

Speciale 10 anni – Settimana in movimento: Sabato – Giochi con la palla

I giochi di rinvio hanno un fascino tutto particolare. Si possono organizzare quasi ovunque, senza grandi allestimenti. Di seguito presentiamo delle forme di gioco semplici, rapide da mettere in pratica e ideali per arricchire le lezioni di educazione fisica, gli allenamenti, le gite e feste scolastiche, i campi sportivi oppure semplicemente per giocare in giardino o sul piazzale davanti a casa.

Consigli

Riscaldamento: è importante portare muscoli e circolazione a una buona temperatura per almeno cinque minuti prima di iniziare (saltellando ad esempio).

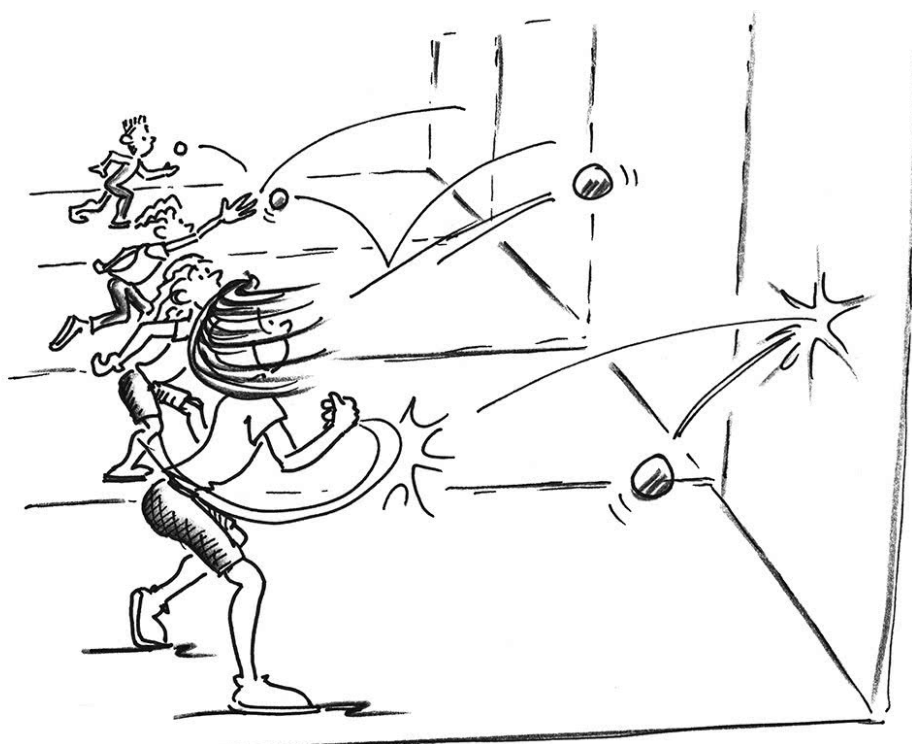
Ritorno alla calma: dopo uno sforzo fisico è buona regola eseguire degli [esercizi di allungamento](#).
Terminate la sessione di allenamento con [un rilassamento pronto all'uso](#).

Con la mano – One-Wall-Ball

Il «One-Wall-Ball» è semplice: due giocatori (o quattro nel doppio) lanciano una palla contro la parete con la mano (guantata).

- [Maggiori informazioni](#)

Dieci lanci sulla parete



Questa serie di lanci permette ai giocatori di familiarizzarsi con la palla e i suoi rimbalzi. Inoltre, consente di allenare la coordinazione occhio-mano e la tempistica. Tutti i compiti sono da svolgere individualmente. Mantenere circa due metri di distanza tra ogni giocatore affinché vi sia abbastanza margine di movimento. All'inizio, la distanza tra i giocatori e il muro è di 5 metri.

- Lanciare la palla lateralmente contro la parete, farla rimbalzare una volta e riprenderla (10 volte con la mano destra, 10 volte con la sinistra).
- Lanciare la palla da sopra la testa contro la parete, farla rimbalzare una volta e riprenderla (10 volte con la mano destra, 10 volte con la sinistra).
- Far cadere la palla affinché rimbalzi, poi tirare la palla verso la parete, farla rimbalzare e poi riprenderla (10 volte con la mano destra, 10 volte con la sinistra).
- Tirare 10 volte la palla con la mano destra verso la parete.
- Tirare 10 volte la palla con la mano sinistra verso la parete.
- Tirare 10 volte la palla verso la parete alternando mano destra a mano sinistra.
- Ogni tre tiri tirare la palla verso la parete mentre arriva dall'alto («volley»).

Materiale: palline da tennis

Threes



Per imporsi contro ben due avversari è necessaria concentrazione e una buona comprensione tattica. Tre giocatori sono sul campo da gioco. Chi serve gioca contro gli altri due. Il giocatore che ha servito ottiene un punto se vince lo scambio e mantiene il diritto al servizio. Se perde lo scambio, il servizio passa a chi ritorna. Il terzo giocatore sarà chi riceve in questo nuovo scambio. Finché non cambia il diritto al servizio, sarà sempre lo stesso giocatore a rinviare il servizio.

Varianti

- Giocare a tempo.
- Il giocatore da solo può far rimbalzare la palla due volte.

Materiale: palline da tennis

Street Racket

Il campo da gioco è composto di tre quadrati adiacenti (dimensioni standard 2×2 m). Nel quadrato centrale non è permesso giocare. Le dimensioni del campo possono essere adattate in modo flessibile allo spazio a disposizione.

[Maggiori informazioni](#)

Mantenere la palla in gioco



Questa sequenza di passaggi permette di familiarizzarsi con le due regole di base dello street racket. Prima regola: la palla può essere giocata da sotto verso l'alto e, seconda regola, prima di ogni rinvio deve toccare il suolo. Gioco da eseguire a coppie. Mantenere la palla in gioco il più possibile. Lanciare continuamente la palla verso l'alto, farla rimbalzare una volta e poi di nuovo lanciairla in alto.

Variante

- Definire/demarcare le zone bersaglio (ad es. cerchi concentrici, quadrati), facendo rimbalzare la palla nei bersagli si ottengono punti. Giocare a punti uno contro l'altro o a coppie cercare di ottenere più punti delle altre squadre (sfida, concentrazione, motivazione).

Più facile

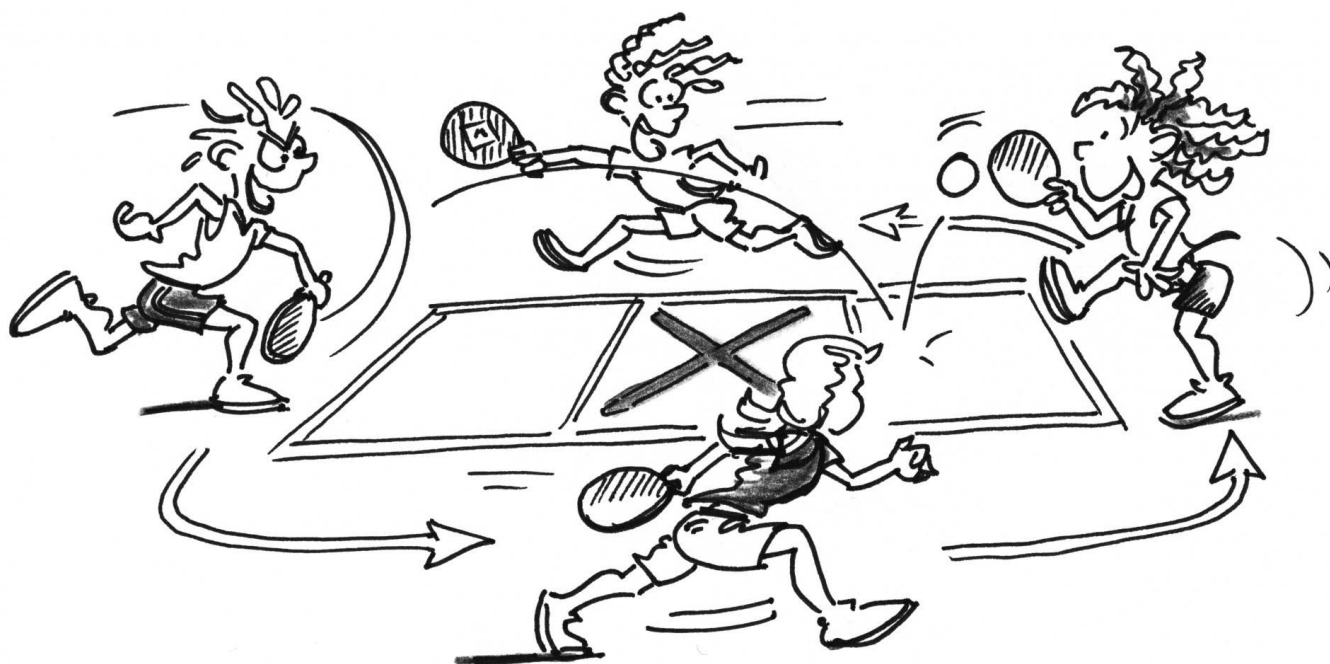
- Lanciare/ricevere invece di usare la racchetta.

Più difficile

- Tenere una racchetta con entrambe le mani (per allenare l'ambivalenza).
- Giocare con due palline.

Materiale: racchette e palline

Circuito



Su un lato del campo si trovano almeno 2 persone, sull'altro almeno una. Dopo il servizio o dopo aver colpito la palla, la persona cambia lato e compie mezzo giro del campo a corsa. Poi si posiziona in attesa dall'altro lato del campo finché è di nuovo il suo turno. L'obiettivo è che il gruppo mantenga la palla in gioco il più a lungo possibile.

Varianti

- A eliminazione: eseguire il circuito non come forma cooperativa (quanti passaggi riusciamo a eseguire come gruppo?), bensì come forma competitiva (chi sarà l'ultimo a restare in campo?).
- Consegna della racchetta: usare solo una racchetta per lato. Prima di cambiare lato la persona che ha colpito deve consegnare la racchetta al prossimo giocatore.
- Cambiare le dimensioni del campo: un campo più grande significa più movimento e intensità, un campo più ridotto esige maggior concentrazione e precisione.

Materiale: racchette, palline

Maggiori informazioni

- [Giochi di rinvio con la mano](#)
- [Forme di gioco Street racket](#)
- [Altri giochi di rinvio divertenti](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO