

# Giochi di rinvio con bambini – Basi 4x4 / lo gioco con te: Fenicottero

Questo esercizio combina le forme di movimento «lanciare» e «prendere» con la corsa, mettendo a dura prova la capacità di equilibrio.

Due giocatori prendono posizione a circa 5 metri di distanza l'uno dall'altro. Un giocatore ha la palla e la lancia in alto. L'altro giocatore corre verso la palla e la prende, tenendosi su una sola gamba. Se riesce a rimanere stabile, grida «fenicottero» e lancia la palla a sua volta. Tocca ora all'altro giocatore correre verso la palla e prenderla stando su una sola gamba.



## Varianti

- Prendere con entrambe le mani oppure solo con la sinistra o solo con la destra.
- La palla può rimbalzare per terra (una o più volte).
- Lanciare la palla verticalmente, verso il compagno o lontano dal compagno.
- Cambiare la distanza tra i due giocatori.
- Variare il lancio (da sotto, sopra la testa, ecc.).
- La palla deve rimbalzare in una zona predefinita.
- Entrambi i giocatori iniziano da una zona di partenza.
- Alzare la pallina con una racchetta.

**Materiale:** diverse palle, eventualmente diverse racchette, demarcazioni per la zona di partenza (coni, cerchi, nastri antiscivolo, ecc.)

Fonte: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**