

2 | 2023



Sommario

La storia del gioco	2
Il gioco ufficiale	3
Il gioco nelle lezioni di educazione fisica	6
Le skill	8

Pratica

Dall'apprendimento al gioco finale	11
• Forme di riscaldamento e introduzione delle skill «passaggi» e «Solo»	11
• Forme di gioco	13
• Il calcio gaelico nello sport scolastico	16
Riflessioni di natura didattica	17
Obiettivi pedagogici	19
Informazioni	20

Categorie

Livello scolastico: secondario II

Età: dai 16 ai 20 anni

Livello: principianti e avanzati

Livello di apprendimento: acquisire e applicare

Calcio gaelico

Il calcio gaelico è un gioco dinamico e stimolante, adatto alle lezioni di educazione fisica nelle scuole professionali e nelle scuole di livello secondario II. Il presente dossier propone forme di gioco e di esercizio appropriate e sperimentate più volte a livello pratico, per imparare a conoscere a fondo il gioco e il concetto su cui poggia, e sperimentarlo durante le lezioni.

Il [calcio gaelico](#) è uno sport di squadra veloce, che affonda le sue origini in Irlanda, dove è a tutt'oggi uno sport molto popolare. Questa disciplina sportiva, detta anche Caid, unisce il rugby al calcio, con elementi della pallacanestro, della pallamano e della pallavolo. Poiché la palla può essere condotta con i piedi e con le mani, nel gioco sia offensivo che difensivo vi sono numerose possibilità di avviare o di contrastare gli attacchi.

Il gioco di squadra in generale (passaggio con il piede, la mano o il pugno) e in particolare il «Solo» (toe-tap, bounce) sono skill essenziali, abbastanza complesse nell'apprendimento di questa disciplina. Inoltre, vi sono numerose opzioni per segnare punti o reti (score o goal). Questo ampio ventaglio di possibilità rende il gioco da un lato entusiasmante, dall'altro impegnativo, soprattutto quando si tratta di prendere decisioni nelle diverse situazioni di gioco, per garantire azioni efficaci.

Alla scoperta di un territorio inesplorato

Tutti questi aspetti fanno del calcio gaelico il gioco ideale per le lezioni di educazione fisica nelle scuole professionali. Poiché in Svizzera questo sport è per lo più sconosciuto, la maggior parte degli allievi s'imbatte in un territorio inesplorato. Questo offre preziose opportunità di apprendimento e di osservazione sia agli allievi che ai docenti. Oltre alle competenze disciplinari quali tecnica e tattica, nelle unità didattiche di calcio gaelico è possibile affrontare e promuovere competenze trasversali nonché metterle in luce e trasformarle in argomenti di riflessione.

Ispirato ai noti giochi di invasione

Oltre a una panoramica sulla storia di questo gioco affascinante, questo dossier presenta i principali elementi del regolamento (comprese proposte di adattamento alle regole scolastiche). Inoltre, illustra le skill più affascinanti (abilità principali specifiche del gioco) e fornisce, con diverse forme di gioco e di esercizio, un approccio ludico al gioco finale.

Le forme di gioco e di esercizio sono simili a quelle di altri giochi di invasione e servono soprattutto a implementare le tecniche specifiche della disciplina. Tutti i giochi e gli esercizi sono stati concepiti per le lezioni di educazione fisica nelle scuole professionali e sono stati sperimentati in questo contesto. Costituiscono un percorso logico e graduale verso il gioco finale, ma possono essere utilizzati anche singolarmente. Il calcio gaelico può essere imparato e giocato a tutti i livelli scolastici. Le peculiarità del gioco rendono le lezioni di educazione fisica un'esperienza positiva e gratificante.



La storia del gioco

In Irlanda la prima menzione di un gioco chiamato football figura negli Statuti di Galway del 1527. Riferimenti al gioco del calcio si trovano anche nel 17esimo e nel 18esimo secolo. Soprattutto la poesia regala un'idea della natura grezza del gioco dell'epoca. In seguito viene descritta l'evoluzione di una disciplina sportiva che nel frattempo ha acquisito regole vincolanti.

Nella prima metà del 19esimo secolo, una variante del calcio chiamata Caid era molto popolare in alcune zone dell'Irlanda, soprattutto nella contea di Kerry. Due le forme di gioco. La prima, il field caid si giocava su un campo delimitato con porte costituite da rami. Il cross-country-caid consisteva invece nel portare la palla oltre i confini della comunità avversaria. Le partite spesso duravano un giorno intero.

1884 – le fondamenta del calcio gaelico

Negli anni 1860 e 1870, il rugby e il calcio associativo divennero sempre più popolari in Irlanda. Questi sport erano già disciplinati all'epoca da regole piuttosto rigide. Nel frattempo il Caid venne sostituito da un gioco comunemente chiamato rough-and-tumble-game, ciò che in italiano tradurremmo con «gioco grezzo». Come suggerisce il nome, si trattava di un gioco piuttosto selvaggio e incontrollato. Poche le regole, quasi tutto era concesso per far cadere l'avversario e rubargli la palla.

La fondazione della Gaelic Athletic Association (GAA) nel 1884 decretò la fine di questa forma selvaggia del calcio. I fondatori della GAA formularono le prime regole vincolanti del calcio gaelico e posero le basi per il gioco nella sua forma attuale. La prima partita secondo le nuove regole si tenne il 15 febbraio 1885 a Callan, nella contea di Kilkenny. Le nuove regole e l'associazione mantello garantirono la rapida diffusione di questa disciplina in tutta l'Irlanda.

Più di 80 000 spettatori

Il calcio gaelico oggi viene praticato come sport amatoriale. In quasi ogni località irlandese esiste una società sportiva nell'ambito della quale è possibile praticarlo. A livello nazionale le squadre sono organizzate secondo l'antico sistema delle contee irlandesi. Nonostante la divisione dell'isola nel 1921 in quelle che oggi sono la Repubblica di Irlanda e l'Irlanda del Nord, nella GAA continuano a essere rappresentate tutte le squadre di calcio gaelico che partecipano ai vari campionati. Oltre all'All-Ireland Championship, dal 1927 esiste la National Football League, che si disputa sempre in primavera, ma che è comunque seconda alla All-Ireland.

La finale di campionato prende il nome di All-Ireland Final e si tiene al Croke Park di Dublino, in uno stadio che attira regolarmente oltre 80 000 spettatori.

Il gioco ufficiale

«La palla deve entrare nel rettangolo o superarlo!» Oltre all'obiettivo, allo svolgimento e alle particolarità del gioco, di seguito vengono illustrati i tempi di gioco, le dimensioni delle squadre e del campo.

I giocatori

Una squadra è composta da 15 giocatori: un portiere, tre full-back, tre half-back (difensori), due midfielder (centrocampisti), tre half-forward e tre full-forward (attaccanti). Durante la partita sono consentite al massimo sei sostituzioni. Se si giunge ai tempi supplementari, sono possibili altre tre sostituzioni.

Arbitro

L'arbitro sorveglia il rispetto delle regole ed è assistito da altri sei direttori di gara che controllano le linee del campo e la porta.

Il campo

Si gioca su una superficie erbosa di 130-145 m di lunghezza e 80-90 m di larghezza.

Demarcazioni del campo

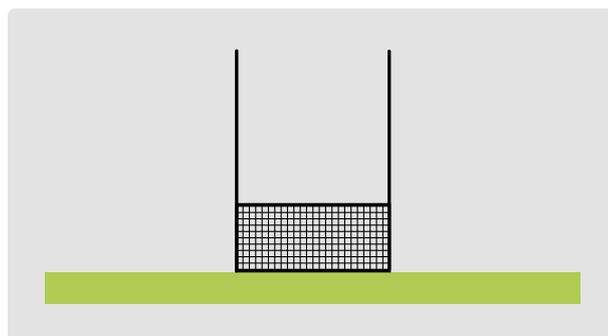
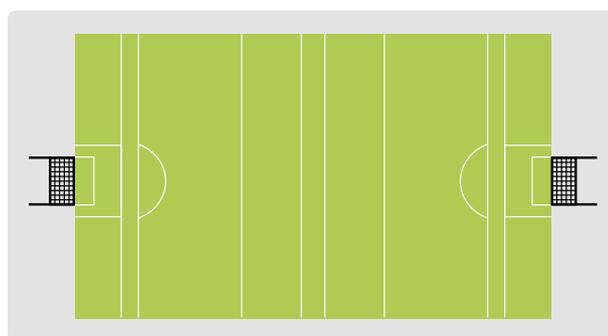
Al centro delle linee di fondo del campo si trovano i cosiddetti scoring spaces, delimitati da due pali. La distanza tra i pali è di 6,50 metri. L'altezza dei pali è di almeno 7 metri. A 2,50 metri di altezza vi è un'asta orizzontale (traversa) posizionata tra i pali. La parte sottostante la traversa è la porta. Alla traversa e ai pali sono affrancate le reti. Davanti agli scoring spaces si trovano due rettangoli. Il più piccolo di 14 metri x 4,50 (area della porta), il più grande di 19 metri x 13 (area di rigore). Inoltre vi è una linea dei 20 metri e una dei 45 metri (distanza dalla linea di fondo).

La palla

In cuoio, la palla ha una circonferenza di 58 fino a 71 cm e un diametro di circa 22 cm e pesa tra i 450 e 485 grammi.

Il tempo di gioco

Una partita dura due tempi da 35 minuti con una pausa di 10 minuti.



Lo svolgimento

La partita inizia con il lancio della palla da parte dell'arbitro tra due giocatori delle due squadre, che si trovano entrambi lungo la linea centrale nella propria metà campo (come nel basket). Chi entra in possesso della palla deve segnare un punto (score) o una rete (goal).

Goal e score

Per segnare una rete (goal) la palla deve oltrepassare la linea della porta e finire sotto la traversa, tra i pali. Un goal vale 3 punti e in linea di principio deve essere segnato con il piede, tranne nel caso in cui la palla si trovi in aria (senza che nessuno ne sia concretamente in possesso) o un giocatore in possesso di palla cada o venga spinto a terra. In questi casi la palla può essere deviata al volo con un colpo di mano (pugno o palmo della mano) e messa in rete. Non è consentito portare o lanciare la palla oltre la linea della porta.

Un punto (score) viene segnato quando la palla viene indirizzata sopra la traversa tra i pali (1 punto). I punti possono essere segnati con il piede o con il pugno (o la mano)

Regole di condotta

In linea di principio la palla può essere colpita e passata in aria con tutte le parti del corpo. Se la palla giace o rotola a terra, non può essere giocata o raccolta con la mano, ma deve essere calciata o alzata da terra di piede e presa con la mano (chip).

Eccezioni: il portiere può afferrare la palla nella sua area di porta con la mano e un giocatore in possesso di palla può lanciarla con il pugno o con il palmo della mano se cade o viene spinto a terra. La palla viene quindi calciata (passaggio di mano o da terra) oppure colpita con la mano / il pugno (movimento del braccio dal basso verso l'alto). Lanci e passaggi come nella pallamano o nel basket non sono autorizzati.

Un giocatore in possesso di palla può passarsi la palla da una mano all'altra una volta. Durante il passaggio entrambe le mani devono toccare contemporaneamente la palla, vale a dire che la palla non può essere lanciata da una mano all'altra. Dopo ogni rimbalzo (bounce) o toe-tap, è possibile eseguire un nuovo passaggio di palla tra le mani.

È inoltre consentito...

- ... afferrare la palla in volo;
- ... alzare la palla da terra con il piede. A terra la palla può essere giocata esclusivamente di piede (eccezioni cfr. sopra);
- ... tenere la palla in mano (al massimo quattro secondi) o correre con la palla in mano per al massimo quattro passi (o il tempo necessario per fare quattro passi), prima di procedere a una delle seguenti azioni:
 - bounce: far rimbalzare la palla a terra (solo una volta di seguito)
 - toe-tap: passarsi la palla in mano con il piede (più volte consecutivamente). In seguito è possibile fare nuovamente al massimo quattro passi prima che avvenga un nuovo bounce (solo a seguito di un toe-tap), un toe-tap, un passaggio o un tiro;
- ... colpire la palla dal basso con il pugno o con il palmo della mano per passarla a un compagno di squadra o indirizzarla sopra la traversa;
- ... calciare la palla dopo un passaggio di mano o da terra per passarla a un compagno di squadra, tirare in porta o sopra la traversa;
- ... colpire la palla in mano all'avversario con il palmo della mano aperto;
- ... bloccare con le mani la palla giocata dall'avversario.

Se l'avversario è in possesso della palla, in linea di principio la palla può essere attaccata. Presupposto: almeno un piede deve rimanere a terra, il contatto fisico avviene spalla contro spalla e l'avversario in quel momento deve cercare di calciare la palla.

Penalità

Se un giocatore ne afferra un altro, lo trascina a terra, lo spinge, gli salta addosso, lo investe correndo, lo insulta, gioca in modo violento e altro, incorre in una penalità. A seconda della gravità dell'infrazione, vengono esibiti diversi cartellini: come nel calcio c'è il cartellino giallo e il cartellino rosso, cui si aggiunge il cartellino nero in caso di violazione di una regola da punire più severamente che con il cartellino giallo, ma non con un'espulsione diretta (ad es. trattenere intenzionalmente e senza riguardo un avversario o trascinarlo a terra). Il cartellino nero comporta una penalità di 10 minuti per il giocatore.

Ulteriori informazioni

- [Regole ufficiali](#) (pdf, in inglese)

Il gioco nelle lezioni di educazione fisica

Con poche modifiche a livello di regole, materiale, campo e numero di giocatori, il gioco può essere eseguito facilmente nelle lezioni di educazione fisica.

Giocatori e campo

In palestra (palestra singola), le squadre di 5-6 giocatori (portiere incluso) sono risultate le più indicate. All'esterno, sui campi d'erba (metà campo da calcio) si possono contemplare squadre di 8-10 giocatori (portiere incluso). A seconda del livello della classe, si raccomanda di adeguare le dimensioni del campo e il numero di giocatori.

Materiale ed equipaggiamento

Il calcio gaelico ha il vantaggio di necessitare di poco materiale per lo svolgimento del gioco finale o di giochi molto simili ad esso. Il seguente materiale è stato sperimentato e ritenuto idoneo per unità didattiche incentrate su questa disciplina, in palestra e in strutture all'aperto.

Porte

A seconda delle dimensioni della palestra e della classe, si prestano diverse porte (porte da pallamano, tappetoni da 40 cm di spessore, cassoni o altro possono essere buone alternative). Sopra le porte, vanno applicate delle demarcazioni o definita una superficie entro la quale segnare i punti (scoring space). Ad esempio fissare le antenne da pallavolo o le aste da salto in alto alle porte da pallamano o del nastro adesivo alla parete. Qualora non siano possibili delle delimitazioni fisiche, lo scoring space viene definito insieme agli allievi.

Nelle strutture esterne, è possibile utilizzare le porte tradizionali da 5 m o da pallamano (messe in verticale o in orizzontale). Anche in questo caso, per la visualizzazione dello scoring space, è possibile ricorrere alle antenne da pallavolo o simili.

Palla

Se non sono disponibili palle da calcio gaelico, i tradizionali palloni da calcio indoor sono indicati per il gioco in palestra. Le palle [SKILLTheBall](#) sono la migliore alternativa. Sono adatte anche le palle da football ovali. Per evitare equivoci: le palle da football o le palle ovali fungono da alternativa didattica per rendere il gioco più complesso o originale.

All'esterno è possibile utilizzare i tradizionali palloni da calcio. Si prestano anche le palle da beach soccer, specie se si ha la possibilità di proporre forme di gioco simili al calcio gaelico sulla sabbia.

Casacche

Data la natura dinamica del gioco, le casacche sono preferibili ai tradizionali nastri, in quanto migliorano nettamente la visione d'insieme del gioco sia per i giocatori che per i monitori.



Regole

In linea di massima, il calcio gaelico proposto nelle lezioni di educazione fisica può attenersi alle regole ufficiali. A seconda della costellazione della classe, possono essere opportune le seguenti variazioni:

Tocco di palla

Con il piede la palla può essere giocata solo se proviene dalla propria mano, motivo per cui deve essere sollevata dal suolo a mano. Per evitare il rischio di infortunio causato da calci troppo energici, le reti si possono segnare solo con la mano e i punti con il piede. In questo modo gli allievi devono essere sensibilizzati riguardo alla posizione del portiere (evitare calci forti verso la porta da distanza ravvicinata).

Contatto fisico

Il contatto fisico e il placcaggio (colpire la palla in mano all'avversario) devono essere assolutamente vietati nel gioco durante le lezioni di educazione fisica.

Le skill

Le seguenti abilità sono tipiche del calcio gaelico e contribuiscono in modo significativo alla specificità del gioco. Per poterle integrare come elementi di spicco nel gioco, conviene analizzarle un po' più da vicino. Esaminati singolarmente, gli elementi non sono particolarmente complessi. La difficoltà consiste nell'utilizzarli nell'ambito della dinamica di gioco sotto pressione temporale e dell'avversario.

Toe-tap (Solo)

Il toe-tap è un'abilità importante per rimanere in possesso della palla e nel contempo non subire un fallo. Si tratta di lasciar cadere la palla mentre si avanza (dopo al massimo quattro passi) e con un piede passarsela nuovamente in mano. Questa azione può essere ripetuta più volte consecutivamente.

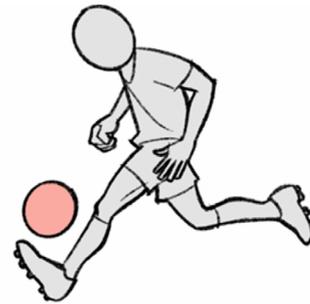
La palla viene tenuta nella mano corrispondente alla gamba libera. Lo sguardo è rivolto verso la palla. Si esegue un passo con l'altra gamba (gamba non libera), dopodiché la palla viene fatta cadere sul piede che calcia. La punta del piede si solleva in direzione del corpo e la gamba viene distesa e le braccia protratte per afferrare nuovamente la palla.

Tipici schemi d'errore

- La palla viene fatta cadere con la mano opposta o con entrambe le mani
- Mancata distensione della gamba nel movimento di rinvio della palla verso le mani
- Calcio di rinvio troppo alto o impreciso della palla

Ulteriori informazioni

Qui trovate ulteriori skill del calcio gaelico in [video](#).



Ulteriori informazioni

- [Il toe-tap](#) (pdf, in inglese)
- [Video](#)

Bounce

Alla stessa stregua del toe-tap, il bounce (palleggio) è un'abilità fondamentale per conservare il possesso della palla e non subire un fallo. Durante la corsa (dopo al massimo quattro passi), la palla viene fatta rimbalzare al suolo con una mano (come nel basket o nella pallamano). Questa azione può avvenire una sola volta consecutivamente.

Per proteggerla dall'avversario, la palla viene tenuta con due mani. Lo sguardo è rivolto verso la palla. Dopodiché si allargano leggermente le dita di una mano dietro la palla e con una distensione del braccio la palla viene fatta rimbalzare a terra. In seguito la palla viene riafferrata con due mani e messa al sicuro vicino al corpo.

Tipici schemi d'errore

- Far rimbalzare la palla con due mani
- Far rimbalzare troppo o troppo poco la palla
- Afferrare la palla con una sola mano



Ulteriori informazioni

- [Il bounce](#) (pdf, in inglese)
- [Video](#)

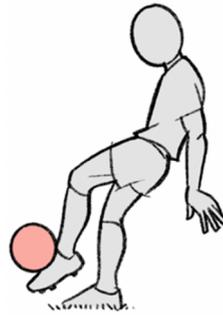
Punt kick

Il punt kick è la principale tecnica di passaggio al piede nel calcio gaelico e può essere utilizzata anche per segnare punti (score) o reti (goal) quando ci si trova di fronte e non lateralmente rispetto alla porta.

La palla viene prima tenuta con entrambe le mani, quindi lasciata cadere sul lato dove deve avvenire il calcio. La testa è rivolta verso il basso (sguardo sulla palla). Con la gamba non libera, si compie un passo in avanti. La palla viene lasciata cadere sulla gamba libera e calciata con il collo del piede. La gamba libera viene distesa e indirizzata verso l'obiettivo.

Tipici schemi d'errore

- Mancata distensione della gamba libera
- La palla viene fatta cadere dalla mano opposta
- Lo sguardo (testa sollevata) viene distolto troppo presto dalla palla



Ulteriori informazioni

- [Il punt kick](#) (pdf, in inglese)
- [Video](#)

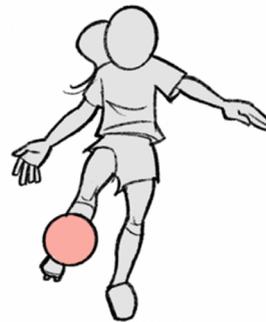
Hook kick

Il calcio della palla tenuta con entrambe le mani viene utilizzato soprattutto per segnare punti (score). È inoltre importante per passaggi ampi nel gioco di squadra e per segnare goal. In palestra questo calcio viene eseguito soprattutto con l'interno del piede e serve, oltre a segnare punti o goal, a eseguire un gioco coeso sulle brevi distanze.

La palla viene tenuta con entrambe le mani, le spalle in direzione dell'obiettivo. La palla viene lasciata cadere dalla mano corrispondente alla gamba con cui verrà eseguito il calcio. Con la gamba non libera si compie un passo in avanti. La palla viene lasciata cadere sulla gamba libera e calciata con il collo o l'interno del piede. La gamba libera viene indirizzata verso l'obiettivo e la punta del piede rivolta verso l'alto.

Tipici schemi d'errore

- Le spalle non sono rivolte verso l'obiettivo
- La palla viene fatta cadere dalla mano opposta
- Lo sguardo (testa sollevata) viene distolto troppo presto dalla palla



Ulteriori informazioni

- [L'hook kick](#) (pdf, in inglese)
- [Video](#)

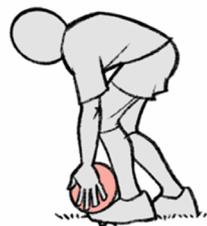
Chip (crouch lift)

Poiché la palla non può essere sollevata dal suolo con la mano, il chip costituisce un elemento essenziale del gioco. Viene utilizzato per passare la palla da terra alla propria mano.

Correndo ci si muove verso la palla, flettendo fianchi e ginocchia. Il piede d'appoggio viene posizionato accanto alla palla, entrambe le mani (con le dita aperte) davanti ad essa. Portare la gamba libera avanti e raccogliere la palla con entrambe le mani «a pala» (chip, portare i piedi dietro la palla). Avvicinare la palla al corpo e proteggerla.

Tipici schemi d'errore

- Il busto non è sufficientemente inclinato per sollevare la palla
- Le mani non sono collocate nel modo giusto davanti alla palla
- La palla viene colpita troppo frontalmente (timing errato)



Ulteriori informazioni

- [Il chip](#) (pdf, in inglese)
- [Video](#)

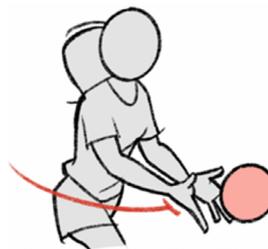
Hand pass

L'hand pass o passaggio di mano viene utilizzato soprattutto per passaggi su brevi distanze (gioco di squadra). Con la tecnica del passaggio di mano è inoltre possibile segnare punti (score) ma non reti. Si tratta tuttavia di un metodo efficace soprattutto nel gioco indoor che non in quello tradizionale, all'aperto.

Davanti al corpo, la palla viene sostenuta con il palmo di una mano. Il braccio che colpisce viene fatto oscillare all'indietro (backswing) e lo sguardo è rivolto verso la palla. Con il busto lievemente inclinato in avanti, la palla viene colpita con le mani aperte. La mano che colpisce viene fatta oscillare in direzione dell'obiettivo.

Tipici schemi d'errore

- Non vi è un colpo netto della palla con il palmo della mano
- Lanciare la palla anziché colpirla



Ulteriori informazioni

- [L'hand pass](#) (pdf, in inglese)
- [Video](#)

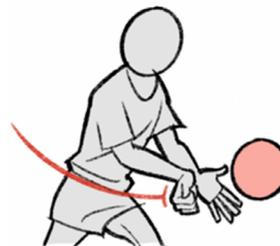
Passaggio di pugno (fist pass)

Il fist pass o passaggio di pugno è una variante del passaggio di mano e viene utilizzato anch'esso per passaggi su brevi distanze. A differenza della tecnica del passaggio di mano, con il passaggio di pugno è possibile segnare anche reti.

La palla viene sostenuta davanti al corpo con il palmo di una mano. Il braccio che colpisce viene fatto oscillare all'indietro (backswing) e lo sguardo è rivolto verso la palla. Con il busto lievemente inclinato in avanti, la palla viene colpita con il pugno. La mano che colpisce viene fatta oscillare in direzione dell'obiettivo.

Tipici schemi d'errore

- Lanciare la palla con la mano di sostegno
- La mano di sostegno non è ferma
- La palla viene tenuta troppo vicino al corpo



Ulteriori informazioni

- [Il passaggio di pugno](#) (pdf, in inglese)
- [Video](#)

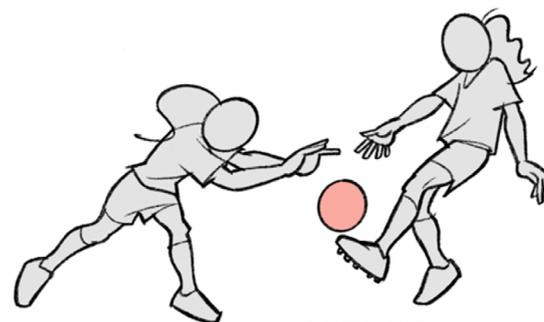
Block down

Il block down è una tecnica difensiva (blocco) per impedire un tentativo di tiro in porta (score o goal) o un passaggio.

Avvicinarsi all'avversario lateralmente. Non appena l'avversario cerca di calciare la palla, allungarsi in avanti con le mani unite. Volgere lo sguardo verso la palla e bloccarla nell'esatto momento in cui l'avversario la colpisce con il piede. Quindi, tentare di entrare in possesso della palla.

Tipici schemi d'errore

- Allontanarsi dalla palla (paura del contatto)
- Mancare la palla (timing, distanza eccessiva dalla palla o braccia troppo distanti)
- Chiudere gli occhi nel tentativo di blocco



Ulteriori informazioni

- [Il block down](#) (pdf, in inglese)
- [Video](#)

Dall'apprendimento al gioco finale

L'introduzione al calcio gaelico deve essere strutturata con un approccio ad orientamento ludico e tattico e il gioco finale va preparato passo per passo, per poi essere eseguito in modo conforme alle esigenze scolastiche. La priorità è data allo sviluppo delle abilità tattiche.

Con forme di gioco modificate e su misura per piccoli gruppi (vicine alla realtà di gioco e tipiche del gioco finale), vengono create problematiche tattiche semplificate. In questi gruppetti sono coinvolti tutti gli allievi, che devono dare prova di abilità tattica ed entrano spesso in contatto con la palla (molte azioni con e senza palla).

Questo approccio mette chiaramente in evidenza l'idea di gioco, i requisiti tattici nonché il carattere e le regole del gioco finale. Alcune fasi di riflessione inserite al momento giusto permettono di trovare con gli allievi possibili soluzioni e adeguamenti tecnici e tattici, e promuovono in maniera adeguata la responsabilità individuale e di squadra. Migliora così la comprensione del gioco finale e si risveglia l'interesse e la motivazione negli allievi.

In una fase successiva, a seconda delle esigenze, le abilità tecniche o tattiche possono essere esercitate in modo puntuale. Questi esercizi devono essere eseguiti in condizioni il più possibile vicine al gioco finale (tenendo conto degli spostamenti e dei passaggi, dei compagni di squadra e degli avversari).

Forme di riscaldamento e introduzione delle skill «passaggi» e «Solo»

Le forme di riscaldamento interessano in particolare l'introduzione alle skill tipiche del calcio gaelico, e si concentrano soprattutto sulla progressione del controllo mirato della palla.

Nelle forme ludiche e sociali qui descritte, il gioco di palla viene esercitato individualmente o in coppia, con, accanto a o contro un compagno di gioco.

Soli con la palla

Gli allievi si spostano da soli su un campo delimitato con una palla tra le mani.

- Dopo al massimo quattro passi, la palla viene fatta rimbalzare a terra.
- Dopo al massimo quattro passi, con il piede la palla viene passata nuovamente in mano (toe-tap).
- Dopo al massimo quattro passi, la palla viene passata a sé stessi con il pugno (o la mano) oppure lanciata contro la parete e poi ripresa.

In due con la palla

Gli allievi si sistemano in coppia a una certa distanza e si passano la palla con lanci alti diretti. Chi arriva prima a 20 passaggi?

- Solamente con passaggi di mano/pugno
- Solamente con passaggi di piede
- Con tutti i tipi di passaggio

In due con la palla, variante

Le coppie partono da una determinata distanza al centro del campo. Dopo ogni passaggio riuscito, entrambi i giocatori possono fare un passo indietro. Dopo ogni passaggio sbagliato, entrambi fanno un passo avanti. Quale squadra ha percorso la distanza maggiore dopo un determinato lasso di tempo?

- Solamente con passaggi di mano/pugno
- Solamente o con passaggi di piede
- Con tutti i tipi di passaggio

In due con la palla in movimento

Correndo, gli allievi in coppia si lanciano la palla dalla mano con il pugno/il palmo della mano o il calcio.

Varianti

- Integrare «Solo»: spostarsi tra i passaggi con 4 passi, bounce (palleggi) o toe-tap

Passaggi numerati

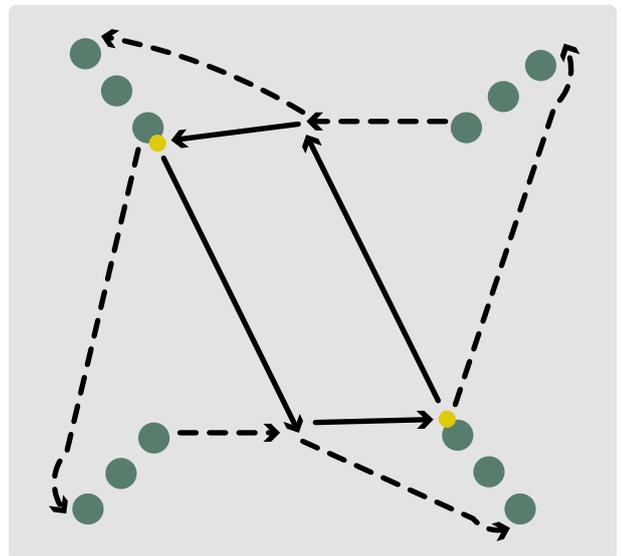
Su un campo comune: passaggi numerati in piccoli gruppi (4-5 allievi); 1 passa a 2, 2 e 3 ecc.

- Solamente con passaggi di mano/pugno
- Solamente con passaggi di piede
- Con tutti i tipi di passaggio

Quadrato ceco

Passaggio sulla corsa del compagno di squadra. Delimitare un quadrilatero con quattro cerchi (dimensione in base al livello di gioco). I giocatori si distribuiscono uniformemente dietro i cerchi. In due postazioni (diagonalmente opposte) viene posata una palla. Il primo giocatore si dirige con la palla verso il cerchio successivo e la passa al primo giocatore che si trova in questa postazione (passaggio calciato). Quest'ultimo prende la palla muovendosi in avanti e la passa al primo giocatore della successiva postazione ecc.

Materiale: cerchi di demarcazione



- Giocatori/trici con palla
- Giocatori/trici
- Traiettoria della palla/passaggio
- > Traiettoria di corsa

Forme di gioco

Le forme di gioco e di esercizio descritte qui di seguito possono servire a strutturare il gioco finale, ma possono anche essere considerate forme ludiche modificate a sé stanti, volte ad acquisire la pratica del calcio gaelico nella sua forma finale.

Il gioco si articola su quattro livelli:

- Sviluppo del controllo della palla (forme di riscaldamento e rubapalla)
- Controllo della complessità e combinazione di diverse abilità e capacità (rubapalla, palla sulla contro la parete, sulla linea e a zone)
- Inizio di strategie difensive e offensive (palla contro la parete, sulla linea e a zone, nonché palla al cassone/palla bruciata)
- Gioco complesso nel contesto del gioco finale (palla al cassone/palla bruciata, semplici forme e forme scolastiche di calcio gaelico)

Rubapalla

Tecnica: allenamento dei passaggi basilari, della presa di palla e dei «Solo»

Tattica: gioco di squadra, riconoscere lo spazio libero, mettersi in condizioni di ricevere la palla (orientarsi/posizionarsi), difendersi dagli avversari

Su un campo delimitato, suddivisi in piccoli gruppi (3:3, 4:4 o 5:5) si cerca di mantenere la palla nei propri ranghi (di rimanere in possesso di palla). Sono autorizzati soltanto i passaggi di mano e/o pugno (in funzione dell'obiettivo, sopra o sotto la traversa). Viene assegnato un punto per ogni numero di passaggi consecutivi riusciti.

Varianti

- Inclusionione della regola dei quattro passi
- Solo passaggi di piede dalla mano (prima senza la regola dei quattro passi e poi con)
- Tutte le varianti di passaggio (prima senza la regola dei quattro passi e poi con)
- Come sopra, ma contare solo i passaggi calciati
- Sono autorizzate tutte le varianti di passaggio incl. Solo (quattro passi, toe-tap e bounce)
- Come sopra, ma contare solo i passaggi di piede

Osservazione: Le forme di rubapalla permettono agli allievi di riconoscere le analogie e le differenze tra i vari giochi. Le esperienze maturate con queste varie forme di gioco consentono loro di trasferire quanto appreso da un gioco all'altro.

Palla contro la parete, sulla linea e a zone

Tecnica: allenamento delle tecniche di passaggio e presa e dei Solo, maggiore consapevolezza delle distanze di corsa e passaggio

Tattica: allenamento del comportamento difensivo e offensivo, creare situazioni di superiorità numerica, riconoscere le lacune, difendere lo spazio

Su un campo delimitato (ad es. ½ palestra), si affrontano due squadre (3-5 allievi). Con tutti o con alcuni tipi di passaggio prestabiliti, con o senza Solo, a seconda degli obiettivi (come varianti nel rubapalla). Ogni squadra attacca in direzione della parete, della linea o dell'area di meta avversaria e difende la propria parete, linea o area di meta.

Palla contro la parete: si possono conquistare punti lanciando la palla con passaggi di mano, pugno e/o piede contro la parete (o contro un'area prestabilita sulla parete), per poi lasciarla ricadere a terra.

Varianti

- Il punto viene annullato se la palla che rimbalza sulla parete viene intercettata dalla squadra difensiva prima di cadere a terra.
- Il punto viene assegnato se la palla che rimbalza sulla parete viene recuperata dalla squadra attaccante prima di cadere a terra.

Palla contro la parete/sulla linea: si segna un punto quando la palla catturata può essere schiacciata contro la parete con al massimo un passo o posizionata dietro la linea (possono essere definiti i tipi di passaggio autorizzati).

Palla a zone: si conquista un punto se il passaggio nell'area di meta avversaria può essere intercettato direttamente in volo.

Osservazione: le forme di palla sulla parete, sulla linea e a zone permettono agli allievi di riconoscere le analogie e le differenze tra i vari giochi. Le esperienze maturate con queste varie forme di gioco consentono loro di trasferire quanto appreso da un gioco all'altro.

Palla al cassone/palla bruciata

Tecnica: lanciare palle precise e dosate, prenderle e utilizzare i «Solo»

Tattica: riconoscere e sfruttare le situazioni di superiorità numerica, creare spazi liberi, difendere lo spazio e marcare gli avversari

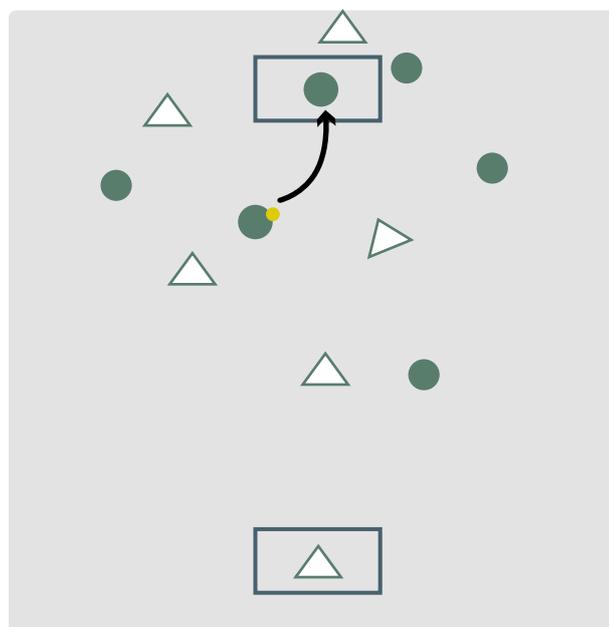
Su un campo delimitato, si affrontano due squadre di 3-5 giocatori (con varianti di passaggio definite, con o senza Solo, a seconda degli obiettivi). Un giocatore per ogni squadra (il capitano) sta seduto su un cassone nella metà campo avversaria. La squadra cerca di lanciare la palla al capitano. Se riesce a prenderla, viene assegnato un punto alla squadra attaccante. Il compagno che ha lanciato la palla vincente al capitano prende il suo posto e la palla passa alla squadra avversaria (calcio d'inizio). Per ogni squadra possono anche esserci due capitani e due cassoni.

Varianti

- Il capitano non sta sempre seduto sul cassone; tutti i giocatori attaccanti hanno la possibilità di posizionarsi come capitani in una situazione di attacco sul cassone e di farsi servire la palla.
- I passaggi di mano o pugno valgono un punto, i passaggi di piede tre punti.

Materiale: cassoni

Osservazione: queste forme di gioco rispecchiano il gioco finale (calcio gaelico) con le stesse strutture tattiche di base e quindi ne facilitano l'acquisizione. La forma di gioco viene adeguata in funzione del livello di sviluppo degli allievi, ma rispecchia comunque la complessità tattica del gioco finale.



- Giocatori/trici con palla
- △ ● Giocatori/trici
- ▭ Cassone
- Traiettoria della palla/passaggio

Le porte

Tecnica: uso delle skill adeguato alla situazione, tiro in porta, uso del block down

Tattica: allenamento specifico del comportamento di difesa e attacco (cambio rapido), creare o impedire la possibilità di segnare

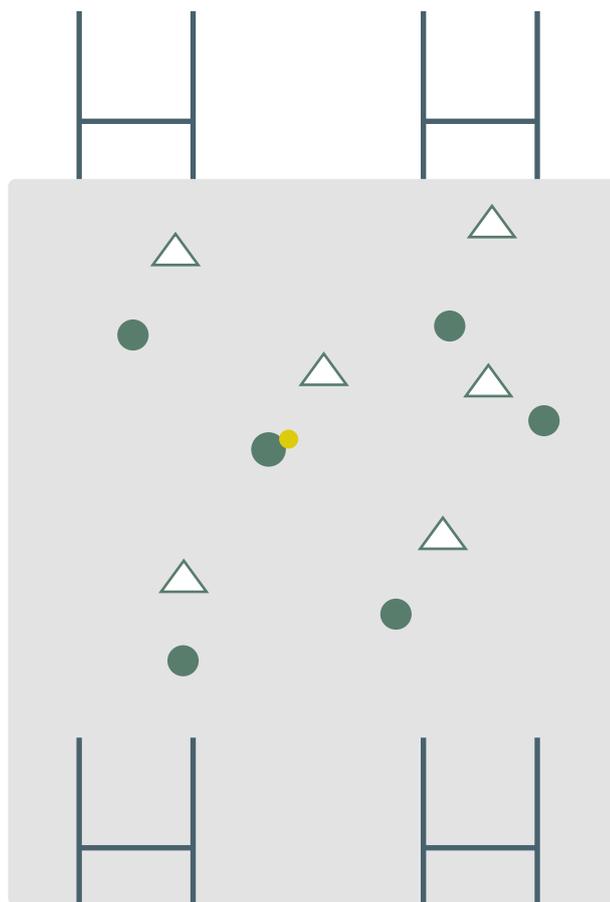
Su un campo delimitato (ad es. palestra singola, metà campo da calcio) due squadre (5-6 allievi indoor, 8-10 allievi outdoor) ognuna su due porte (o tappetoni da 40 cm di spessore). Si può giocare con le regole originali oppure con le regole semplificate descritte di seguito.

Varianti

- Le porte larghe 5 m possono essere ridotte.
- Con l'aiuto di jolly, si crea intenzionalmente una situazione di superiorità numerica.
- Reti e punti possono essere segnati in tutte e quattro le porte.

Materiale: porte da pallamano o da 5 m, tappetoni da 40, antenne da pallavolo

Osservazione: queste forme di gioco «esagerate», che accentuano i problemi tattici attraverso modifiche o estensioni delle regole (ad es. giocare con più porte o creare situazioni di superiorità o inferiorità numerica con i jolly), rafforzano la comprensione del gioco sia in difesa che in attacco.



Il calcio gaelico nello sport scolastico

Il calcio gaelico quale forma finale per le lezioni di educazione fisica può essere giocato sia in palestra che su un campo all'aperto.

Hanno dimostrato la loro validità le seguenti regole semplificate, qui brevemente riassunte:

- Afferrare la palla in volo.
- Alzare la palla da terra con la mano. La palla non può essere giocata a terra.
- Correre per al massimo quattro passi, prima di far rimbalzare la palla a terra (una sola volta consecutivamente) o di effettuare un toe-tap (più volte consecutivamente), poi fare nuovamente al massimo quattro passi prima di far rimbalzare la palla a terra una volta (solo a seguito di un toe-tap) o di eseguire un altro toe-tap.
- Colpire la palla dal basso con il pugno o con il palmo della mano per passarla a un compagno di squadra o indirizzarla sopra la traversa.
- Calciare la palla dalla mano per passarla a un compagno di squadra, tirare in porta o sopra la traversa.

Queste regole del gioco possono essere modificate insieme agli allievi e adattate al livello della classe e delle infrastrutture. La visualizzazione dei punti segnati (score), rende il gioco ancora più interessante.

- **Outdoor (erba o erba sintetica):** 8-10 giocatori (con o senza portiere) con porte da calcio larghe 5 m (campo lungo ca. 50 m e largo 30 m). Per visualizzare i punti, sui lati delle porte possono essere facilmente montate antenne da pallavolo.
- **Indoor:** circa cinque giocatori con porte da pallamano (incl. antenne da pallavolo) o tappetoni da 40. Con o senza portiere.
- **Sabbia (campo da beach soccer):** cinque o sei giocatori più il portiere (questa posizione è particolarmente ambita sulla sabbia). Oltre al bounce, sulla sabbia possono essere facilmente applicate tutte le regole. Anche sulle porte da beach soccer (5 m) possono essere facilmente montate le antenne da pallavolo.

Riflessioni di natura didattica

Per poter insegnare e trasmettere agli allievi l'entusiasmo per i giochi di squadra in generale e il calcio gaelico in particolare, occorre rispondere alle seguenti domande: Quale approccio scegliere? Quali sono le priorità: l'apprendimento isolato della tecnica o l'allenamento tattico complessivo nel gioco? Quali obiettivi disciplinari e trasversali si intende perseguire?

Gli esercizi, le forme di gioco e i giochi di questo dossier sono stati scelti per consentire un approccio sia tecnico che tattico al calcio gaelico. Anche se nella pratica viene spesso applicata una forma mista, il metodo ludico-tattico sembra essere la scelta più avvincente e appropriata.

Le seguenti riflessioni di natura didattica mostrano come insegnare in maniera coinvolgente ed efficace il calcio gaelico e anche tutte le altre discipline sportive basate sul gioco. Questi i prerequisiti più importanti:

- buona analisi tecnica, grande comprensione del gioco da parte del docente;
- confronto attivo e cognitivo con il gioco e le sue possibilità di modifica e adattamento in termini di regole, materiale, dimensioni del campo e numero di giocatori;
- apertura e accordo di tutti i partecipanti sul fatto di poter accettare, discutere e condividere cambiamenti/adequamenti (cfr. pag. 19 «Obiettivi pedagogici»).

La comprensione del docente

Una buona analisi tecnica del calcio gaelico, oltre a un quadro storico – sviluppo di una nuova cultura (sportiva) – contempla anche la conoscenza delle regole, della tattica di gioco e delle tecniche specifiche. È importante essere in chiaro sulle particolarità (ad es. la palla può essere giocata con le mani e con i piedi, si possono segnare reti e punti) e le difficoltà (ad es. utilizzo delle skill nel gioco dinamico, placcaggio) del gioco finale.

Questi aspetti del gioco devono essere preparati didatticamente in modo adeguato ai partecipanti e adattati ai prerequisiti e alle condizioni. Analizzare la possibilità di trasferire determinate competenze tecniche da discipline sportive già note potrebbe semplificare l'accesso al gioco per gli allievi.

Per il calcio gaelico, ciò significa concretamente trattare le seguenti caratteristiche tattiche generali dei giochi di invasione già noti.

- Eludere l'avversario (situazioni 1:1, finta).
- Riconoscere e sfruttare gli spazi liberi.
- Smarcarsi (mettersi in condizioni di ricevere la palla/orientarsi/posizionarsi).
- Fare gioco di squadra.
- Riconoscere e sfruttare le situazioni di superiorità numerica.
- Difendere lo spazio e marcare l'avversario.

Creare un nesso con gli sport affini

È utile anche attingere e collegare in modo mirato conoscenze e abilità di discipline sportive affini già note. Dal...

- ...calcio: idea di base del gioco, tattica e tecnica (ad es. segnare reti, passaggio calciato oppure toe-tap) e determinate regole
- ...rugby: idea di base del gioco, segnare punti, contatto spalla contro spalla, tecnica di conduzione e controllo della palla
- ...pallamano e pallacanestro: tecnica di presa e rimbalzo (bounce)
- ...pallavolo: tecnica del passaggio di mano o pugno

Questi collegamenti permettono un confronto attivo e cognitivo con il gioco, che favorisce il processo di insegnamento e di apprendimento. Per sfruttare con efficacia le affinità tattiche delle varie discipline sportive, è opportuno inserirle nell'ambito di una pianificazione semestrale (ad es. insegnamento in blocco dei giochi di invasione).

Un repertorio tattico ampliato

L'obiettivo dell'insegnamento ludico-tattico è di migliorare le abilità tattiche e ludiche degli allievi attraverso l'applicazione dei seguenti principi:

- una disciplina sportiva può essere praticata con qualsiasi livello di abilità tecnica;
- l'importante è divertirsi;
- ci si può esercitare in modo corretto soltanto se si capisce la finalità dell'esercizio;
- si impara a giocare soltanto giocando;
- prima si insegna cosa si deve fare (sviluppo della consapevolezza tattica) e solo dopo come si fa (sviluppo della tecnica).

Obiettivi pedagogici

Oltre alle competenze disciplinari (tecnica, tattica), il calcio gaelico offre molte possibilità di affrontare e promuovere anche competenze trasversali, trasformandole in obiettivi di apprendimento per le lezioni di educazione fisica.

Il calcio gaelico può essere inserito nell'ambito di attività Gioco (Giocare e vivere la tensione emotiva) e descritto con le sue caratteristiche. Permette di sperimentare, di entusiasinarsi, di divertirsi e di realizzarsi nell'azione (flow). La tensione emotiva viene vissuta intensamente proprio quando l'esito del gioco rimane il più a lungo possibile incerto. Poiché il gioco è probabilmente «nuovo» per tutti gli allievi, anche i loro prerequisiti risultano più equilibrati rispetto ai tradizionali sport di squadra quali calcio, unihockey, pallamano o pallavolo. Viene quindi a mancare la connotazione profonda dell'esperienza sportiva di squadra nonché l'influsso di eventuali esperienze sportive scolastiche negative rispetto alle tradizionali discipline sportive di squadra e tutti gli allievi hanno la possibilità di conoscere questo sport da zero. I ragazzi possono vivere il gioco come un'attività fine a sé stessa e divertente. Il calcio gaelico permette inoltre agli allievi di adeguare il carattere del gioco alle loro esigenze e abilità attraverso la comprensione, l'osservanza e l'applicazione consapevole delle regole del gioco (ad es. modifiche).

Oltre all'acquisizione delle necessarie competenze disciplinari (ad es. conoscenza dell'idea di gioco, padronanza delle skill di base, comportamento tattico appropriato) è fondamentale la promozione delle competenze sociali e personali (acquisizione di comportamenti sociali nello sport). I seguenti criteri o indicatori sono particolarmente importanti e possono essere analizzati in modo specifico con tutta la classe o singoli allievi:

Competenze sociali

- Usare la capacità di lavorare in team e di comunicare
- Stabilire le regole del gioco in maniera cooperativa
- Permettere a tutti di partecipare al gioco
- Essere corretti, saper gestire i conflitti
- Accettare le mancanze e gli errori dei compagni di gioco

Competenze personali

- Essere aperti verso le novità
- Riconoscere i propri punti forti e punti deboli
- Saper accettare vittorie e sconfitte
- Essere disponibili a partecipare al gioco con impegno
- Saper riflettere sulle proprie abilità tecniche e tattiche
- Accettare le decisioni dell'arbitro

Informazioni

Link

- [Calcio gaelico](#) (in tedesco) | Deutscher Bund Gälischer Sportarten
- [Regole ufficiali](#) (in tedesco) | Deutscher Bund Gälischer Sportarten
- [Learning Skills «Gaelic Football»](#) (in inglese) | Gaelic Athletic Association (GAA)
- [Programma quadro per lo sport nelle scuole professionali](#) | Segreteria di Stato per la formazione, la ricerca e l'innovazione SEFRI

Ringraziamo...

gli apprendisti del secondo anno di formazione delle classi AMAT 4A e 4B (operatori/trici in automazione) della scuola professionale generale di Basilea (AGS Basel) per l'impegno dimostrato durante le riprese nella palestra St. Jakob di Basilea.

Partner



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP0, 2532 Macolin

Autore: Tobias Graf, docente di educazione fisica presso la Allgemeine Gewerbeschule Basel, docente PH FHNW

Coautori: Urs Böller, docente di educazione fisica e responsabile del consiglio studentesco per lo sport presso la Allgemeine Gewerbeschule Basel, presidente ASSSP; Thomas Pierer, docente di educazione fisica presso la Allgemeine Gewerbeschule Basel, docente PH FHNW

Redazione: Raphael Donzel, mobilesport.ch

Traduzione: Chantal Gianoni

Foto: Ueli Känzig, media didattici UFSP0

Illustrazioni: [Luzi Etter](#)

Grafici e layout: Franziska Küffer, UFSP0