

# Festival pluridisciplinare – Piccoli giochi: Palla castello

In questo esercizio ludico, gli attaccanti cercano di colpire una palla sistemata su di un cassone e protetta da un difensore.

Inoltre, viene definita una zona proibita che non può essere calpestata. Disporre un pallone da pallamano su un cassone. I giocatori formano un cerchio intorno al cassone (in cui gli attaccanti non possono entrare) e cercano di colpire il pallone, difeso da un portiere.



## Varianti

### più facile

- Ridurre la distanza.
- Scegliere un pallone più grande (ad es. palla medicinale).

### più difficile

- Tirare solo con la mano sinistra (destra per i mancini).
- Passare dietro una seconda linea dopo il passaggio.
- Utilizzare un pallone più piccolo.
- Scegliere due portieri.
- Ridurre il numero degli attaccanti.

**Materiale:** cassone, pallone da pallamano

Fonte: Gautschi, R., (2000). Inserito pratico «mobile» 4/00: Giochi per le quattro stagioni. Macolin: UFSPÖ.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**