

CATEGORIA -> 6-9 ANNI

1

ATTACCA AL MURO UN
FOGLIO A 2 METRI DA
TERRA PER FARE IL
BERSAGLIO

PREPARATI DAVANTI AL
BERSAGLIO IN POSIZIONE DI
PALLEGGIO

2

3

ALTERNA UN PALLEGGIO SOPRA
LA TESTA E UNO SUL BERSAGLIO
SENZA FERMARTI
SE TI RISULTA DIFFICILE
TRATTIENI I PALLEGGI

OBIETTIVO

FARE PIÙ
RIPETIZIONI
POSSIBILI SENZA
FAR CADERE LA
PALLA