

Giocare – Lanciare e ricevere: Giochi di rinvio – Palla sopra la corda

Con questo gioco i bambini si esercitano a lanciare e a ricevere il pallone. Inoltre imparano a riconoscere la posizione e gli spostamenti degli avversari e a reagire di conseguenza.

Formare delle squadre di giocatori che si affrontano. Il campo è diviso in due parti da una corda tesa a un'altezza che può essere raggiunta dai bambini. Le squadre si passano la palla con l'obiettivo di farla rimbalzare nel campo dell'avversario.

Chi riesce a farlo ottiene un punto. Se una palla esce dai limiti del campo o passa sotto la corda la squadra avversaria riceve un punto.



Varianti

- Variare il materiale: pallone da waterpolo, da ginnastica, pallina da tennis, ecc..
- Variare l'altezza della rete (più alto: più difficile per i lanci, più facile per le ricezioni).
- Variare il numero di giocatori per squadra.
- Adattare le dimensioni del campo nel caso in cui ci fosse un numero dispari di giocatori.
- Adattare il materiale ai vari giochi.
- Eseguire un compito supplementare dopo ogni contatto con la palla: toccare la linea di fondo con il piede, toccare una parete, sdraiarsi e risollevarsi, correre verso un paletto e ritornare, ecc..

Più facile

- Per squadra di due giocatori: eseguire il maggior numero possibile di passaggi sopra la corda, senza che la palla tocchi per terra.

Più difficile

- Con diversi oggetti simultaneamente.
- Durante il gioco, ogni squadra dispone di un palloncino che deve cercare di mantenere in aria nel suo campo. Se il palloncino tocca per terra la squadra avversaria ottiene un punto.

Materiale: palla da volley, corda o fune

Fonte: Corina Wilhelm, J+S-Kindersport



Schweizerische Eidgenossenschaft

Confédération suisse

Confederazione Svizzera

Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO