



# Palla meta

## 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

Passaggio e ricezione

## Requisiti

### Età consigliata

Dai 10 anni in poi

### Numero di giocatori

Da 4 a 6 per squadra

### Materiale

Pallone o pallina e guantoni, delimitatori o righe campo

## Svolgimento del gioco

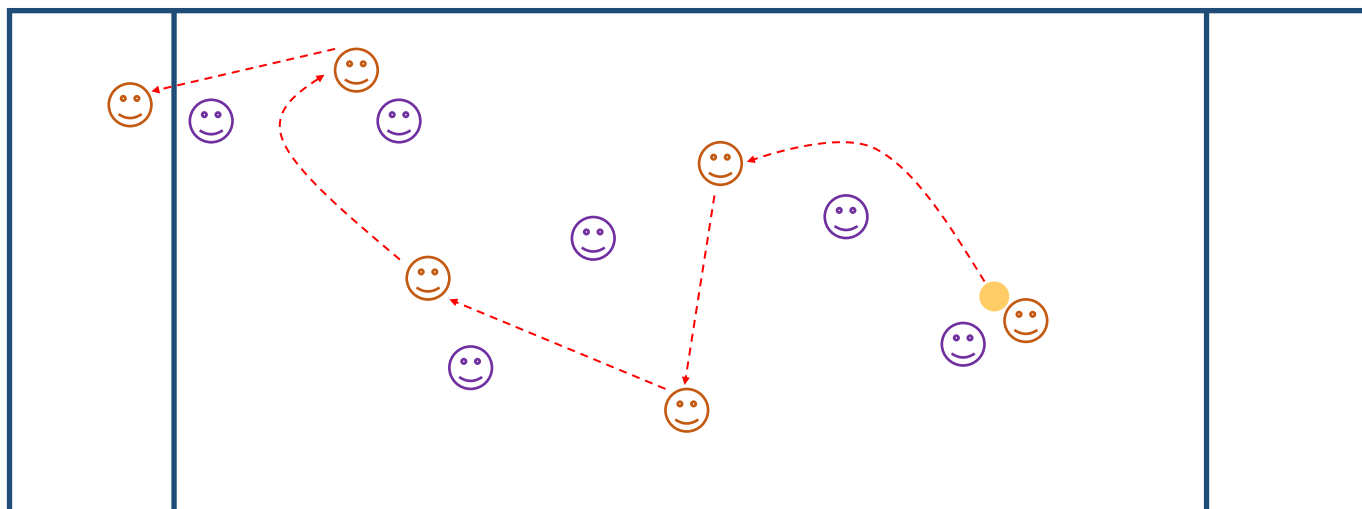
I ragazzi sono divisi in due squadre. Per fare punto i giocatori di una squadra devono passarsi la palla fino a riceverla con almeno una parte del corpo dentro un'area prestabilita e delimitata, la meta. I giocatori dell'altra squadra devono tentare di conquistare il possesso della palla facendola cadere o intercettandola, ma senza toccare gli avversari, non è un gioco di contatto.

Chi ha la palla in mano non si può spostare, può solo passarla ad un compagno. Se la palla viene intercettata da un avversario o cade a terra, passa all'altra squadra.

Il campo da gioco è un rettangolo di almeno 20x10 metri, alle estremità del quale sono delimitate le due aree di meta.

Se notiamo che la palla viene passata sempre tra gli stessi 2-3 componenti della squadra e gli altri vengono messi da parte, possiamo dire che tutti devono aver toccato la palla prima di poter fare meta.

## Schema del gioco



## Varianti

Variare le dimensioni del campo. Più è alto il livello di gioco dei partecipanti e più il campo sarà grande e le aree di meta piccole, fino ad arrivare alla dimensione di un cerchio.

Il gioco può essere svolto usando palloni di spugna, palle da volley o simili e naturalmente guantone e pallina morbida.