

Sport in carrozzella – Esercizi di base per il gioco: Palla nel cerchio

Durante questo gioco, gli attaccanti devono far circolare bene la palla affinché possano avvicinarsi a un cerchio libero senza essere ostacolati dai difensori.



Gioco: la squadra degli attaccanti cerca di depositare la palla in uno dei cerchi che si trovano nella zona avversaria, senza però oltrepassare la linea dell'area di porta.

Come ottenere punti: la squadra ottiene un punto quando uno dei suoi attaccanti riesce a depositare la palla in un cerchio.

Campo da gioco. Numero di cerchi: per zona, posizionare due cerchi in più del numero di giocatori di una squadra.

Regole di gioco

1. È possibile portare o passare la palla.
2. Se un difensore tocca leggermente il torso dell'attaccante, questo è obbligato a passare la palla entro tre secondi oppure a continuare la sua azione facendo dei palleggi. Tra i palleggi, è possibile posare la palla sulle ginocchia e dare due spinte. È possibile ripetere questa sequenza (due spinte, palleggio, due spinte) quante volte si vuole.
3. La palla deve essere depositata in un cerchio senza però entrare nell'area di porta. Nemmeno la squadra dei difensori può penetrare in questo spazio.
4. Un giocatore che è stato toccato non può più cercare di ottenere un punto direttamente.
5. Oltre al leggero tocco del torso, tutti gli altri contatti non sono consentiti (corpo a corpo e tra carrozzine).
6. Non è consentito strappare o colpire la palla tenuta da un giocatore.
7. Se la palla esce dal campo da gioco, il possesso passa all'altra squadra.
8. Dopo un punto ottenuto, la squadra avversaria rimette in gioco la palla dal punto in cui è stato fatto il punto.

Fonte: Materiale didattico Sport svizzero in carrozzella (SSC), capitolo 4 della guida pratica, Pia Bertsch-Nützi (disponibile solo in tedesco).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO