



## Esercizi di sensibilizzazione con la palla

### Capacità messe in gioco

Accoppiamento e combinazione



Differenziazione cinestetica



Differenziazione ritmica



Orientamento spazio temporale



Anticipazione reazione



Trasformazione



Equilibrio



Forza



Velocità



Resistenza



Interazione-collaborazione tra giocatori



### Abilità specifiche

Controllo della presa in varie forme

### Requisiti

Età consigliata

Dai 6 ai 10 anni

Numero di giocatori

Da 1 in su

Materiale

Una palla per giocatore

## Svolgimento del gioco

Si distribuisce una pallina ad ogni ragazzo dopodiché si fanno disporre in ordine sparso per la palestra o per il campo. A questo punto si forniscono delle istruzioni per eseguire delle "prove di abilità"

- Lanciare la pallina in aria con una mano (prima con una, poi con l'altra) e riprenderla: con due mani, con la stessa mano, con l'altra mano
- Lanciare la pallina in aria con una mano (prima con una, poi con l'altra) fare mezzo giro su sé stessi e riprenderla: con due mani, con la stessa mano, con l'altra mano.
- Lanciare la pallina in aria, farle fare un rimbalzo a terra e riprenderla.
- Lanciare la pallina in aria, farle fare due rimbalzi a terra e riprenderla.
- Lanciarla la pallina in aria, battere le mani e riprenderla, poi viene da sé che proveranno a battere le mani più volte possibile.
- Lanciarla e riprenderla dietro la schiena

Si possono effettuare anche sotto forma di gare, per esempio: "chi ne riesce a fare per primo 10" oppure "chi ne riesce a fare di più in 20 secondi".