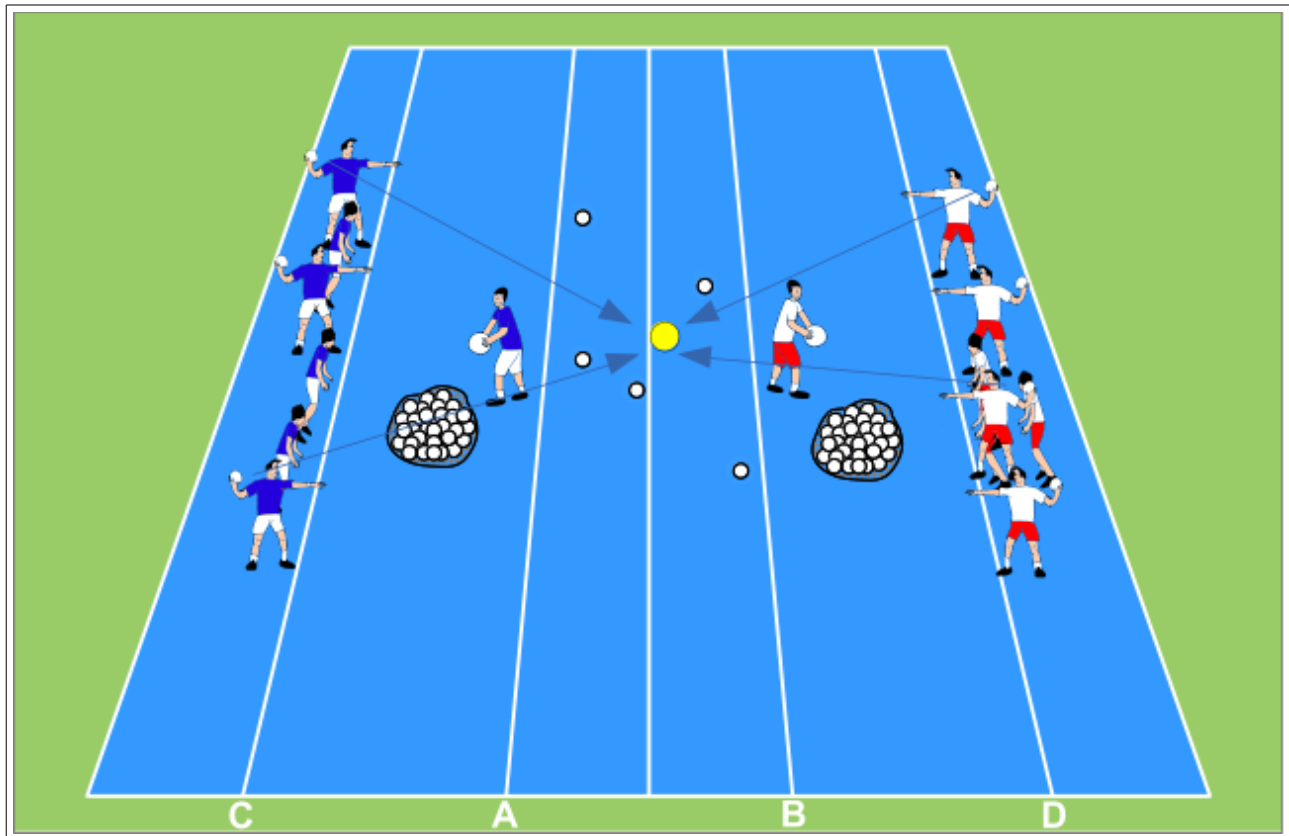


Giochi Tradizionali: spingi la bomba



N° 0017 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE GESTICS SPORTS - GIOCHI TRADIZIONALI - [HTTP://WWW.SPORTCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingsystem.com)

PARTENZA: in righe, dietro le linee di fondo campo

SQUADRE: 2 squadre, numero libero di giocatori per squadra

CAMPO: è quello usato per la pallavolo m. 18x9, diviso a metà da una linea

SCOPO DEL GIOCO: colpendo la palla spingerla nel campo avversario

DESCRIZIONE: ciascuna squadra è disposta in riga dietro una delle due linee di fondo campo. Un giocatore di ciascuna squadra rimane dentro il campo per rimandare le palle alla propria squadra. Nel mezzo del capo c'è una palla medica che rappresenta la bomba da spingere, colpendola con delle palle più piccole, in modo da spingerla nel campo avversario. (Spingere la palla oltre una certa riga tracciata in ciascun campo)

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

VARIANTI: Variare i modi di lanciare le palle. Variare le palle, più grandi, più piccole, più pesanti, più leggere, ecc

MATERIALE: 1 palla medica, 10 palloni

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 0017

TIPO DI GIOCO: giochi sul posto di lancio e afferro della palla

PROPEDEUTICITÀ: 1) attività fisico-motoria di base

SCHEMI DINAMICI: 1) lanciare

CAPACITÀ COORDINATIVE: 1) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria

CAPACITÀ CONDIZIONALI: 1) destrezza

CICLO (ETÀ): 1) primo ciclo (4 - 7 anni); 2) secondo ciclo 7 - 11 anni

DURATA: media (Da 5 a 15 minuti)

GIUDIZIO: ottimo