

# Agili, vivaci e forti: Good Practice – Esplosività – Lanciare

In questi giochi, gli allievi praticano diverse forme di lanci per aumentare la resistenza e promuovere l'esplosività.

## Tiro al piattello

I ragazzi si posizionano a circa 8-15 metri da una parete della palestra. Davanti a questa parete (distanza ca. 2-3 m) c'è un tappetone, dietro il quale si trova l'insegnante con una swissball in mano. I ragazzi si «armano» di tante palline da tennis e, non appena l'insegnante lancia la swissball in verticale verso l'alto, cercano di colpirla con lanci mirati.

Come forma di gioco si possono formare due gruppi e alla fine (tenendo conto del numero di lanci della swissball) vengono sommati i colpi di tutti i membri della squadra.

### più facile

- la swissball viene tenuta sollevata dietro il tappetone o posta su un canestro da basket

### più difficile

- la swissball viene lanciata qua e là in orizzontale

### Osservazioni

- adattare il peso della pallina alle capacità dei bambini
- adattare la distanza dall'obiettivo

**Materiale:** tappetone, swissball, palline da tennis

---

## Palla muro

I ragazzi sono disposti in due colonne. Il primo della colonna ha in mano una palla da basket (o un'altra palla). La palla viene lanciata contro il muro, il prossimo cerca di prenderla e rilanciarla contro il muro. Dopo un round, la palla viene presa e fatta rotolare tra le gambe di ogni membro della squadra finché il bambino che si trova in fondo la solleva. Vince la squadra più veloce.

### più facile

- lancio con entrambe le braccia / pallone leggero

### più difficile

- lancio con un braccio / palloni più pesanti

### Osservazioni

- adattare il peso del pallone alle capacità dei bambini
- lanciare e ricevere sopra la testa
- lancio laterale dalla rotazione

**Materiale:** palloni vari

---

Fonte: [Tema del mese 12/2022: Agili, vivaci e forti](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**