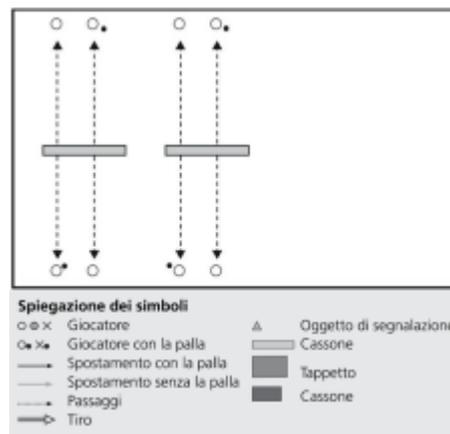


# Lista dei preferiti – Smolball – Passaggi

## Smolball – Passaggi: Minitennis

In questo esercizio gli allievi migliorano la tecnica di tiro e si preparano al gioco vero con passaggi variati e creativi.

I giocatori sono uno di fronte all'altro. Utilizzare una demarcazione quale linea di metà campo di un campo da gioco fittizio. I giocatori si passano la palla facendola o non facendola rimbalzare per terra.



### Varianti

- Servizio di dritto e risposta di rovescio o viceversa. • Aggiungere una pallina supplementare.
- Alternare passaggi lunghi e corti.
- Ricezione della pallina con passaggio di ritorno facendola passare tra le gambe.
- Dopo il passaggio, effettuare una rotazione e orientarsi di nuovo.
- I giocatori cercano di inventare dei trucchetti personali e di mostrarli ai compagni, che cercano di imitarli.

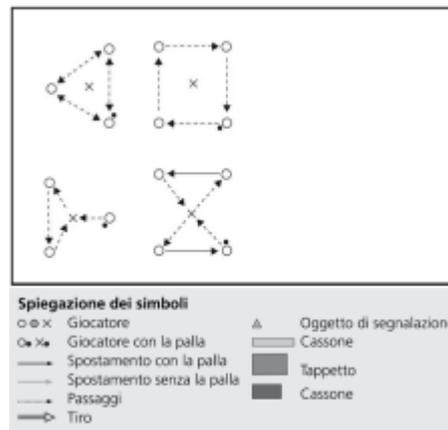
**Materiale:** racchette, palline, demarcazione (linea, panchina, cassoni svedesi, reti da badminton)

# Smolball – Passaggi: Quadrato ceco

Con questo esercizio, gli allievi allenano i passaggi mirati e imparano a ritrovare velocemente l'orientamento.

Da 3 a 4 giocatori formano un triangolo o un quadrato in una zona delimitata (demarcazioni). Un altro giocatore si piazza in mezzo.

I giocatori che si trovano all'esterno passano la pallina a quello che sta in mezzo. Quest'ultimo passa a sua volta la pallina direttamente a uno dei compagni.



## Varianti

- Subito dopo il passaggio, il giocatore all'esterno che lo ha effettuato prende il posto del compagno che si trova in mezzo.
- Aggiungere una pallina supplementare.
- I giocatori all'esterno possono passare a un altro compagno all'esterno.
- I giocatori all'esterno giocano solo tra di loro. Il giocatore che si trova in mezzo cerca di intercettare la pallina. Quando ci riesce, l'ultimo giocatore all'esterno che ha effettuato il passaggio prende il suo posto.

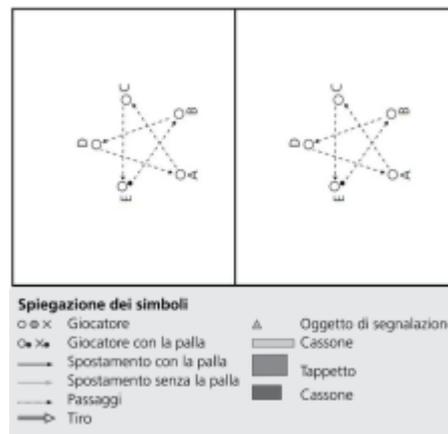
**Materiale:** racchette, palline, demarcazioni

Fonte: Mischa Stillhart, docente alla SUFSM, Macolin e presso l'istituto BWZ di Rapperswil

## Smolball – Passaggi: Gioco a stella

Questo esercizio è adatto per qualunque disciplina sportiva e può essere reso più difficile o più facile a piacimento. Gli ingredienti necessari per riuscire l'esercizio sono passaggi precisi e una grande concentrazione.

Cinque giocatori formano una stella. Il giocatore A passa al giocatore C, il giocatore C al giocatore E, il giocatore E al giocatore B e così via.



### Varianti

- Si può giocare una palla di sicurezza (passare una volta la palla con una traiettoria alta).
- Aggiungere una pallina supplementare.
- A un segnale prestabilito, cambiare la direzione di gioco.
- La stella viene completata da altri giocatori

Materiale: racchette, palline, tappetini

Fonte: Mischa Stillhart, docente alla SUFSM, Macolin e presso l'istituto BWZ di Rapperswil