



Palla al Re

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

Presa e tiro

Requisiti

Età consigliata

Da 8 a 12 anni

Numero di giocatori

Multipli di 4-5

Materiale

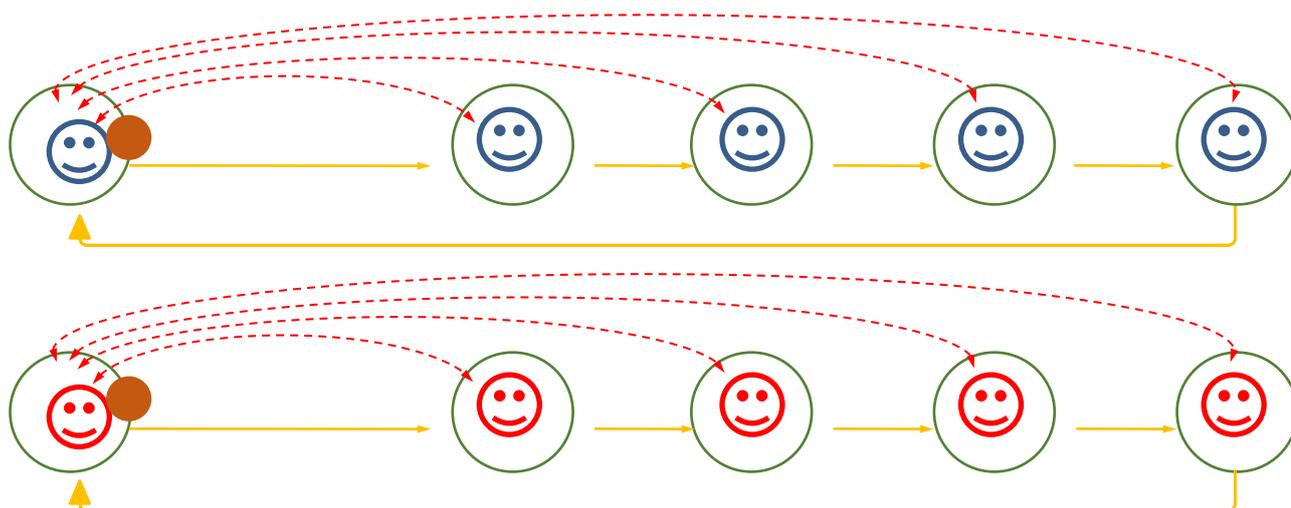
Palline o palloni a scelta, cerchi o delimitatori

Svolgimento del gioco

I ragazzi sono divisi in squadre di 4, 5 o 6 giocatori, posizionati ognuno all'interno di un cerchio allineato ai precedenti e distanti 2-3 metri l'uno dall'altro. Il primo della fila è il Re e ha la palla in mano.

Al "via" il Re passa la palla al primo giocatore della fila, che gliela ripassa indietro e si siede. Lo stesso avviene con tutti i giocatori. Quando l'ultimo della fila riceve la palla, anziché rilanciarla indietro la tiene, corre al posto del Re, tutti scalano indietro di una posizione e si riparte. Dopo che tutti a turno hanno ricoperto il ruolo di Re e che il primo Re torna alla posizione di partenza, il gioco termina.

Schema del gioco



Le frecce rosse tratteggiate rappresentano il passaggio della palla, ed hanno il doppio verso perché c'è il passaggio di ritorno. Le frecce in gialle invece indicano gli spostamenti dei giocatori che avvengono quando l'ultimo della fila ha ricevuto la palla e prende il posto del Re.

Varianti

Iniziare con palloni di varie dimensioni, peso e consistenza, per arrivare fino a pallina e guantone. Variare la traiettoria di tiro: tesa (i giocatori dopo aver ricevuto e rilanciato si siedono), a parabola (i giocatori restano in piedi con le braccia protese in alto), rotolata o rimbalzata (i giocatori rimangono in piedi a gambe divaricate).

Quando si gioca con pallina e guantone, sostituire il cerchio del Re con una base ed il Re quando riceve la palla deve effettuare un out forzato o un tagged out.