

Headis: Palla sulla parete

Un gioco che richiede buone capacità di orientamento. L'attenzione va sempre rivolta a palla, compagni e avversari.

Due squadre da 4-6 giocatori si affrontano in una metà palestra (senso della larghezza). Ogni squadra usa una parete laterale per far rimbalzare la palla. La palla va passata con la mano. Non è ammesso correre con la palla in mano. L'obiettivo è passare la palla a un compagno che poi la fa rimbalzare sulla parete con un tiro di testa.

Se il passaggio di testa raggiunge direttamente la parete si ottiene un punto e la palla passa agli avversari. Se la palla esce dal campo lateralmente, tocca all'altra squadra riportarla in gioco. Non sono permessi contatti fisici. contacts physiques.



Varianti

- Passaggi a terra.
- Le squadre possono usare una parete a scelta.

Materiale: palla da «headis» (oppure palla di dimensioni simili, leggera che rimbalza bene)

Fonte: Thomas Rellstab



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP