

Festival pluridisciplinare – Grandi giochi: Pallavolo bruciata

Un esercizio che combina la classica palla bruciata con la pallavolo. Portare la palla nel cerchio (bruciata) tramite passaggi o bagher.

Due squadre giocano l'una contro l'altra. Una difende il campo, l'altra attacca. L'attaccante lancia la palla nel campo con un servizio e poi cerca di correre verso la base di partenza transitando dai tre tappetini per ottenere punti. Su ogni tappetino si può fermare un solo giocatore. Chi si trova su un tappetino non può essere eliminato. La difesa si passa la palla verso il cerchio (bruciata) rispettando le regole della pallavolo (passaggi alti, bagher, ecc.).

Se l'attacco viene direttamente ricettato senza che la palla tocchi il suolo, la squadra dei difensori ottiene un punto. Se invece i difensori non riescono a ricettare direttamente la palla, se la passano rispettando le regole della pallavolo verso il cerchio.

L'attaccante che riesce a passare da tutti e tre i tappetini e arrivare alla base prima che la palla sia bruciata guadagna due punti per la sua squadra. Se invece ci si ferma su uno dei tappetini, ma poi si raggiunge comunque la base, si ottiene un punto. Dopo 10 minuti di gioco si invertono i ruoli.



Materiale: 3 tappetini, 1 cerchio, palla da pallavolo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO