

Giochi di rinvio con bambini – Giochi introduttivi: Percorso con le racchette

Il percorso permette di allenare in maniera divertente e creativa le varie capacità richieste per destreggiarsi alla perfezione nei giochi di rinvio.

Allestire un percorso con ostacoli all'aperto o in palestra. Mentre si effettua il percorso seguendo una sequenza fissa, si eseguono egli esercizi scelti liberamente con la racchetta e la palla. Il percorso può essere effettuato come esercizio individuale o di gruppo.



Varianti

- Cambiare gli ostacoli naturali o artificiali.
- Modificare il modo di spostarsi (rapidamente, lentamente, lateralmente, all'indietro, da seduti, ecc.).
- Cambiare il modo di gestire la palla (colpirla, tenerla in equilibrio, farla rimbalzare, rotolare, giocare, ecc.).
- Utilizzare diverse palle e racchette.

Più facile

- In alcune postazioni, condurre la palla o tenerla con la mano.
- Allenare gli esercizi delle varie postazioni uno dopo l'altro e poi integrarli nel percorso.
- Effettuare il percorso camminando (senza ostacoli).

Più difficile

- Il tempo viene limitato (cronometro).
- Eseguire i compiti utilizzando la mano meno forte.
- Eseguire il percorso in squadra (passarsi la palla).
- Cronometrare il percorso (controllo sotto pressione temporale).

Materiale: racchette da Goba, materiale di Street Racket, altre racchette (o altri oggetti con superficie piatta, rispettivamente il palmo delle mani) e palle (ad esempio palline da tennis soffici o palline da tennis tavolo)

Fonte: Thomas Richard, Georg Silberschmidt, Marcel Straub



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO