Gara di battute

Capacità messe in gioco

Accoppiamento e combinazione	●●●○○
Differenziazione cinestesica	●●●○○
Differenziazione ritmica	●●○○○
Orientamento spazio temporale	●●●●○
Anticipazione reazione	●●●●●
Trasformazione	●●●●○
Equilibrio	●○○○○
Forza	●●●○○
Velocità	●●●●○
Resistenza	●○○○○
Interazione-collaborazione tra giocatori	●●●○○

Abilità specifiche

Battuta di potenza e presa

Requisiti

Età consigliata
Da1 7 a 15 anni

Numero di giocatori
Squadre da 4-5 giocatori

Materiale
Tante palline, cinesini, mazza

Svolgimento del gioco

I ragazzi sono divisi in piccole squadre da 4-5 giocatori che una alla volta si presentano in attacco mentre le altre si dispongono in difesa. Gli attaccanti per fare punto devono far cadere la palla colpita oltre una determinata linea posta ad una distanza variabile determinata in base al livello di abilità tecnica del gruppo e della consistenza delle palline utilizzate. I difensori per impedire il punto devono tentare di prendere le palle al volo. Gli attaccanti uno alla volta si presentano in battuta, dopo 4-5 palle si cambia battitore.
Dopo un tempo prestabilito (4-5 minuti) si effettua il cambio fra attaccanti e difensori. Dopo che tutte le squadre avranno attaccato vince quella che avrà totalizzato il maggior numero di punti.

Schema del gioco

Varianti

Lo stesso gioco può essere fatto con diversi esercizi di battuta: tee, toss corto, toss lungo, toss frontale ecc.