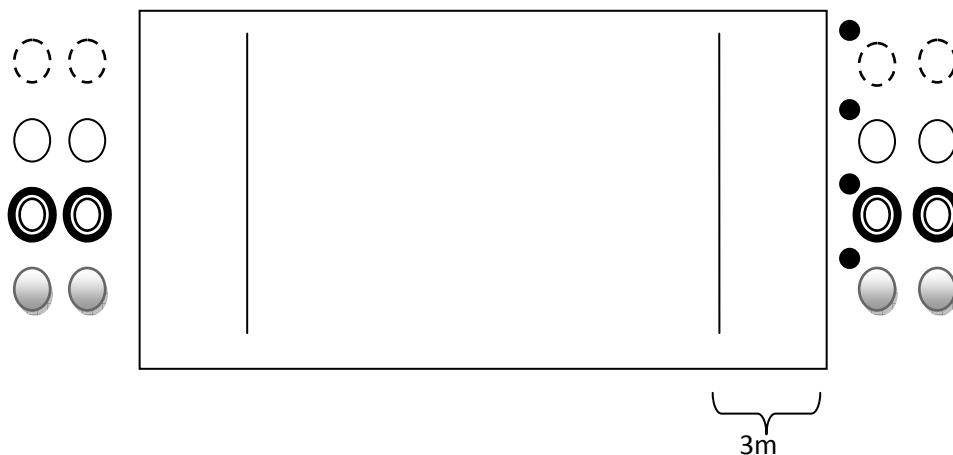


LA STAFFETTA PARALLELA

OBBIETTIVI: eseguire più velocemente possibile la staffetta a squadre.

DESCRIZIONE: quattro squadre si affrontano a staffetta. Ogni squadra si dispone su due file contrapposte dietro alla linea di fondo campo di pallavolo con una palla per capofila. Al via entrambi i primi concorrenti di ogni squadra partiranno palleggiando la palla a terra fino ad una linea posta a 3 metri dal compagno successivo dove eseguiranno un passaggio a questo. Ricevuto il passaggio il secondo concorrente della squadra eseguirà lo stesso esercizio del primo. Si termina quando tutta la squadra ha eseguito il percorso.



GIOCATORI: 10 circa per squadra.

CAMPO DI GIOCO: campo di pallavolo.

REGOLE: se si perde la palla durante l'esecuzione del palleggio o del passaggio il giocatore coinvolto dovrà recuperarla e portarsi nel punto in cui l'aveva persa.

MATERIALE: palloni da pallamano n.1 e dello scotch per segnare le linee.

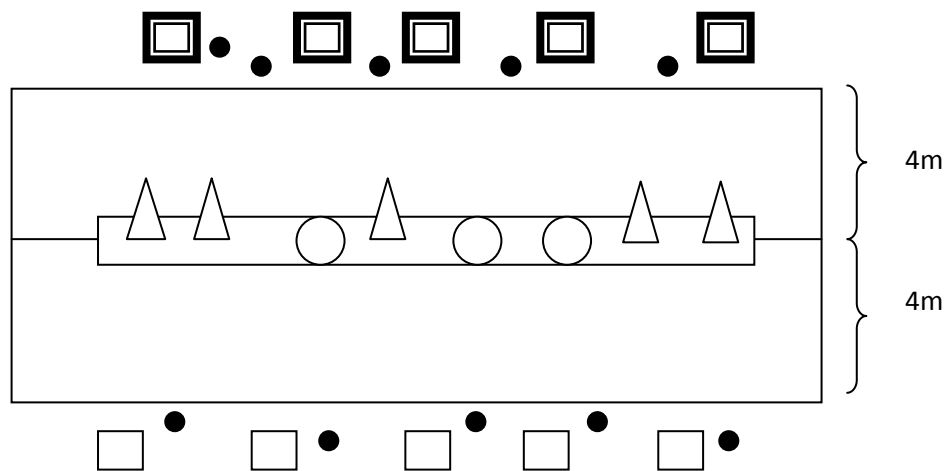
DURATA: il tempo è determinato dalle varie squadre, ogni componente deve eseguire la staffetta.

PUNTEGGIO: vince la squadra che impiega meno tempo ad eseguire l'intera staffetta.

PASSERELLA

OBBIETTIVO: far cadere più oggetti nel campo avversario.

DESCRIZIONE: 2 o 3 panche allineate vengono poste al centro di un corridoio delimitato da due linee e largo 8m. Sulle panchine verranno posti 13 oggetti di varia natura (palle mediche, coni, clavette, ecc.). Dietro ogni linea si schiererà una squadra ed ad ogni componente della squadra sarà affidata una palla. Vince la squadra che avrà fatto cadere più oggetti nel campo avversario.



GIOCATORI: lo stesso numero per ogni squadra.

CAMPO DI GIOCO: il gioco si svolge in un corridoio delimitato da 2 linee con al centro 2 o 3 panche.

REGOLE: la palla può essere tirata solo con le mani. Ogni giocatore non ha una palla personale, ma recupererà una palla che è finita dietro la propria linea lanciata dagli avversari.

MATERIALE: palloni da pallamano n.1, una per ogni giocatore di ciascuna squadra, 2 o 3 panche (si possono utilizzare anche tavoli, scatoloni...la cosa importante è che gli oggetti siano sopra elevati), oggetti di ogni natura (palle mediche, clavette, birilli...), dello scotch per segnare le linee.

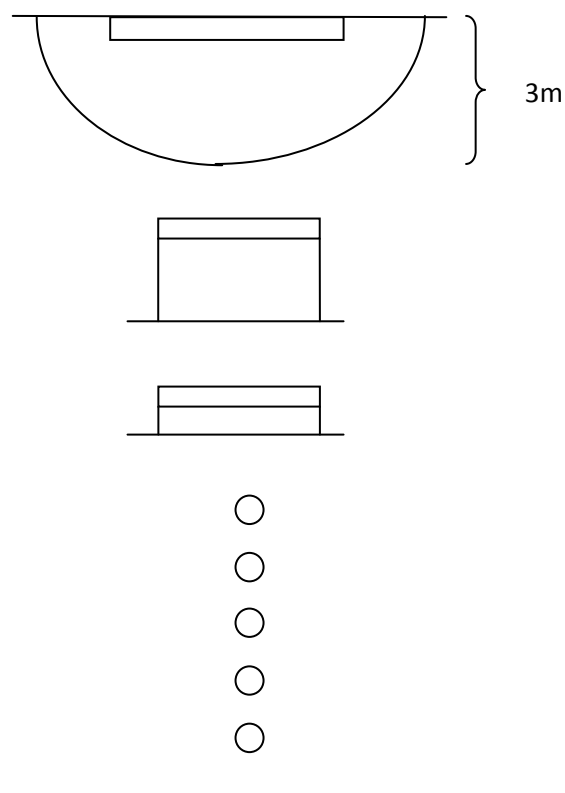
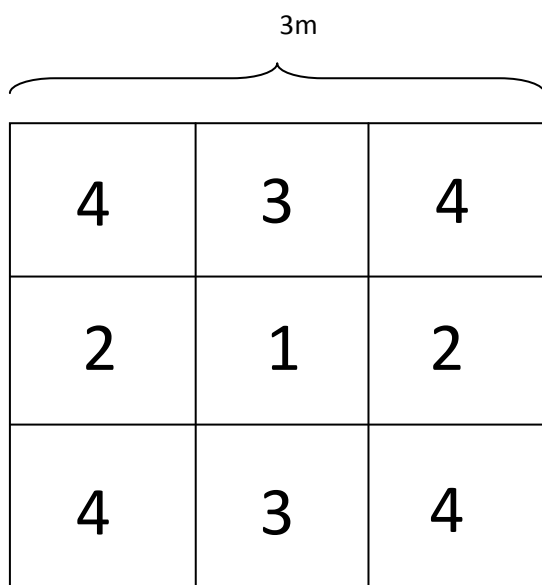
DURATA: massimo 3 minuto o quando tutti gli oggetti sono caduti dalle panche.

PUNTEGGIO: vince la squadra che avrà fatto cadere più oggetti nel campo avversario.

TIRO AL BERSAGLIO

OBBIETTIVO: fare più punti.

DESCRIZIONE: i giocatori di una squadra si dispongono in fila a partire dalla linea di metà campo di basket. Il primo concorrente deve eseguire uno slalom tra i birilli tenendo la palla in mano, sorpassare un ostacolo e passare sotto ad un altro, senza perdere la palla, fino ad arrivare all'area di porta dove dovranno eseguire un tiro in porta cercando di fare più punti (vedi immagine). Eseguito il tiro andrà a recuperare la palla per consegnarla ai compagni successivi. Il secondo della squadra partirà nel momento in cui il compagno esegue il tiro e non dovrà aspettare quindi il suo ritorno. Vince la squadra che allo scadere del tempo totalizza più punti.



GIOCATORI: lo stesso numero per ogni squadra.

CAMPO DI GIOCO: metà campo di basket.

REGOLE:

- la palla va tenuta sempre in mano (se un giocatore la perde durante il tragitto va a recuperarla e continua il percorso);
- il tiro è eseguito solo con le mani;
- è vietato invadere l'area di porta.

MATERIALE: 5 birilli o cinesini per lo slalom, palloni da pallamano n.1 (3 per squadra), un ostacolo alto (sedia, tavolo...), un ostacolo basso (panca...), una porta (oppure nastro adesivo per disegnare la porta sul muro), nastro per dividere la porta in settori, materiale per disegnare l'area di porta (nastro, cinesini).

DURATA: 6 minuti.

PUNTEGGIO: le zone in cui è divisa la porta hanno un valore diverso (vedi figura). Sommare il valore di ogni goal, vince la squadra che totalizza più punti.