

Piccoli giochi con la palla: L'anello dei rimbalzi

In questo esercizio si allenano i rimbalzi sul posto con diverse variazioni. Gli allievi cambiano palle e posizione al segnale.

Cinque allievi si dispongono in piedi ognuno in un anello facendo rimbalzare una palla. Al segnale cambiano posizione verso sinistra riprendendo la palla del vicino.



Varianti

- Spostarsi a destra o a sinistra ad un segnale specifico del docente.
- Come sopra ma gli allievi rimangono sul posto e la palla «passeggia qua e là».
- Usare palle di diverso tipo.
- Far rimbalzare la palla al ritmo della musica.
- Invece del comando «sinistra» o «destra» fischiare una volta o due.

Materiale: palle

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO