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

Chi passa la palla con precisione e fa uso degli spazi in modo mirato riesce a ottenere buoni risultati in questo gioco. Adattando leggermente le regole, è possibile creare nuove sfide per gli attaccanti e i difensori.

Gioco: formare due squadre. La squadra A cerca di eseguire dieci passaggi di fila mentre la squadra B cerca di ostacolarla. Il possesso di palla e i ruoli cambiano se:

- La squadra è riuscita ad eseguire i dieci passaggi con successo.
- Più facile, si cambia dopo che un avversario riesce a toccare la palla.
- Più difficile, si cambia dopo che un avversario riesce ad intercettare la palla.
- Più difficile, si cambia dopo che la palla tocca il suolo.

Varianti

- Si può giocare con squadre in inferiorità o in superiorità numerica, ovvero, gli attaccanti hanno più (o meno) giocatori dei difensori.
- Variare l'oggetto da lanciarsi (palla da basket, da pallamano, da ginnastica, softball, pallina da tennis, frisbee, anello di gomma, ecc.).
- Giocare con o senza palleggi.
- Passarsi la palla seguendo i numeri: A ogni giocatore delle due squadre è assegnato un numero. Far passare la palla seguendo la sequenza numerica. 1-2-3-4-ecc. Quale delle due squadre riesce per prima a fare tutto il giro senza che la palla sia intercettata dagli avversari? Più facile: Si rispetta solamente la sequenza dei numeri. Non conta chi passa la palla al prossimo numero e sono permessi giri più lunghi.

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