

# Good Practice – Forme di base del gioco: Giochi di lotta – Lotta per il tesoro

Le giocatrici sono in grado di reagire velocemente ai segnali, di rispettare le regole, di calarsi in diversi ruoli e cambiarli durante il gioco, di conquistare e difendere oggetti e sviluppare le loro competenze tattiche.

## Forme di base del gioco: Giochi di lotta

In un regno si trovano – ripartiti su delle isolette (tappetini) – un numero di tesori (palloni medicinali) pari alla metà delle partecipanti. Le persone corrono qua e là per il reame, al segnale cercano di conquistare un tesoro e di difenderlo a terra con il proprio corpo. Chi resta senza tesoro ha trenta secondi di tempo per cercare di strappare la preda a uno dei compagni. La lotta per il tesoro avviene sempre uno contro uno. Chi alla fine del tempo di gioco è in possesso di un tesoro conquista un punto. Dopo 30 secondi si ringrazia per la competizione corretta e si continua a giocare.



Forma di base del gioco: Giochi di lotta

### più facile

- Palloni e tappetini più grandi

### più difficile

- Palloni più piccoli o pesanti, tappetini più piccoli
- Variare l'andatura (ad es. saltellare, strisciare, a quattro zampe ecc.)
- Al posto del segnale d'inizio fermare la musica per dare il via.

**Materiale:** palloni medicinali, tappetini

Fonte: Ufficio federale dello sport UFSPÖ (ed.) (2021): Manuale G+S Basi. (Distribuito durante la formazione G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**