

ESERCIZI E GIOCHI CON LA PALLA PER LA FASE DI ATTIVAZIONE

Corsa su uno spazio delimitato passandosi la palla in varie modalità (n. di palloni circa 1/3 rispetto al n. di allievi):

1. correre in avanti, all'indietro, lateralmente e in passo saltellato, all'interno di uno spazio delimitato contenente dei palloni sistemati a terra
2. in uno spazio delimitato contenente dei palloni sistemati a terra spostarsi a coppie (affiancati entrambi rivolti nella stessa direzione o in direzioni diverse) con uno che guida e l'altro che segue
3. passaggio diretto
4. passaggio diretto con variazioni della velocità di corsa (stabilire dei segnali)
5. passaggio diretto su spazio più piccolo
6. passaggio diretto e spostamento palleggiando a terra (ad una o due mani)
7. passaggio diretto e spostamento in galoppo laterale
8. passaggio diretto e spostamento in passo saltellato (solo chi ha la palla)
9. passaggio dopo aver fatto passare alternativamente alcune volte la palla sotto gamba ds e sn
10. idem dopo aver fatto passare alcune volte in senso orario-antiorario la palla attorno al corpo
11. passaggio schiacciato a terra
12. passaggio con traiettoria a parabola e presa in salto
13. palla consegnata
14. palla appoggiata a terra e ripresa da un compagno
15. palla passata in base alle modalità richieste del ricevitore (passaggio diretto, con traiettoria a parabola, appoggiata a terra, consegnata)
16. a coppie camminare mantenendo una palla appoggiata reciprocamente sulla fronte
17. a coppie schiena contro schiena con una palla in mezzo, spostarsi trattenendo la palla
18. a coppie tenendosi per mano, condurre una palla con i piedi
19. a coppie passarsi una palla con i piedi spostandosi all'interno di uno spazio delimitato dove sono presenti altre coppie
20. gioco dei "10 passaggi"
21. "Palla-guerra" con 2 palloni
22. "Palla-guerra" con 1 pallone (2 partite)
23. Gioco della "Catena"