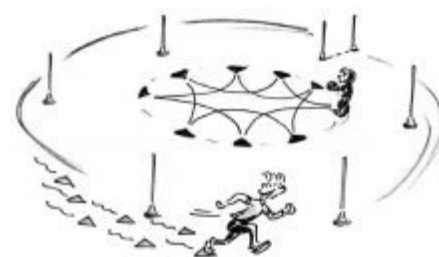


Fairplay: Stella

Questo esercizio, sia che venga eseguito in modo corretto o meno, permette di migliorare la velocità, la resistenza e la precisione dei passaggi. La vittoria, invece, non suscita le stesse sensazioni a seconda del comportamento assunto durante l'esercizio.

Mentre un gruppo (all'esterno) cerca di portare a termine il maggior numero di giri, l'altro cerca di formare un cerchio all'interno dello stesso percorso. Ogni giocatore passa sempre il pallone al compagno che gli sta di fronte.



La sequenza dei passaggi deve essere costruita in modo tale da formare una stella (vista dall'alto), che viene ultimata quando la palla atterra fra le mani dell'ultimo giocatore del gruppo interno.

Per ogni stella completata il gruppo riceve tanti punti quanti sono i suoi giocatori. Ogni componente del gruppo esterno ottiene un punto per ogni giro portato a termine. Iniziano tutti contemporaneamente e poi i gruppi si scambiano i ruoli. Quale squadra raccoglie il punteggio più alto?

Osservazione: ordinare di nascosto al primo gruppo di accorciare il percorso della palla, rimandandola più volte al punto di partenza.

Materiale: una palla piccola (ad es. da tennis), paletti o attrezzi analoghi per delimitare il percorso

Riflessione

Radunare tutto il gruppo per uno scambio di esperienze. Eventualmente annunciare il vincitore.

Domande

- Tutti si sono comportati correttamente?
- Come hanno reagito la squadra «ingannata» e i vincitori?
- Secondo voi esiste una correlazione con uno dei commitment di «cool and clean»?

Messaggi principali

- Una gara può essere definita corretta soltanto se tutti coloro che vi partecipano rispettano le regole del gioco.
- Si può gioire di una vittoria soltanto se quest'ultima è stata conquistata con mezzi leciti.
- Chi trasgredisce le regole del gioco va punito.

Fonte: In collaborazione con «cool and clean»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO