

Burner Games – Dare il massimo: Palla seduta a coppie

Si gioca a palla seduta a coppie. Chi è seduto può liberarsi se il compagno gli lancia la palla o se ne intercetta una che rotola per terra.

Numero di partecipanti 16-40

Intensità xxx

Materiale necessario x

Tempo necessario x



Formare squadre da due allievi. I due allievi di una squadra collaborano nel gioco di palla seduta. Chi viene colpito si deve sedere. Se invece la palla viene intercettata non ci si deve sedere e si può fare il numero di passi desiderato con la palla. Altrimenti, in generale, non si può camminare con la palla. Ma all'interno delle squadre ci si può passare la palla.

Se un giocatore è seduto per terra può liberarsi prendendo una palla che gira per terra oppure se ne riceve una dal compagno. È importante che al massimo uno dei due giocatori della squadra sia seduto per terra. Se invece entrambi sono per terra, i due allievi devono svolgere un compito supplementare prima di tornare a giocare (fare un giro del campo a corsa, addominali, ecc.).

Materiale: 6-8 palle di gommapiuma

Fonte: Muriel Sutter, Burner Games



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO