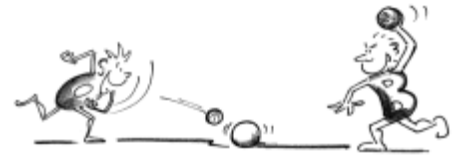


Piccoli giochi con la palla: Le bocce giganti

Un esercizio che aiuta a tirare con maggior sicurezza. Ogni squadra cerca di far rotolare una palla dirigendola contro dei palloni.

Due squadre sono disposte alle due estremità di un campo di gioco e fanno rotolare dei palloni a terra per cercare di spingere oltre la linea di fondo avversaria alcune palle disposte al centro del campo.



Variante

Quattro squadre ai lati di un quadrato o due squadre disposte attorno a un cerchio.

Osservazione: ogni squadra inizia con lo stesso numero di palle. La squadra A con palle da ginnastica rosse e la squadra B con palle blu. Per la partita successiva bisogna solo classificare le palle per colore e non bisogna contarle.

Materiale: al centro un pallone medicinale e delle palle da ginnastica (rosse e blu, se possibile)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO