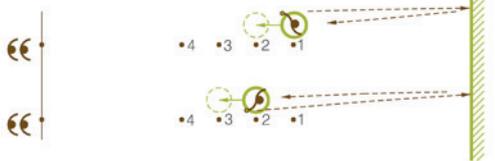


Con la pallina da tennis per il lancio del giavellotto

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

| Esercizio | Organizzazione / Osservazione | Materiale |
|--|---|---|
| <p>Pallina sulla linea (attivare la circolazione)</p> <p>Due squadre si affrontano. Si ottiene un punto quando si riesce a posare la palla sulla linea di fondo avversaria dopo un passaggio di un compagno. Non è permesso palleggiare. Definire all'inizio il numero di passi autorizzati con la palla in mano.</p> | <p>Al massimo 4 contro 4 (con gruppi più grandi prevedere diversi campi da gioco)</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Pallina da tennis |
| <p>Forme di ginnastica</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. In posizione di appoggio frontale far rotolare la pallina di qua e di là. Far rotolare una pallina dal lato destro al lato sinistro, l'altra dalla mano sinistra alla mano destra del compagno. 2. Seduti uno di fronte all'altro con le gambe tese. Passarsi la palla e farla passare dietro la schiena. 3. Ottovolante: in coppia, schiena contro schiena a una distanza di un metro con le gambe leggermente divaricate. I giocatori ruotano la parte superiore del corpo verso sinistra e passano la palla dietro la schiena del compagno. In seguito verso destra. In questo modo la palla descrive un otto. 4. Sopra-sotto-atravverso: passare la palla fra le gambe e sopra la testa. | <ul style="list-style-type: none"> • Sempre in coppia • Dapprima ripetere l'esercizio 20 volte come allenamento, in seguito sotto forma di gara. Quale coppia riesce per prima a portare a termine le 20 ripetizioni?  | <ul style="list-style-type: none"> • Palline da tennis |
| <p>Lanciare una pallina da tennis sul pavimento (attivazione, mobilità delle spalle, tecnica e impostazione ludica)</p> <p>Lanciare una pallina da tennis sul pavimento in modo tale che rimbalzi il più in alto possibile. Dopo ogni rimbalzo correre/rotolare una volta sotto la pallina. Chi riesce a passarci sotto il maggior numero di volte?</p> | <p>Ognuno per sé, lanciare con la mano sinistra e con la destra.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Palline da tennis |
| <p>Staffetta dei rimbalzi contro la parete</p> <p>A squadre di tre correre fino al cerchio disposto per terra. Dal cerchio lanciare la pallina da tennis contro la parete e riprenderla stando in piedi nel cerchio. Se si riesce a farlo, allontanare di un livello il cerchio dalla parete. Chi riesce per primo a portare a termine tutti e 10 i livelli?</p> | <p>Contrassegnare i livelli con i coni. Se un atleta non riesce a riprendere la pallina stando in piedi nel cerchio, lascia il posto all'atleta seguente.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Palline da tennis • Cerchi • Coni • Schizzo per l'organizzazione |