

L'ATTACCO DEL FELINO

<https://www.joyofmovinghandbook.com/it/joy-of-moving/per-la-coordinazione-motoria/multi-sport/l-attacco-del-felino>

Cosa serve?

Cerchi, Palloni, Cinesini

2 bambini A e B sono disposti di fronte, ad una distanza di 10 metri l'uno dall'altro; in mezzo c'è una palla ed alle spalle del giocatore A, a circa 5 metri, si trova un conetto.

Il bambino A, che tiene in mano un cerchio, inizia il gioco facendolo girare su sé stesso; durante la rotazione del cerchio, A si gira, corre il più velocemente possibile per effettuare un giro intorno al conetto e torna a far girare il cerchio prima che cada a terra.

Il giocatore B, come un felino in agguato, non appena vede A voltarsi per raggiungere il conetto, corre a prendere la palla davanti a sé e da lì la lancia dentro al cerchio in movimento.

B potrà mirare al centro del cerchio quando questo, diminuendo la sua velocità di rotazione, si troverà con il suo diametro non più verticale, ma che si sta appiattendosi verso il suolo.

Prima che A torni a farlo girare di nuovo, B potrà effettuare solo 1 lancio della palla nel cerchio; nel momento in cui A riprenderà contatto con il cerchio, B dovrà tornare nella sua posizione di partenza.

Quanto più A sarà preciso nel far girare il cerchio e veloce ad eseguire il "giro di boa", tanto minori saranno le possibilità che B riesca a fare canestro nel cerchio con la sua palla.

Dopo un periodo di gioco a discrezione dell'educatore, i compagni di coppia invertono i ruoli.

EVOLUZIONE DEL GIOCO

-Eseguire 3 palleggi a terra a 2 mani prima di lanciare la palla nel cerchio: il bambino dovrà aumentare o diminuire la velocità di palleggio in modo da lanciare la palla nel cerchio nel momento opportuno

-Inserire un elemento propedeutico al "terzo tempo" della pallacanestro o alla rincorsa per l'attacco della pallavolo: prima del lancio eseguire una serie di palleggi, che riproducano le sequenze ritmiche delle 2 abilità sport-specifiche

-Lanciare la palla in volo saltando in coincidenza del "terzo tempo"