

Pallapugno – Passaggi: Postazioni

L'obiettivo di questo esercizio è di migliorare la qualità dei passaggi. I bambini aggiungono il numero di punti ottenuti dopo aver svolto gli esercizi di sette postazioni.



Collocare diverse postazioni, in ognuna delle quali i giocatori hanno a disposizione 10 tentativi (5 con il braccio sinistro, 5 con il destro). Si sommano tutti i punti per ottenere un punteggio totale. Lo scopo di ogni postazione è quello di rendere la presa sicura. La palla viene lanciata in alto e dopo un rimbalzo a terra va lanciata nel bersaglio. Chi ottiene il punteggio più alto e diventa campione?

- **Postazione 1:** Appendere un quadrato alla parete.
- **Postazione 2:** I primi tre gradini non danno punti, se ne possono racimolare solo a partire dal quarto fino al sesto gradino.
- **Postazione 3:** I bambini lanciano la palla verso o dentro il canestro (se possibile, abbassarlo). Chi tocca solo il canestro ottiene 1 punto, chi tocca l'anello 2 punti e chi fa canestro se ne aggiudica 3.
- **Postazione 4:** Disporre gli staggi di una parallela alla stessa altezza. I bambini cercano di giocare fra gli staggi.
- **Postazione 5:** Formare un quadrato (con dei nastri o delle asticelle) attorno ad una coppia di anelli. L'obiettivo è di lanciare la palla in questo quadrato.
- **Postazione 6:** Appendere un cerchio ad una coppia di anelli. L'obiettivo è di lanciare la palla nel cerchio.
- **Postazione 7:** Un passaggio di palla che atterra accanto al cassone dà 1 punto, un passaggio che finisce nel cassone ne dà 2.

Materiale: canestro, parallele, anelli, paletti, cerchi, cassone

Fonte: Inserto pratico «mobile» 54/2008, Simone Pfenninger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO