

Pallacesto – Riscaldamento: Insalata di palloni

Questo gioco d'acchiappino con diversi palloni serve prima di tutto a riscaldare il motore.

A tutti i giocatori vengono distribuiti 4 tipi di palle (palline da tennis, da pallamano, da pallavolo e da pallacanestro), ripartite in numero uguale. I ragazzi tengono la palla in mano e corrono nella palestra.

La palla più piccola «acchiappa» quella più grande. Un giocatore con una pallina da tennis deve cercare di catturare una palla da pallamano, una da pallavolo e così via.

Chi viene colpito, deve scambiare la palla. Durante lo scambio, nessuno dei due giocatori può venire colpito dagli altri. L'obiettivo è di catturare il pallone da pallacanestro e di conservarlo sino alla fine.



Varianti

Più difficile

- Chi ha il pallone da pallacanestro, deve palleggiare.
- Si può correre con la palla in mano solo lungo le linee del campo di pallacanestro; chi non si trova sulle linee deve palleggiare.

Materiale: 4 tipi di palla (palline da tennis, palloni da pallamano, da pallavolo e da pallacanestro)

Fonte: Saskia Zubler, docente di educazione fisica e esperta G+S Pallacesto



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO