

# Lezione

## Basi tecniche

In questa lezione si descrive come è possibile, con materiale a poco costo, acquisire le tecniche di base del gioco e consolidarle.

### Condizioni quadro

Durata delle lezioni: 90 minuti

Livello scolastico: livello secondario I e II

Età: 11-20 anni

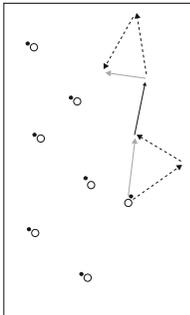
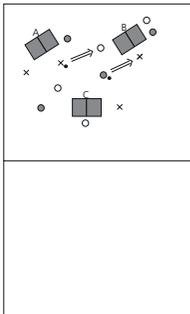
Principianti/avanzati

Acquisire, applicare

### Obiettivi di apprendimento

- Riuscire a controllare la pallina.
- Riuscire a giocare la pallina in modo mirato.

**Osservazione:** la durata dei singoli esercizi può essere abbreviata o allungata. A seconda del livello e della dinamica che si viene a creare vale la pena diminuire o allungare il tempo consacrato agli esercizi o al gioco. I singoli esercizi possono anche essere effettuati sotto forma di torneo o di concorso durante tutta una lezione.

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	Introduzione	5' <b>Esplorazione</b> Da soli o in coppia si cerca di muoversi liberamente nella palestra utilizzando la racchetta e la pallina. Nello stesso tempo si sperimenta tutto ciò che è possibile fare con la pallina e la racchetta. Ad esempio: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fare il giocoliere con la pallina, cambiando mano.</li> <li>• Passaggio utilizzando la parete.</li> <li>• Far rimbalzare la pallina con la racchetta.</li> <li>• Lanciare in alto la pallina e effettuare una rotazione completa.</li> <li>• ecc.</li> </ul>		Racchette, palline
		20' <b>Palla seduta su un'isola</b> Ogni squadra (4-5 giocatori) possiede un'isola (2 tappeti) in una delle due metà campo. Ogni squadra può muoversi liberamente nell'acqua e cerca di colpire gli avversari con la pallina (tiro con la racchetta). In gioco vi sono 2-3 palline. I giocatori colpiti devono prendere posto sulla loro isola. Questi giocatori «confinati» possono continuare a giocare dalla loro isola. Chi è in possesso della pallina può correre, facendola rimbalzare sulla sua racchetta, può passarla a un compagno o cercare di colpire un avversario. Vince la squadra che per prima riesce a confinare tutti gli avversari sulla loro isola.  <b>Varianti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con la pallina non si può correre.</li> <li>• Un giocatore «confinato» può lasciare l'isola quando l'avversario che lo aveva colpito viene colpito a sua volta. Attenzione: quando si utilizza questa variante, bisogna stabilire un tempo massimo affinché la partita finisca. Vince la squadra che ha meno giocatori sull'isola.</li> </ul>		Racchette, 2-3 palline, 8-10 tappeti
		5' <b>Staffetta</b> Disporre il materiale.		

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale	
Parte principale	10'	<p>Quattro allievi per squadra si dispongono in fila dietro al punto di partenza della corsa ad ostacoli. Al fischio, i primi di ogni squadra corrono lungo il percorso, tenendo la pallina sulla racchetta o facendola rimbalzare, e una volta concluso il giro passano la palla al loro compagno. Vince la squadra più veloce.</p> <p><b>Regole:</b> se la pallina cade per terra, bisogna ricominciare dal punto di partenza. La seconda volta, si può ripartire dal punto in cui è caduta.</p>		Racchette, palline, 8-12 paletti, 4-6 cassoni, 4-6 tappeti, 4-6 panchine
	15'	<p><b>Minitennis</b></p> <p>Con diversi materiali (ad esempio panchine) innalzare una rete fittizia al centro della palestra. Giocando uno contro uno, gli studenti si passano la pallina sopra la rete. Sperimentare diverse varianti (il monitorare le mostra/gli studenti possono cercarne altre).</p> <p>Esempi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prima di ripassare la pallina questa viene lanciata in alto una volta (pallina di sicurezza).</li> <li>• Ricezione con la destra, risposta con la sinistra.</li> <li>• Gioco al suolo nella propria area di gioco.</li> <li>• Dopo ogni passaggio, effettuare una rotazione completa del corpo.</li> </ul>		Racchette, palline, 4-6 panchine (o altro materiale)
Ritorno alla calma	30'	<p><b>Torneo</b></p> <p>Gli allievi giocano uno contro uno a tempo (3' per partita). In seguito cambiare campo nel senso delle lancette dell'orologio. Regole: gli allievi stabiliscono con il loro avversario quali sono i limiti del campo (linee delle diverse demarcazioni) e quali regole adottare. Le regole vengono ridiscusse ogni volta. Si impone chi alla fine ha vinto più partite.</p> <p><b>Indicazione:</b> quando negoziano le regole, gli allievi discutono da pari a pari.</p>		Racchette, palline, 4-6 panchine (o altro materiale)
	5'	<b>Riordinare/Congedarsi</b>		