

Giochi di rinvio con bambini – Basi 4x4 / lo gioco: Caccia all'uccello

Oltre alla coordinazione mani-occhi, questo forma di gioco favorisce la capacità di lanciare in maniera differenziata e di adattare la propria corsa alla traiettoria della palla.

Il giocatore lancia una palla in avanti, la rincorre, la fa rimbalzare una volta e la prende di nuovo.



Varianti

- Modificare la traiettoria dei lanci, ad esempio bassa o alta.
- Variare la tecnica di lancio (da sotto, da sopra la testa, ecc.).
- Al secondo rimbalzo, riprendere la palla con il piede.
- Non prendere la palla, ma fermarla con un'altra parte del corpo (piede, testa, glutei, ecc.).
- Chi riesce a lanciare la palla il più lontano possibile prendendola dopo il rimbalzo?
- Segnalare il record disponendo un cono, un volano o un cinesino.

Osservazione: se la palla viene lanciata bassa e lontano, è necessaria una buona tecnica di corsa.

Sicurezza: tutti i giocatori lanciano e corrono nella stessa direzione.

Materiale: diverse palle che rimbalzano facilmente, ev. materiale per segnalare il record (volano, cono, cinesino, ecc.)

Fonte: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO