

# Street Games – Street handball: Riscaldamento – Littering stafette

Un esercizio da svolgere nella fase di riscaldamento che aiuta a migliorare la precisione dei tiri. Ai principianti si può proporre la variante più facile e agli avanzati quella più difficile.



Disporre 4 cassoni sulla linea di fondo da pallavolo. Sui cassoni, posizionare diversi oggetti come bottigliette in PET piene, secchi per la pulizia e lattine. Definire la zona di lancio con una corda o una panchina. Formare 4 squadre che si trovano in colonna sull'altra linea di fondo del campo da pallavolo dietro ai paletti. Il primo giocatore di ogni gruppo ha una palla.

Al segnale del docente, tutti i primi giocatori partono a corsa e, una volta arrivati davanti alla limitazione della zona di lancio, tirano in direzione degli oggetti. Poi vanno a prendere la palla e la tirano al prossimo giocatore della loro squadra. In seguito tocca al secondo giocatore e via dicendo. Quale squadra riesce a far cadere per prima tutti gli oggetti che si trovano sul cassone?

## Varianti

### Più facile

Con consegna della palla (per principianti). Il giocatore che ha tirato torna alla colonna e consegna la palla al compagno.

### Più difficile

Con un compagno che esegue i passaggi (per avanzati). A metà strada si trova un compagno. Prima di tirare la palla, si deve eseguire un passaggio doppio con il compagno, rispettando la regola dei passi.

**Materiale:** bottiglie PET, secchi, barattoli

Fonte: Muriel Sutter



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**