

Giochi di rinvio con bambini – Giochi introduttivi: Goba-bersaglio

Effettuare dei passaggi precisi e destreggiarsi con entrambe le mani. Con questo esercizio si esercita anche l'ambivalenza.

Due giocatori posizionati a una distanza di circa 3 tre metri si passano una palla alternando mano destra e mano sinistra. Tra di loro vi è un cerchio. Quando riescono a fare rimbalzare una volta la palla nel cerchio, conquistano un punto..



Varianti

- Ogni volta che si riceve la palla, giocarla dapprima verso l'alto e poi colpirla con l'altra mano; ad esempio ricevere la palla con la destra, giocarla verso l'alto con la stessa mano e poi passarla con la sinistra.
- Ogni giocatore si trova dietro il proprio cerchio e cerca di giocare la palla nel cerchio del compagno. Ognuno conta i suoi punti.
- Entrambi i giocatori si trovano all'interno di un cerchio e giocano la palla di volée.
- Giocare contro un muro delimitando una zona bersaglio.

Più facile

- Bersagli più grandi (ad esempio una zona delimitata dalle linee della palestra).
- Accorciare la distanza tra i giocatori/cerchi.

Più difficile

- Bersagli più piccoli (ad esempio una pagina di giornale).
- Aumentare la distanza tra i giocatori/cerchi.

Materiale: racchetta da Goba o altre racchette, palle, cerchi

Fonte: Thomas Richard, Georg Silberschmidt, Marcel Straub



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO