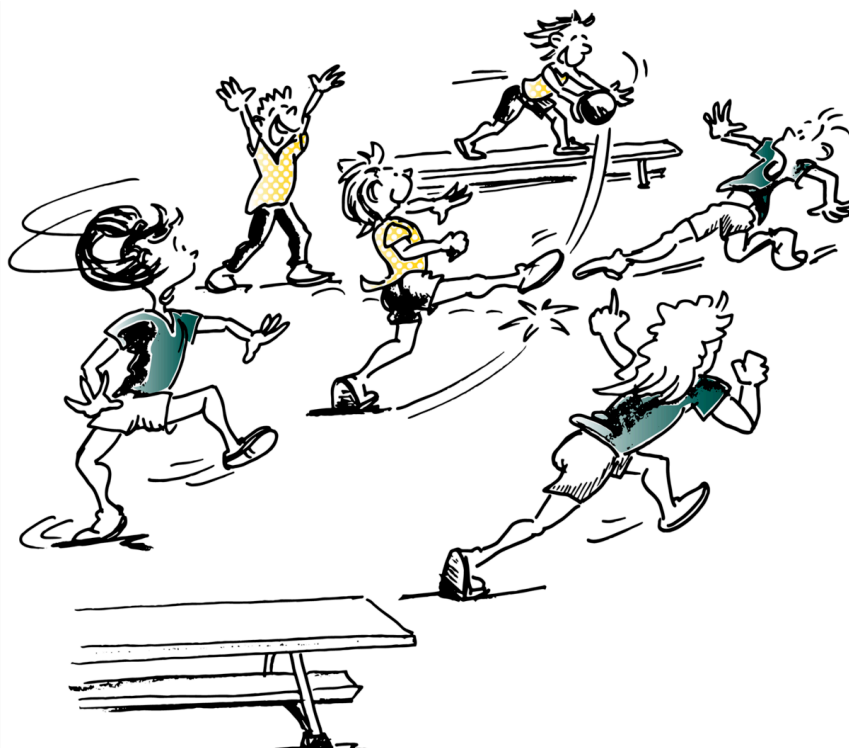


# Vince il lavoro di squadra: Good Practice – Grandi giochi

I grandi giochi si basano su giochi sportivi molto popolari quali calcio, unihockey o ping pong e prevedono la partecipazione di due squadre.

## Calcio-panchina



Posizionare una panchina da entrambi i lati della palestra. Un giocatore di ogni squadra (ricevente) si piazza sulla panchina opposta. Due squadre giocano a calcio cercando di dirigere la palla verso il loro compagno che, stando in piedi sulla panchina, deve afferrarla. Se ci riesce, il giocatore che ha fatto il passaggio diventa anche lui ricevente e sale sulla panchina. Vince la squadra che per prima piazza tutti i suoi giocatori sulla panchina. Il giocatore che all'inizio del gioco si trovava sulla panchina, una volta afferrata la palla scende in campo.

**Competenze:** cooperazione, comunicazione

**Intensità:** da media a elevata

**Durata:** 10-15 minuti

### Regole

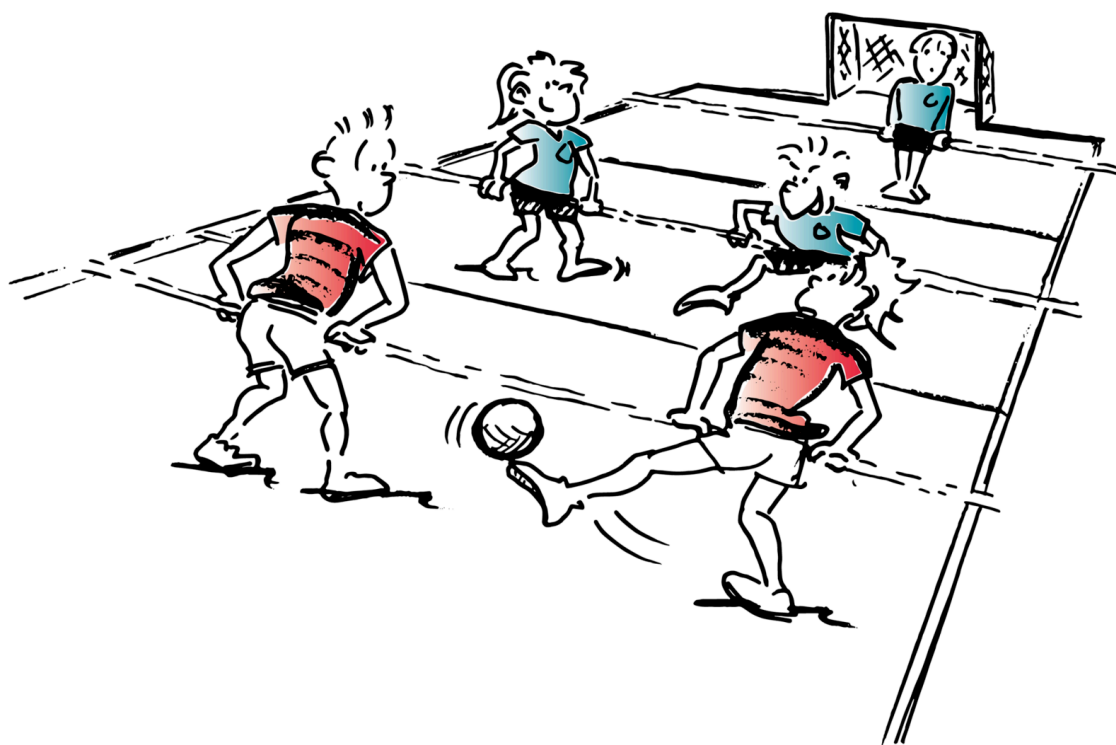
- Non si può respingere la palla con le mani.
- Ad eccezione del giocatore in piedi sulla panchina, nessuno può toccare o saltare sulla panchina.
- I giocatori sulla panchina non possono toccare il pavimento.

## Varianti

- Possono essere effettuati anche passaggi rasoterra.
- Invece dei piedi, si può giocare anche con le mani o a pallamano (regole della pallamano, ev. palla palleggiata).

**Materiale:** 2 panchine, 1 pallone da calcio, nastri

## Calcio a zone



Suddividere il campo in almeno tre zone, in base al numero di giocatori. Prima di iniziare il gioco, ogni squadra decide quanti giocatori entreranno in campo e in quale zona. Le due squadre giocano seguendo il principio del calcetto per cui i giocatori non possono uscire dalla loro zona. Si gioca a tempo.

### Regole

- I giocatori non possono cambiare zona durante la partita.
- Valgono le regole ufficiali del calcio.

**Competenze:** cooperazione, comunicazione

**Intensità:** media

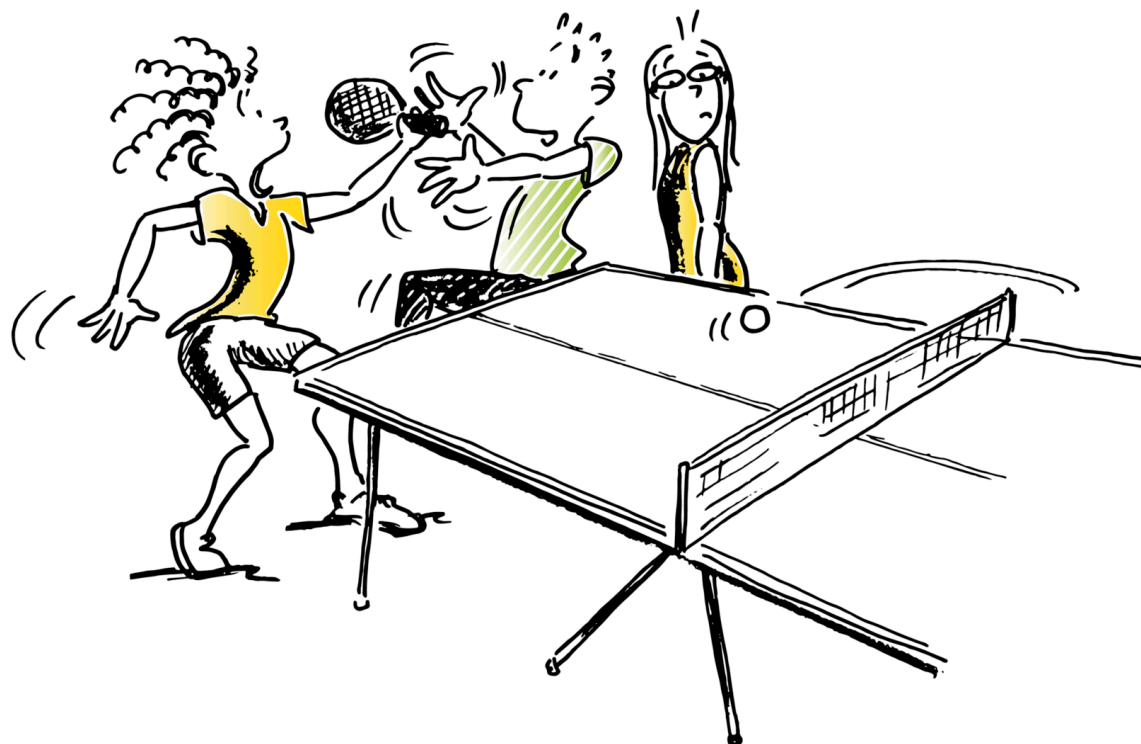
**Durata:** 10 minuti

## Varianti

- Se le squadre risultano troppo numerose, è possibile suddividerle in più gruppi che giocano a turno o definire più zone.
- Si può giocare anche con un pallone da futsal. Visto che rimbalza meno, è più difficile superare le zone.
- Si gioca senza portieri e con porte piccole.

**Materiale:** 2 porte o tappeti, 1 pallone da calcio, nastri

## Ping pong a squadre



Le squadre si dispongono in fila ognuna su un lato del tavolo da ping pong. Si gioca a ping pong, ma ogni squadra dispone soltanto di una racchetta. Ogni giocatore colpisce la pallina una sola volta, poi passa la racchetta al compagno di squadra. Vince la squadra che per prima raggiunge 11 punti.

### Regole

- Serve la squadra che segna il punto.
- L'ordine dei giocatori deve essere rispettato, tutti devono partecipare.

### Varianti

- Ogni squadra può chiedere a 3 giocatori del team avversario di giocare con la mano più debole.
- Si può giocare anche come a badminton a squadre (o soft tennis).

**Materiale:** 1 tavolo da ping pong, 2 racchette da ping pong con palline, nastri

**Competenze:** collaborazione, tattica

**Intensità:** bassa

**Durata:** 5-10 minuti

## Hockey con la corda



2 squadre giocano a unihockey. Ogni squadra riceve da 3 a 4 corde di lunghezza diversa e ogni giocatore deve tenere in mano una corda.

### Regole

- La corda deve essere tenuta sempre in mano. Se viene persa, i giocatori in campo devono interrompere il gioco, finché tutti tengono nuovamente la loro corda.
- Non ci sono portieri.
- La corda non può essere legata.
- Si gioca a tempo.

**Competenze:** comunicazione, collaborazione, tattica

**Intensità:** elevata

**Durata:** 10 minuti

### Varianti

- Distribuire più o meno corde in base al numero dei giocatori in ogni squadra.
- Può essere designato un portiere per ogni squadra.
- Se le squadre sono molto numerose, per aumentare l'intensità di gioco si possono utilizzare 2 palline e/o 4 porte.
- Si può giocare anche come a calcio con la corda (pallamano o pallacanestro).

**Materiale:** 6-8 corde, 2 porte da unihockey, 1 pallina da unihockey, nastri

## Caccia all'intruso



Ogni squadra si posiziona in una metà della palestra, ciascuna con una palla. Un giocatore (l'intruso) di ogni lato si sposta nel campo avversario. A quel punto ogni squadra deve cercare di colpire l'intruso con la palla nel minor tempo possibile. Se viene colpito, ritorna nella «sua» metà campo e tocca al giocatore successivo intrufolarsi tra gli avversari. Il gioco prosegue finché tutti i membri della squadra sono passati una volta nel campo avversario. Vince la squadra che riesce a colpire tutti gli intrusi nel minor tempo possibile.

**Competenze:** cooperazione, collaborazione, comunicazione

**Intensità:** media

**Durata:** 10 minuti

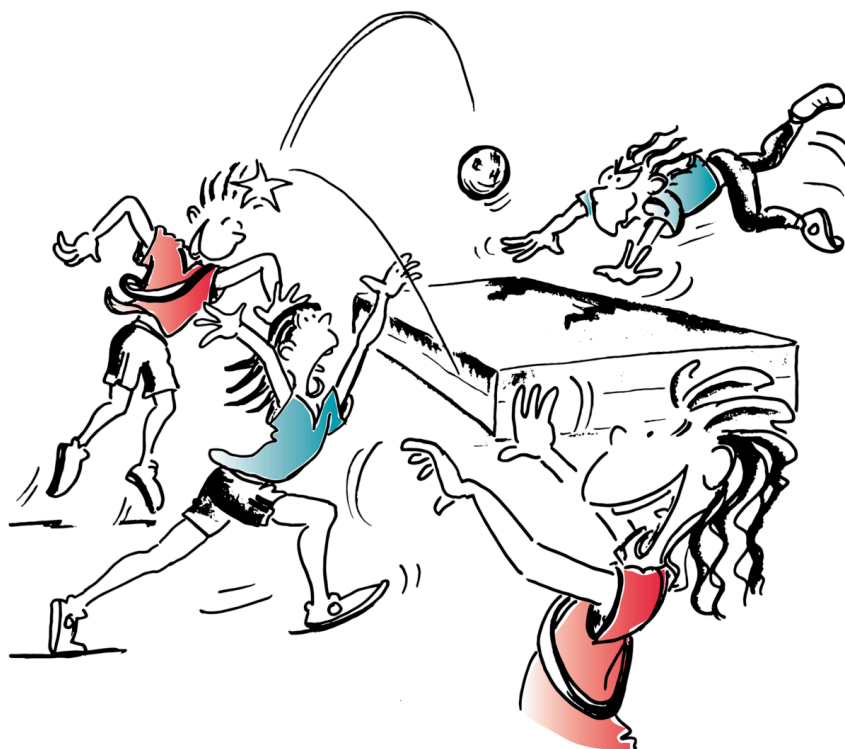
### Regole

- L'«intruso» non può toccare, afferrare o calciare la palla.
- Si applicano le regole della palla seduta (con la palla non si corre, ecc.).
- Se la palla cade nel campo avversario, la squadra avversaria non ha il diritto di toccarla; deve essere recuperata dalla squadra che l'ha lanciata.

### Varianti

- Più «intrusi» possono invadere il campo avversario contemporaneamente.
- Anziché colpire l'avversario con la palla, si può anche respingere con un tocco di palla (più difficile).
- Per le classi che hanno maggiore affinità con il calcio: ogni squadra cerca di mantenere la palla nella propria metà campo. Un giocatore della squadra avversaria tenta di difendere/afferrare la palla. Se la palla viene toccata, si cambia.
- Accelerare il gioco introducendo due palle.

## Palla di testa



2 tappetoni vengono posizionati in fondo alla palestra. Il gioco consiste nel passare un pallone da calcio o da pallavolo con le mani verso il fondo della palestra, cercando di farlo atterrare su un tappeto.

### Regole

- Due squadre giocano l'una contro l'altra.
- Non si può correre con la palla in mano.
- La squadra di difesa può salire o saltare sul tappeto soltanto dopo aver toccato il pallone con la testa.
- Entrambe le squadre possono giocare sui due tappetoni.
- Si gioca a tempo.

**Competenze:** comunicazione, cooperazione, collaborazione

**Intensità:** elevata

**Durata:** 10 minuti

### Varianti

- Si può giocare con un'altra palla (più morbida).
- Anziché con le mani, la palla può anche essere calciata dalla mano con il piede.

**Materiale:** 2 tappetoni, 1 palla, nastri

Fonte: Tobias Graf, docente di educazione fisica presso la Allgemeine Gewerbeschule di Basilea, docente PH FHNW ; Petra Heule, docente di educazione fisica presso la Allgemeine Gewerbeschule

di Basilea



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**