



Prendi e tira

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

Presca e tiro nelle diverse forme

Requisiti

Età consigliata

Dagli 8 anni in poi

Numero di giocatori

Squadre da 4-5 giocatori

Materiale

Una pallina, un cinesino e una base per squadra

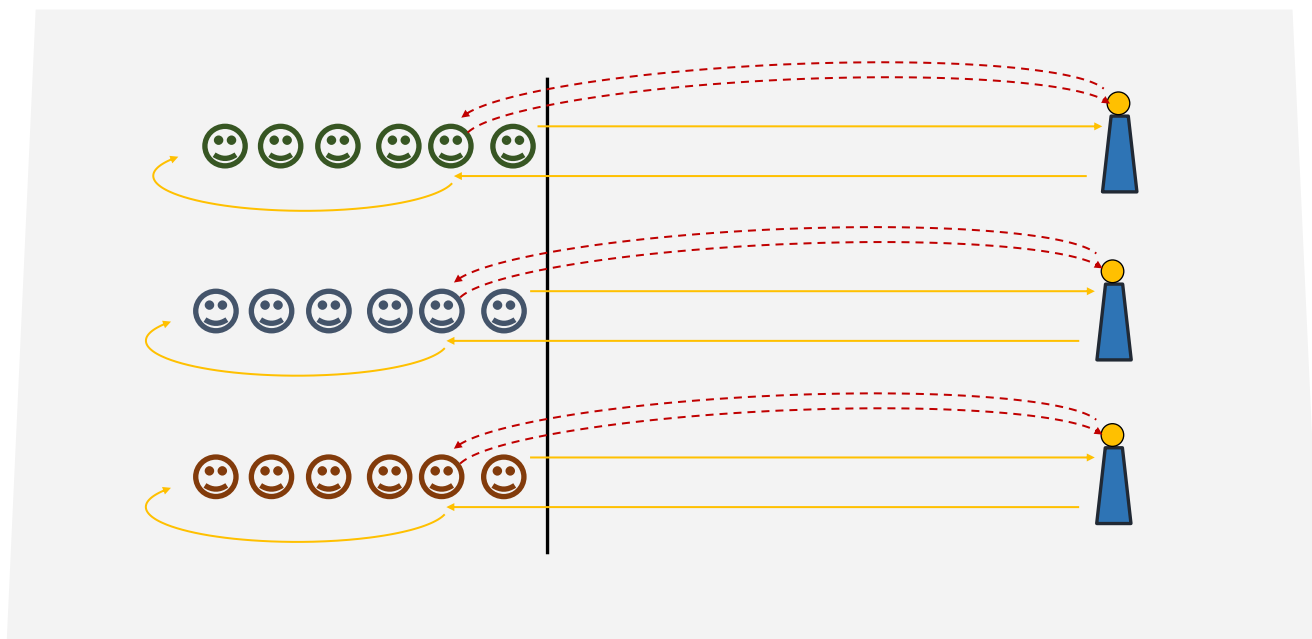
Svolgimento del gioco

Ogni squadra di 4-5 giocatori, si dispone in fila indiana dietro ad una linea di partenza, una base o un cinesino. Di fronte ad ogni squadra, ad una distanza variabile in base alle capacità, ma comunque circa 10-12 metri, si mette un cerchio (o un guantone o un cono o un cinesino) con dentro una pallina.

Il primo giocatore al "via" scatta, prende la palla, la tira al compagno successivo, aspetta il rilancio, mette a posto la palla, corre indietro, dà il "cinque" al compagno a cui l'aveva passata e va a posizionarsi in fondo alla propria fila. Nel momento in cui riceve il cinque il secondo giocatore può partire per fare la stessa cosa.

Vince la squadra che per prima torna alla posizione di partenza.

Schema del gioco



Le frecce rosse tratteggiate rappresentano i passaggi della palla, mentre le frecce gialle indicano lo spostamento dei giocatori.

Varianti

Ad ogni differente manche, il giocatore che corre verso la pallina la passa al compagno dietro la riga, in modo tale che quest'ultimo effettui diversi tipi di prese. Chi tira rotola o fa rimbalzare 2-3 volte la palla a terra, in modo che chi riceve deve effettuare una raccolta di palla a terra e successivo tiro.

Chi riceve deve simulare un out forzato prima di poter rilanciare la palla.

Chi riceve deve simulare una presa per un gioco non forzato (tag) prima di poter rilanciare la palla.