

## Cooperazione – Giochi di riscaldamento: Pallaluna

Durante questo esercizio i partecipanti allenano un altro aspetto oltre la cooperazione: si tratta della rapidità di reazione.



Il gruppo ha il compito di giocare più in alto e più spesso possibile (verso la luna) un pallone da mare senza bloccarlo, fino a quando non cade a terra. Nessun giocatore può toccare il pallone due volte di seguito. Ogni contatto con la palla conta un punto.

**Material:** pallone da mare



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO