

GIOCO DELLO SPECCHIO

Categoria di età: U8-U12

Obiettivo

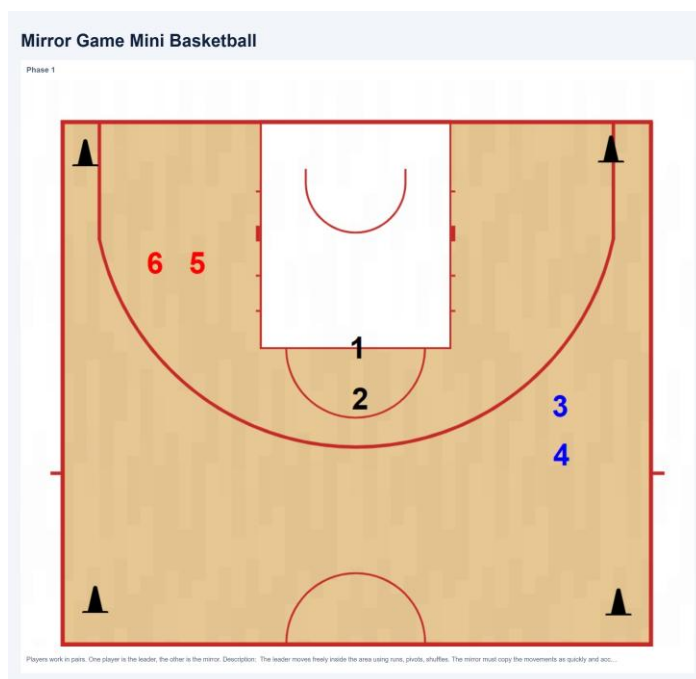
Sviluppare coordinazione, equilibrio, agilità e velocità di reazione.

Materiale

- Coni
- Pallone (opzionale)

Organizzazione

I giocatori lavorano a coppie. Un giocatore guida i movimenti e l'altro li imita come in uno specchio.



Descrizione

Il giocatore guida si muove liberamente utilizzando corsa in avanti, corsa all'indietro, scivolamenti laterali, salti e cambi di direzione. Il compagno deve riprodurre i movimenti nel modo più rapido e preciso possibile.

MAIN PARTNERS



OFFICIAL SUPPLIERS



MEDIA PARTNERS



INSTITUTIONAL PARTNERS



Varianti

- Cambiare ruolo ogni 30 secondi.
- Utilizzare un pallone.
- Eseguire solo movimenti difensivi.

Punti chiave

- Tenere la testa alta.
- Reagire rapidamente.
- Mantenere l'equilibrio.
- Controllare i movimenti.

REAZIONE AI CONI COLORATI

Categoria di età: U8-U12

Obiettivo

Migliorare coordinazione, velocità di reazione e cambi di direzione.

Materiale

- 4 coni di colori diversi

Organizzazione

Il giocatore parte al centro dei coni.

MAIN PARTNERS



OFFICIAL SUPPLIERS



MEDIA PARTNERS

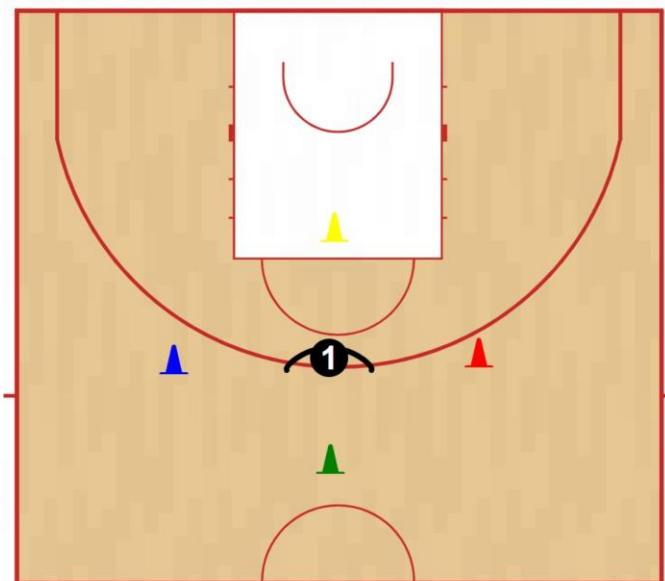


INSTITUTIONAL PARTNERS



Color Cone Reaction Mini Basketball

Phase 1



Description: The player starts in the center. The coach or the teammate calls a color and the player must: Sprint to the cone, Touch it, Return to the center.

Descrizione

L'allenatore chiama un colore. Il giocatore corre verso il cono corrispondente, lo tocca e ritorna rapidamente al centro prima del segnale successivo.

Varianti

- Eseguire il drill in palleggio.
- Chiamare due colori consecutivamente.
- Aggiungere un salto prima della partenza.

Punti chiave

- Primo passo esplosivo.
- Ascolto attento.
- Controllo del corpo durante i cambi di direzione.

MAIN PARTNERS



OFFICIAL SUPPLIERS



MEDIA PARTNERS



INSTITUTIONAL PARTNERS



ISOLE DI EQUILIBRIO

Categoria di età: U8-U12

Obiettivo

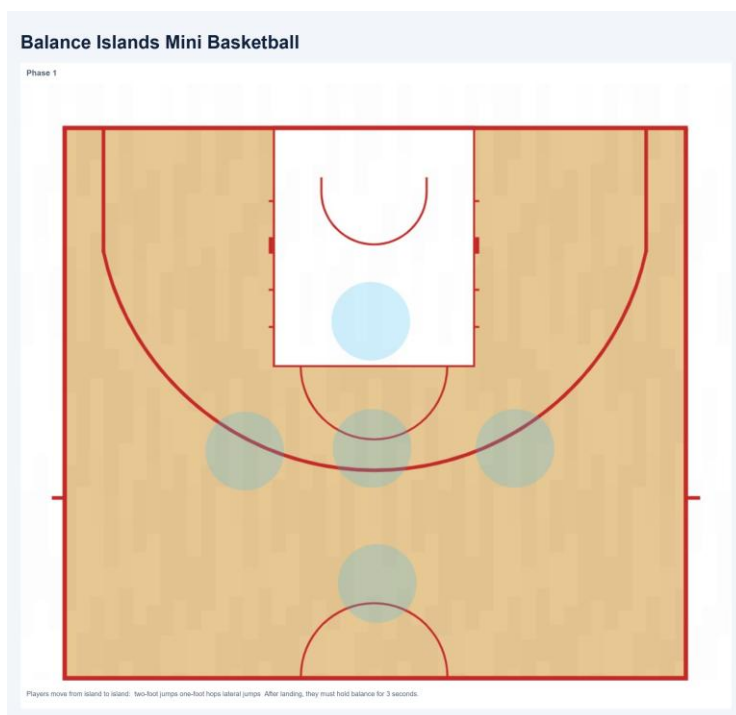
Sviluppare l'equilibrio dinamico e la coordinazione corporea.

Materiale

- Cerchi o marcatori a terra

Organizzazione

I cerchi vengono disposti sul pavimento formando un percorso.



Descrizione

I giocatori si spostano da un'isola all'altra eseguendo salti a piedi pari, su un piede o laterali. Dopo ogni atterraggio mantengono l'equilibrio per tre secondi.

Varianti

- Tenere un pallone.

MAIN PARTNERS



OFFICIAL SUPPLIERS



MEDIA PARTNERS



INSTITUTIONAL PARTNERS





Site Sportif St-Léonard
Ch. de St-Léonard 7
1700 Fribourg

T +41 26 470 44 60

info@swiss.basketball
www.swiss.basketball

- Ricevere un passaggio in equilibrio.
- Utilizzare solo la gamba meno dominante.

Punti chiave

- Atterraggio morbido.
- Stabilità delle ginocchia.
- Corretta postura del corpo.

MAIN PARTNERS



OFFICIAL SUPPLIERS



MEDIA PARTNERS



INSTITUTIONAL PARTNERS

