

Giochi di rinvio con bambini – Basi 4x4 / lo gioco con te: Contapassi

Questo gioco a due combina le forme di movimento «lanciare» e «prendere » con una corsa verso la palla. La capacità di ottimizzare la propria corsa valutando la traiettoria della palla è un elemento fondamentale nei giochi di rinvio.

Due giocatori prendono posizione uno di fronte all'altro. Un giocatore ha una palla, la lancia in alto e pronuncia ad alta voce un numero di passi (tra due e sei). Il secondo giocatore deve effettuare il numero di passi richiesto e prendere la palla dopo un rimbalzo..



Varianti

- Prendere con entrambe le mani, solo con la sinistra o solo con la destra.
- La palla deve essere presa prima del rimbalzo, rispettivamente può rimbalzare più volte.
- Tirare la palla in direzione del compagno o lontano dal compagno.
- La palla deve rimbalzare in una zona predefinita.
- Entrambi i giocatori iniziano da una zona di partenza.
- Alzare la pallina con una racchetta.
- Tre passi e lasciare rimbalzare una volta la palla. Quale squadra riesce ad assolvere questo compito? (Entrambi i giocatori devono riuscirci). Quale squadra riesce a inviare la palla il più lontano possibile e a prenderla? (A sta dietro B e lancia la palla sopra di lui).
- Chi riesce ad effettuare il maggior numero di passi prima di prendere la palla e prima che questa rimbalzi una seconda volta?

Materiale: diverse palle, eventualmente diverse racchette, demarcazioni per la zona di partenza (coni, cerchi, nastri antiscivolo, ecc.)

Fonte: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO