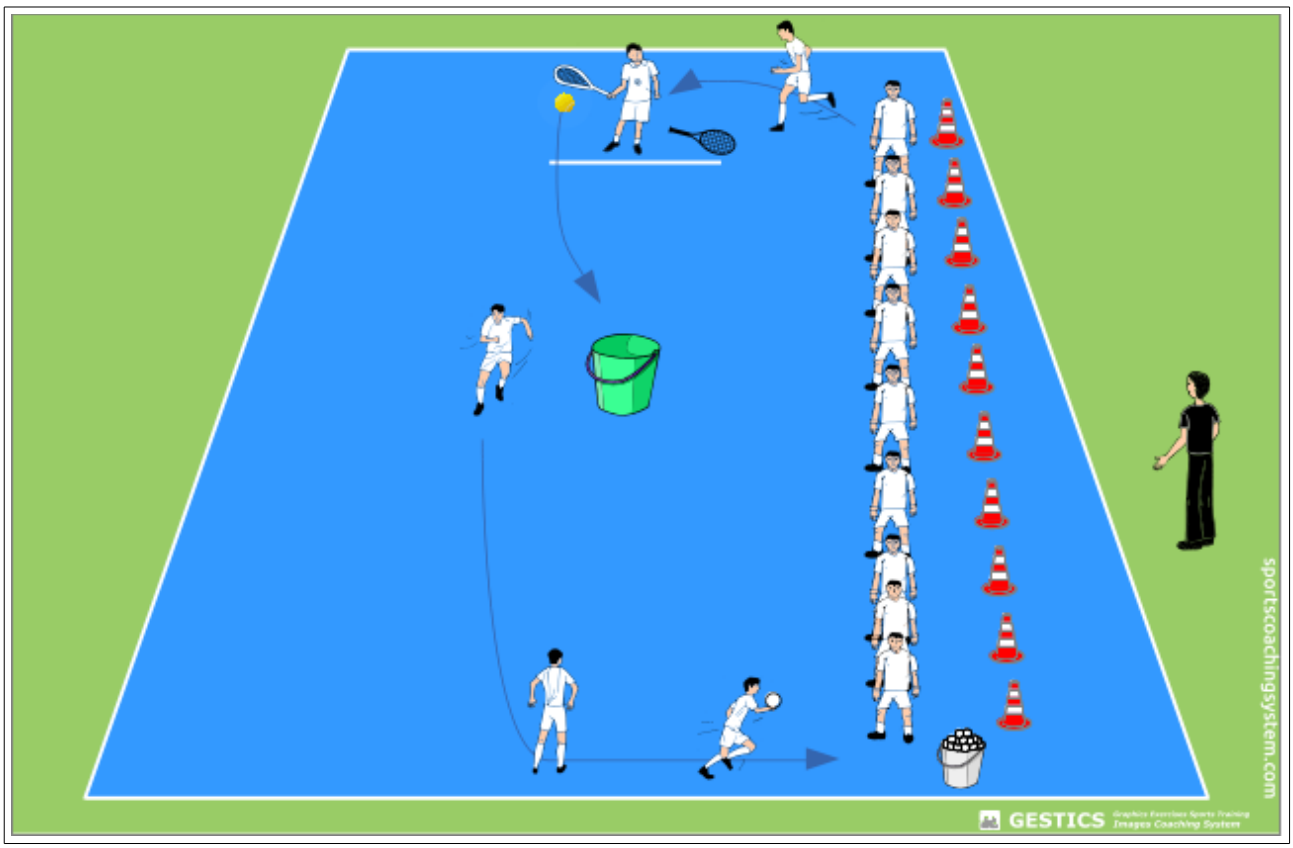
Giochi Tradizionali: la precisione del tennista



N° 0120 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE GESTICS SPORTS – GIOCHI TRADIZIONALI – HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM

PARTENZA: in file, a una distanza di circa 1 metro uno dall'altro
SQUADRE: 2 squadre, numero libero di giocatori per squadra
CAMPO: varia da m. 10x10 fino a m. 20x20, secondo il numero dei partecipanti
SCOPO DEL GIOCO: completare tutti quanti il giro facendo più in fretta possibile e mettendo più palle nel contenitore
DESCRIZIONE: gareggia una squadra alla volta; i componenti della squadra in campo sono disposti tutti in piedi, davanti ai birilli che indicano le distanze, tranne 1 che si trova dietro il contenitore a raccogliere la pallina qualora non entrasse dentro. Al segnale dell'animatore-giudice l'ultimo giocatore della fila prende una pallina dal cestino e la lancia al giocatore accanto, questo la lancia a quello accanto a lui, e così via fino a raggiungere il primo della fila che la prende, si porta dietro la linea di tiro e con la racchetta cerca di indirizzarla dentro il contenitore. Mentre il giocatore con la palla effettua il tiro gli altri giocatori scorrono tutti di una posizione, il n° 1 passa al posto del 2, il 2 al posto del 3 e così via. Il giocatore che aveva tirato, posa la racchetta a terra e va dietro il contenitore. Quello che era dietro il contenitore recupera la palla con le mani, se non è entrata dentro, oppure ne prende un'altra dal cestino se era entrata, si porta al posto del n° 1 e lancia la palla a quello successivo, fino all'ultimo della fila, che ripete il tiro, ecc. ***REGOLE:*** per ogni pallina che entra nel contenitore si levano 10 secondi dal tempo finale ***FALLI E SANZIONI:*** ogni volta che il percorso non è fatto correttamente si aggiungono 5 secondi al tempo finale ***VITTORIA:*** vince la squadra che impiega il minor tempo
PUNTEGGIO: 5 punti alla prima squadra che raggiunge lo scopo del gioco, 3 punti alla seconda
VARIANTI: Invece che a tempo giocare in base al numero dei gol segnati, 1 punto per ogni rete valida, più 3 punti per la squadra che finisce prima. ***MATERIALE:*** 1 racchetta da tennis e 1 cestino con delle palle da tennis, 1 contenitore per squadra; eventualmente tanti birilli quanti sono i componenti della squadra per assegnare le distanze

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 0120

TIPO DI GIOCO: staffette con la palla PROPEDEUTICITÀ: 1) attività fisico-motoria di base; 2) preparazione al tennis: tiro SCHEMI DINAMICI: 1) lanciare; 2) afferrare; 3) correre CAPACITÀ COORDINATIVE: 1) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria; 2) capacità di ritmizzazione CAPACITÀ CONDIZIONALI: 1) destrezza CICLO (ETÀ): 1) secondo ciclo (7 - 11 anni); 2) terzo ciclo 11 - 14 anni DURATA: media (Da 5 a 15 minuti) GIUDIZIO: ottimo