14.05.2024 **PALLA AL MURO** (GIOCO A SQUADRE)

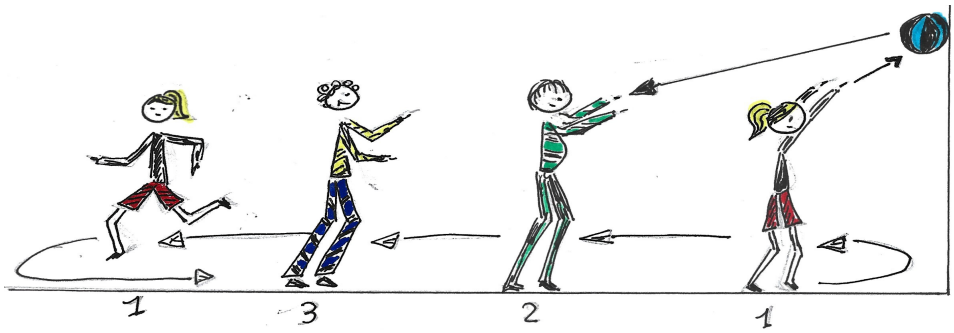
Le riflessioni e i suggerimenti delle alunne e degli alunni della classe **1^ D** della scuola secondaria di 1° dell'Istituto Comprensivo 4 di Grosseto, hanno trasformato un' esercitazione con la palla in un vero e proprio gioco a squadre, dinamico e divertente. Ecco come si gioca!

CAMPO DI GIOCO:
Si gioca in palestra, si utilizzano le pareti libere da grandi attrezzi (canestri, spalliere ecc.)

ATTREZZI OCCORRENTI:
Tante palle (che rimbalzano!) quante sono le squadre che si formeranno
1 fischietto

C**OMPOSIZIONE DELLE SQUADRE E DISPOSIZIONE DEI GIOCATORI :**
E' conveniente formare squadre composte da un minimo di 2 ad un massimo di 5 giocatori perché il gioco non abbia tempi di attesa.
Ogni squadra si dispone **in fila,** con la fronte alla parete**,** a circa 2 metri di distanza dalla parete stessa
Il primo giocatore di ogni fila ha in mano la palla.
Le file non devono essere troppo vicine l'una all'altra.

COME SI GIOCA:
- Al via dell'arbitro il primo giocatore, con un lancio a due mani da sopra la testa, fa rimbalzare la palla contro la parete e corre velocemente a rimettersi in coda alla propria fila.
- Il secondo giocatore, afferrata la palla al volo, la lancia contro la parete e corre a sua volta in fondo alla fila e così via per tutti i giocatori della squadra.
- Il gioco procede in questo modo fino a che tutti i giocatori hanno eseguito **3 lanci** a testa.



REGOLE :
- Se la palla non viene afferrata al volo, il giocatore di turno deve recuperarla, ritornare al proprio posto e continuare il gioco.
- Vince la squadra che per prima esaurisce i 3 turni di gioco.
- Il giocatore che ha iniziato il gioco, ritornato al suo posto, alza la palla stendendo le braccia in alto per indicare all'arbitro il termine dei turni.

VARIANTI:
1. Gioco a tempo: ogni set dura 2 minuti: vince la squadra che, nel tempo dato, esegue il maggior numero di turni completi.
2. Variare il modo di far rimbalzare la palla alla parete (ad es:: calciare la palla; lanciare all'indietro; lanciare con una mano sola; far imbalzare la palla prima a terra, angolata in modo che poi rimbalzi alla parete ecc.)
3. Usare una pallina da tennis aumentando la distanza dalla parete.

SUGGERIMENTI
I ragazzi e le ragazze della 1^ D suggeriscono di formare squadre di giocatori dalle caratteristiche fisiche simili (altezza, forza, velocità) in modo che il gioco risulti equilibrato e tutti si divertano.