

# Giochi di rinvio con bambini – Basi 4x4 / lo gioco con te: Palla muro

Questo esercizio a coppie si presta bene quale preparazione per la corsa e il lancio, nonché per migliorare l'abilità nel piazzare la palla.

Il giocatore A ha una palla e prende posizione a una distanza di due metri dalla parete, rivolgendo lo sguardo verso la parete.

Il giocatore B è in agguato dietro il giocatore A. A lancia la palla sopra la testa, in modo tale che dopo aver rimbalzato contro la parete la palla passi sopra di lui. B fa rimbalzare la palla per terra e cerca di prenderla.



Dopo 10 lanci cambiare i ruoli.

## Varianti

- Prendere la palla con una mano o con entrambe le mani.
- Far rimbalzare la palla per terra più volte (passo lungo più ampio).
- Prendere la palla come in volée (direttamente in aria).
- Il giocatore B rinvia la palla con una racchetta, il giocatore A si gira e la prende con un passo lungo.
- Come nella forma di gioco «Tip top» gridare «tip» quando la palla rimbalza e «top» quando la si prende.
- Chi riesce a fare rimbalzare la palla il più lontano possibile dalla parete? (Il compagno deve sempre poterla prendere).

**Materiale:** diverse palle che rimbalzano, eventualmente diverse racchette

Fonte: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP