

## Giocolare

**Livello:** ● ● ●

**Numero di persone:** 1

**Materiale:** palloncino o palla gonfiabile

**Prova a giocare con la palla o la palla gonfiabile, lanciandola in aria direttamente con l'avambraccio. A sinistra e a destra.**

### Varianti

- Con un occhio bendato
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Alternare sinistra e destra



# Palleggio

**Livello:** ● ● ●

**Numero di persone:** 1

**Materiale:** palle



**Palleggia con la mano. A sinistra e a destra.**

## Varianti

- Con un occhio bendato
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Alternare sinistra e destra

## Palleggio con il pugno

**Livello:** ● ● ●

**Numero di persone:** 1

**Materiale:** palle



**Palleggia con il pugno. A sinistra e a destra.**

### Varianti

- Con un occhio bendato
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Secondo una determina successione (due volte a sinistra, una volta a destra, due volte a sinistra ecc.)

## Palla e birillo

**Livello:** ● ○ ○

**Numero di persone:** 1

**Materiale:** palle, coni



**Lancia la palla e colpiscila con un cono, facendola prima rimbalzare a terra. A sinistra e a destra.**

### Varianti

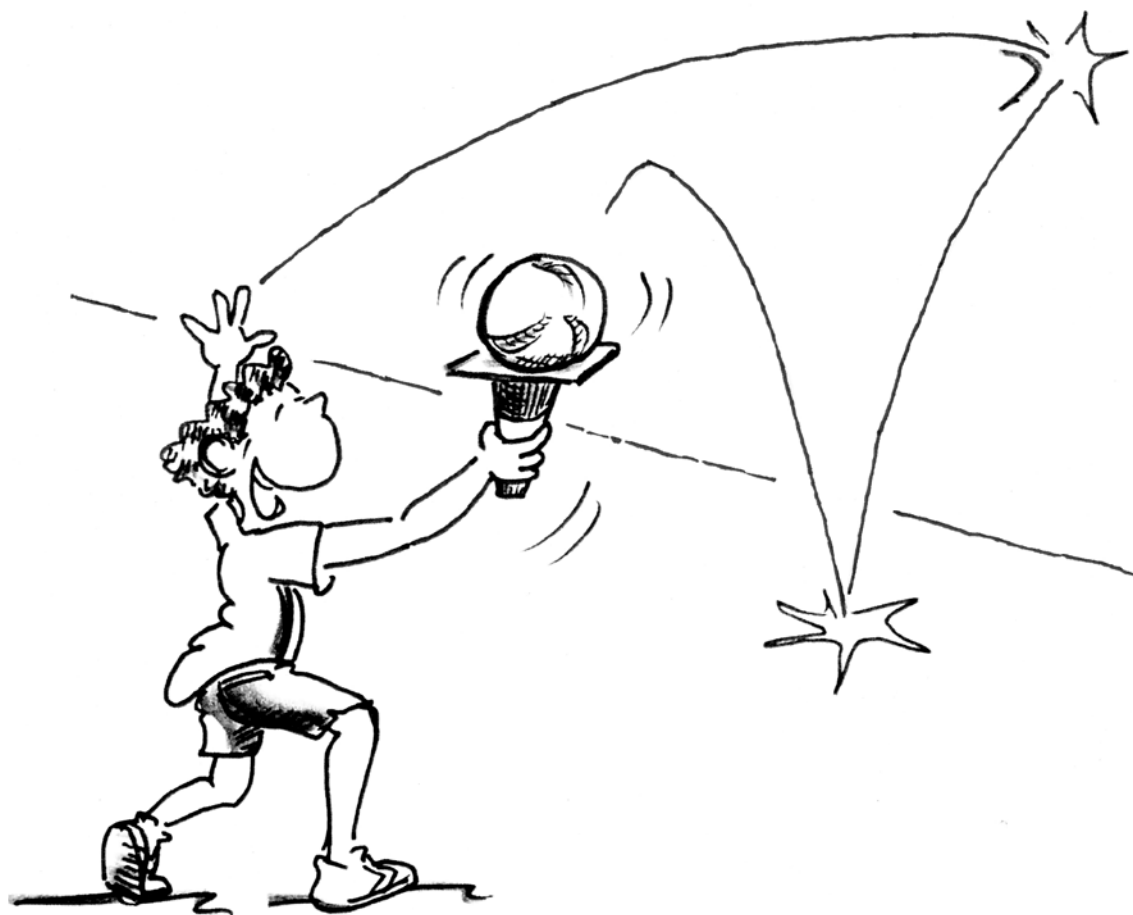
- Con un occhio bendato
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Colpire la palla senza farla rimbalzare a terra

## Birillo e muro

**Livello:** ● ● ●

**Numero di persone:** 1

**Materiale:** palle, cono



**Lancia la palla contro la parete e colpiscila con il birillo, facendola prima rimbalzare a terra. A sinistra e a destra.**

### Varianti

- Con un occhio bendato
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Colpire la palla senza farla rimbalzare a terra

## Lancio in alto con rimbalzo

**Livello:** ● ○ ○

**Numero di persone:** 1

**Materiale:** palle

**Lancia la palla in alto con l'avambraccio e riprendila.  
A sinistra e a destra.**

### Varianti

- Con un occhio chiuso
- Giocare con palle diverse: pallone gonfiabile, palla da volley, da tennis, softball.
- Riprendere la palla dopo averla fatta rimbalzare una volta al suolo.



## Contro il muro con rimbalzo

**Livello:** ● ○ ○

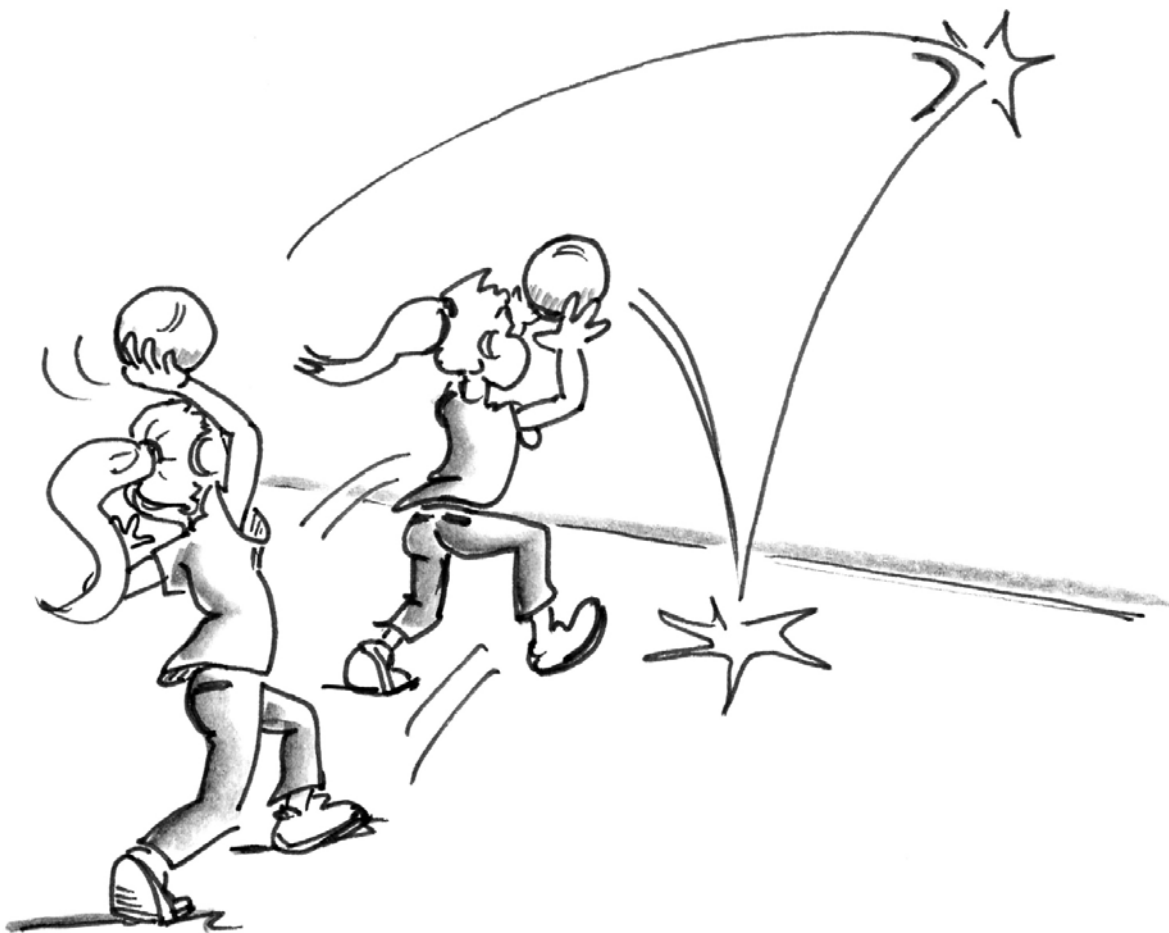
**Numero di persone:** 1

**Materiale:** palle

**Lancia la palla contro la parete e riprendila facendola rimbalzare a terra.**

### Varianti

- Con un occhio bendato
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Riprendere la palla con una mano sola



## Servizio-suolo-presa

**Livello:** ● ● ●

**Numero di persone:** 1

**Materiale:** palle



**Servizio contro la parete e riprendere la palla dopo averla fatta rimbalzare una volta sul pavimento. Sinistra e destra.**

### Varianti

- Prima del servizio, la palla deve essere lanciata in aria.
- Distanza dalla parete
- Diverse palle: pallone gonfiabile, palla da volley, softball, pallina da tennis



## Presca partendo da terra

**Livello:** ● ● ●

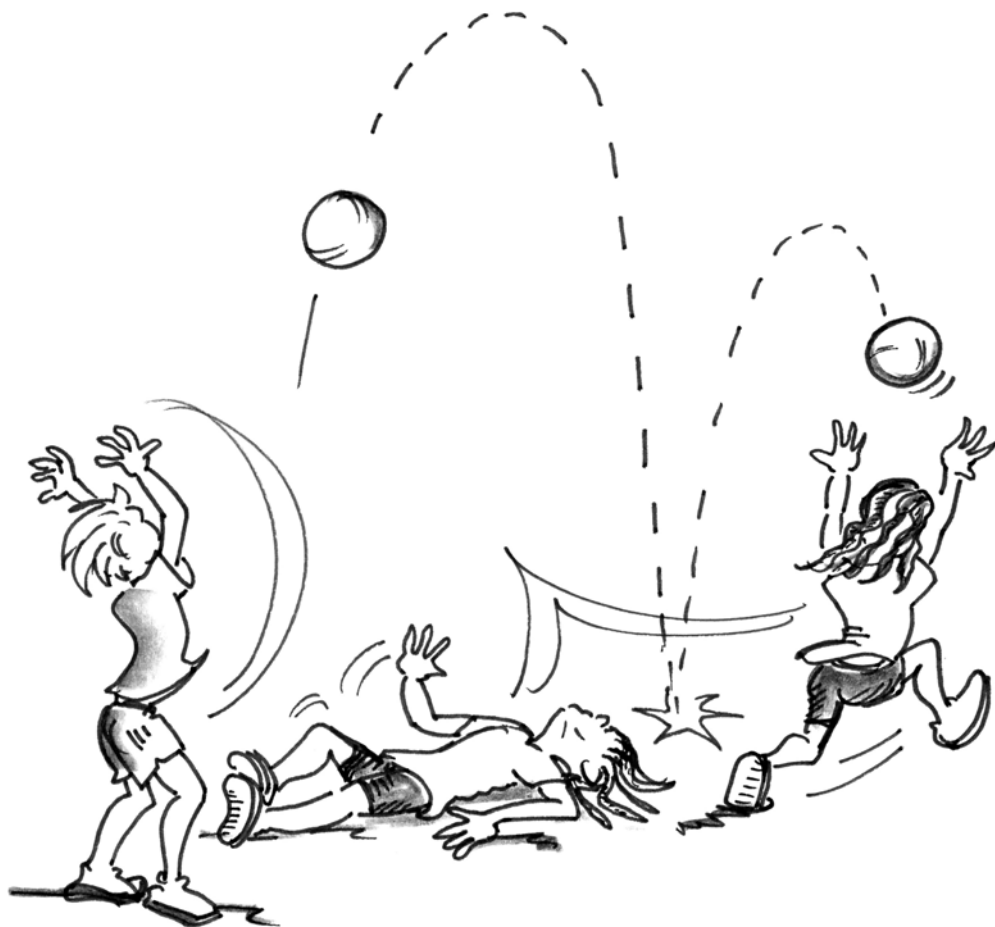
**Numero di persone:** 2

**Materiale:** palle

**Stenditi a terra, il tuo compagno lancia la palla oltre i tuoi piedi. Alzati e prendi la palla facendola rimbalzare a terra.**

### Varianti

- Lancio da diverse posizioni (a pancia in giù, in ginocchio, in plank)
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Occhi chiusi, aspettare il segnale acustico del compagno che lancia la palla



## Lancio dall'alto nel cerchio

**Livello:** ● ○ ○

**Numero di persone:** 1

**Materiale:** palle, cerchi



**Batti la palla con il braccio teso dall'alto, in modo da centrare il cerchio davanti a te. A sinistra e a destra.**

### **Varianti**

- Con un occhio bendato
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis

## Lancio diretto nel cerchio

**Livello:** ● ○ ○

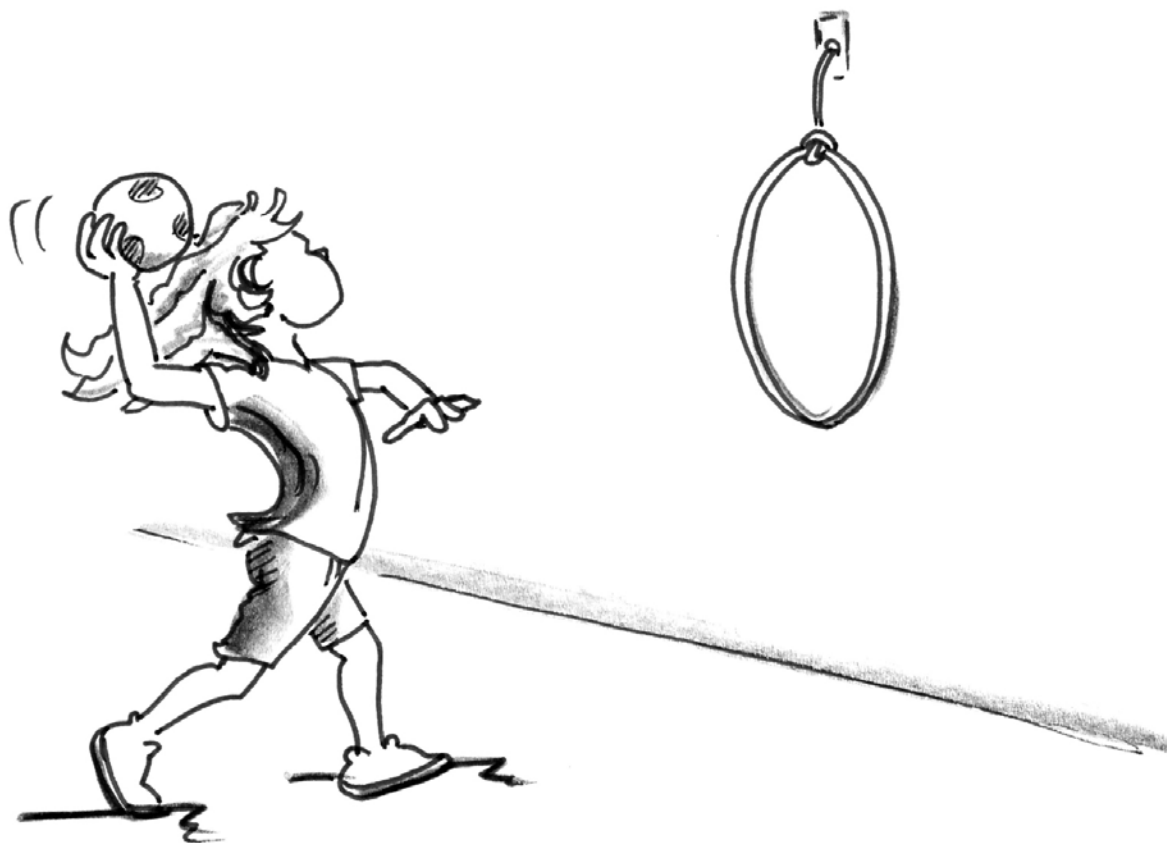
**Numero di persone:** 1

**Materiale:** palle, cerchi

**Centra i cerchi posti contro la parete. A sinistra e a destra.**

### Varianti

- Con un occhio bendato
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis

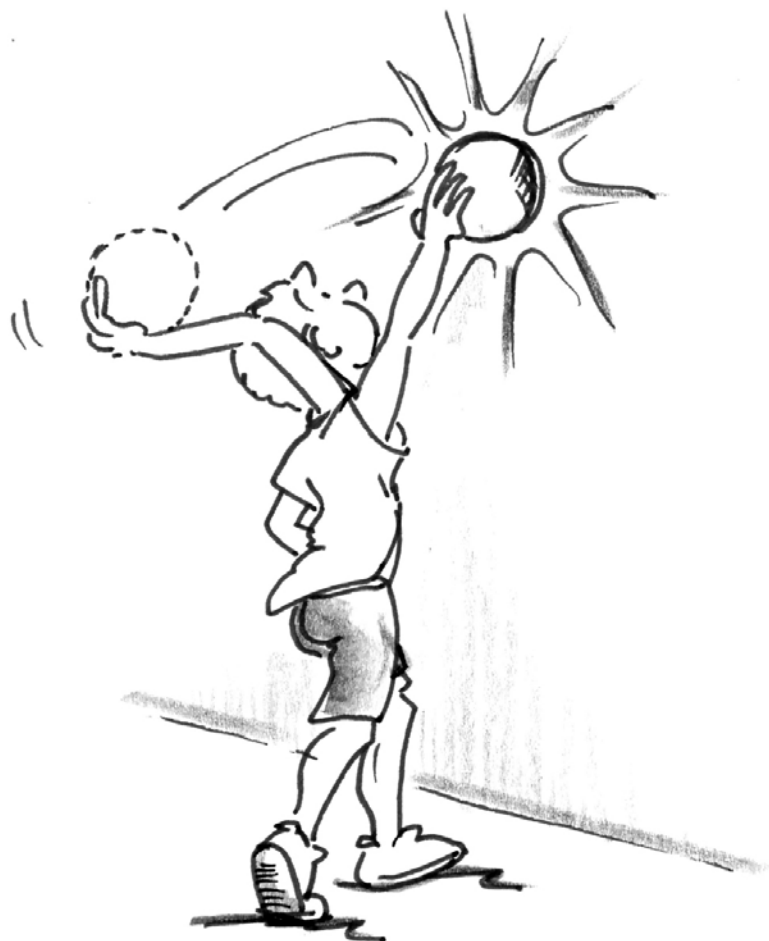


## Blocco a muro

**Livello:** ● ● ●

**Numero di persone:** 1

**Materiale:** palle



Con una palla in mano effettua il movimento del servizio dall'alto e ferma la palla nel punto più alto contro la parete. A sinistra e a destra.

### Varianti

- Con un occhio chiuso
- Bloccare la palla rimanendo sulla punta dei piedi