

Giochi di rinvio con bambini – Basi 4x4 / Noi giochiamo contro di voi: Singolo-doppio

Questa gara si basa sull'alternanza tra singolo e doppio e stimola la capacità di orientamento e la reattività.

Dividere l'intero campo in due metà campo. Su una metà campo si affrontano i giocatori A e C, sull'altra B e D. Le coppie iniziano a giocare contemporaneamente. Alla fine di uno scambio, l'altro ancora in corso viene esteso al campo intero («dal singolo al doppio»).



Se una squadra riesce a vincere entrambi gli scambi conquista un punto.

Varianti

- Con lancio e presa (forma di base come nell'esercizio «[Palla rete](#)»).
- Variare l'altezza delle reti e la grandezza del campo.
- La palla deve essere giocata di volée.
- La palla può rimbalzare una o più volte.

Materiale: diverse palle e racchette

Fonte: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO