

Smolball: Si inizia dalla tecnica di base

Lo smolball è una disciplina sportiva dinamica che suscita grande interesse nello sport scolastico. È un gioco basato sulla tattica e lo spirito di squadra adatto a qualsiasi categoria d'età.

Lo scopo dello Smolball è di segnare una rete con una serie di rapidi passaggi. Più i giocatori riescono a smarcarsi e a passare bene la palla, più il gioco diventa rapido e intenso.

Si può giocare sia in palestra, sia all'aperto e la tecnica di base per i passaggi e i tiri si acquisisce e si consolida grazie a qualche esercizio mirato. Di seguito presentiamo gli esercizi adatti per il riscaldamento e una lezione che permette agli allievi di acquisire le basi tecniche.



→ [Riscaldamento](#)

→ [Lezione: Basi tecniche](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP