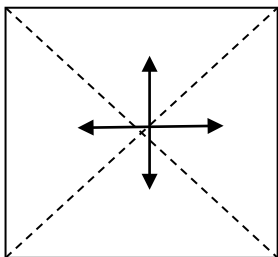
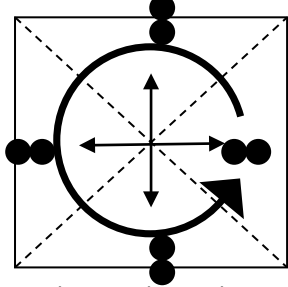
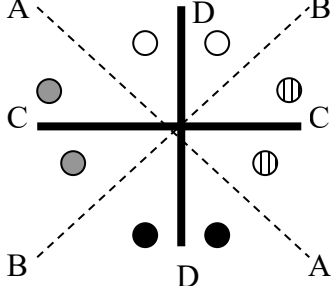
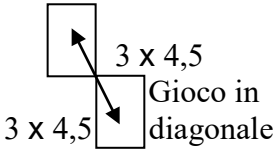


GIOCHI DI RINVIO

| N | N° giocatori | Dimensioni campo | Tipo di attrezzo | Regole |
|---|-----------------|---|------------------|--|
| 1 | 1 vs 1 | 4,5 x 9 altezza rete 1 m. | Mani | Obbligo di rimbalzo. È possibile afferrare la pallina con entrambe le mani ma bisogna rilanciarla con una soltanto dal punto in cui è stata presa. |
| 2 | 1 vs 1 | 4,5 x 9 altezza rete 1 m. | Mani | Come gioco precedente ma bisogna afferrare la pallina con una sola mano. |
| 3 | 1 vs 1 | 4,5 x 9 altezza rete 1 m. | Mani | Come gioco precedente ma bisogna afferrare la pallina con la stessa mano con cui ha lanciato l'avversario. È poi possibile rilanciarla con qualsiasi mano. |
| 4 | 1 vs 1 | 4,5 x 9 altezza rete 1 m. | Mani | Si gioca con 2 palline simultaneamente (non è possibile detenere entrambe le palline contemporaneamente). La pallina può essere afferrata con entrambe le mani. |
| 5 | 1 vs 1 | 4,5 x 9 con 2 settori dove far passare la pallina: primo settore 1 m. - 2,10 m. secondo settore 2,10 m. - 3,20 m. | Mani | Il giocatore al servizio decide attraverso quale settore inviare la pallina, l'avversario deve rispondere utilizzando il medesimo settore. |
| 6 | 1 vs 1 + 1 vs 1 | 9 x 9 suddiviso in 4 triangoli per mezzo di 2 nastri incrociati sollevati da terra di circa 1 m. (vedi figura) | Mani |  <p>4 giocatori giocano contemporaneamente (si utilizzano 2 palline) rinviano sul campo opposto secondo la direzione delle frecce (è obbligatorio lasciar rimbalzare la pallina una volta).</p> |

| | | | | |
|---|--|---|------------------|---|
| 7 | 1 vs 1 + 1 vs 1 (4 file di giocatori) contemporaneamente e 2 palline. | 9 x 9 suddiviso in 4 triangoli per mezzo di 2 nastri incrociati sollevati da terra di circa 1 m. (vedi figura). | Mani |  <p>4 giocatori giocano contemporaneamente (si utilizzano 2 palline) e dopo il rinvio sul campo opposto (vedi direzione frecce) si spostano sul campo accanto (passando sotto il nastro e seguendo il senso antiorario) disponendosi poi in coda alla fila (è obbligatorio lasciar rimbalzare la pallina una volta).</p> |
| 8 | 2 vs 2 + 2 vs 2 4 coppie di giocatori si affrontano contemporaneamente giocando in doppio. | 9 x 9 suddiviso in 8 triangoli per mezzo di 2 nastri incrociati (linee tratteggiate A e B) sollevati da terra di circa 1 m. e 2 linee incrociate segnate sul pavimento (linee marcate C e D). | Mani |  <p>Ogni giocatore deve rimanere dentro il proprio triangolo giocando in doppio contro la coppia del campo opposto. È obbligatorio utilizzare la mano più vicina al nastro (è obbligatorio lasciar rimbalzare la pallina una volta).</p> |
| 9 | 1 vs 1 | 4,5 x 9 altezza rete 1 m. | Coni segnalatori | Ogni giocatore utilizza un cono per prendere la pallina inviata dall'avversario e contemporaneamente tiene in mano una pallina da lanciare (il giocatore che effettua il servizio possiede 2 palline: una dentro il cono ed una in mano). È necessario ricevere la pallina inviata dall'avversario prima di |

| | | | | |
|--|--|--|--|----------------------|
| | | | | lanciare la propria. |
|--|--|--|--|----------------------|

| | | | | |
|----|----------------|--|---------|---|
| 10 | Palleggi a due | 4,5 x 9 altezza rete 1 m. | Go Back | Effettuare il maggior numero di palleggi rinviando la pallina dopo un rimbalzo. |
| 11 | 1 vs 1 | 4,5 x 9 altezza rete 1 m. | Go Back | Gioco con obbligo di rimbalzo. |
| 12 | 1 vs 1 | 3 x 9 (corridoio stretto) | Go Back | Gioco con obbligo di rimbalzo. |
| 13 | 1 vs 1 |  3 x 4,5 Gioco in diagonale | Go Back | Gioco con obbligo di rimbalzo. |
| 14 | 2/3 vs 2/3 | 6 x 9 altezza rete 1 m. | Go Back | Si gioca vincolati al compagno/i tenendosi per mano. |
| 15 | 2/3 vs 2/3 | 6 x 9 altezza rete 1 m. | Go Back | Si gioca vincolati al compagno/i tenendosi per mano. Dopo aver rinvio la pallina ci si sposta nel campo opposto attendendo il proprio turno in coda dietro le altre coppie/terne. È un gioco ad eliminazione:, accumulato un certo numero di errori si esce. |
| 16 | 3/4/5 vs 3/4/5 | 6 x 9 altezza rete 1 m. | Go Back | Si parte da 1 vs 1. Chi fa punto fa entrare un giocatore della propria squadra ed elimina un avversario (se gli avversari sono almeno 2). Se un giocatore che si trovi a giocare da solo riesce a realizzare un punto contro tutti gli avversari in campo, elimina tutti gli avversari eccetto 1 ed il gioco riprende 1 vs 1. N.B. La pallina può essere respinta anche al volo. |

| | | | | |
|----|------------|--------------------------------------|-----------|--|
| 17 | 6 vs 6 | 18 x 9 con rete altezza pallavolo | Go Back | <p>Obbligo di 3 tocchi (2 passaggi) prima di rinviare la pallina nel campo avversario. I passaggi possono essere effettuati sia al volo che con rimbalzo. Nel servizio la pallina deve essere ricevuta dopo un rimbalzo. Si effettua una rotazione dei giocatori ad ogni cambio di servizio (come nella pallavolo).</p> <p>Varianti: con possibilità di un solo rimbalzo durante i 2 passaggi – solo passaggi al volo – con uscita oltre linea di fondo dopo rinvio.</p> |
| 18 | 2 vs 2 | 4,5 x 9 altezza rete 2,30 m. | Badminton | Doppio secondo le regole del ping pong (alternanza dei giocatori) |
| 19 | 2 vs 2 | 4,5 x 9 altezza rete 2,30 m. | Badminton | Gioco al punto: 1 vs 1 e ad ogni punto si cambiano i giocatori in campo (punteggio cumulativo). |
| 20 | 2/3 vs 2/3 | 4,5 x 9 altezza rete 2,30 m. | Badminton | Si gioca con una sola racchetta per squadra che viene ceduta dal giocatore che ha appena rinvio al compagno che gli subentra. |
| 21 | 3/4 vs 3/4 | 4,5 x 9 altezza rete 2,30 m. | Badminton | "Americana". Giocatori disposti su 2 file (una per ogni metà campo). Dopo il rinvio del volano il giocatore deve spostarsi nel campo opposto ed attendere il proprio turno. Ogni errore commesso dai giocatori equivale ad 1 punto di penalità. |
| 22 | 2 vs 2 | 4,5 x 9 altezza rete 2,30 m. | Badminton | Doppio tipo tennis (il volano può essere rinvio più volte consecutivamente dallo stesso giocatore). |

ESERCIZI PER IL CONTROLLO DELLA PALLINA

1. A coppie, camminare in uno spazio delimitato passandosi 1 pallina (consentita presa 2 mani).
2. Idem in corsa.
3. Come es. 1 ma presa ad 1 mano.
4. Idem in corsa avanti, corsa all'indietro, in galoppo laterale, in passo saltellato.
5. Come es. 1 con un allievo (identificabile mediante casacca) che funge da "disturbo" intersecando gli spostamenti degli altri ed eventualmente tentando di intercettare i lanci.
6. Come es. 1 ma utilizzando 2 palline (passaggio simultaneo).
7. 2 gruppi contraddistinti dall'utilizzo di palline di diverso colore (in alternativa indossano casacche di diverso colore), ad un segnale convenuto si deve scambiare (passaggio) la propria pallina con una di colore diverso (o con un compagno che indossa una casacca di colore diverso) oppure si deve scambiare la propria pallina con una dello stesso colore (o con un compagno che indossa una casacca del medesimo colore).
8. Camminare trasportando una pallina su un Go Back (mano DS).
9. Idem mano SN.

Varianti: nell'es. 8 e 9 ma, facoltativamente, effettuare 2/3 passi ad occhi chiusi oppure, a comando dell'insegnante, sedersi e rialzarsi; arrestarsi rimanendo immobili; bloccarsi indicando con l'indice della mano libera un compagno e successivamente avvicinarsi per toccarlo con lo stesso dito.

10. Mantenere la pallina in equilibrio su un Go Back (mano DS) in spostamento schiena contro schiena con un compagno.
11. Idem mano SN.
11. A coppie (ognuno si muove liberamente mantenendo in equilibrio la pallina su un Go Back), ad un segnale dell'insegnante, uno dei due si ferma a gambe divaricate mentre il compagno gli passa sotto strisciando ma continuando a mantenere in equilibrio la pallina sul Go Back.
12. Vincolati ad un compagno (tenersi per mano) scambiandosi successivamente di posto.
13. Es. 5 in corsa.
14. Es. 6 in corsa.
15. Camminare palleggiando una pallina con un Go Back (mano DS)
16. Idem mano SN.

Variante: nell'es. 10 e 11, a comando dell'insegnante, effettuare un palleggio più alto, eventualmente aggiungere un giro su sé stessi prima di riprendere il palleggio.

17. Es. 9 in corsa.
18. Es. 10 in corsa.
19. Palleggiare sul posto con Go Back su mano DS ripetendo a voce i numeri indicati con le dita da un compagno.
20. Idem mano SN.
21. Palleggiare con 2 Go Back alternando mano DS e SN.
22. Disposti in file a 4/5 m. da una parete: il primo lancia una pallina contro il muro ed il secondo la afferra al volo a 2 mani per rilanciarla successivamente contro la parete con la mano DS, così pure il terzo, il quarto, ecc.
23. Idem rilanciando con la mano SN.
24. Idem con presa e rilancio mano DS.
25. Idem con presa e rilancio mano SN.
26. A file contrapposte divise dalla rete di pallavolo, lanciare con la mano DS la pallina oltre la rete. Il compagno della fila opposta afferra la pallina 1 o 2 mani. Dopo il lancio si corre verso la fila opposta per disporsi in coda (la pallina deve essere presa sempre dietro la linea dei 3 m. del campo di pallavolo).
27. Idem lanciando con la mano SN.
28. Idem afferrando e lanciando la pallina con la mano DS.
29. Idem afferrando e lanciando la pallina con la mano SN.

30. Palleggi con Go Back (1 rimbalzo) usando solo la mano DS.
31. Palleggi con Go Back (1 rimbalzo) usando solo la mano SN.
32. Palleggi con Go Back (al volo) usando solo la mano DS.
33. Palleggi con Go Back (al volo) usando solo la mano SN.

ESERCIZIO DI REAZIONE

