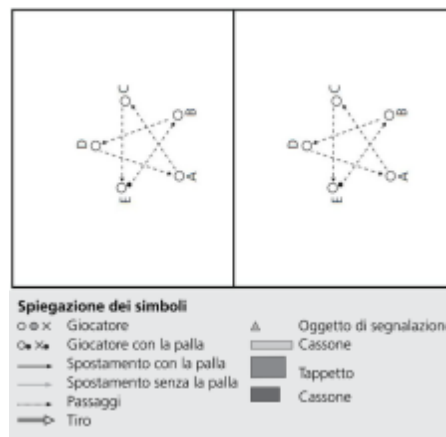


Smolball – Passaggi: Gioco a stella

Questo esercizio è adatto per qualunque disciplina sportiva e può essere reso più difficile o più facile a piacimento. Gli ingredienti necessari per riuscire l'esercizio sono passaggi precisi e una grande concentrazione.

Cinque giocatori formano una stella. Il giocatore A passa al giocatore C, il giocatore C al giocatore E, il giocatore E al giocatore B e così via.



Varianti

- Si può giocare una palla di sicurezza (passare una volta la palla con una traiettoria alta).
- Aggiungere una pallina supplementare.
- A un segnale prestabilito, cambiare la direzione di gioco.
- La stella viene completata da altri giocatori

Materiale: racchette, palline, tappetini

Fonte: Mischa Stillhart, docente alla SUFSM, Macolin e presso l'istituto BWZ di Rapperswil



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO