

# Calcio gaelico: 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

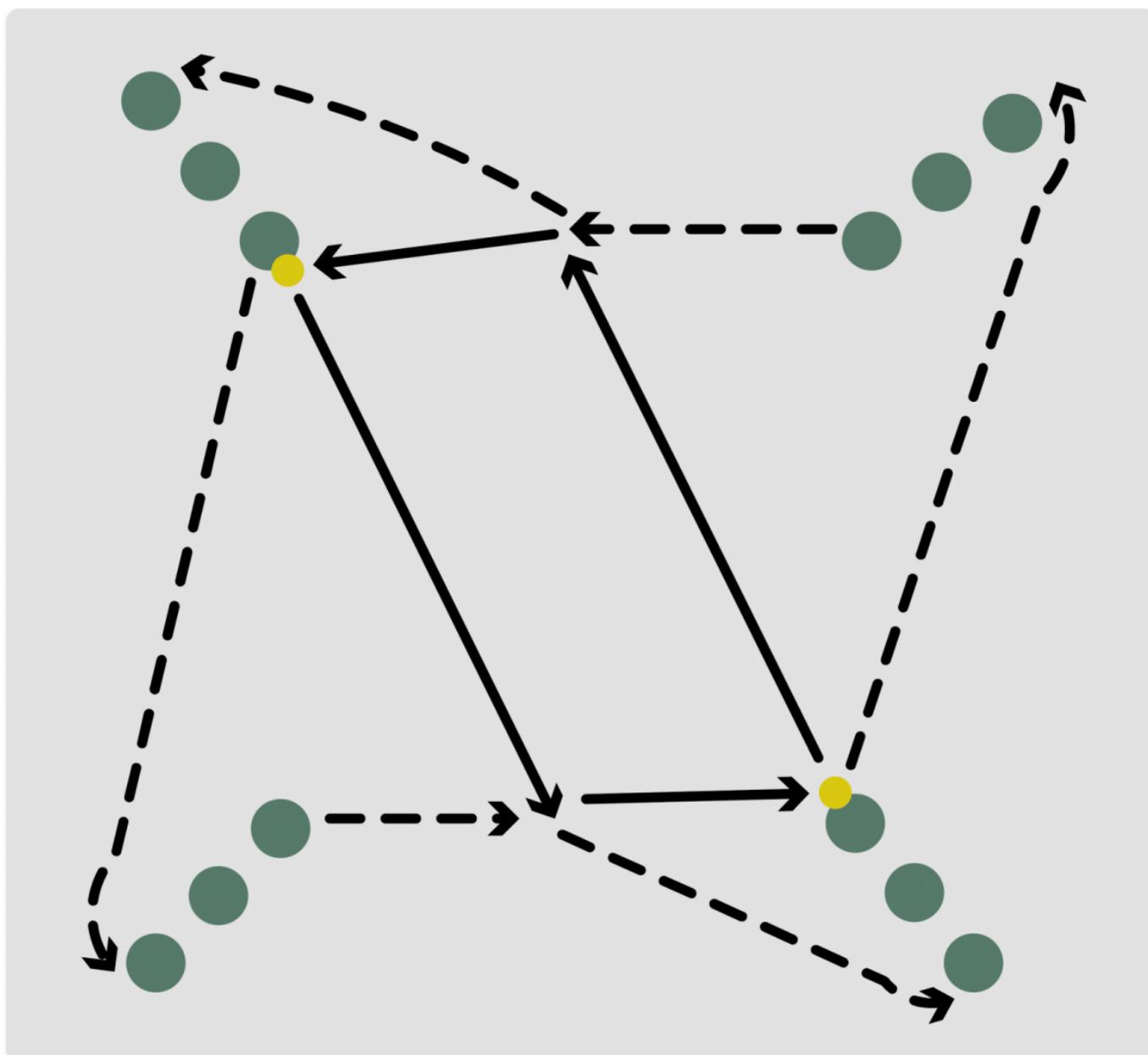
- Integrare «Solo»: spostarsi tra i passaggi con 4 passi, bounce (palleggi) o toe-tap
- 

## 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



●● Giocatori/trici con palla

● Giocatori/trici

→ Traiettoria della palla/passaggio

- - → Traiettoria di corsa

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

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**