

Calcio gaelico: 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

- Inclusione 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).

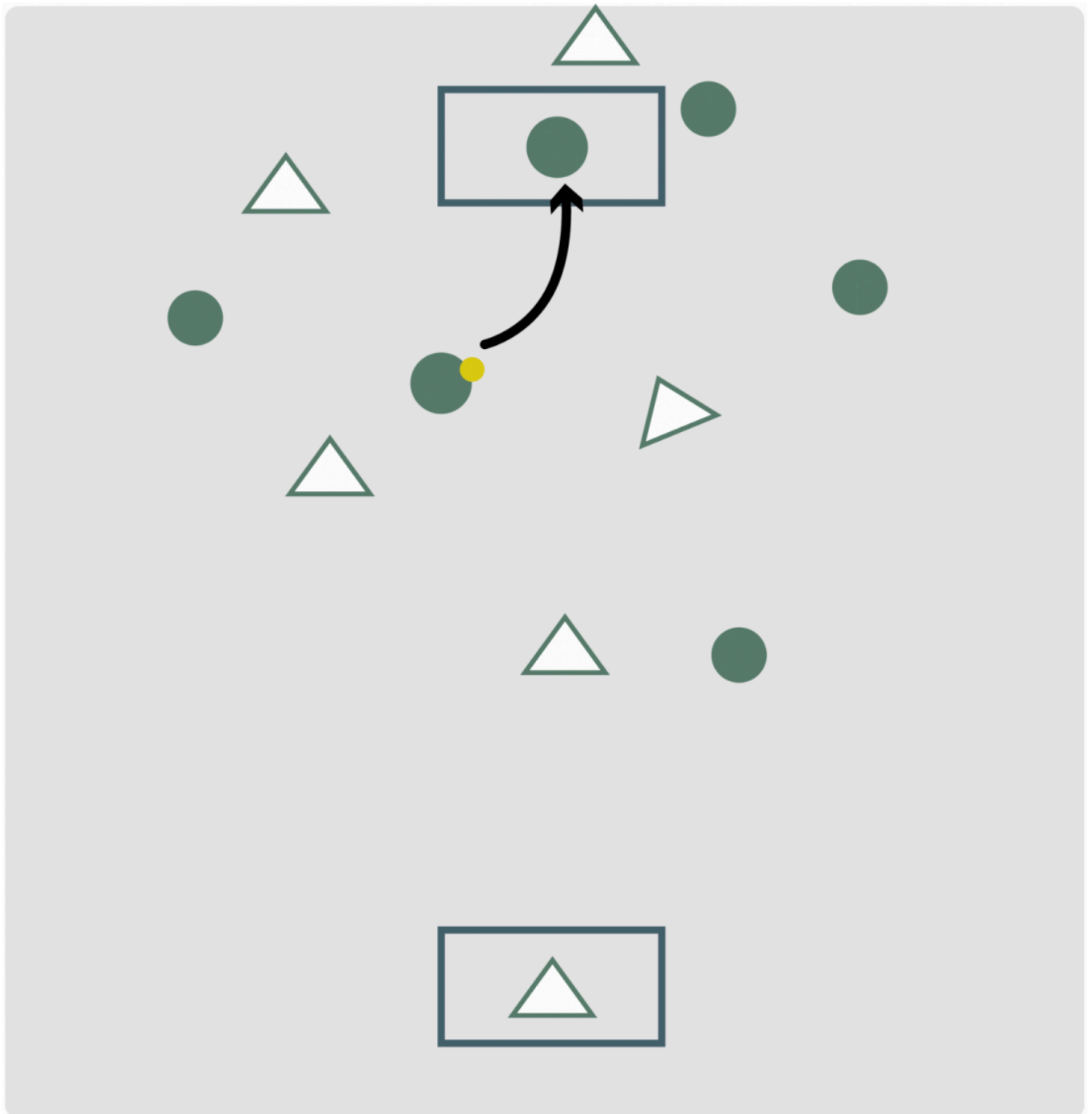
Palla a zone: si conquista un punto se il passaggio nell'area di meta avversaria può essere intercettato direttamente in volo.





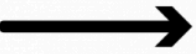
Osservazione: le forme di palla sulla parete, sulla linea e a zone permettono agli allievi di riconoscere le analogie e le differenze tra i vari giochi. Le esperienze maturate con queste varie forme di gioco consentono loro di trasferire quanto appreso da un gioco all'altro.

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



-  Giocatori/trici con palla
-   Giocatori/trici
-  Cassone
-  Traiettoria della palla/passaggio

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.

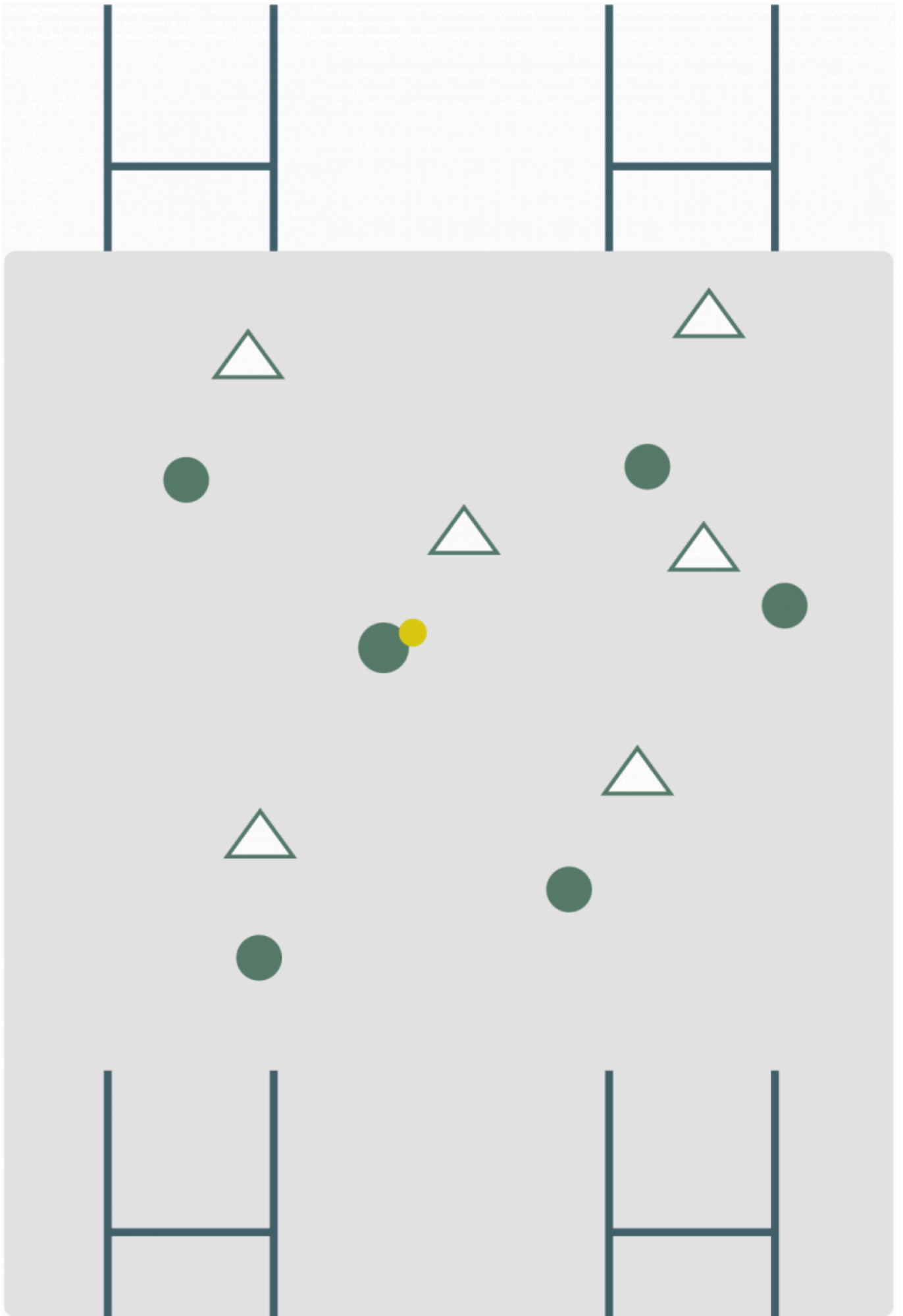
Materiale: cassoni

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.

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.

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