Piccoli giochi con la palla: A caccia di stelle cadenti

Durante questo esercizio i partecipanti allenano la precisione dei lanci, imparano a valutare la traiettoria e il tempismo. Sono richieste reazioni rapide e precisione.

La squadra A lancia diversi palloni nel senso della lunghezza della palestra (la cosa migliore è farlo al di sopra di una corda tesa ad una certa altezza, per garantire che restino in volo il più a lungo possibile). La squadra B si dispone sulla lunghezza del campo e cerca di colpire al volo più palloni possibile. Quale squadra riesce a colpire più oggetti in volo?

Osservazioni: tendere una corda fra due aste del salto in alto oppure abbassare il più possibile i due anelli che si trovano alle estremità in modo tale da giocarci in mezzo.

Materiale: palle da pallavolo come stelle, almeno una palla da ginnastica a testa per la squadra di attaccanti, due aste del salto in alto, corda

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO