



LANCIARE

ETA': 6-9 (pallina) / 10-11 (vortex)

ATTREZZATURA: 10 palle tennis, 5 vortex, un muro

SPAZIO: 30 m x 10

DURATA: 30' pause incluse

SPIEGAZIONE

Lanciare è la capacità di saper impugnare un oggetto e lanciarlo il più lontano possibile, entro uno spazio determinato (settore) partendo da una zona detta pedana.

| |
|---|
| ALLENAMENTO 1 – AFFERRARE |
| Utilizzo individuale di una pallina da tennis: lanciare e afferrare a 2 mani. Esercizi di lancio e ripresa per aumentare la capacità oculo/manuale. |
| ALLENAMENTO 2 – LANCIARE |
| Azioni combinate per mobilità e forza di spalla/braccio. Lanci dal basso e da sopra capo con diverse riprese. |
| ALLENAMENTO 3 – CALCOLO TRAIETTORIA |
| Da 5 metri, lanci contro il muro e riprese con la stessa mano e combinati. Lanci e riprese in libertà, con traiettorie più o meno alte o lunghe. |
| ALLENAMENTO 4 – RINCORSA |
| Corse balzate laterali con spalla avanzante destra e sinistra. Corse incrociate avanti. Corse miste (2 balzate laterali, una balzata incrociata); cambi lati. |
| ALLENAMENTO 5 – LANCI SEMPLICI |
| Da fermi, impugnare la pallina/vortex con l'arto dominante e lanciare da sopra la spalla in posizione frontale. Da posizione sagittale, arto dominante per impugnare la pallina e lanciare. Idem, lanciando con passo incrociato e rotazione. |
| ALLENAMENTO 6 – LANCI E RINCORSA |
| Lanci da posizione frontale con 3 metri di rincorsa. Lanci da posizione sagittale con rincorsa, due passi di corsa balzata laterale. Lanci da posizione sagittale con rincorsa, poi con rotazione. |