**CAT. UNDER 8**

**ESERCIZI DI COORDINAZIONE e DI ABILITA’ CON PALLA**

**Esercizio n. 1:**  Presa al volo della palla: i bambini stanno in fila indiana; un bambino è a 3 mt dalla fila girato di schiena e lancia la palla in alto: appena la palla è in aria, il primo della fila deve correre e prenderla al volo. Chi ha lanciato va in coda e chi ha preso la palla lancia e via di seguito.

Ogni presa al volo vale 1 punto.

**Esercizio n. 2:** Correre e palleggiare: I bambini in fila indiana: parte il primo che palleggia una palla di minibasket per 15 metri fino a un cono, fa un giro completo attorno al cono sempre palleggiando e poi torna in palleggio e dà la palla al secondo compagno.

Contare il numero dei percorsi.

**Esercizio n. 3:** Lanciare con precisione e rapidità: il primo bambino fa rotolare la palla in un corridoio lungo 8 metri delimitato da coni distanti mt. 1,5. Subito dopo aver lanciato la palla corre all’esterno dei coni e deve riuscire a fermare la palla prima che questa passi una linea tracciata a 10 metri dalla partenza.

Ogni prova riuscita vale 1 punto.

**Esercizio n. 4:** Lanciare con precisione: i bambini stanno in fila indiana; il primo bambino palleggia un palla di minibasket poi saltella in cinque cerchi a piedi pari; dopo l’ultimo cerchio deve tirare la palla nel canestro; poi recupera la palla e la riporta al compagna successivo.

Si contano i canestri realizzati.

**Esercizio n. 5:** Lancio e reazione: i bambini in fila indiana davanti al muro; da una distanza di 2,5 metri il primo lancia forte una palla da tennis contro il muro e poi deve riprenderla al volo.

Ogni presa al volo vale 1 punto.

**Esercizio n. 6:** Calciare con precisione: la squadra si divide in due gruppi di fronte a una distanza di 4 metri; al centro c’è un birillo; il bambino con la palla deve calciare e colpire il birillo; il primo dell’altra fila recupera la palla e fa lo stesso; chi calcia poi va in coda.

Si conta il numero di birilli abbattuti.

**Esercizio n. 7:** Precisione di lancio: I bambini sono disposti in cerchio ognuno dentro un cerchio; un bambino è al centro del cerchio con la palla; questi lancia la palla al compagno che vuole; quello che riceve la palla deve poi rilanciarla subito al compagno al centro. Intanto tutti i bambini devono scalare nel cerchio più vicino in senso orario. Ogni 8 passaggi cambiare il bambino al centro.

Si contano i passaggi precisi (senza che la palla cada a terra).

GIOCO A SQUADRE: (eventualmente con semifinali e finali)

 **TORNEO DI PALLA TRA LE RIGHE**

Due squadre si dispongono in riga di fronte a una distanza di mt. 6 da una grossa palla messa al centro. Al via tutti lanciano una pallina da tennis cercando di colpire il pallone. Vince la squadra che fa superare alla palla una riga posta a 3 metri dal centro.

Vince l’incontro la squadra che per prima vince due macth.