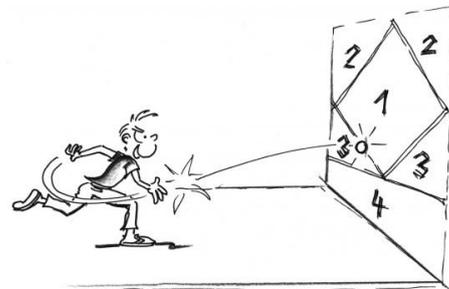


One wall ball: Lanci precisi

Questa forma di gioco richiede un buon controllo della traiettoria di volo e molta precisione. Può essere svolta sia come forma agonistica che collaborativa.

Segnare diversi bersagli sulla parete. Quando un giocatore colpisce una di queste zone ottiene il rispettivo punteggio. Le zone danno punteggi diversi a seconda della dimensione. Quale coppia ottiene il punteggio più alto in un determinato periodo di tempo (forma collaborativa)? Chi riesce a ottenere il punteggio più alto nel duello contro un altro giocatore (forma agonistica)??



Varianti

- Disegnare le zone da colpire lungo le linee laterali (solo dietro la linea di servizio).
- Se la palla finisce in una di queste zone è considerata «buona» dal punto di vista tattico.

Più facile

- Ingrandire le zone.
- È possibile far rimbalzare la palla diverse volte

Più difficile

- Diminuire la dimensione delle zone.
- Giocare anche con la mano debole.
- Tirare la palla mentre arriva direttamente dall'alto («volley»).

Materiale: palline da tennis, gesso/nastro adesivo per delimitare le zone

Fonte: Thomas Richard, Gabriel Schelble, Ufficio federale dello sport UFSPPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPPO