

## Giochi di lotta – Con oggetti: Conquistare la palla

In questo esercizio gli allievi lottano per conquistare un pallone. Il gioco si svolge all'interno di una zona delimitata e può essere associato anche a diversi altri compiti.

L'allievo A si abbarbica mani e piedi ad una palla (da pallacanestro o da pallavolo). L'allievo B cerca di strappargliela. Il campo da gioco può anche essere delimitato; si deve decidere in precedenza se è possibile fare il solletico. Non ci si può alzare. Il gioco può essere complicato con diverse consegne. Vince chi riesce a conquistare la palla o a girare sulla schiena l'avversario, con o senza palla. Quando ci sono diversi giocatori si dispone a terra la metà dei palloni. Dopo 30 secondi chi è riuscito a conquistarne uno?



### Variante

Due allievi tengono insieme un pallone medicinale con il palmo di entrambe le mani e cercano di sottrarre il pallone al compagno. Non si può abbracciare la palla. Si possono usare anche palle di dimensioni diverse. Vince chi si ritrova la palla fra le mani al segnale di arresto dato dal docente.

---

Fonte: Sigg, B., Teuber-Gioiella, Z.: inserto pratico 2/1999: Meno violenza grazie agli sport di combattimento



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO