

G+S-Kids – Lanciare e ricevere: Giochi di abilità

I bambini, grazie al seguente esercizio, scoprono i rimbalzi dei diversi palloni e riescono a palleggiare a terra con una o due mani, anche in movimento.



I bambini fanno rimbalzare una palla a terra eseguendo giochetti da loro stessi inventati e mostrandoli ai compagni. Si può ad esempio palleggiare a terra in piedi, camminando, correndo, stando seduti o distesi a terra. Si può anche sedersi e rialzarsi, far passare la palla fra le gambe, stare su una gamba sola, chiudere gli occhi, palleggiare da distesi, rotolando da supini a proni. Esercitarsi sempre da ambedue i lati!

Varianti

- Far rimbalzare la palla a terra il più forte possibile: chi fa più rumore? Chi riesce a mandare la palla più in alto?
- Far rimbalzare la palla a terra seguendo ritmi diversi.
- Palleggiare a terra in sincronia con altri.
- Palleggiare a terra al ritmo di uno strumento a percussione o dei passi.
- Utilizzare diversi palloni.
- Diversi piccoli ostacoli per palleggiarci intorno, sopra o al di sotto: linee sul terreno, paletti, panca, cordicella elastica, cerchi.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO