

Giochi di rinvio con bambini – Basi 4x4 / Io gioco con te: La pantera a caccia

Questa forma di gioco è una base per i giochi di rinvio perché permette di allenare i lanci e le prese in movimento.

Due giocatori si posizionano uno di fronte all'altro a 3-4 metri di distanza, con in mano un oggetto per ricevere (racchetta con rete all'estremità, grosso cono, piccolo cesto, ecc.).

Un giocatore ha una palla e la lancia al suo compagno, che deve prenderla con l'oggetto. Poi la passa a sua volta al compagno. Dopo qualche tentativo, cambiare la mano che tiene l'oggetto e la mano con cui si lancia.



Varianti

- La palla può rimbalzare per terra (una o più volte).
- La palla deve essere presa in aria.
- Cambiare la distanza tra i due giocatori.
- Variare la tecnica di lancio (da sotto, sopra la testa, ecc.).
- La palla deve rimbalzare in una zona predefinita ed essere ripresa in un'altra.
- Dopo ogni lancio i giocatori devono ritornare sempre in una determinata zona («tana della pantera») e ritornare per riprendere il passaggio seguente.

Materiale: diverse palle e oggetti per ricevere, demarcazioni per la zona di partenza (coni, cerchi, nastro adesivo, ecc.)

Fonte: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO