

Giocolando senza rimbalzo

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 1

Materiale: palle



Prova a giocolare senza far rimbalzare la palla a terra. A sinistra e a destra.

Varianti

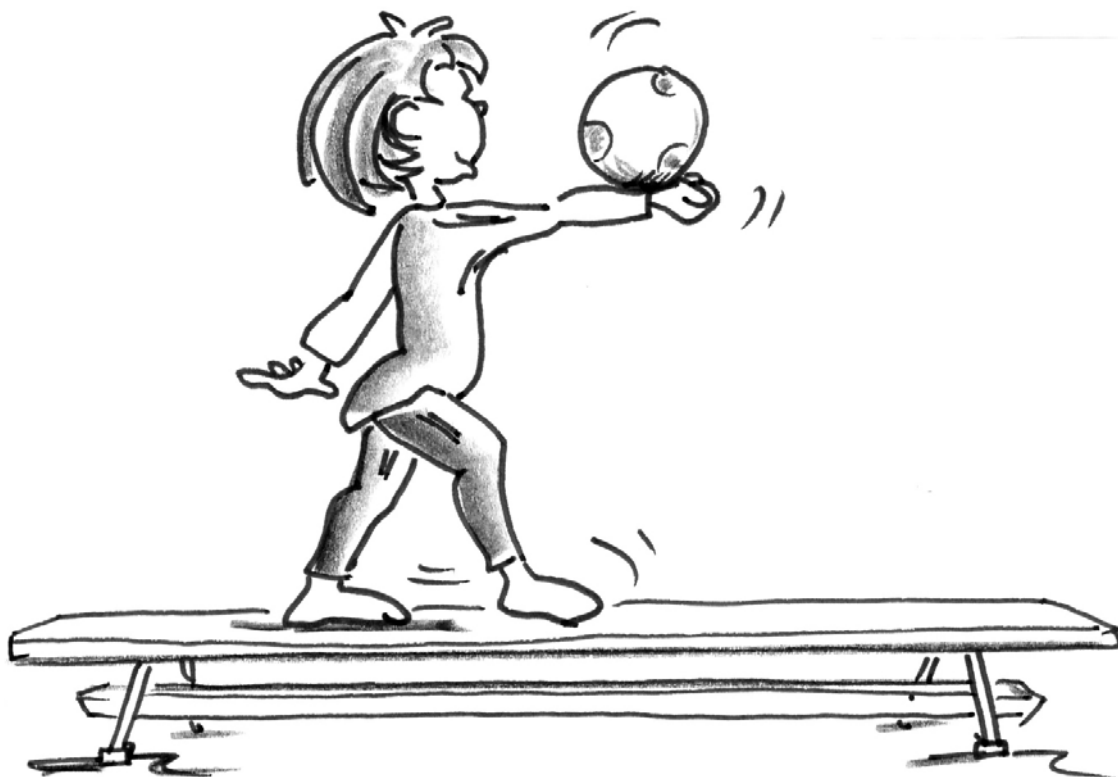
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Alternare sinistra e destra
- Rispettare una sequenza: due volte a destra, tre volte a sinistra, ecc.

In equilibrio sulla panchina

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 1

Materiale: palla, panchina



Tieni una palla in equilibrio sull'avambraccio e contemporaneamente cammina sulla panchina. A sinistra e a destra.

Varianti

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

Salta e afferra

Livello: ● ● ●

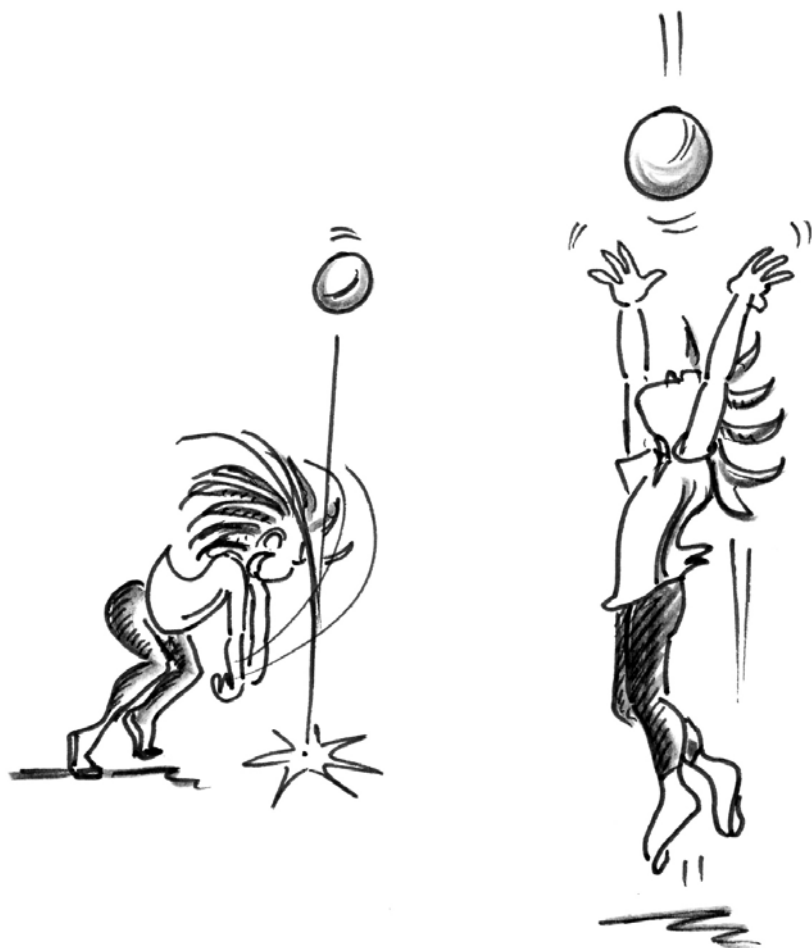
Numero di persone: 1

Materiale: palle

Fai rimbalzare la palla a terra, salta e afferrala nel punto più alto.

Varianti

- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Far rimbalzare la palla in avanti in modo da dover fare uno scatto per prenderla
- Prendere la palla con una mano

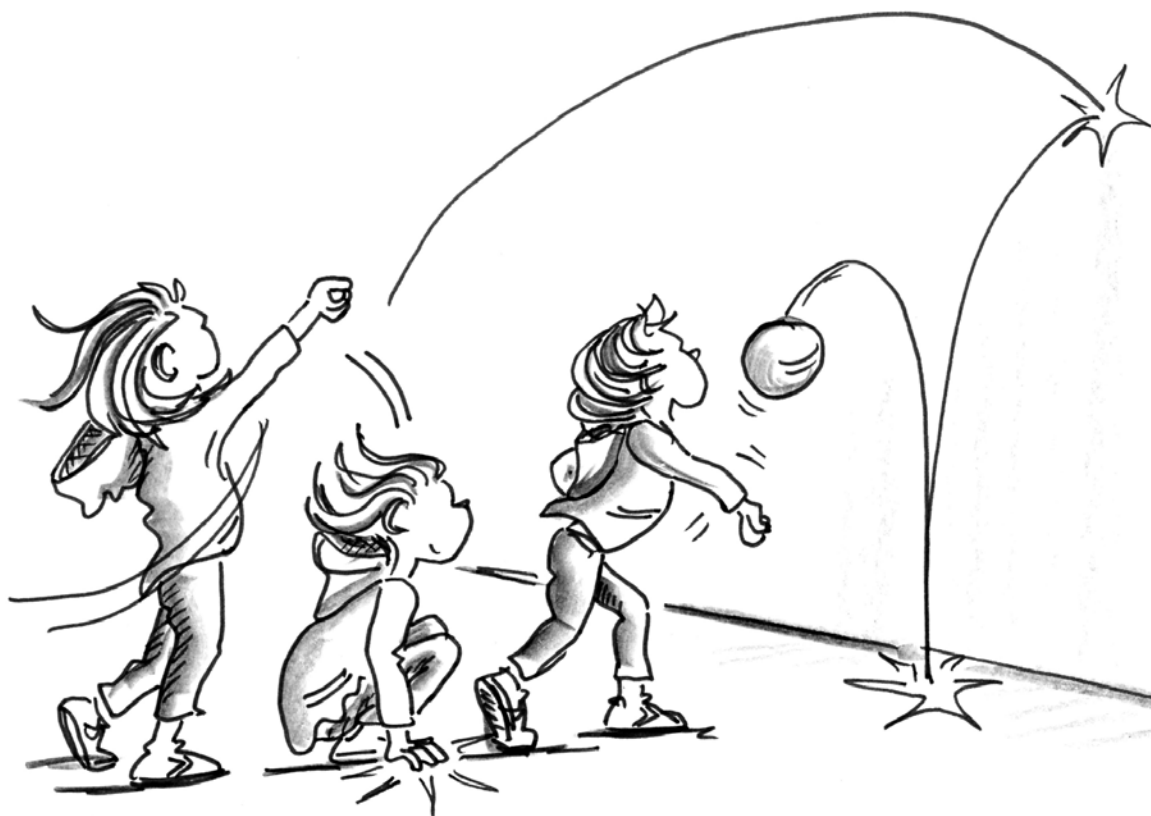


Palla a terra e a muro

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 1

Materiale: palle



Lancia la palla in modo indiretto contro la parete e dopo ogni contatto farla rimbalzare al suolo. A sinistra e a destra.

Varianti

- Distanza dalla parete
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Alternare sinistra e destra

Servizio a muro senza rimbalzo

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 1

Materiale: palle



Batti il servizio al muro e prendi la palla senza farla rimbalzare a terra. A sinistra e a destra.

Varianti

- Variare la distanza dalla parete
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis

Palleggio a muro con rimbalzo

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 1

Materiale: palle



Lancia la palla contro la parete facendola prima rimbalzare a terra e ricevila senza farla rimbalzare. A sinistra e a destra.

Varianti

- Variare la distanza dal muro
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Ricevere la palla in alto o rilanciarla contro la parete
- Fermare la palla in ricezione

A muro con rotazione di 360 gradi

Livello: ● ● ●

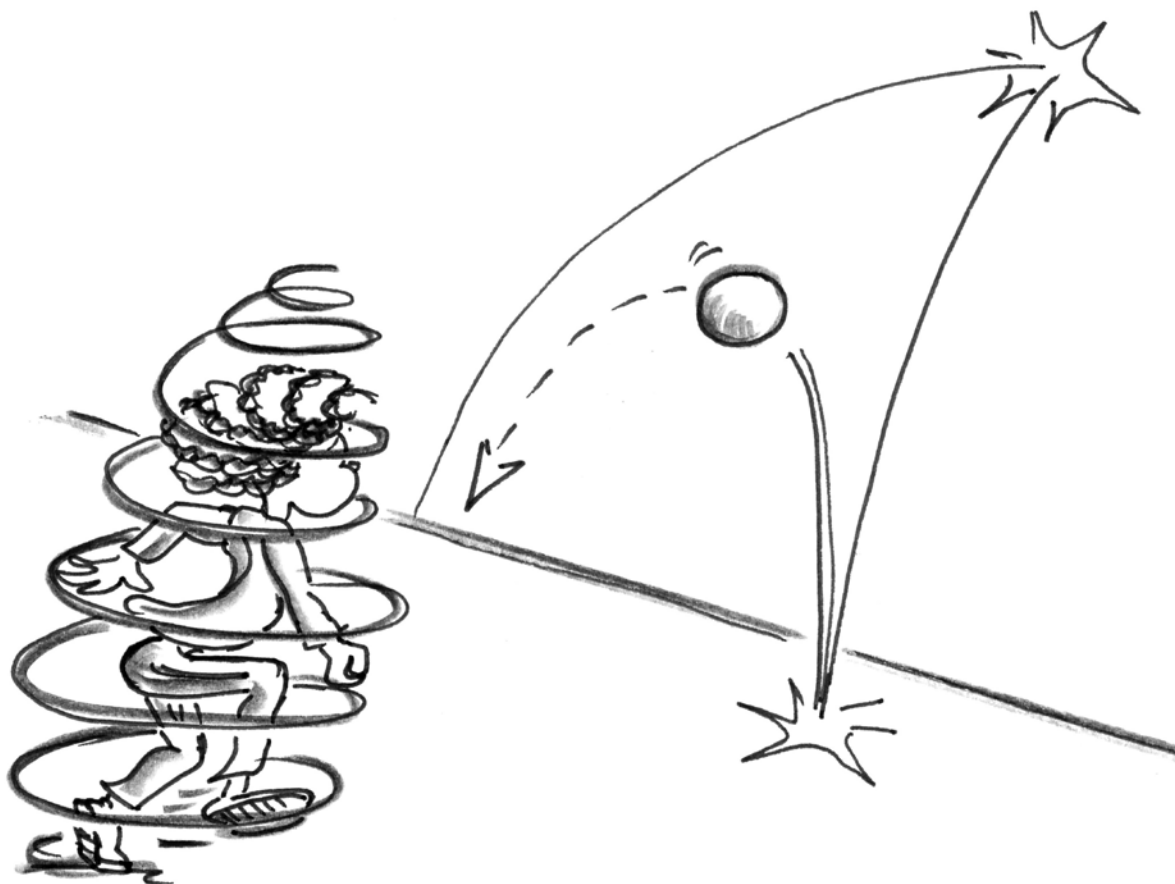
Numero di persone: 1

Materiale: palle

Lancia la palla contro la parete, falla rimbalzare a terra e, dopo ogni contatto con la palla, fai una rotazione su te stesso

Varianti

- Variare la distanza dalla parete
- Giocare con diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Cambiare direzione di rotazione



A muro senza rimbalzo fermando la palla

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 1

Materiale: palle



Batti il servizio contro la parete, ricevi la palla e fermala senza farla rimbalzare a terra. A sinistra e a destra.

Varianti

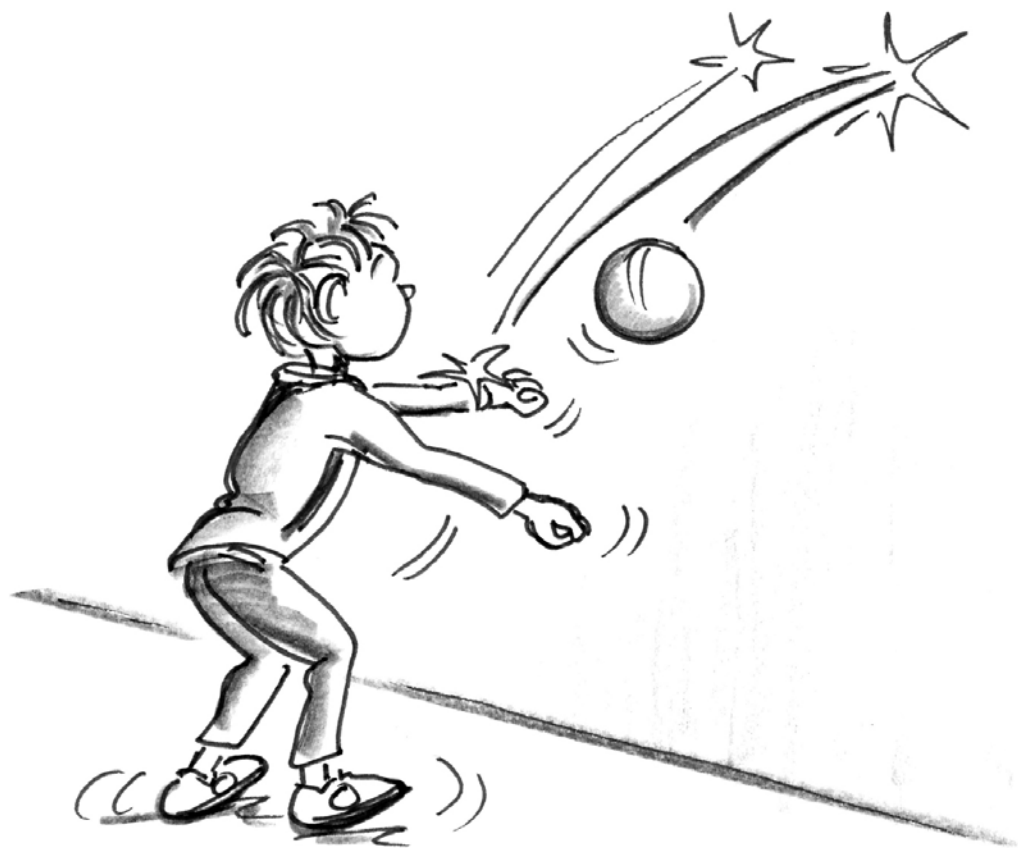
- Variare la distanza dalla parete
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis

A muro senza rimbalzo

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 1

Materiale: palle



**Palleggia ininterrottamente contro la parete.
A sinistra e a destra.**

Varianti

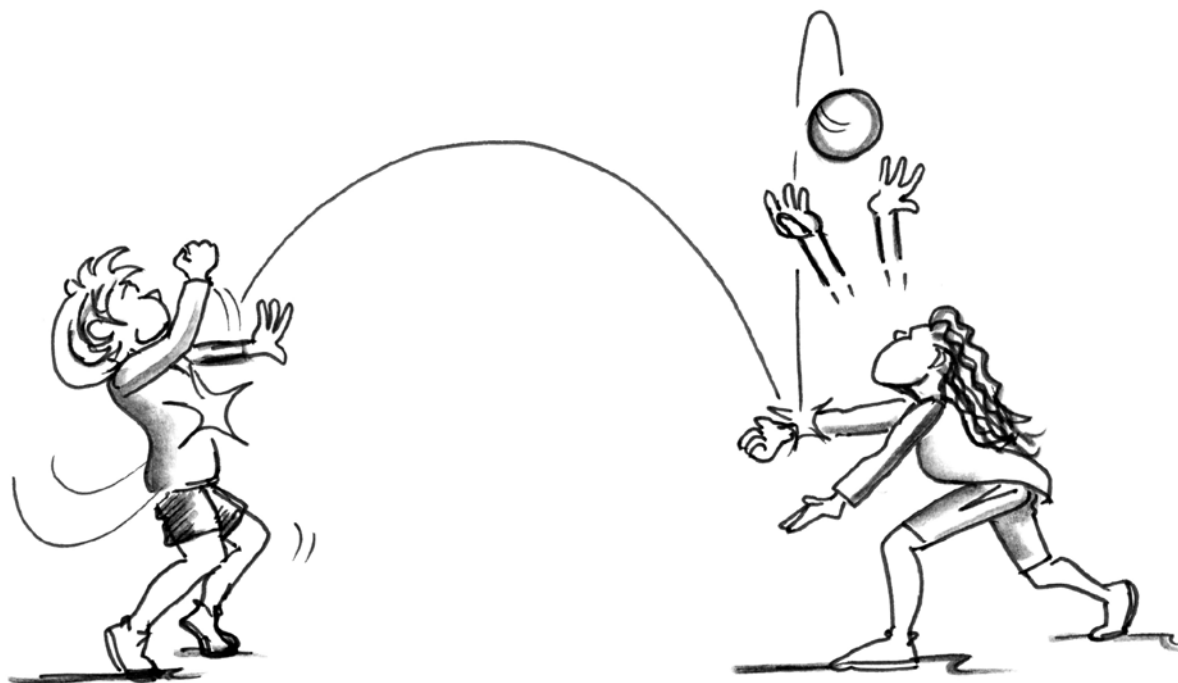
- Variare la distanza dalla parete
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis

Servizio in due con ricezione

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 2

Materiale: palle



Uno di fronte all'altro, battete il servizio, ricevete la palla e fermatela, alternandovi. A sinistra e a destra.

Varianti

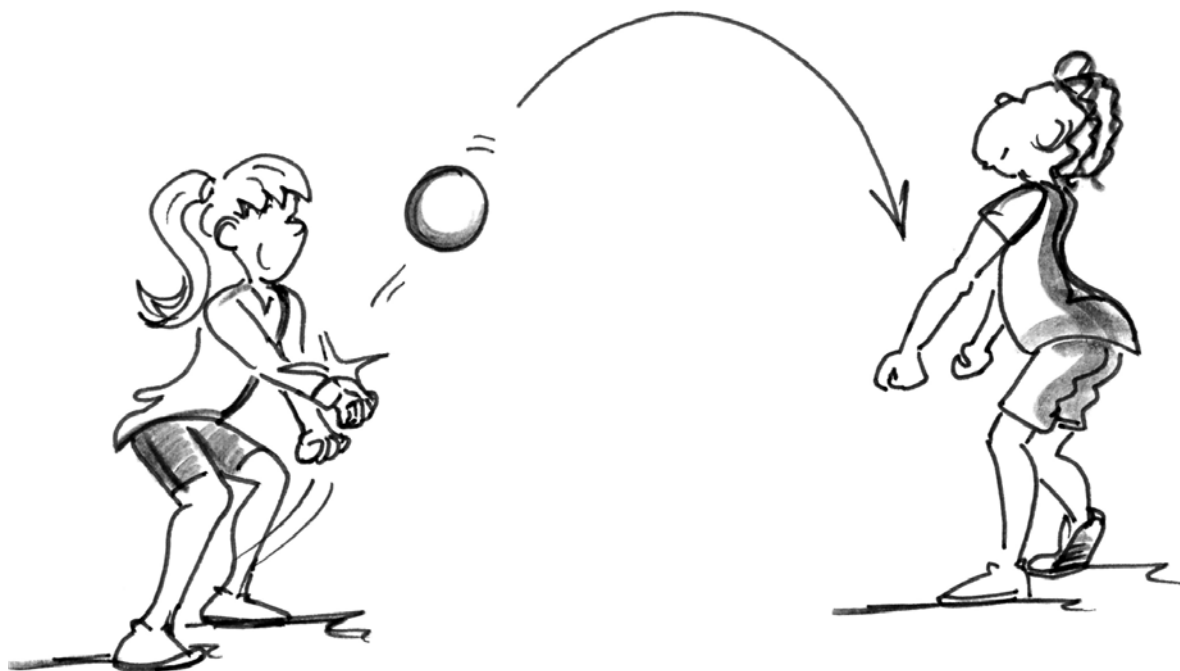
- Variare la distanza
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis

Passaggi senza rimbalzo

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 2

Materiale: palle



Passatevi la palla avanti e indietro senza farla rimbalzare a terra. A sinistra e a destra.

Varianti

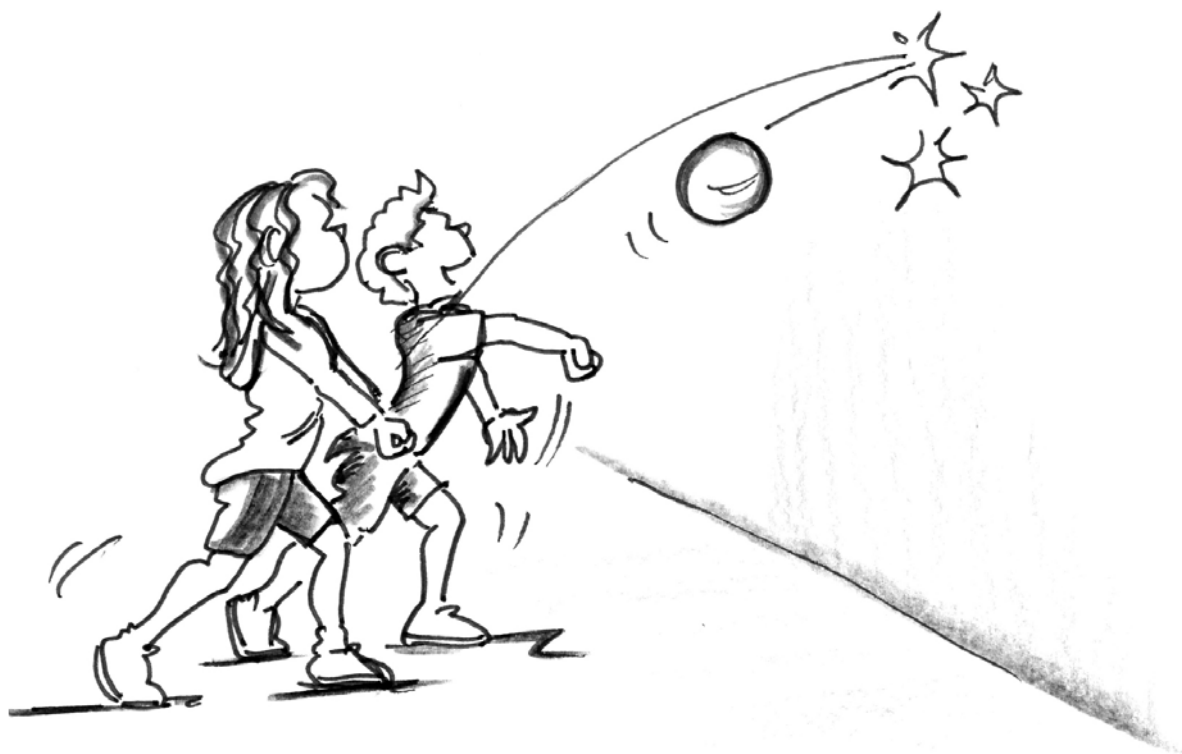
- Variare la distanza dalla parete
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis

In due, a muro senza rimbalzo

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 2

Materiale: palle



Passatevi la palla facendola rimbalzare contro la parete, ma non a terra. A sinistra e a destra.

Varianti

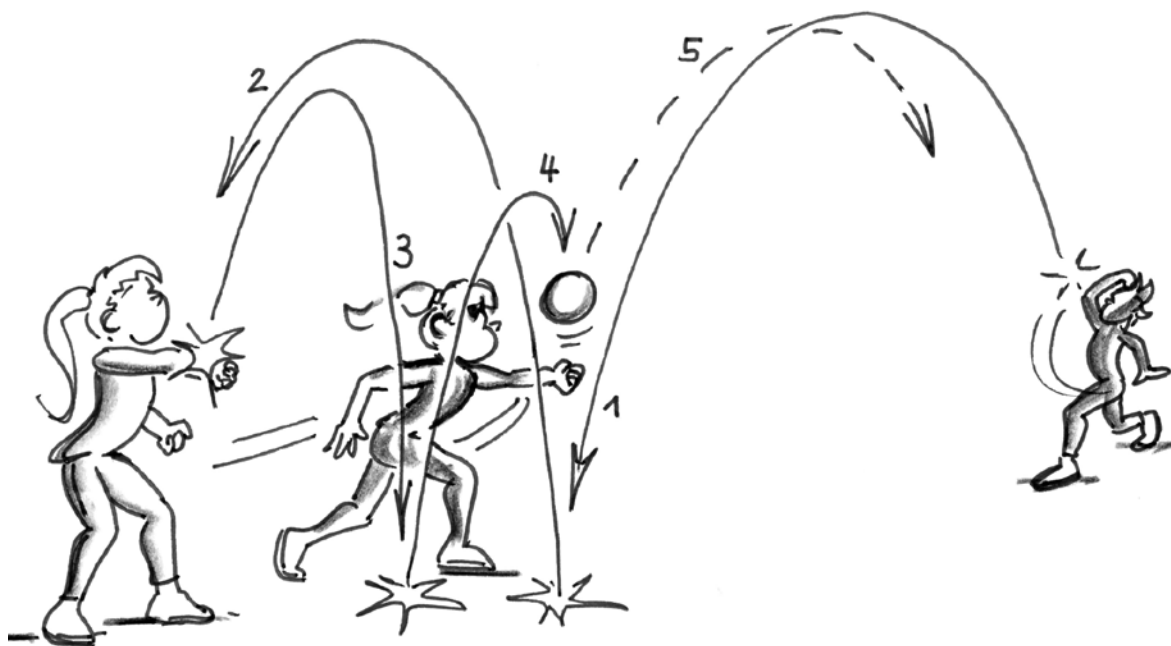
- Variare la distanza dalla parete
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis

Auto-passaggio a due

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 2

Materiale: palle



Passatevi la palla con un autopass facendola rimbalzare a terra. A sinistra e a destra.

Varianti

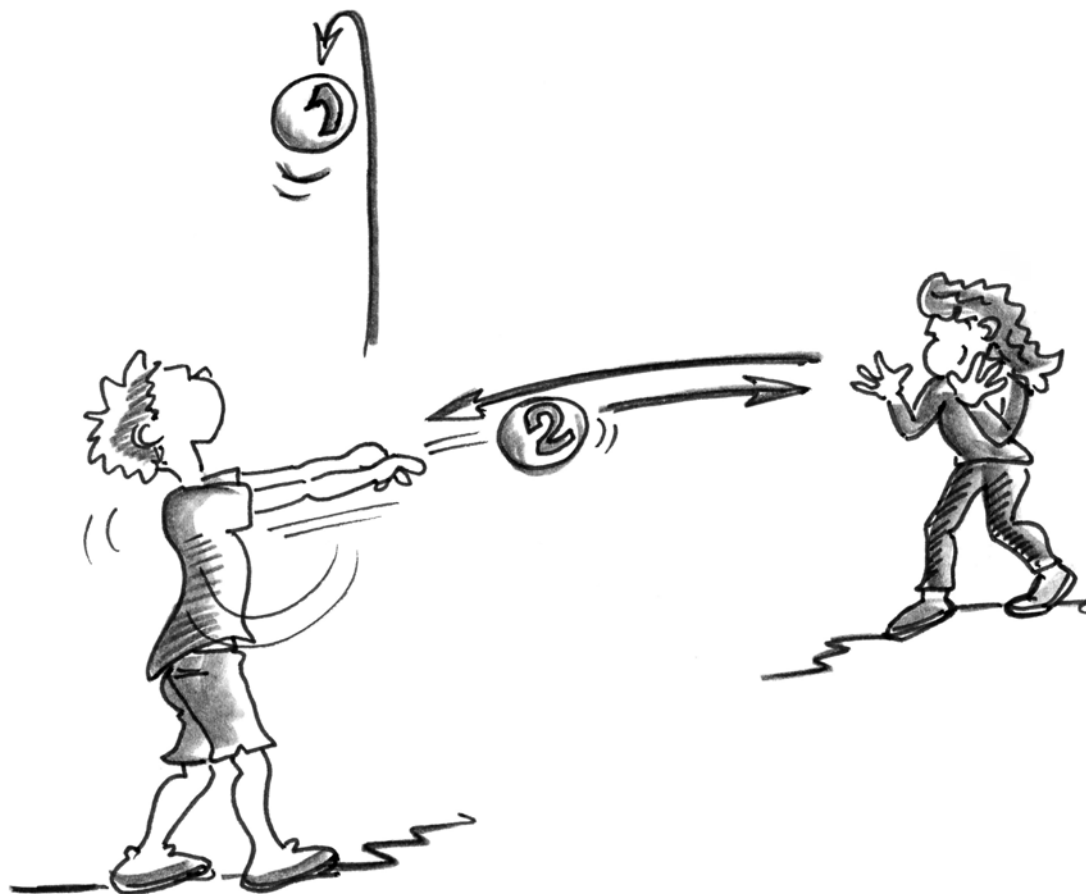
- Autopass senza rimbalzo a terra
- Autopass e passaggio al partner senza rimbalzo a terra
- Variare la distanza
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis

L'arte della pallapugno con due palle

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 2

Materiale: palle



Il partner ti lancia una palla e tu gli rimandi una seconda palla senza aspettare di prendere la prima.

Varianti

- Distanza dalla parete
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis

Blocco a muro

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 1

Materiale: palle



Lancia la palla dall'alto con il braccio teso contro la parete e bloccala nel punto più alto con la mano aperta. Cerca di mantenere la tensione del corpo rimanendo in punta di piedi. A sinistra e a destra.

Variante

- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis

Con rincorsa nei cerchi

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 1

Materiale: palle, cerchi



Lancia la palla con tre passi di ricorso nei cerchi contro il muro. A sinistra e a destra.

Varianti

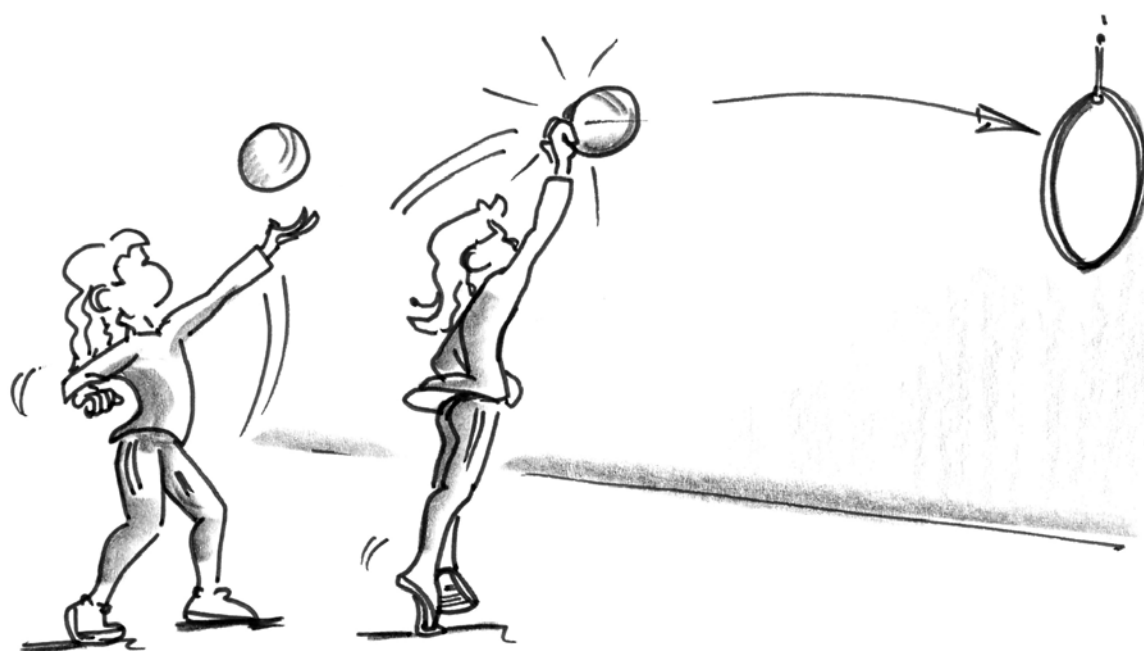
- Variare la distanza dalla parete
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis

Servizio dall'alto nei cerchi

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 1

Materiale: palle, cerchi



Batti il servizio dall'alto cercando di mirare i cerchi appesi al muro.

Varianti

- Variare la distanza dalla parete
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis