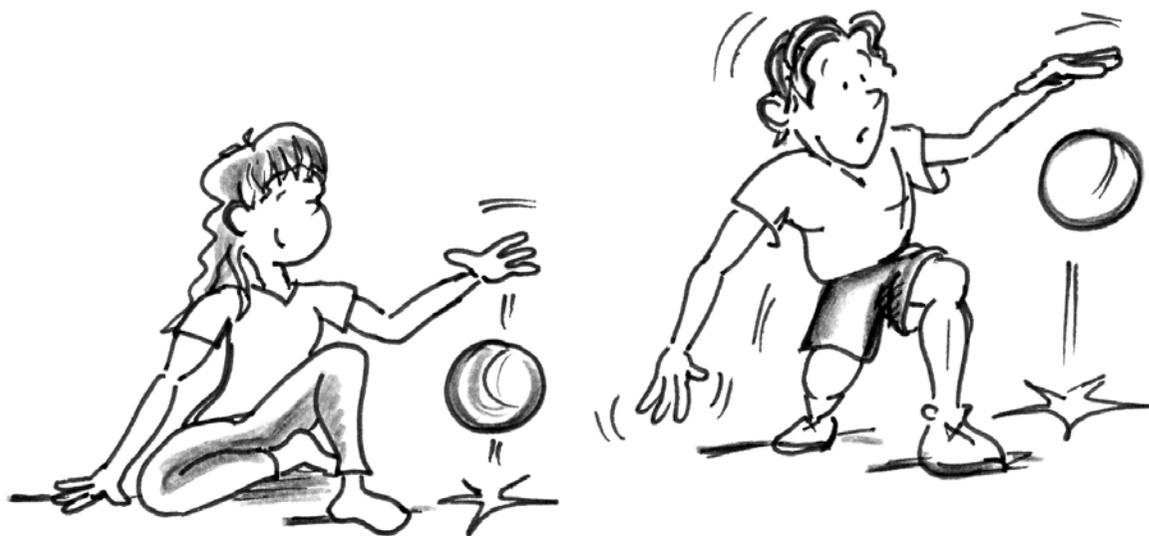


Su e giù palleggiando

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 1

Materiale: palle



Siediti e rialzati palleggiando. A sinistra e a destra.

Varianti

- Con un occhio bendato
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Palleggiare con il pugno
- In squat, in ginocchio, distesi

Su e giù giocolando

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 1

Materiale: palloncini, palle gonfiabili



Prova a giocolare con il palloncino o la palla gonfiabile, lanciandoli in aria direttamente con l'avambraccio. Siediti e rialzati continuando a giocolare. A sinistra e a destra.

Varianti

- Con un occhio bendato
- Giocolare con la mano aperta
- In squat, in ginocchio, distesi

Palla in equilibrio

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 1

Materiale: palle



Tieni la palla in equilibrio sull'avambraccio teso per 10 secondi. A sinistra e a destra.

Varianti

- Con un occhio bendato
- Su una gamba sola
- Camminando lungo una linea
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis

Lancia e batti le mani

Livello: ● ● ●

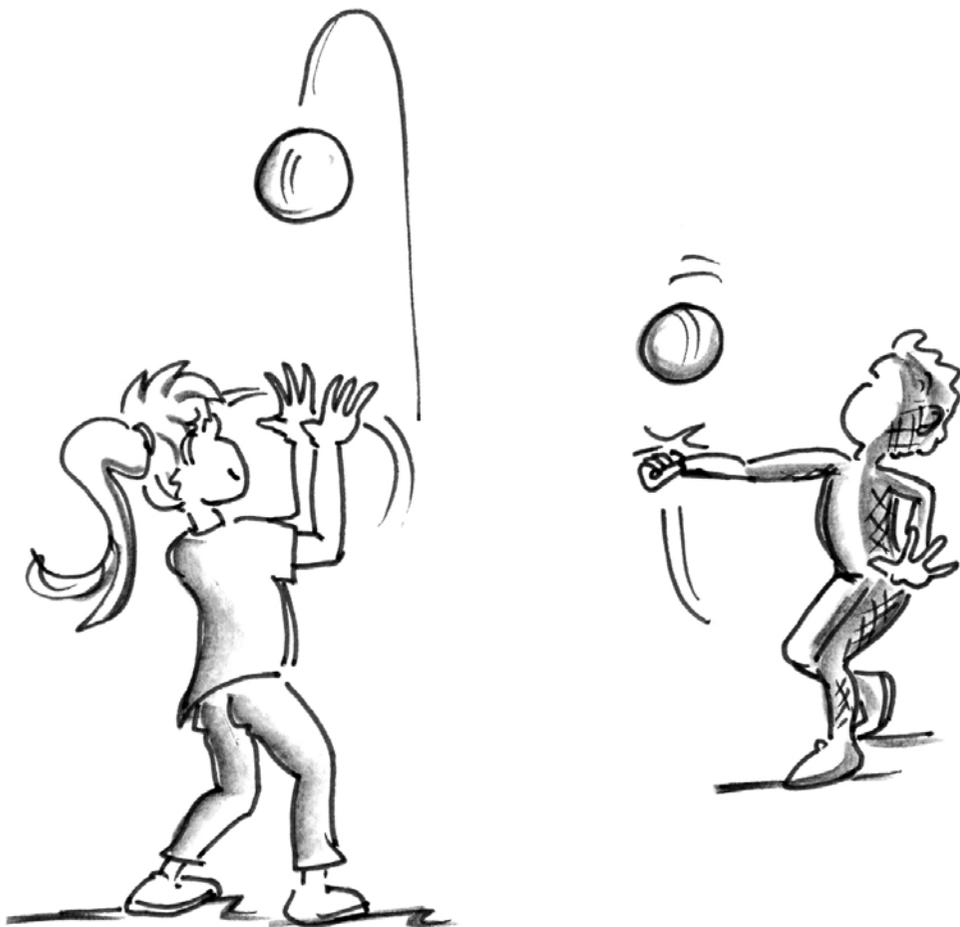
Numero di persone: 1

Materiale: palle

Lancia la palla in aria con l'avambraccio, batti le mani e riprendila. A sinistra e a destra.

Varianti

- Battere le mani dietro la schiena
- Battere le mani più volte
- Toccare terra
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis



Lancia e ruota

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 1

Materiale: palle

Lancia la palla in alto con l'avambraccio, esegui una rotazione e riprendila senza farla rimbalzare a terra. A sinistra e a destra.

Varianti

- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Mezza rotazione, due rotazioni
- Cambiare direzione di rotazione



Prendi la palla

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 1

Materiale: palle



Fai rimbalzare la palla a terra lanciandola con entrambe le mani e afferrarla al volo nel punto più alto.

Varianti

- Saltare in alto per afferrare la palla
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Prendere la palla con una mano
- Far rimbalzare la palla in avanti così da doverla rincorrere

Salva la palla

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 1

Materiale: palle



Fai rimbalzare la palla a terra lanciandola con entrambe le mani e afferrala al volo nel punto più basso prima che ritocchi terra.

Varianti

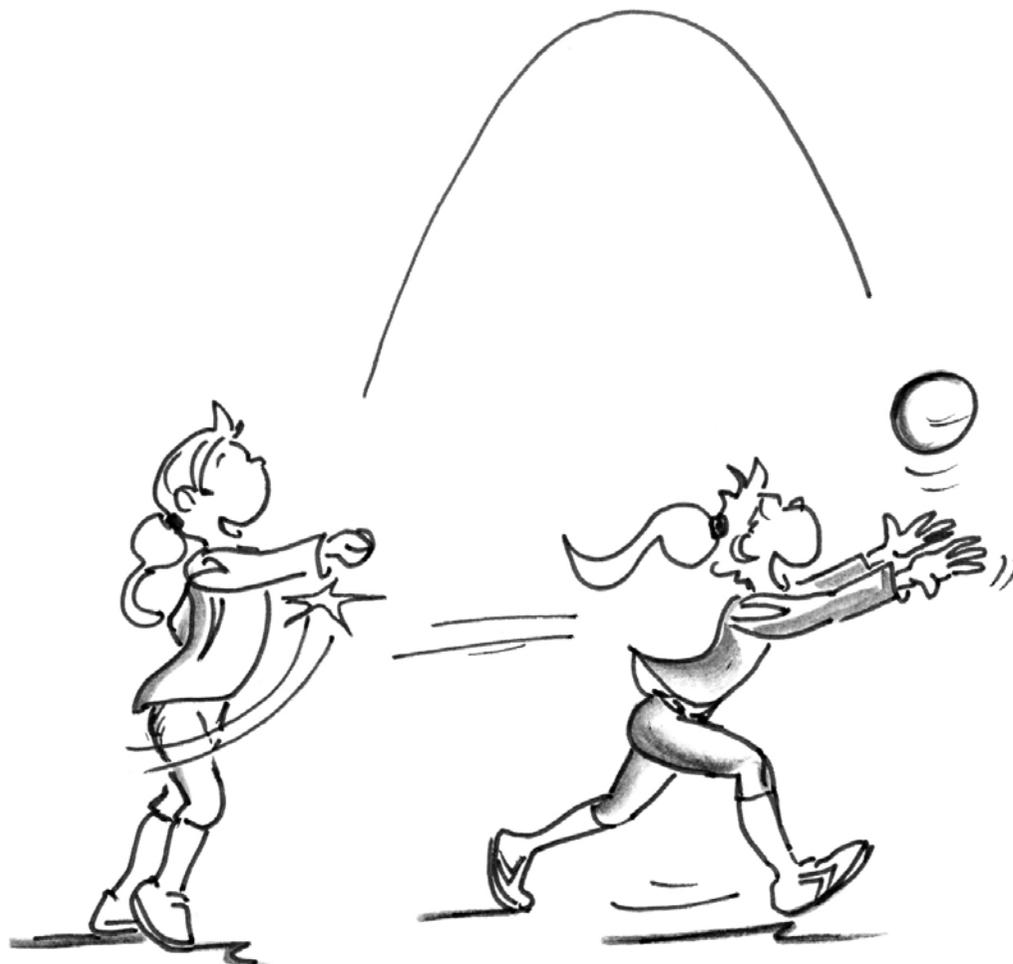
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Prendere la palla con una mano
- Far rimbalzare la palla in avanti così da doverla rincorrere

Acchiappa la palla

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 1

Materiale: palle



Batti il servizio dal basso (con l'avambraccio), corri in direzione della palla e afferrala con le due mani facendola prima rimbalzare a terra. A sinistra e a destra.

Varianti

- Prendere la palla in un cono
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Servizio dall'alto

Giocolare con rimbalzo

Livello: ● ● ●

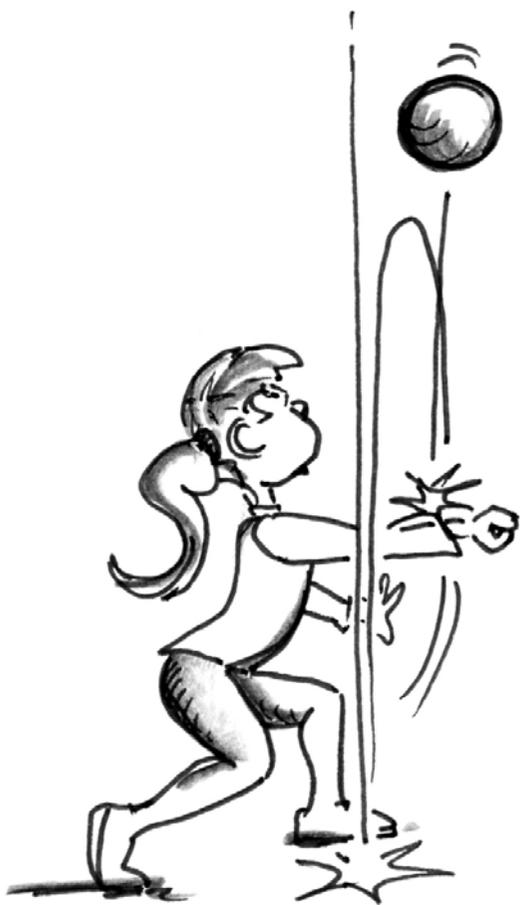
Numero di persone: 1

Materiale: palle

Prova a giocare con l'avambraccio facendo rimbalzare la palla a terra.

Varianti

- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Alternare sinistra e destra
- Ritmo: p. es 2 volte a sinistra, 1 volta a destra, due volte a sinistra ecc.
- Sul posto o in movimento



Servizio a muro con rimbalzo

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 1

Materiale: palle



Batti il servizio dal basso (con l'avambraccio) contro il muro e prendi la palla facendola prima rimbalzare a terra. A sinistra e a destra.

Varianti

- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Con servizio dall'alto
- Prendere la palla con una mano

Palleggio a muro con rimbalzo a terra

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 1

Materiale: palle



Palleggia contro la parete facendo 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

Servizio

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 1

Materiale: palle



Batti il servizio dal basso (con l'avambraccio), corri incontro alla palla e prendila dopo un rimbalzo a terra. A sinistra e a destra.

Varianti

- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Prendere la palla in un cono

Palla alternata in volo

Livello: ● ● ●

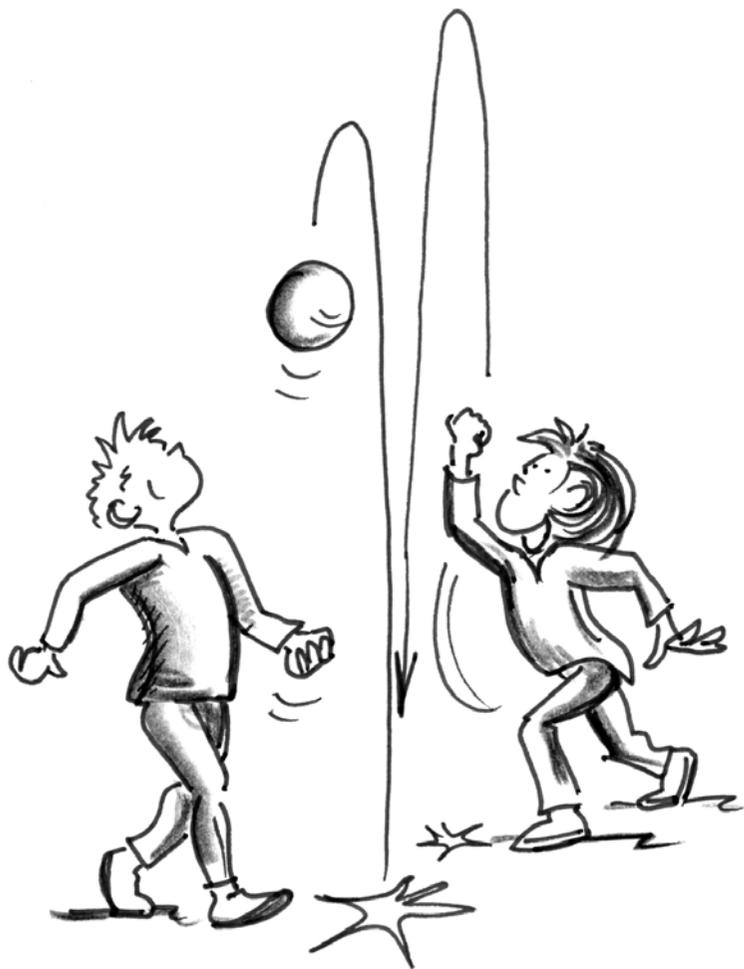
Numero di persone: 2

Materiale: palle

Lanciate la palla in alto alternandovi, restando fermi sul posto. A sinistra e a destra.

Varianti

- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Delimitare delle aree di gioco (p. es. un cerchio)
- Riprendere sempre la palla e battere nuovamente il servizio

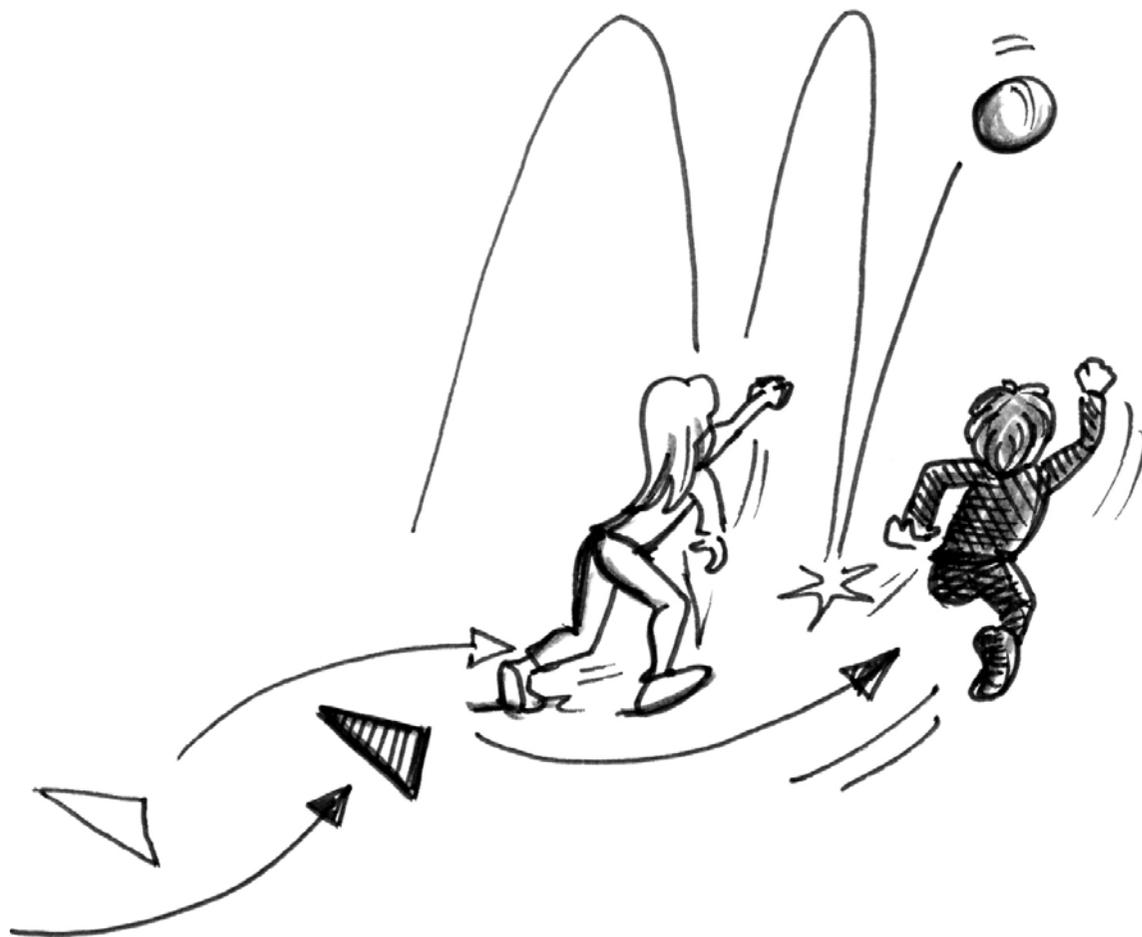


Palla avanti, in due

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 2

Materiale: palle



Uno accanto all'altro, guardate nella medesima direzione. Ora lanciate la palla in alto, in avanti, alternandovi, facendola rimbalzare a terra. A sinistra e a destra.

Varianti

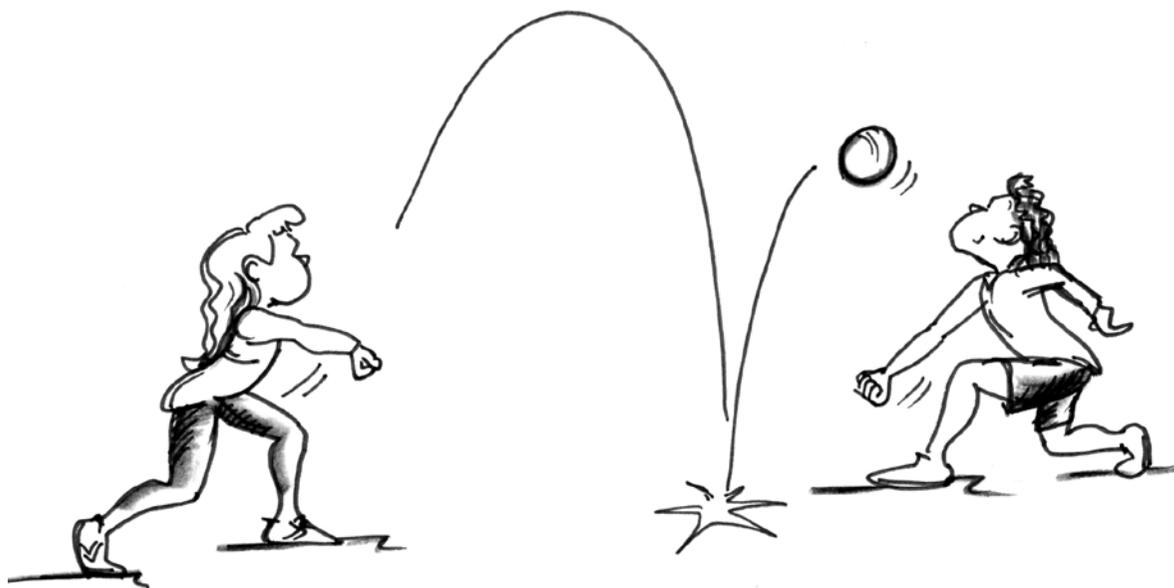
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Delimitare delle aree di gioco (p. es. un corridoio)
- Riprendere sempre la palla e lanciarla nuovamente in alto (facendola prima rimbalzare una volta a terra)

Passaggi con rimbalzo

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 2

Materiale: palle



Uno di fronte all'altro (a circa 6 passi di distanza) passatevi la palla facendola rimbalzare a terra. A sinistra e a destra.

Varianti

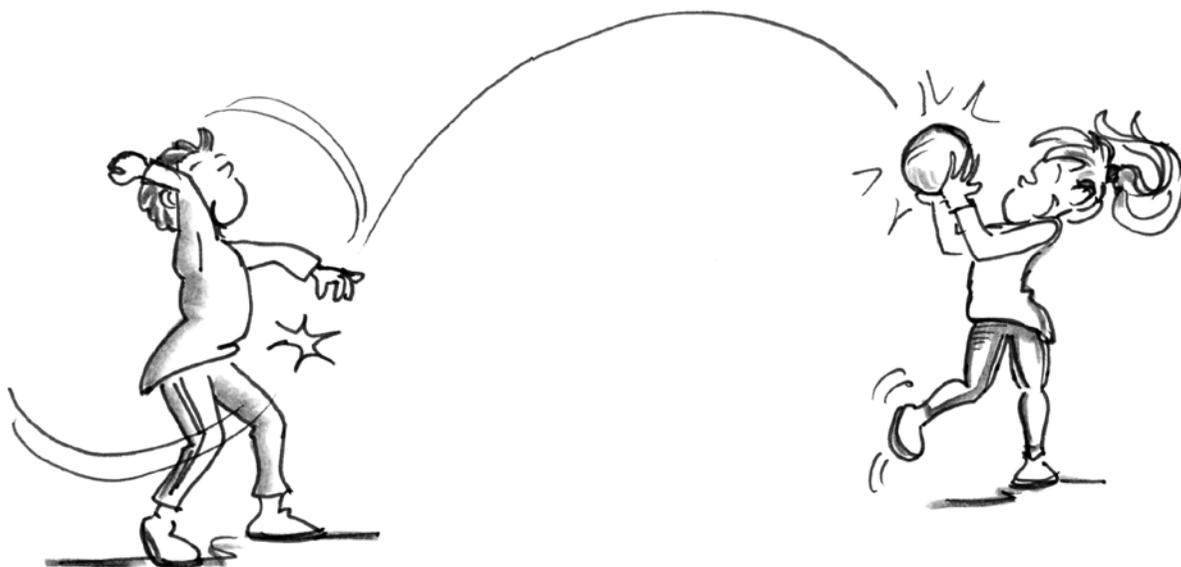
- Con un occhio bendato
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Delimitare un'area di rimbalzo
- Riprendere la palla e battere ogni volta il servizio

Servizio in due

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 2

Materiale: palle



Uno di fronte all'altro battete il servizio alternandovi e prendete la palla senza farla rimbalzare a terra. A sinistra e a destra.

Varianti

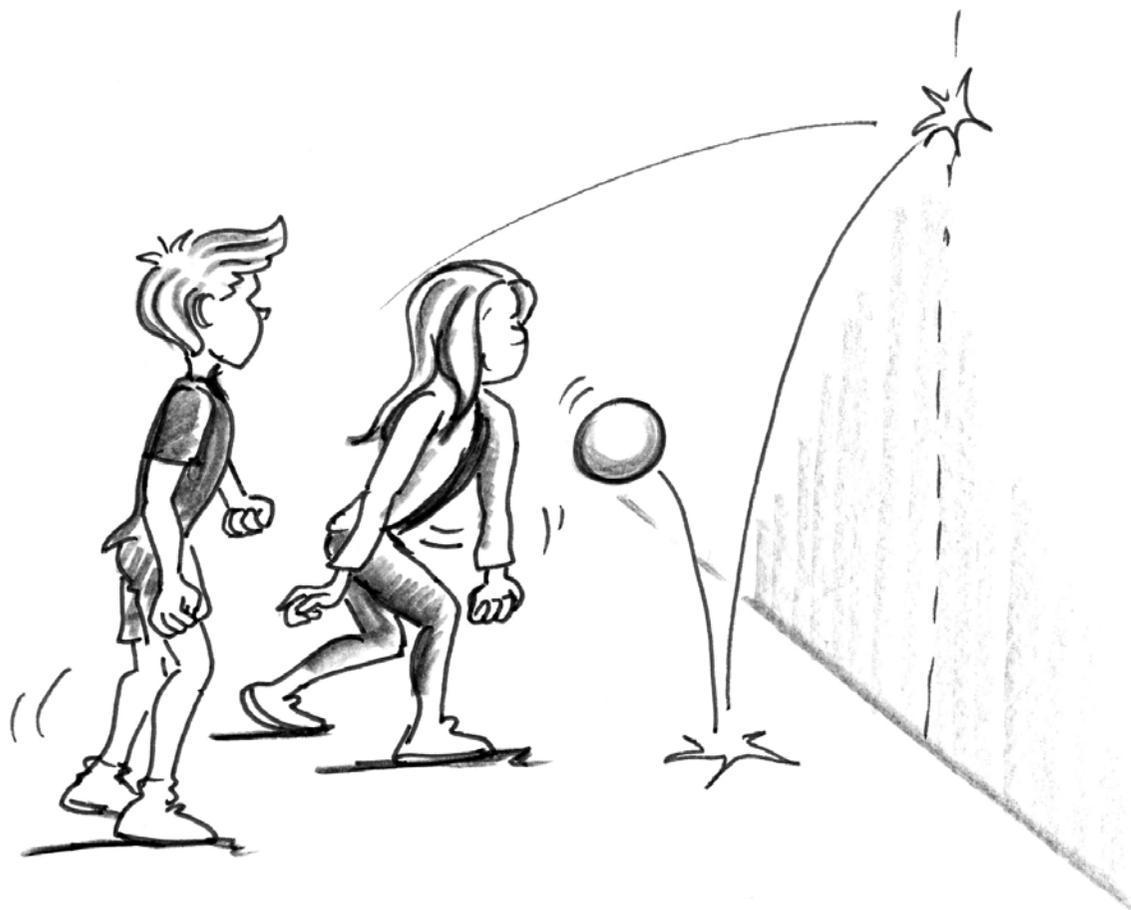
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Variare la distanza
- Toccare terra dopo il servizio
- Effettuare una rotazione di 360 gradi dopo il servizio
- Battere le mani dopo il servizio

Squash

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 2

Materiale: palle



Mettetevi di fronte a una parete a una distanza di circa 4 m. Alternandovi, lanciate la palla contro la parete facendola rimbalzare a terra. A sinistra e a destra.

Varianti

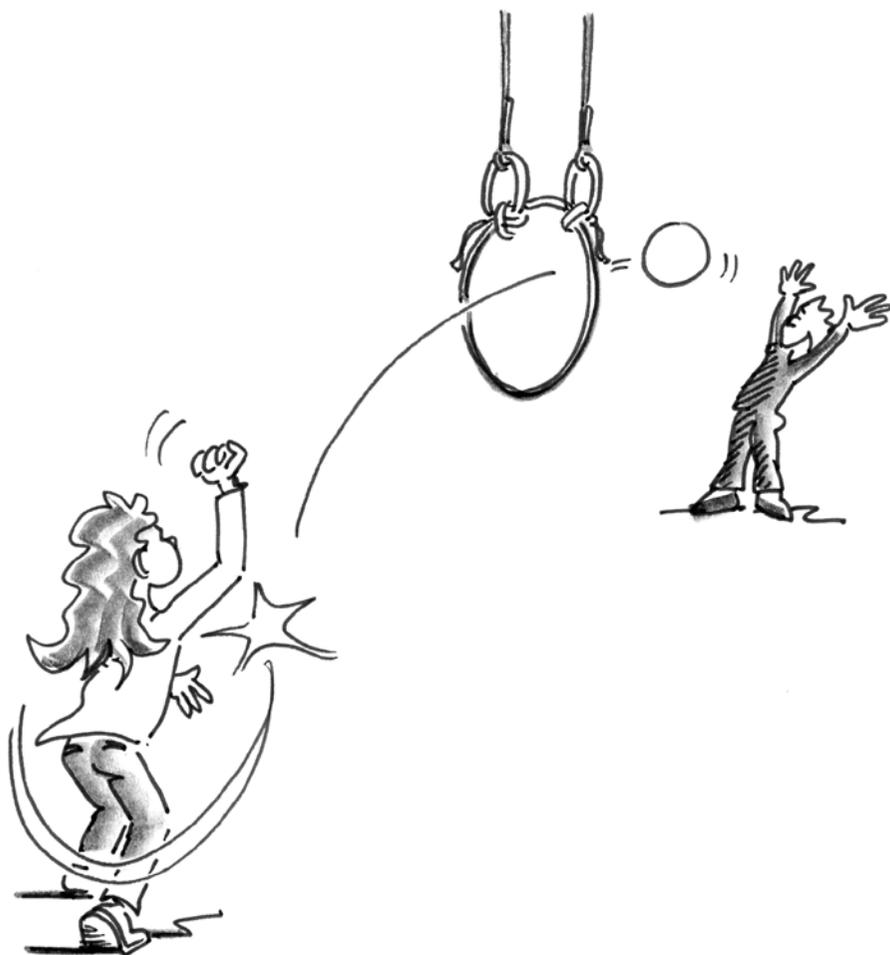
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- A punti, uno contro l'altro (come nello squash), definire altezza minima e massima e delimitare il campo
- Definire un bersaglio (sulla parete o rimbalzo davanti alla parete)

Servizio attraverso i cerchi

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 1

Materiale: palle, cerchi



Batti il servizio dal basso (con l'avambraccio) e cerca di far passare la palla attraverso il cerchio A sinistra e a destra.

Varianti

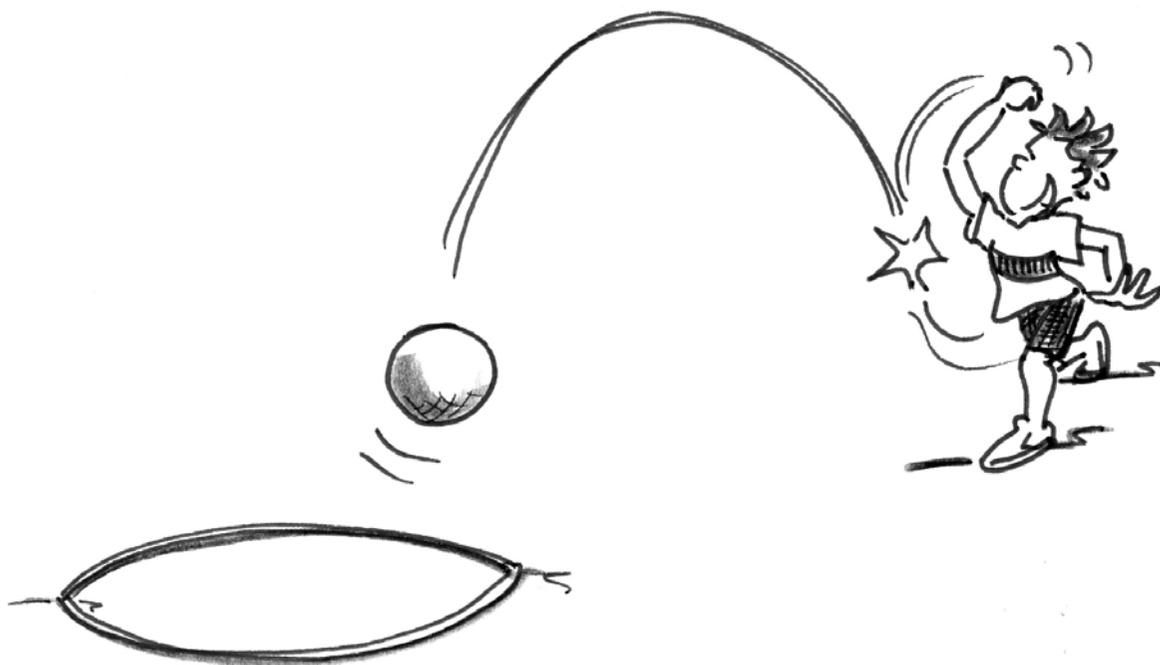
- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Diverse altezze
- Far rimbalzare la palla a terra prima del servizio

Servizio nel cerchio

Livello: ● ● ●

Numero di persone: 1

Materiale: palle, cerchi



Allontanati circa 6 passi dai cerchi. Batti il servizio dal basso (con l'avambraccio) e cerca di mirare il cerchio. A sinistra e a destra.

Varianti

- Diverse palle: palla gonfiabile, da pallavolo, da softball, da tennis
- Fare rimbalzare la palla a terra prima del servizio
- Diversi cerchi, bersaglio più ampio