

Piccoli giochi con la palla: Festa di palleggi

Grazie a questo esercizio, durante il quale gli allievi si spostano nella palestra palleggiando, si acquisiscono le diverse caratteristiche delle palle.

Gli allievi palleggiano stando in piedi, in ginocchio, da seduti, con una sola mano e con due. Nel frattempo si spostano a piacimento per la palestra.



Varianti

- Quando due allievi s'incontrano si scambiano la palla
- Quando due allievi s'incontrano imitano sistematicamente il modo di palleggiare della persona che sta loro di fronte (procedere lentamente, con una mano, con due, ecc.)
- Si può iniziare la festa dei palleggi battendo forte su una palla ferma al suolo e poi continuare a palleggiarla ritmicamente.

più difficile

- Come sopra solo con due palle uguali o addirittura con due palloni diversi.

Materiale: max. due palle di diverse dimensioni a testa.

Fonte: [Owassapian, D. \(2010\). Spielen lernen - Spielfächer Basic: Ingold Verlag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO