

#iorestoacasaeeinforma

-Calcio dei bambini-

N.B. Segui SEMPRE le direttive emanate dalle autorità sanitarie in ambito emergenza COVID-19!

I seguenti esercizi sono da eseguire in casa, sul piazzale/giardino o posteggio preferibilmente INIVIDUALMENTE o al limite con il tuo nucleo familiare.

Diversi

Per fare questi giochi ti serve:

- palla

Autore: Vavassori Fabrizio

Equilibrio, forza, agilità e tecnica individuale



Palla in mano, la muovo sotto le gambe, sopra la testa, dietro la schiena.



In equilibrio su un piede, passaggi al muro. Alterno il piede d'appoggio.



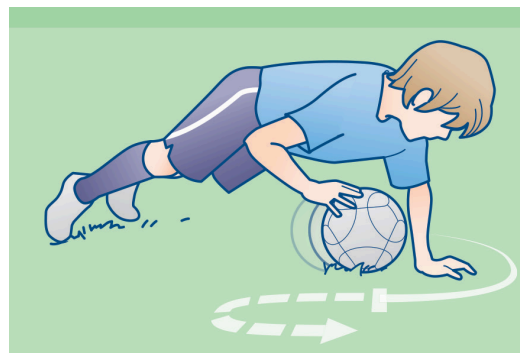
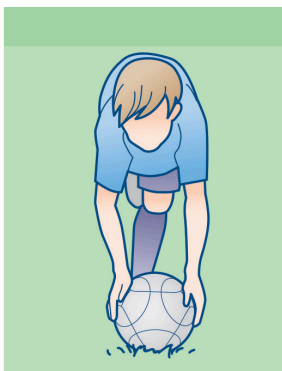
Passaggi al muro di prima intenzione. Alterno piede destro piede sinistro.



Palleggio con entrambi i piedi alla ricerca del record personale.



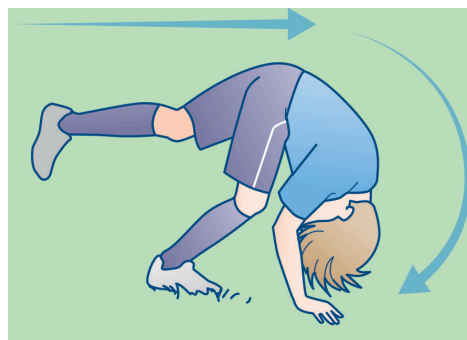
In equilibrio, alterno il piede d'appoggio.



Disegno un 8 rotolando la palla.



Sposto la palla alternando i piedi.



Capriola e passaggio della palla al muro.