

Inserto pratico 10: Il fascino della palla

Gli artisti del pallone affasciano il pubblico in ogni tipo di sport, ma per arrivare a tanta maestria è necessario molto allenamento. Questo inserto pratico propone forme di gioco e di esercizio dedicate ai giovani.

Sin da piccoli la palla esercita un forte fascino sugli esseri umani. Alcuni hanno il primo contatto già nella culla, sotto forma di semplici giocattoli di stoffa, in seguito, quando imparano a reggersi sulle proprie gambe, i bambini già corrono dietro a un palla che rotola.



Più tardi si scopre il gioco vissuto insieme ad amici e compagni, ed infine anche in età adulta sono moltissimi quelli che continuano ad inseguire una palla, per gioco o per sport.

Una funzione primitiva

A prescindere da dimensioni e caratteristiche, grande o piccolo, duro o morbido, da calcio, pallamano, pallavolo, con un pallone si possono fare molte cose. Si può farlo rotolare, lanciarlo, prenderlo e palleggiarlo sia a terra sia contro una parete. Già i popoli primitivi conoscevano oggetti rotondi simili ad un pallone, anche se non si sa se a quei tempi il pallone avesse la stessa funzione socio integrativa che ha acquisito al giorno d'oggi. Attualmente infatti ragazzi e ragazze dalle origini socio culturali più diverse possono divertirsi tutti insieme con un pallone.

Un'enorme varietà

Basta uno sguardo agli esercizi proposti per rendersi conto di quanto variato possa essere l'allenamento con la palla per i bambini ed i giovani, sia in una lezione, sia nella fase di riscaldamento. La prima pagina doppia illustra come stimolare con il pallone diverse competenze motorie (condizione, coordinazione, tattica, psiche).

Seguono esercizi in cui si impara a trasportare, lanciare, palleggiare e a svolgere forme di gioco con la palla. Non ci si occupa di tecniche particolari di un certo sport, ma ci si sofferma su abilità di carattere generale per acquisire la padronanza del pallone. L'esempio di pagina 13 chiarisce come combinare forza e gioco, mentre alla fine viene riportato un classico come la piramide decrescente.

[Inserto pratico 10: Il fascino della palla \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO