

Good Practice – Forme di base del gioco: Giochi di rinvio – Rimbalzi

Le giocatrici sono in grado di colpire un oggetto in maniera controllata, conquistarsi un vantaggio, riconoscere posizione e movimento di compagne e avversarie e reagire di conseguenza.

Forme di base del gioco: Giochi di rinvio

Due giocatrici con una racchetta da tennis (o simili) colpiscono a turno una pallina da tennis morbida cercando di colpire una zona delimitata della parete. Dopo aver toccato la parete la palla può fare un solo rimbalzo a terra prima di essere giocata dall'avversaria. Entrambe le giocatrici fanno in modo di piazzare la palla in modo che non possa più essere lanciata nella zona contrassegnata. Chi ci riesce ottiene un punto e il servizio per il successivo cambio palla. Il servizio deve essere fatto dal basso. Vince chi arriva per primo a 11 punti. In caso di parità sul 10:10 si continua fino a quando una delle due giocatrici ha due punti di vantaggio.



Forma di base del gioco: Giochi di rinvio

più facile

- Far rotolare la palla contro la parete
- Racchette più grandi
- Palla più lenta
- Palloncini in custodia di tessuto
- Ingrandire la zona della parete da colpire

più difficile

- Rimpicciolire la zona della parete da colpire
- Prevedere oltre alla zona delimitata sulla parete anche una zona per i rimbalzi sul pavimento
- Sotto forma di torneo con promozione e retrocessione. Dopo ogni partita (a tempo) chi vince viene promosso, chi perde retrocede. In caso di pareggio si

gioca un punto decisivo.

Materiale: racchette da tennis (o simili), palline da tennis morbide ev. nastro adesivo per contrassegnare la zona sulla parete, ev. palloncini in custodia di tessuto

Fonte: Ufficio federale dello sport UFSPÖ (ed.) (2021): Manuale G+S Basi. (Distribuito durante la formazione G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ