

Piccoli giochi con la palla: La corsa dei cavalli

Un esercizio che consente di allenare la conduzione di palla sotto pressione. Si addice bene alla fase di riscaldamento in gruppo con movimenti che coinvolgono tutto il corpo.

Formare due squadre di cinque fino a otto allievi. La squadra A si piazza all'interno di un cerchio, quella B all'esterno. Al via gli allievi della squadra A si passano la palla a vicenda (non la tirano!) contando i passaggi mentre la squadra B fa quattro giri correndo intorno al cerchio. Poi si invertono i ruoli.



Varianti

- Trasportare la palla con le mani, i piedi o una racchetta.
- La palla viene passata attraverso le gambe.
- In un secondo tempo si può anche passare la palla tirandola.
- I giocatori della squadra B non corrono tutti insieme ma fanno una staffetta attorno al cerchio.

più difficile

- Utilizzare due palle diverse dal punto di vista del materiale e del peso (ad es. softball, palla da pallavolo o da ginnastica). Una viene consegnata a sinistra, l'altra a destra.

Osservazioni: i giocatori che si trovano nel cerchio interno devono stare gli uni vicini agli altri, in particolare durante la variante che prevede il passaggio della palla fra le gambe dei partecipanti.

Materiale: una softball, una palla da pallavolo, una palla da ginnastica

Fonte: [Owassapian, D. \(2010\). Spielen lernen - Spielfächer Basic: Ingold Verlag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO