

## 12 | 2019

## Poull Ball

### Tema del mese – Sommario

Imparare divertendosi	2
Regole	3
Come si segna?	5
Tecnica di tiro	6
Tattiche di base	7

### Lezioni

• Primi passi	8
• Le basi del gioco collettivo	10
• Strategia al servizio dell'azione	12
• I ruoli in partita	14

Informazioni	16
--------------	----

### Categorie

- Categoria di età: 11-20 anni
- Livello scolastico: livello secondario I e II
- Livello di capacità: principianti, avanzati, esperti
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare, creare



**Nato da un'idea originale di uno studente dell'alta scuola pedagogica di Virton, in Belgio, il Poull Ball si presenta quale sport di squadra ideale per tutti gli insegnanti di educazione fisica che desiderano integrare il fair play e l'aiuto reciproco nel loro programma didattico. Basato essenzialmente sulla collaborazione e l'assenza di contatto, il Poull Ball consente a sportivi e meno sportivi di entrambi i sessi di praticare un'attività fisica intensa, accessibile a tutti.**

L'individualismo cede il posto alla collettività, la strategia e la creatività vengono enfatizzate dall'assenza di contatto e di violenza. Se l'obiettivo principale è di trasmettere l'importanza dell'aiuto reciproco e della collaborazione, il Poull Ball è sicuramente un'attività che si muove in questa direzione. Potendo attaccare nelle due metà campo, i giocatori sono costantemente in movimento per agevolare i propri compagni di squadra o mettere in difficoltà gli avversari. Si parla di incontro più che di competizione, focalizzandosi più sull'emulazione che non sul confronto. Uno sport collettivo a tutti gli effetti, dove la squadra prevale sull'individuo.

### Un gioco al passo coi tempi

Basato sui bisogni e i desideri dei ragazzi di oggi, questo gioco pone l'allievo al centro degli interessi. Una sorta di sport pronto all'uso che poggia sui centri d'interesse dei giovani e sulle necessità degli insegnanti. Accessibile per definizione, regole e obiettivi del Poull Ball mirano a combattere ogni forma di discriminazione e a offrire a tutti le stesse opportunità di crescere attraverso la pratica sportiva. La peculiarità del gioco sta nel fatto che tutti possono segnare e difendere. Ogni giocatore diventa spettatore e parte attiva del suo apprendimento. Una filosofia al passo coi tempi all'insegna della responsabilizzazione.

### Quattro tappe per iniziare

Il gioco richiede pochissimo materiale e può essere praticato su qualunque superficie: in palestra, su un prato, su un terreno duro, sulla sabbia e persino sul ghiaccio. Un vantaggio innegabile per le scuole che desiderano integrare il Poull Ball nel loro programma. Dal 2009, anno della sua invenzione, il Poull Ball ha infatti ottenuto un ottimo riscontro nelle scuole di una trentina di paesi. Il nostro tema del mese mette a disposizione degli insegnanti che desiderano proporre questa attività innovativa ai loro allievi quattro diverse lezioni di crescente difficoltà. Con un unico scopo: formare ragazzi autonomi e dal comportamento esemplare sia nella sconfitta che nella vittoria.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

# Imparare divertendosi

**Il Poull Ball non è solo un'attività innovativa e benefica per la salute, bensì anche uno strumento privilegiato per sviluppare la collaborazione sociomotoria, la convivenza e i valori educativi di base.**

## Competenze sociali

- Partecipare attivamente alla realizzazione di un risultato comune
- Rispettare le regole stabilite nell'interesse del gruppo
- Adattare le strategie in funzione dell'obiettivo da raggiungere
- Interagire positivamente con compagni di squadra e avversari
- Imparare a collaborare
- Saper perdere
- Saper vincere

## Competenze personali

- Essere responsabili attivamente della propria condizione fisica, della propria salute e del proprio benessere.
- Sviluppare l'autonomia, l'autostima e la capacità di prendere decisioni

## Aspetti psicomotori

- Sviluppare il proprio schema fisico, migliorare la conoscenza del proprio corpo
- Ridurre l'inibizione
- Rafforzare l'autocontrollo
- Migliorare la visione del gioco e la percezione delle traiettorie

## Aspetti fisici

- Migliorare la resistenza, la velocità, la forza e la mobilità

## Aspetti psicologici

- Sviluppare la perseveranza, il piacere di fare sforzi e un sano agonismo (intenso ma non violento)



### Da cosa nasce cosa...

Nel collegio di Virton dove ha studiato, François Poull aveva parecchi amici, ottimi sportivi, ma nessuno che praticasse la stessa disciplina. Ragazze e ragazzi trovavano di rado un punto d'incontro, motivo per cui si era messo in testa di riunirli in un'attività di gruppo comune.

Un pomeriggio di febbraio del 2009, mentre allenava alcuni ragazzi a pallacanestro per guadagnarsi da vivere, elaborò con loro un nuovo gioco, dettato dalla sua passione per gli sport collettivi e con ridotta necessità di materiale. A fine allenamento, inviò un messaggio ai suoi amici.

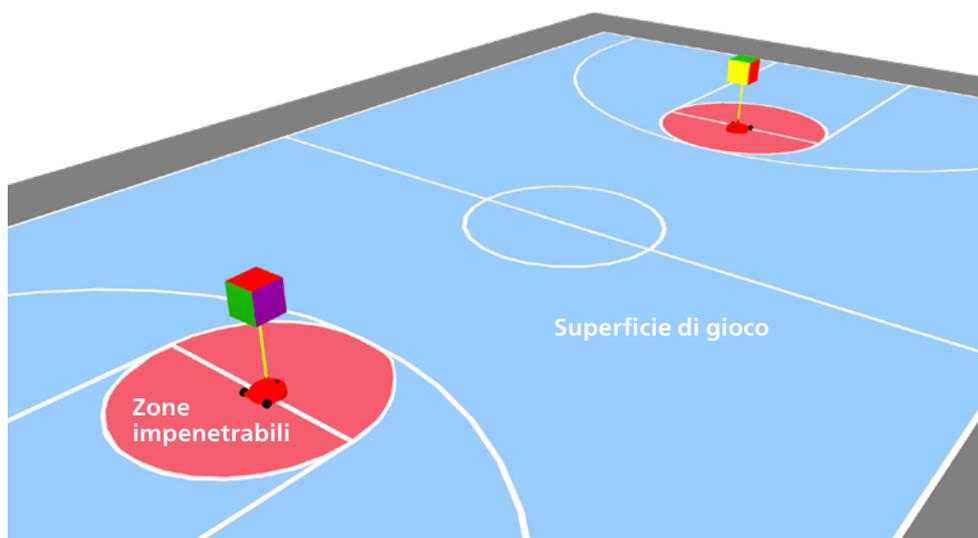
# Regole

Due squadre miste, composte di cinque giocatori ognuna, si affrontano con una palla di grandi dimensioni su un campo rettangolare. L'obiettivo è di far cadere uno dei due bersagli, rispettando diverse regole.



## Campo

Il gioco si svolge idealmente su un campo da pallacanestro con i cerchi dei tiri liberi da usare come zone impenetrabili. Può aver luogo sia in palestra sia nel cortile della scuola, su un prato o persino in spiaggia o sul ghiaccio.



## Materiale

Si gioca con una palla di 55 cm di diametro con la quale si deve far cadere uno dei due cubi (50 cm di lato) situato su un supporto a 1,5 m di altezza. Le basi dei supporti si trovano sulla linea dei tiri liberi.

## Partita

Una partita si svolge in tre set in cui si devono totalizzare sette punti.

## Inizio della partita e ripresa del gioco

L'inizio della partita e la ripresa del gioco dopo aver segnato hanno luogo al centro del campo.

## Rimesse in campo

Le rimesse avvengono nel luogo dove è uscita la palla.

## Circolazione della palla e progressione

- Obbligatorio: tre passi prima di tirare, al massimo cinque secondi con la palla in mano
- Autorizzato: tre passi con la palla in mano (cambiare 1 x piede perno)
- Vietato: dribblare, entrare nelle zone impenetrabili (cerchi)

## Tiro

La [tecnica di tiro](#) è libera (v. anche pag. 6):

- con una o due mani,
- con bagher o con passaggio in alzata.

## Punti

Il numero di punti dipende dal tipo di tiro (v. anche «[Come si segna?](#)», pag. 5):

- un punto: tiro diretto con i piedi a terra,
- due punti: tiro in volata con i piedi a terra (bagher, deviazione, smash), ripresa di un passaggio al volo (alley-oop) e tiro diretto

A scuola o durante i corsi di avvio, i partecipanti possono giocare con i colori del cubo per rendere il gioco ancora più divertente. Ad es. la faccia gialla vale tre punti, quella rossa zero punti e quella verde comporta la vittoria automatica del set ecc.

Quando una squadra segna uno o due punti, tutti i giocatori delle due squadre devono applaudire.

## Falli

- Non rispetto dei tre passi: rimessa in campo
- Non rispetto dei tre passaggi: rimessa in campo
- Contatto con chi tiene la palla: rimessa in campo
- Contatto al momento del tiro: rigore

Se un difensore commette un fallo volontario mentre un attaccante ha la possibilità di segnare, il tiro vale e viene accordato un rigore. Ad es. se il difensore entra volontariamente in zona durante un tiro, tocca il cubo per aver diritto alla rimessa in campo ecc.

## Rigore

Il rigore viene effettuato dal centro del campo (in funzione dello spazio disponibile). Il giocatore si trova con le spalle al cubo che deve far cadere con un tiro, senza poter ruotare.

## Sostituzioni

- L'eterogeneità deve essere sempre rispettata.
- Il numero di sostituzioni è illimitato.
- La sostituzione deve avvenire obbligatoriamente durante un'interruzione del gioco.

## Fine della partita

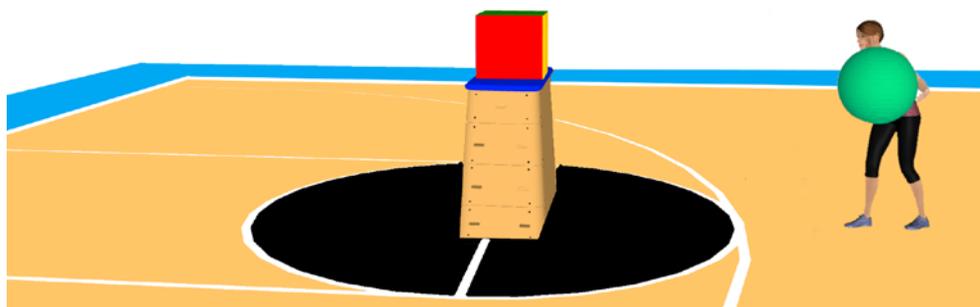
Le due squadre si allineano al centro del campo, si vanno incontro e si stringono la mano.

L'insegnante deve evitare questo genere di comportamenti. Se questi gesti si ripetono, l'allievo responsabile può essere escluso dal gioco per qualche minuto.

# Come si segna?

**Per segnare uno o due punti, il cubo deve assolutamente cadere. Se viene toccato ma resta sul supporto, si parla di tiro mancato!**

I due cubi (bersagli) non appartengono a nessuna delle due squadre. Esse sono quindi libere di mirare un cubo a scelta e segnano un punto ogni volta che fanno cadere il cubo dal supporto tirando la palla da un punto situato all'esterno del cerchio impenetrabile.

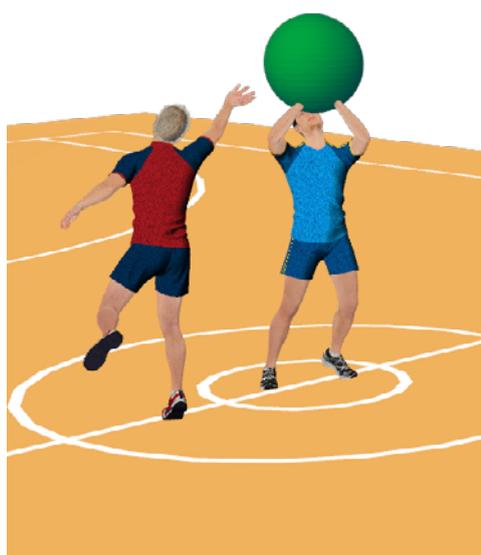


## Il punto bonus

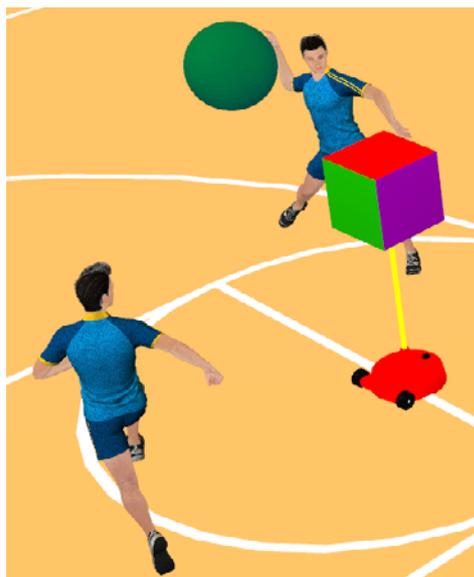
Viene assegnato un punto supplementare in caso di tiro in volata o in aria quale ricompensa per il rischio assunto dal giocatore.

Due possibili situazioni di gioco

- Piedi a terra, il giocatore colpisce la palla senza bloccarla (smash, bagher, passaggio con alzata come nella pallavolo) (v. fig. 1).
- Il giocatore recupera la palla in aria e la tira prima che atterri (alley-oop come nella pallacanestro) (v. fig. 2). La palla può essere ricevuta nella zona impenetrabile.



Fig, 1: tiro in volata



Fig, 2: ripresa e tiro in aria

# Tecnica di tiro

**Le caratteristiche della palla – grande e leggera, quindi facile da maneggiare – e del bersaglio – grande e facile da centrare – rendono il gioco molto particolare. Sono infatti necessari ben pochi prerequisiti per segnare.**

Esiste tuttavia un gesto più idoneo che rende il tiro più preciso e potente. La mano forte deve essere posata dietro la palla all'altezza delle spalle, l'altra mano davanti (v. fig. 3). Questa posizione consente di mantenere la palla in equilibrio e di avere una buona visione del gioco. Se le due mani vengono posizionate ai lati della palla (v. fig. 4), il giocatore dovrà spostare la palla lateralmente per vedere il bersaglio e i compagni di squadra liberi. In questa posizione, il suo tiro sarà meno potente e soprattutto meno preciso.



Fig, 3: corretto



Fig, 4: sbagliato

# Tattiche di base

**La possibilità di segnare abbattendo uno o l'altro bersaglio è commisurata ai principi di attacco e di difesa del Poull Ball. Le squadre devono possedere un'eccellente visione e lettura del gioco e dar prova di reattività a fronte dei numerosi cambi di possesso di palla.**

## Principi di attacco

Nel Poull Ball si applicano i principi fondamentali degli sport di squadra tradizionali, ossia:

- far circolare bene la palla
- spostarsi nelle zone libere
- avere una buona visione periferica
- smarcarsi per aprire dei varchi
- Il Poull Ball è quindi uno strumento appropriato per sviluppare le competenze trasversali degli altri sport con la palla.

Due sono i principi d'attacco specifici del Poull Ball:

- è uno dei pochi sport in cui il bersaglio non si trova all'estremità del campo. Alla stregua dell'hockey su ghiaccio o della palla al cesto, i giocatori possono orientarsi attorno al bersaglio e utilizzare tutta la superficie di gioco, angoli e linee di fondo compresi. Si parla di gioco a 360°
- come nel tchoukball, le due squadre possono attaccare in direzione dei due bersagli, il che aumenta la fluidità e l'intensità del gioco. La visione del gioco è primordiale e le opzioni strategiche sono molto più numerose. Una squadra può attaccare in direzione di un bersaglio e sorprendere l'avversario passando all'ultimo momento la palla a un giocatore rimasto solo verso il bersaglio opposto. In altre parole, gli attaccanti complicano il lavoro ai difensori passando da un bersaglio all'altro.

## Principi di difesa

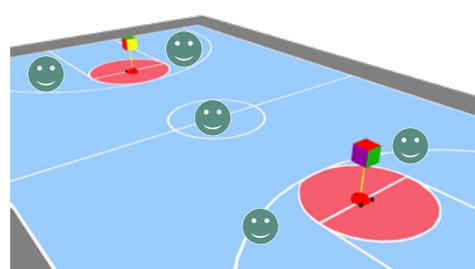
L'assenza di campi assegnati alle squadre incide altresì sulla tattica difensiva. I giocatori devono continuamente prendere in considerazione i due bersagli ed essere capaci di cambiare rapidamente ruolo in seguito alle frequenti intercettazioni e perdite della palla.

Sono consentiti due tipi di difesa nel Poull Ball:

- la difesa a uomo (v. fig. 5): ogni difensore si occupa di un avversario specifico e lo segue ovunque. Cerca di intercettare la palla che gli viene passata e di impedire che segni un punto quando la palla è in suo possesso.
- la difesa a zona 2-1-2 (v. fig. 6): due difensori coprono ognuno una zona predefinita. Altri due giocatori si situano in prossimità dei bersagli per contrastare gli attacchi degli avversari. Il quinto giocatore si trova al centro del campo e svolge un ruolo fondamentale. Deve saper interpretare il gioco e posizionarsi correttamente per sostenere la sua squadra. Quando gli avversari si dirigono verso un bersaglio, deve aiutare i suoi compagni di squadra per evitare una situazione di esubero. Quando la sua squadra recupera la palla, spetta a lui organizzare il gioco in quanto è l'unico ad avere una visione d'insieme della situazione.



Fig, 5: difesa a uomo



Fig, 6: difesa a zona 2-1-2

# Lezioni

## Primi passi

Questa prima lezione serve a far conoscere agli allievi le regole del Poull Ball e il materiale necessario. Viene data particolare importanza al comportamento e alla concentrazione.

### Condizioni quadro

- Durata: 90 minuti
- Livello scolastico: a partire dall'8° anno di scolarizzazione
- Livello di capacità: principianti
- Livello di apprendimento: acquisire

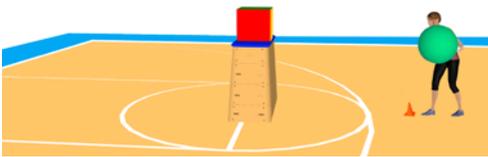
### Competenze disciplinari

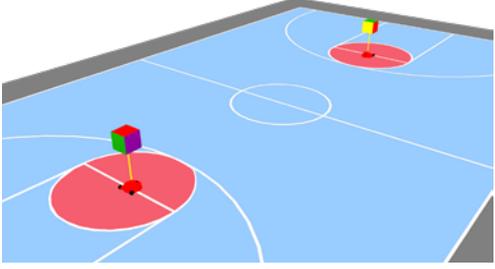
- Familiarizzare i partecipanti con il nuovo materiale
- Sviluppare la prontezza d'azione (v. [indicazioni](#), pag. 10)

### Competenze sociali e personali

- Favorire l'emulazione
- Sensibilizzare gli allievi alla convivenza
- Dar prova di tolleranza
- Accettare le differenze

**Indicazioni:** il materiale atipico del Poull Ball è stato concepito per favorire un gioco fluido e spettacolare. Si tratta quindi di una risorsa e non di uno svantaggio. Spetta al docente enfatizzare questo aspetto attraverso situazioni favorevoli e adeguate.

	Contenuti	Illustrazioni/organizzazione
Messa in moto	5' <b>Riferimenti culturali</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raccontare la storia del Poull Ball, spiegare le regole fondamentali e i valori di questo sport.</li> <li>• Definire la nozione di fair play.</li> <li>• Riflettere insieme sullo spirito di squadra.</li> <li>• Guardare, se possibile, un filmato o un reportage di presentazione del gioco.</li> </ul>	
	10' <b>La mosca</b> <p>Gli allievi formano un cerchio attorno al docente. A ognuno viene distribuita una mosca immaginaria che i ragazzi devono imprigionare tra le mani. Il docente passa la palla a caso e solo in quel momento gli allievi possono aprire le mani. Chi apre le mani reagendo a una finta viene eliminato. Vince l'allievo più concentrato.</p>	
Parte principale	20' <b>Duelli</b> <p>I giocatori delle due squadre formano una fila a qualche metro dal bersaglio scelto, ognuna con una palla. Vince la squadra che supera per prima le varie sfide.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sfida 1: far cadere 5 x il cubo dalla base.</li> <li>• Sfida 2: gettare il cubo 5 x fuori dalla propria zona.</li> <li>• Sfida 3: far cadere il cubo senza che esca dalla zona impenetrabile.</li> <li>• Sfida 4: sfiorare 2 volte di fila il cubo senza farlo cadere dalla base.</li> <li>• Sfida 5: toccare 5 x il cubo con un tiro in volata.</li> </ul>	
	15' <b>Bersaglio gigante</b> <p>I giocatori delle due squadre formano una fila a qualche metro di distanza dal bersaglio, ognuna con un pallone. A lato delle due basi vengono posati dei coni e in un angolo del campo una palla. I giocatori devono far cadere i coni prima di poter prendere il loro cubo e posarlo sulla base. Vince la squadra che riesce a impossessarsi per prima del cubo, a collocarlo sulla base e a farlo cadere.</p>	

		Contenuti	Illustrazioni/organizzazione
Parte principale	15'	<p><b>Cronometro alla mano</b></p> <p>I giocatori imparano a impostare un contrattacco. A gruppi di cinque o sei, i giocatori devono passare da un bersaglio all'altro il più rapidamente possibile (tempi cronometrati). Sono vietati i dribbling e gli spostamenti con la palla in mano. Le transizioni avvengono dapprima senza difensori, poi con.</p> <p><b>Osservazione:</b> il gioco «<u>Invasione</u>» (v. pag. 12) è una possibile progressione di questo esercizio.</p>	
	20'	<p><b>Partita semplificata</b></p> <p>Gioco secondo le regole ufficiali. Si pone l'accento sull'attacco e sulla fluidità del gioco. Il docente guida gli attaccanti e non si sofferma troppo sugli errori di posizionamento dei difensori. I giocatori devono sperimentare il Poull Ball e i suoi elementi strategici fondamentali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• giocare a 360°</li> <li>• cambiare spesso bersaglio</li> </ul> <p><b>Esempio:</b> designare un giocatore jolly che giochi sempre con la squadra in possesso della palla per creare una situazione di costante esubero in attacco.</p>	
Ritorno alla calma	5'	<p><b>Riflessioni</b></p> <p>Momento di scambio tra allievi e docente.</p> <p>Domande-risposte sulle regole del gioco e le sfide poste da questo sport innovativo.</p>	

## Le basi del gioco collettivo

Questa seconda lezione si propone di insegnare agli allievi a giocare in squadra e a decidere insieme. Ci si concentra sull'occupazione dello spazio e la posizione dei giocatori. Tutti devono impegnarsi a smarcare.

### Condizioni quadro

- Durata: 90 minuti
- Livello scolastico: a partire dall'8° anno di scolarizzazione
- Livello di capacità: principianti
- Livello di apprendimento: applicare

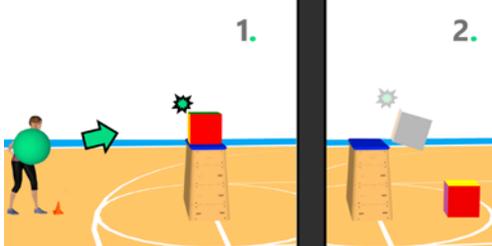
### Competenze disciplinari

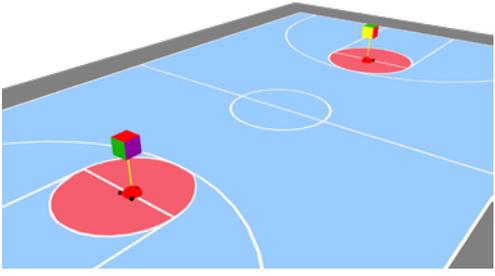
- Sviluppare la prontezza d'azione
- Definire i diversi corridoi d'attacco
- Mostrare il senso di una buona collaborazione

### Competenze sociali e personali

- Sensibilizzare gli allievi alla convivenza
- Saper perdere/saper vincere
- Dar prova di tolleranza

**Indicazioni:** la prontezza d'azione non è un prerequisito indispensabile, ma un invito ad effettuare un buon gioco. I giocatori dovrebbero essere pronti a ricevere la palla in qualunque momento e a mirare il bersaglio più consono.

	Contenuti	Illustrazioni/organizzazione
Messa in moto	<p>10' <b>Ventriloquo</b></p> <p>Il docente si trova nel cerchio a centro campo con una palla. Tutti i giocatori sono in piedi sulle linee laterali. Il docente utilizza la palla per impartire gli ordini di riscaldamento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se tiene la palla sulla pancia → corsa in avanti</li> <li>• Se la tiene sulla schiena → corsa all'indietro</li> <li>• Se lancia la palla in aria → saltelli sul posto</li> <li>• Se la fa rimbalzare a terra → flessione delle gambe</li> </ul> <p><b>Osservazione:</b> questo sistema di impartire gli ordini attira lo sguardo degli allievi.</p>	
	<p>5' <b>La mosca</b></p> <p>Gli allievi formano un cerchio attorno al docente. A ognuno viene distribuita una mosca immaginaria che i ragazzi devono imprigionare tra le mani. Il docente passa la palla a caso e solo in questo momento gli allievi possono aprire le mani. Chi apre le mani reagendo a una finta viene eliminato. Vince l'allievo più concentrato.</p>	
Parte principale	<p>20' <b>Roulette</b></p> <p>Duelli. I giocatori delle due squadre si mettono in fila a qualche metro dal bersaglio scelto: il primo della fila tiene la palla in mano. A turno, i giocatori cercano di far cadere il cubo e di immobilizzarlo con il lato giallo verso l'alto.</p> <p><b>Osservazione:</b> la casualità non è l'unico elemento determinante del gioco. Colpendo il cubo con precisione è possibile influenzare il risultato.</p>	
	<p>15' <b>Attraverso il bosco</b></p> <p>I giocatori imparano a utilizzare i corridoi. Vengono disposte delle porte (delimitate da due coni) sul campo. Superandole, la squadra in possesso della palla immobilizza il suo avversario fino al fischio del docente (qualche secondo) e ne approfitta per cercare di segnare dei punti.</p>	

	Contenuti	Illustrazioni/organizzazione
Parte principale	15' <b>Cronometro alla mano</b> I giocatori imparano a impostare un contrattacco. A gruppi di cinque o sei, i giocatori devono passare da un bersaglio all'altro il più rapidamente possibile (tempi cronometrati). Sono vietati i dribbling e gli spostamenti con la palla in mano. Le transizioni avvengono dapprima senza difensori, poi con. <b>Osservazione:</b> il gioco « <a href="#">Invasione</a> » (v. pag. 12) è una possibile progressione di questo esercizio.	
	20' <b>Partita semplificata</b> Gioco secondo le regole ufficiali. Si pone l'accento sull'attacco e sulla fluidità del gioco. Il docente guida gli attaccanti e non si sofferma troppo sugli errori di posizionamento dei difensori. I giocatori devono sperimentare il Poull Ball e i suoi elementi strategici fondamentali: <ul style="list-style-type: none"> <li>• giocare a 360°</li> <li>• cambiare spesso bersaglio</li> </ul> <b>Esempio:</b> gli attaccanti si posizionano in modo da coprire tutta la superficie del campo. I difensori devono collocarsi dove per loro più opportuno. A questo punto il gioco può cominciare.	
Ritorno alla calma	5' <b>Riflessioni</b> Momento di scambio tra allievi e docente. Domande-risposte sulle regole del gioco e le sfide poste da questo sport innovativo.	

## Strategia al servizio dell'azione

**Smarcamento e contrattacco sono al centro di questa terza lezione. Si tratta di sensibilizzare gli allievi ad occupare coerentemente lo spazio (gioco a 360°) e a spostarsi costantemente da una parte all'altra del campo (gioco sui due bersagli).**

### Condizioni quadro

- Durata: 90 minuti
- Livello scolastico: a partire dall'8° anno di scolarizzazione
- Livello di capacità: avanzati
- Livello di apprendimento: applicare

### Competenze disciplinari

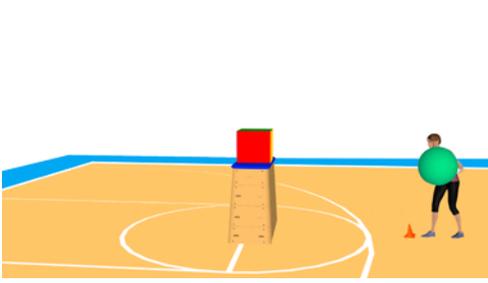
- Mostrare il senso del «give and go»
- Sensibilizzare gli allievi verso i diversi spazi e il loro utilizzo
- Sviluppare il contrattacco

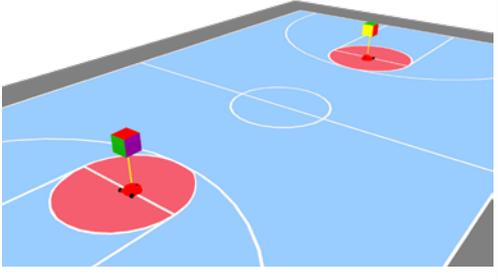
### Competenze sociali e personali

- Saper perdere/saper vincere
- Riconoscere un errore/ammettere un fallo

**Indicazioni:** le due caratteristiche principali dell'attacco sono:

- gioco a 360° attorno al bersaglio
- spostamento continuo da un bersaglio all'altro

	Contenuti	Illustrazioni/organizzazione
Messa in moto	<p>5' <b>Atomi</b></p> <p>Tutti i giocatori sono riuniti nel cerchio centrale. Quello in possesso della palla la passa a un compagno a scelta, e poi corre in direzione del bersaglio più vicino, quindi ritorna al suo posto il più in fretta possibile. Durante questo tempo, il giocatore che ha ricevuto la palla effettua a sua volta un passaggio e una corsa avanti e indietro. E via di seguito. A un certo punto, tutti gli allievi saranno in movimento e dovranno controllare che ci sia sempre qualcuno nel cerchio di centro campo per ricevere la palla. In questo gioco vincono o perdono tutti!</p>	
	<p>10' <b>Duelli</b></p> <p>I giocatori delle due squadre formano una fila a qualche metro dal bersaglio scelto, ognuna con una palla. Vince la squadra che supera per prima le varie sfide.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sfida 1: far cadere 5 x il cubo dalla base.</li> <li>• Sfida 2: gettare il cubo 5 x fuori dalla propria zona.</li> <li>• Sfida 3: far cadere il cubo senza che esca dalla zona impenetrabile.</li> <li>• Sfida 4: sfiorare 2 volte di fila il cubo senza farlo cadere dalla base.</li> <li>• Sfida 5: toccare 5 x il cubo con un tiro in volata.</li> </ul>	
Parte principale	<p>20' <b>Fiume</b></p> <p>I giocatori imparano a occupare il campo e soprattutto i corridoi durante una traversata.</p> <p>Sul campo vengono disposti dei coni. Gli allievi devono eseguire dei passaggi tenendo un piede sempre vicino a un cono. In caso contrario devono ritornare al primo cono.</p> <p><b>Osservazione:</b> questo gioco consente agli allievi di trovare il giusto equilibrio tra passaggi troppo corti che non permettono di passare abbastanza velocemente da un bersaglio all'altro e passaggi troppo lunghi che rischiano di non giungere al destinatario.</p>	
	<p>15' <b>Invasione</b></p> <p>I giocatori imparano a utilizzare i corridoi e sviluppano le capacità di dribbling.</p> <p>Gli attaccanti sono in esubero e cercano di conquistare il campo avversario per far cadere il cubo. È vietato spostarsi con la palla in mano.</p> <p><b>Osservazione:</b> per una maggiore fluidità del gioco, privilegiare il 4 contro 2 o il 5 contro 3.</p>	

		Contenuti	Illustrazioni/organizzazione
Parte principale	15'	<p><b>Effetto spiedino</b></p> <p>I giocatori imparano ad attaccare i due bersagli (partita semplificata)            Gli attaccanti – in esubero – e i difensori sono allineati sulla linea mediana (proprio come uno spiedino). Il docente passa la palla a un attaccante e il gioco inizia.</p> <p><b>Osservazione:</b> la superiorità numerica e l'utilizzo delle due metà campo favoriscono il gioco di attacco. I difensori devono organizzarsi per bloccare i passaggi ed evitare agli avversari di accedere ai bersagli.</p>	
	20'	<p><b>Come in partita</b></p> <p>Partita secondo le regole ufficiali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nessun contatto</li> <li>• massimo tre passi</li> <li>• minimo tre passaggi</li> <li>• massimo cinque secondi</li> </ul> <p><b>Osservazione:</b> il docente si ritira progressivamente dal gioco a beneficio di un arbitraggio autonomo ad opera degli alunni. Si tratta di privilegiare l'autonomia e la responsabilizzazione dei giocatori (fair play).</p>	
Ritorno alla calma	5'	<p><b>Riflessioni</b></p> <p>Momento di scambio tra allievi e docente.            Domande-risposte sulle regole del gioco e le sfide poste da questo sport innovativo.</p>	

## I ruoli in partita

Nel corso di questa quarta e ultima lezione, gli allievi applicano quanto appreso in precedenza. L'obiettivo è la massima efficacia in qualunque ruolo. I giocatori devono creare situazioni favorevoli – ostacolare gli avversari e creare delle opportunità per i compagni di squadra – per intervenire realmente sul gioco.

### Condizioni quadro

- Durata: 90 minuti
- Livello scolastico: a partire dall'8° anno di scolarizzazione
- Livello di capacità: avanzati ed esperti
- Livello di apprendimento: applicare

### Competenze disciplinari

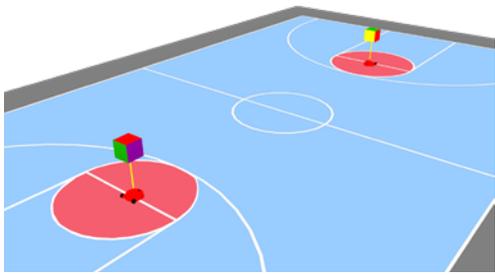
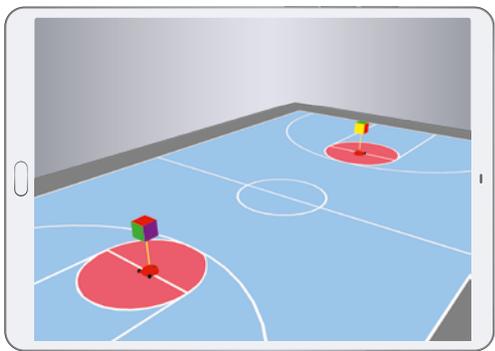
- Definire e assumere i diversi ruoli
- Fare le scelte giuste a beneficio della massima efficacia

### Competenze sociali e personali

- Sviluppare l'autonomia e il rispetto del gioco e degli altri giocatori
- Saper perdere/saper vincere
- Essere autonomi/autoarbitrarsi

**Indicazioni:** il gioco può svolgersi in maniera autonoma, senza arbitro. Il docente diventa dunque un semplice garante del buon funzionamento della partita. I giocatori sono in grado di segnalare i propri falli, di accettare la sconfitta e di vincere con umiltà.

	Contenuti	Illustrazioni/organizzazione
Messa in moto	<p>5' <b>Ventriloquo</b></p> <p>Il docente si trova nel cerchio a centro campo con una palla. Tutti i giocatori sono in piedi sulle linee laterali. Il docente utilizza la palla per impartire gli ordini di riscaldamento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se tiene la palla sulla pancia → corsa in avanti</li> <li>• Se la tiene sulla schiena → corsa all'indietro</li> <li>• Se lancia la palla in aria → saltelli sul posto</li> <li>• Se la fa rimbalzare a terra → flessione delle gambe</li> </ul> <p><b>Osservazione:</b> questo sistema di impartire gli ordini attira lo sguardo degli allievi.</p>	
	<p>10' <b>Bersaglio gigante</b></p> <p>I giocatori delle due squadre formano una fila a qualche metro di distanza dal bersaglio, ognuna con un pallone. A lato delle due basi vengono posati dei coni e in un angolo del campo una palla. I giocatori devono far cadere i coni prima di poter prendere il loro cubo e posarlo sulla base. Vince la squadra che riesce a impossessarsi per prima del cubo, a collocarlo sulla base e a farlo cadere.</p>	

Parte principale	20'	<p><b>Invasione</b></p> <p>I giocatori imparano a utilizzare i corridoi e sviluppano le capacità di dribbling.</p> <p>Gli attaccanti sono in esubero e cercano di conquistare il campo avversario per far cadere il cubo. È vietato spostarsi con la palla in mano.</p> <p><b>Osservazione:</b> per una maggiore fluidità del gioco, privilegiare il 4 contro 2 o il 5 contro 3.</p>	
	15'	<p><b>Effetto spiedino</b></p> <p>I giocatori imparano ad attaccare i due bersagli (partita semplificata)</p> <p>Gli attaccanti – in esubero – e i difensori sono allineati sulla linea mediana (proprio come uno spiedino). Il docente passa la palla a un attaccante e il gioco inizia.</p> <p><b>Osservazione:</b> la superiorità numerica e l'utilizzo delle due metà campo favoriscono il gioco di attacco. I difensori devono organizzarsi per bloccare i passaggi ed evitare agli avversari di accedere ai bersagli.</p>	
	15'	<p><b>Collana</b></p> <p>I giocatori imparano a occupare la massima superficie di gioco (come in una vera partita a tutto campo, semplificata).</p> <p>Gli attaccanti – in esubero – e i difensori formano un cerchio attorno al cerchio di centro campo (come una collana). Il docente lancia la palla in direzione di un angolo del campo e il gioco ha inizio.</p> <p><b>Osservazione:</b> la superiorità numerica e l'utilizzo delle due metà campo facilitano la circolazione della palla, evitando che i giocatori si ammassino addosso alla palla («effetto grappolo»).</p>	
	20'	<p><b>Come in partita</b></p> <p>Partita secondo le regole ufficiali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nessun contatto</li> <li>• massimo tre passi</li> <li>• minimo tre passaggi</li> <li>• massimo cinque secondi</li> </ul> <p><b>Osservazione:</b> il docente si ritira progressivamente dal gioco a beneficio di un arbitraggio autonomo ad opera degli alunni. Si tratta di privilegiare l'autonomia e la responsabilizzazione dei giocatori (fair play).</p>	
Ritorno alla calma	5'	<p><b>Tactic Board</b></p> <p>Alunni e docente utilizzano la tavola per valutare l'occupazione dello spazio e definire delle strategie vincenti.</p>	

# Informazioni

## Bibliografia

- Poull, F. (2014). «Poull Ball: joue le jeu, sois fair play».
- Poull, F. (2016). «Poull Ball: joue le jeu, sois fair play».
- Poull, F. (2019). «Poull Ball: nouveau sport alternatif».

Queste pubblicazioni sono disponibili su richiesta: [f.poull@hotmail.com](mailto:f.poull@hotmail.com)

- [www.poull-ball.com](http://www.poull-ball.com)

## Link

- [Poull Ball](#)

## Filmato

- [Playlist «Poull Ball»](#)

## Partner



## Impressum

**Editore:** Ufficio federale dello sport UFSP, 2532 Macolin

**Autore:** François Poull, inventore del Poull Ball e insegnante di educazione fisica presso l'Istituto Saint-Joseph de Trois-Ponts (Belgio)

**Traduzione:** Sabrina Caccia

**Redazione:** [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)

**Foto e filmati:** François Poull, Christopher Roxs

**Illustrazioni:** François Poull, [id-sports.be](http://id-sports.be)

**Layout:** Ufficio federale dello sport UFSP