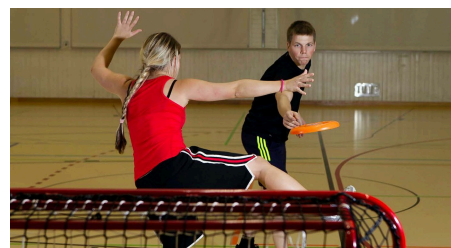


# Festival pluridisciplinare: Combinazioni riuscite

Durante quasi ogni lezione di educazione fisica si allenano i giochi di squadra. Nonostante ogni gioco abbia le sue specificità, ci sono però anche diverse situazioni standard. I giochi proposti in questo tema permettono in particolare di allenare queste situazioni standard. La forma finale dei giochi di squadra non viene però mai eseguita.

I buoni giocatori sanno che le situazioni standard in giochi di squadra con contatto fisico con l'avversario, come calcio, pallacanestro, pallamano o unihockey, sono molto simili fra loro. In tutti questi sport si deve tenere un comportamento abile in relazione a fattori come il tempo e lo spazio; in concreto smarcarsi, passare la palla nel momento giusto, valutare esattamente le possibilità di tiro, togliere spazio all'avversario, anticipare, ecc.



Perché non provare a giocare a frisbee con le regole di unihockey?

## Combinazioni infinite

Questo tema del mese si prefigge un approccio più ampio ai diversi giochi di squadra senza mai raggiungere la forma finale degli sport con la palla. Nonostante le regole, le superfici e i materiali di gioco siano differenti, è possibile inserire le diverse discipline nel programma di educazione fisica senza mai realizzare la forma di gioco originale.

Giocare a pallacanestro con i piedi, combinare tchoukball e pallavolo, ecc.: le possibili combinazioni sono infinite o quasi. Inoltre consentono un approccio altamente creativo all'allenamento. Le lezioni e gli esercizi proposti di seguito sono adattabili in funzione del luogo, del tempo a disposizione e degli obiettivi prefissati. Sono suddivisi in due gruppi: piccoli giochi e grandi giochi.

I primi si svolgono in linea di massima in piccoli gruppo e la durata generalmente non supera i 10 minuti. I secondi combinano due o più discipline, durano più a lungo e si svolgono con un numero più elevato di giocatori.

## Per i più esperti

Questo tema del mese è stato ideato in primo luogo per gli allievi che dispongono di buone competenze negli sport di squadra: visione periferica, capacità di anticipazione, reattività, velocità, accelerazione, precisione (tiri in rete, passaggi). Al fine di poterle combinare, occorre conoscere le tecniche e le regole delle diverse discipline. Tuttavia, non è necessario entrare nel dettaglio tramite spiegazioni precise delle specificità di ogni gioco. L'insegnante può limitarsi a illustrare le varianti affinché sia possibile guadagnare prezioso tempo di gioco.

Di seguito una panoramica di tutti i contenuti del tema «Festival pluridisciplinare». Al sito [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) trovate anche altri esercizi, lezioni, aiuti e test per introdurre nelle lezioni [«Piccoli giochi con la palla»](#).

### Tema del mese

[Festival pluridisciplinare: Combinazioni riuscite](#) (pdf)

## Articoli

- [Indicazioni per la sicurezza](#)

## Aiuti

- [Lista di controllo giochi con la palla](#)

## Esercizi

### Piccoli giochi

- [Passaggi in serie](#)
- [Ricacciare lontano l'avversario](#)
- [Nascondino con il cassone](#)
- [Palla in porta](#)
- [Smontare il cassone](#)
- [Palla di testa](#)
- [Palla castello](#)

### Grandi giochi

- [Tchoukball-pallavolo](#)
- [Pallacanestro-calcio](#)
- [Due squadre con tre porte](#)
- [Calcio da seduti](#)
- [Pallavolo bruciata](#)
- [Pallacanestro-calcio](#)
- [Frisbee-pallamano](#)

## Lezioni

- [Più alto, più veloce, più lontano!](#)
- [Biathlon con la palla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO