

Good Practice – Forme di base del gioco: Giochi di lancio – Alaska multicolore

I giocatori sono in grado di correre velocemente, lanciare lontano e in modo preciso, organizzarsi in gruppo e giocare insieme.

Forme di base del gioco: Giochi di lancio

Varie squadre contrassegnate da nastri di colori diversi hanno ciascuna una palla nel colore della loro squadra. Al comando, dall'apposita zona un giocatore per squadra lancia in campo la palla di un'altra squadra. Poi i giocatori corrono a recuperare la palla del proprio colore, formano una colonna a gambe divaricate e la fanno rotolare nella galleria che hanno formato. L'ultimo della colonna alza la palla in alto e grida «Alaska». La squadra più veloce conquista un punto.



Forma di base del gioco: Giochi di lancio

più facile

- Squadre più piccole
- Campo più piccolo

più facile

- Variare l'oggetto da lanciare (ad es. frisbee, palla da tennis, palloncino ecc.)
- Variare il tipo di galleria (ad es. con flessioni, a quattro zampe o ponte rovesciato ecc.)
- Passare la palla sopra le teste o di lato
- Forme di allenamento specifiche della disciplina sportiva

Materiale: palloni e nastri di diversi colori

Fonte: Ufficio federale dello sport UFSP0 (ed.)(2021): Manuale G+S Basi. (Distribuito durante la formazione G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP0