

# One wall ball: Gioco dei numeri

**Questa forma di gioco stimola la reazione e allena la capacità di posizionarsi rapidamente rispetto alla palla.**

In un campo da gioco disporre 4-5 giocatori e numerarli. Il giocatore numero 1 ha la palla e inizia il gioco. Fa rimbalzare una volta la palla, la lancia con la mano verso la parete e dice ad alta voce il numero di un compagno. Il giocatore con il rispettivo numero corre verso la palla, la lancia sulla parete e nel campo da gioco nominando il prossimo giocatore. Si continua seguendo questo schema..



## Varianti

- Stabilire una sequenza di numeri fissa (ad es. crescente/decrescente).
- La sequenza dei numeri è a scelta libera.
- Giocare con le vite. Chi commette un errore perde una vita. Chi non ha più vite deve fare una penitenza

## Più facile

- È possibile far rimbalzare più volte la palla.
- È possibile ricevere la palla prima di rilanciarla.
- Ridurre la dimensione del campo.

## Più difficile

- Aumentare la dimensione del campo.
- Giocare anche con la mano debole.

**Maeriale:** pallina da tennis

Fonte: Thomas Richard, Gabriel Schelble, Ufficio federale dello sport UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**