



Tira e segui

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 6 a 12 anni

Numero di giocatori

Da 10 giocatori in su

Materiale

1 palla per squadra, 1 guantone per ogni giocatore

Svolgimento del gioco

Ogni squadra si divide in due gruppi che si dispongono su due file in maniera che le file siano l'una rivolta verso l'altra. La distanza sarà contrassegnata da due basi o due cinesini e varierà in funzione della palla utilizzata e dell'abilità dei giocatori. Al "via", il primo giocatore di una fila passa la palla al primo della fila di fronte e, seguendo il passaggio, va in coda alla sua fila. Così di seguito da parte di tutti gli altri giocatori.

Vince la squadra che per prima riporta tutti i giocatori nella posizione di partenza.

Si gioca con due o più squadre una accanto all'altra.

Si possono utilizzare palle di varie dimensioni e consistenza o palline e guantoni.

Schema del gioco



Le frecce rosse indicano il passaggio della palla mentre quelle gialle lo spostamento dei giocatori.

Varianti

La palla parte dall'ultimo della fila che la tira all'ultimo della fila di fronte per poi correre davanti alla fila opposta.