

## Coordinazione – Orientamento: Il re e il vassallo

L'obiettivo di questo esercizio è di palleggiare orientandosi correttamente. Non è sempre facile riuscire a fare due cose simultaneamente.

Ogni giocatore palleggia una palla all'interno di un campo ben definito e cerca di colpire quella dei compagni, proteggendo invece la sua dagli attacchi degli avversari. Sono proibiti i contatti fisici. Chi perde la palla deve retrocedere in un altro campo. Vince chi riesce a rimanere nello stesso campo per tutta la durata del gioco.



**Materiale:** Palla

---

Fonte: Inserito pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**