

Sport freestyle – Footbag: Staffetta con pallina

Con questo gioco – perfetto per la fase di riscaldamento – gli allievi saranno pronti ad affrontare la lezione.



Formare quattro gruppi di 5 allievi ciascuno, tutti posizionati su un lato della palestra. Ogni gruppo riceve diversi tipi di palle (pallina da tennis tavolo, pallone medicinale, ecc.). Un allievo per gruppo inizia a correre con una palla verso l'altro lato della palestra, dove la posa per terra e torna correndo al punto di partenza. Una volta giunto a destinazione dà il cinque all'allievo successivo, che parte a sua volta.

Le condizioni da rispettare sono tre:

- la palla non deve toccare il palmo delle mani
- la palla non deve toccare il pavimento
- all'inizio la palla non può essere sollevata con le braccia.

Quando tutte le palle sono state portate sull'altro lato della palestra e tutti i componenti dei gruppi sono tornati al punto di partenza, tutti gli allievi corrono di nuovo, ma questa volta contemporaneamente, verso le palle per riportarle al punto di partenza senza alcuna restrizione. Vince il gruppo che riesce a riportare le palle «a casa» il più rapidamente possibile..

Materiale: palle diverse fra di loro

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO