

One wall ball: Lotta al palleggio

Questo gioco si presta bene per la fase di riscaldamento. Oltre al palleggio, si allena la visione periferica, il senso d'orientamento e la capacità di reazione.

Da quattro a cinque persone hanno una palla a testa (ad es. una pallina da tennis) e si spostano su una linea laterale di un campo di circa 5 × 5 metri. Al segnale del docente iniziano tutti a palleggiare cercando di sottrarre la palla agli avversari e di conservare la propria. Vince l'ultimo che rimane sul campo.



Varianti

- Variare le dimensioni del campo e il numero di partecipanti.
- Giocare su diversi campi da gioco contemporaneamente. Se un giocatore perde la sua palla, si trasferisce su un altro campo, dove continua a giocare.

Materiale: palline da tennis, ev. coni per delimitare il campo

Fonte: Thomas Richard, Gabriel Schelble, Ufficio federale dello sport UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP0