

Sport in carrozzella – Esercizi di base per il gioco: Catturare la palla

Per riuscire in questo gioco, è fondamentale avere un buon senso dell'orientamento ed essere in grado di mantenere il gioco sotto controllo. Occorre tenere d'occhio costantemente la palla, gli avversari e il «cacciatore» in grado di muoversi liberamente.



Gioco: la squadra degli attaccanti cerca di passare la palla al compagno che si trova nella «zona tabù» (dietro la linea di fondo) senza però entrare nell'area di porta.

Come ottenere punti: la squadra ottiene un punto quando il giocatore che si trova nella zona tabù riesce a catturare la palla.

Campo da gioco: il campo da gioco è delimitato dalle linee esterne.

Regole di gioco

1. Il giocatore che tiene la palla sulle ginocchia può dare al massimo due spinte e poi deve passare o palleggiare la palla. Si può palleggiare e poi di nuovo spingere due volte quante volte si vuole.
2. Oltre al leggero tocco del torso, tutti gli altri contatti non sono consentiti (corpo a corpo e tra carrozzine).
3. Non è consentito strappare o colpire la palla tenuta da un altro giocatore.
4. Se la palla esce dal campo da gioco, il possesso passa all'altra squadra.
5. Dopo un punto ottenuto, la squadra avversaria rimette in gioco la palla dal punto in cui è stato fatto il punto.
6. Il giocatore che si trova nella zona tabù si può spostare liberamente.

Fonte: [Materiale didattico Sport svizzero in carrozzella \(SSC\), Guida pratica, Pia Bertsch-Nützi \(disponibile solo in tedesco\)](#).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO