

Piccoli giochi con la palla: Palla bruciata

Il gioco più conosciuto e amato eseguito con delle variazioni. In questo esercizio i lanci e le prese sono presupposti fondamentali.

Due squadre giocano l'una contro l'altra. Un attaccante lancia una palla per la palestra e cerca di raggiungere la meta correndo il più velocemente possibile da una base all'altra (tappetini). Se ce la fa la sua squadra ottiene un punto. I difensori devono tentare di recuperare la palla e di passarsela rapidamente per collocarla in un cerchio (bruciata). Gli attaccanti che non si trovano su una base nel momento in cui la palla viene bruciata sono eliminati e devono tornare al punto di partenza. Gli attaccanti possono fermarsi sui tappetini, che permettono loro di mettersi in salvo. Su un tappetino non possono però stare più di due giocatori. Dopo che ogni attaccante ha tirato la palla una volta le squadre invertono i ruoli.



Varianti

- Giocare con tre palle diverse (ad es. rugby, softball e pallina da tennis).
- Ostacoli supplementari: un cassone da attraversare o una panchina sotto la quale bisogna strisciare rendono il compito degli attaccanti molto più difficile.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO