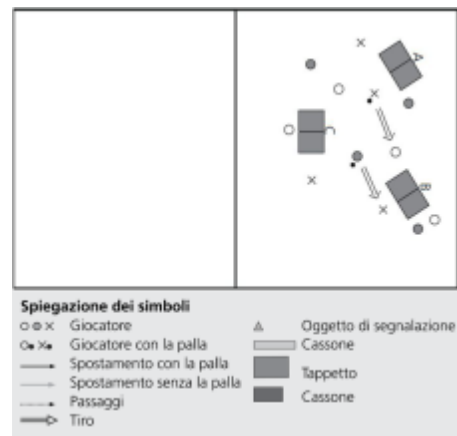


Smolball – Riscaldamento: Palla seduta su un'isola

Con questo esercizio, i giocatori devono comportarsi da squadra, orientarsi velocemente e conoscere la posizione dei compagni e degli avversari.

Da 4 a 5 giocatori possiedono assieme su un'isola (due tappeti allineati). In gioco vi sono da 2 a 3 palline. Obiettivo del gioco è di «confinare» tutti i giocatori sulla propria isola. Un giocatore viene «confinato» quando un avversario riesce a colpirlo con una pallina. I giocatori «confinati» possono continuare a giocare, ma non possono lasciare l'isola.

Chi è in possesso della pallina non può correre e non può prenderla con le mani. Vince la squadra che per prima riesce a confinare tutti gli avversari sulla sua isola.



Varianti

- Quando si è in possesso della pallina si può correre, ma solo facendola rimbalzare.
- Un giocatore «confinato» può lasciare l'isola quando l'avversario che lo aveva colpito viene colpito a sua volta.

Materiale: racchette, palline, tappeti



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO