Navette

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

Velocità nei cambi di direzione

Requisiti

Età consigliata
Per tutti

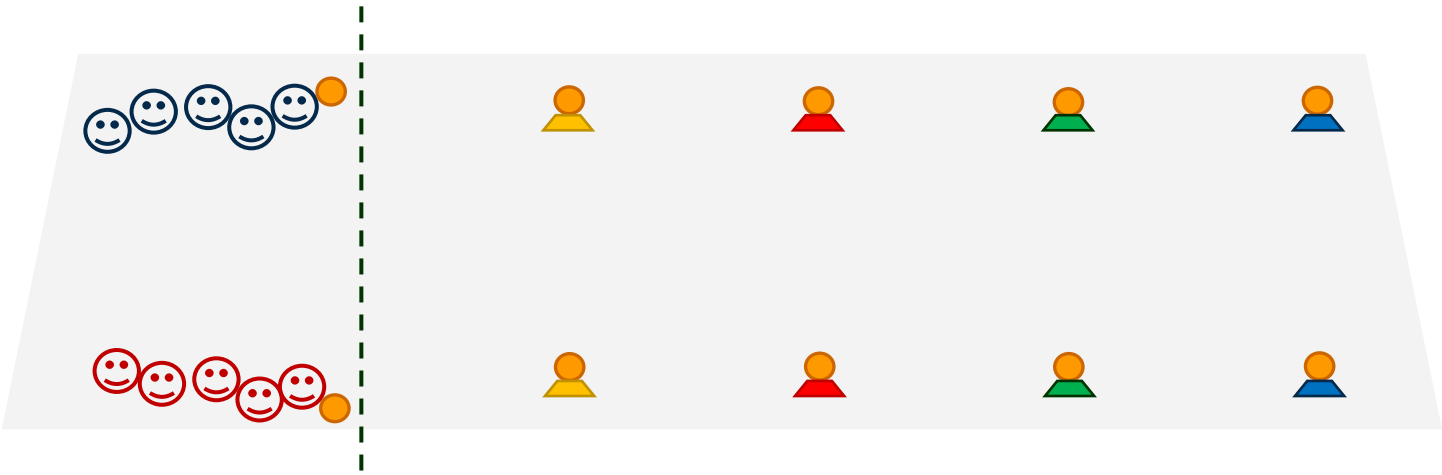
Numero di giocatori
Almeno 3 per squadra

Materiale
4 cinesini e 5 palline per ogni squadra

Svolgimento del gioco

Si dividono i ragazzi in squadre da 4-5 giocatori che si dispongono in fila dietro ad una linea. Di fronte a loro vengono posizionati 3 o 4 cinesini con sopra una pallina, allineati e distanti tra loro 3-5 metri.
Il primo giocatore di ogni squadra avrà una palla in mano e al "via" dovrà scambiare la palla con quelle poste sopra i cinesini, nella sequenza che è stata stabilita all'inizio della manche. Torna poi alla partenza e consegna la palla al compagno successivo che dovrà fare la stessa cosa e così via per tutti componenti della squadra. Vince la squadra che termina prima.
Per definire la sequenza si possono usare dei cinesini colorati posizionati nello stesso ordine, oppure si assegna loro una numerazione progressiva. Così ad esempio, rifacendosi allo schema del gioco, una sequenza potrebbe essere: verde - giallo - blu, oppure nella versione numerica, 3 - 1 - 4. Ad ogni manche si cambia sequenza.

Schema del gioco



Varianti

Modificare la sequenza dello scambio delle palline ad ogni nuova manche.
Scambiare le pallina in successione, prima tutti scambiano la prima, poi tutti la seconda e così via fino all'ultima.
Ognuna di queste modalità si può effettuare anche senza palline. I giocatori eseguono le varie sequenze, toccando i cinesini con la mano e quando tornano alla partenza danno il "cinque" al compagno successivo per proseguire la staffetta.