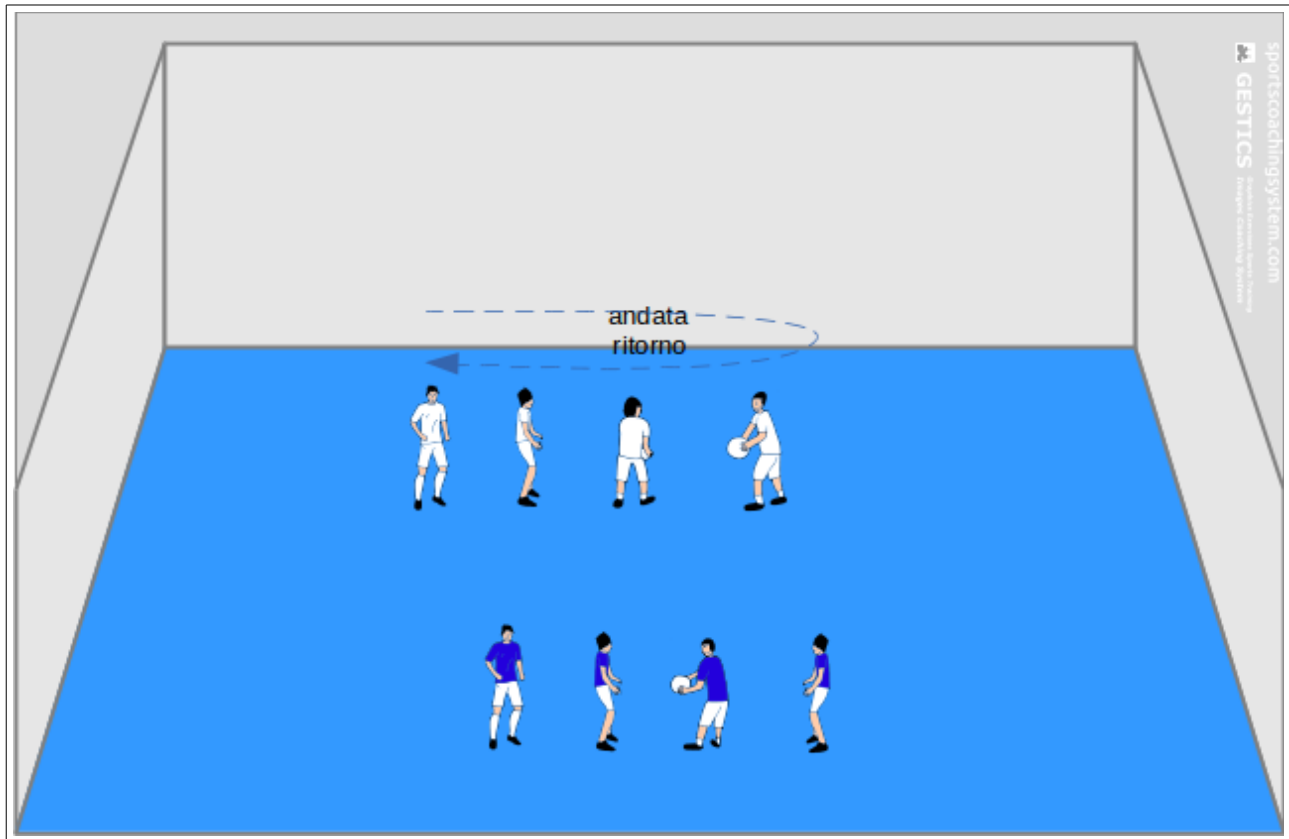


Giochi Tradizionali: la corsa della palla



N° 0018 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE *GESTICS SPORTS* - GIOCHI TRADIZIONALI - [HTTP://WWW.SPORTCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingssystem.com)

PARTENZA: in file, di uguale lunghezza e numero **SQUADRE:** 2 o più squadre, numero libero di giocatori per squadra **CAMPO:** varia da m. 10x10 fino a m. 20x20, secondo il numero dei partecipanti **SCOPO DEL GIOCO:** far ritornare la palla al giocatore che l'ha lanciata per primo

DESCRIZIONE: l'animatore dispone i giocatori in file parallele, di uguale lunghezza e numero. Ogni fila rappresenta una squadra. Ad un componente di ciascuna squadra viene dato un palla. I componenti della fila devono lanciarsi la palla da uno all'altro fino a farla ritornare al primo giocatore che l'ha lanciata

REGOLE: rispettare il tipo di lancio scelto dall'animatore o dai giocatori. (Vietato far cadere il pallone)

VITTORIA: vince la squadra che per prima raggiunge lo scopo del gioco

PUNTEGGIO: 5 punti alla prima squadra che raggiunge lo scopo del gioco, e poi a scalare in base al numero dei giocatori

VARIANTI: Cambiare i lanci: es. lancio tipo la rimessa laterale del calcio, lancio con palleggio di pallavolo, o in bagher, lancio a una mano, lancio da sotto le gambe, lancio all'indietro da sopra il capo, lancio battendo a terra la palla, calciare la palla con i piedi, ecc. Disporre le squadre in file doppie e lanciare la palla a zig zag. Passare la palla dal primo all'ultimo della fila, l'ultimo della fila parte a corsa con il pallone e prende il posto del primo della fila, che a sua volta prende il posto del secondo, e così via, pertanto tutti scalano di un posto (variare il tipo di corsa : es corsa laterale, indietro, ecc.) **CONSIGLI:** Variare la distanza tra i giocatori (in base all'età e alle capacità). Tracciare due linee a terra, all'inizio e alla fine delle file per delimitare la lunghezza delle file stesse. Posizionare a terra dei cerchi che identificano il posto dei giocatori

MATERIALE: 1 palla a squadra (tanti cerchi quanti sono i giocatori)

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 0018

TIPO DI GIOCO: 1) giochi sul posto di lancio e afferro della palla; 2) giochi di corsa di lancio e afferro della palla **PROPEDEUTICITÀ:** 1) attività fisico-motoria di base **SCHEMI DINAMICI:** 1) lanciare; 2) correre **CAPACITÀ COORDINATIVE:** 1) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria; 2) capacità di orientamento **CAPACITÀ CONDIZIONALI:** 1) destrezza; 2) velocità generale **CICLO (ETÀ):** 1) secondo ciclo (7 - 11 anni); 2) primo (4 - 7 anni) e terzo (11 - 14 anni) ciclo **DURATA:** lunga (Oltre 15 minuti) **GIUDIZIO:** ottimo