

# Non faccio uso di doping



## Il re della festa

**Come?** Formare un cerchio con tutti i giocatori (distanza fra i concorrenti: 3 m). Disporre un paletto davanti ad ogni partecipante (meno uno). Mentre chi dirige il gioco palleggia, i giocatori si spostano liberamente attorno al cerchio. Quando la palla si ferma, i ragazzi devono toccare un paletto. Per forza di cose, un giocatore rimarrà senza paletto e deve prendere una palla e palleggiarla seguendo lo stesso ritmo di chi dirige il gioco. Eliminare un altro paletto e riprendere a giocare. Chi sarà eletto re della festa?

**Osservazione:** di nascosto, chi dirige fa in modo di avvantaggiare un giocatore, senza che quest'ultimo lo sappia.

**Materiale:** un paletto per ogni giocatore (meno uno), una palla.



## Staffetta scorretta

**Come?** Da due a tre gruppi si preparano ad affrontare una staffetta su 20 m. Al posto di un paletto, disporre per terra un cappellino e un paio di pantaloncini, che ogni corridore deve indossare prima della partenza. Il primo corridore deve farlo prima del segnale di partenza. Vince il gruppo i cui componenti tornano per primi alla base.

**Osservazione:** il gruppo dopato riceve, senza saperlo, dei pantaloncini di una taglia più grande, che possono essere indossati più rapidamente.

**Materiale:** un paio di pantaloncini per ogni gruppo (un paio di taglia più grande rispetto agli altri), un cappellino.



## Passaggio doppio

**Come?** Ogni gruppo (composto di sei a dieci giocatori) dispone di tre joker, ognuno dei quali ha una palla. Una squadra cerca di eseguire il maggior numero di passaggi possibili. Giunti a quota dieci, senza aver fatto cadere la palla per terra, si ottiene un punto. Il giocatore in possesso del pallone non può compiere più di tre passi né trattenerlo per oltre tre secondi. Dopo cinque passaggi, il gruppo passa la palla ad un joker e se quest'ultimo riesce a colpirla con quella che tiene in mano e a farla rimbalzare, il gruppo guadagna un altro punto. Se invece la squadra avversaria ad entrare in possesso della palla tocca a lei provare a racimolare punti. Quale gruppo raggiunge per primo i dieci punti?

**Osservazione:** formare un gruppo con otto-dieci giocatori più alti. Questo gruppo vincerà sicuramente.

**Materiale:** tre palle (preferibilmente soffici o da pallavolo).

## Taglia XL

**Come?** Formare quattro gruppi. Tutti i componenti si dispongono su una colonna e si siedono. Il primo giocatore ha una palla in mano. Collocare le quattro file in modo tale da formare una X. Dopo il segnale, il primo concorrente di ogni gruppo parte con la palla, gira attorno al paletto alle spalle del gruppo, torna verso i compagni, si siede all'ultimo posto della fila e passa il pallone al compagno che lo precede facendoglielo passare sopra la testa. Questi fa la stessa cosa con chi gli sta davanti e via di seguito sino a che la palla giunge fra le mani del primo concorrente, che si alza e comincia a correre. Vince il gruppo che riesce per primo a consegnare la palla e a ricomporre la colonna iniziale.

**Osservazione:** in un gruppo, il paletto viene disposto più vicino.

**Materiale:** un pallone e un paletto per ogni gruppo.

## Palla bruciata

**Come?** Creare un grande campo da gioco (ca. 40 x 20 m) e, al suo interno, uno più piccolo (ca. 30 x 10 m). Formare due gruppi di 6 fino a 15 componenti per giocare a palla bruciata. Gli allievi del gruppo 1 corrono attorno al campo più grande e, dopo ogni giro, ottengono un punto. I cacciatori del gruppo 2 si sparpagliano nella zona fra il cerchio grande e quello piccolo (zona di caccia). Quando un corridore (gruppo 1) lancia una palla, questa deve atterrare all'interno del campo piccolo (nel caso contrario il lancio è nullo e va ripetuto). Un cacciatore (gruppo 2) deve cercare di prendere la palla (per farlo può entrare nel campo piccolo, ma solo dopo il lancio) e in seguito passarla ad un compagno che si trova nella zona di caccia. Dopo tre passaggi riusciti si ha «palla bruciata». Nel frattempo, il lanciatore del gruppo 1 deve cercare di correre il più lontano possibile. Quale gruppo percorre più giri in quattro minuti?

**Osservazione:** il gruppo 1 ha una palla grande. Dopo lo scambio di ruoli, il gruppo 2 riceve invece una pallina da tennis.

**Materiale:** una pallina da tennis, una palla grande, diversi coni (o simili).

## Il segnale

**Come?** Collocare un paletto vicino al centro del campo da gioco e disporre altri due a 7 m di distanza l'uno dall'altro in direzione dei quattro angoli. Formare dei gruppi di cinque persone. In ogni gruppo, un giocatore si colloca vicino al paletto esterno, due accanto a quello in mezzo e altri due di fianco a quello al centro del campo da gioco (partenza). Da questo punto, al segnale, una palla deve raggiungere uno dei due giocatori in mezzo, in seguito quello all'esterno, poi il secondo giocatore in mezzo e successivamente deve essere rilanciata al punto di partenza, ecc.

L'obiettivo è di far eseguire alla palla il maggior numero di giri. Ogni gruppo conta i propri giri. Ad un segnale, emesso ogni 10-15 secondi, la palla va posata a terra. A questo punto, tutto il gruppo deve correre verso il paletto esterno, girarci attorno e ricominciare a giocare (cioè significa che tutti i giocatori tornano di corsa ai rispettivi posti).

**Osservazione:** chi dirige «dopa» il gioco dando il segnale ogni volta che la palla del gruppo «dopato» si trova al paletto esterno, in modo tale che essa possa essere ripresa immediatamente dopo il giro del paletto.

**Materiale:** tre paletti per ogni gruppo (ev. coni), una palla.

## Riflessione

► Radunare tutto il gruppo per uno scambio di esperienze. Eventualmente annunciare il vincitore.

### Domande

- La vittoria è andata al gruppo «dopato»?
- Questo gruppo può davvero gioire per la sua prestazione?
- Secondo voi esiste una correlazione con uno dei commitment di «cool and clean»?

### Messaggi principali

- Un confronto realmente obiettivo si ottiene soltanto se per tutti valgono le stesse condizioni.
- Non si può gioire in seguito ad una vittoria ottenuta con l'imbroglio.
- Se uno sportivo si avvantaggia in modo sleale inganna tutti gli altri concorrenti.