

# Giocare – Rubapalla: Lanciare e ricevere – Palla palleggiata

Questo esercizio, che si svolge a piccoli gruppi su dei terreni adatti, permette di giocare a ogni membro del gruppo. L'intensità è elevata grazie a degli scambi rapidi.

Due squadre sono disposte una di fronte all'altra nelle due metà della palestra.

Un bambino lancia la palla in modo da farla palleggiare una volta nel proprio campo prima di andare in campo avversario. La palla in questa metà campo può toccare due volte a terra prima di essere ripresa da un avversario.



## Varianti

- La palla può toccare terra una sola volta.
- Chi ha ripreso la palla può palleggiarla nuovamente.
- La palla deve essere palleggiata dal punto in cui è stata ripresa.
- Una ulteriore linea (fatta con nastro adesivo) non può essere superata quando si palleggia

Materiale: palle, ev. nastro adesivo, panchine, elementi di cassone

---

Fonte: [Manuale di educazione fisica: Volume 2, fascicolo 5](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO