

Forme di base del movimento e del gioco per i giovani – Forme di base del gioco: Giochi di lancio: Palla contro il tabellone

Le forme di base di movimento lanciare e ricevere formano la base di molti giochi sportivi quali le discipline di lancio nell'atletica leggera. Le forme di gioco illustrate in questa sede hanno lo scopo di permettere a tutti i giovani di partecipare in maniera attiva e insegnare loro il lancio preciso e la presa sicura di vari attrezzi.

Due squadre si affrontano su un campo da pallacanestro. Viene segnato un punto quando la palla (pallamano, pallacanestro), dopo essere stata lanciata contro il tabellone, non viene catturata dai giocatori avversari. Se invece l'altra squadra la recupera, tocca agli avversari lancia-la contro il tabellone.

Varianti

- Si segna un punto quando un compagno del lanciatore recupera la palla senza che questa tocchi il suolo.
- La palla passa a un altro quando tocca terra.

Materiale: palla da pallamano o basket, ev. nastri

Fonte: Melanie Keller, monitrice G+S Ginnastica agli attrezzi, esperta esa, master in Scienze del movimento e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO