

Piccoli giochi con la palla: Vite senza fine

Questo esercizio permette di allenare la velocità e la precisione dei passaggi. Il compito è reso più difficile dal fatto che numerose squadre giocano in uno spazio limitato.

A squadre di quattro persone, ad ogni membro viene assegnato un numero da 1 a 4. L'obiettivo è di spostarsi il più velocemente possibile da una parete all'altra della palestra. La palla può essere presa e passata solo nel punto in cui due linee si incrociano. 1 passa a 2, 2 passa a 3, ecc. Il numero 4 passa nuovamente al numero 1. Chi ha la palla non può correre.



Osservazione: dato che numerose squadre di 4 persone utilizzano contemporaneamente la palestra sono richieste una buona capacità di orientamento e di reazione.

Materiale: una palla da pallavolo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO