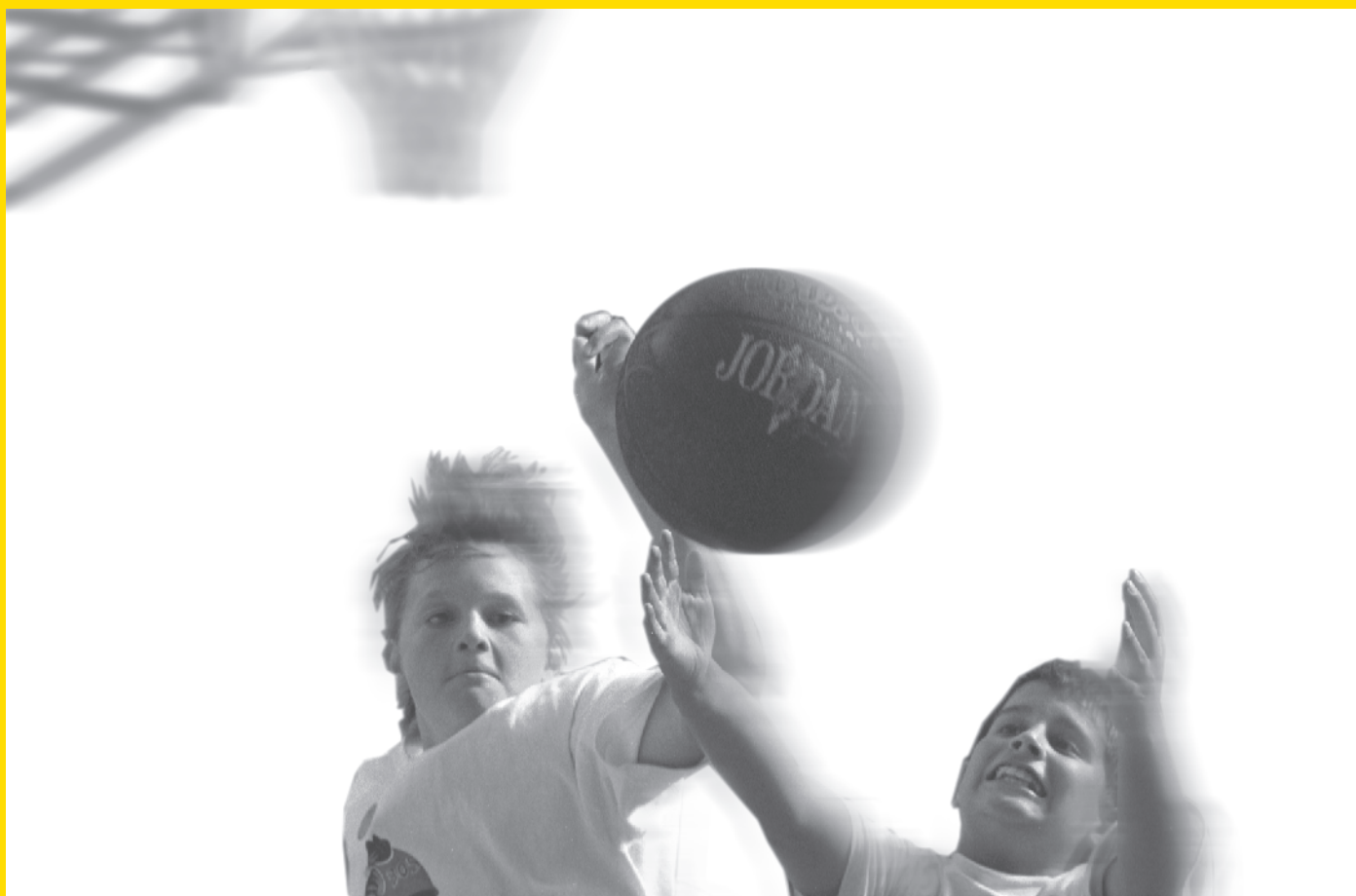
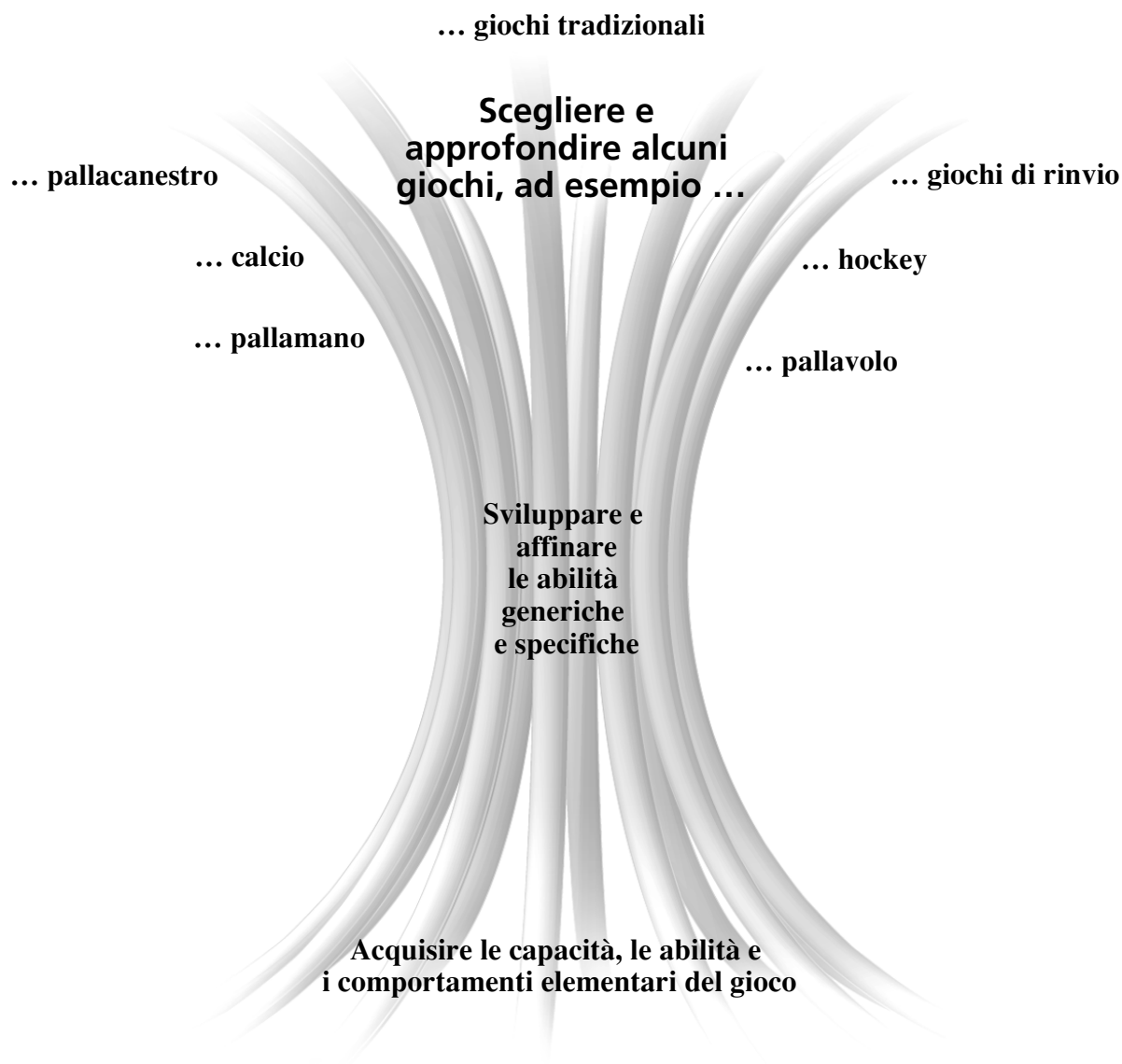




Giocare



Sguardo d'insieme sul fascicolo 5



Gli allievi sviluppano le capacità specifiche del gioco (ad es. il senso del gioco), le abilità (ad es. destrezza con la palla), i comportamenti (ad es. fair-play, spirito di squadra) e sperimentano il senso dell'imprevisto, il fascino e il piacere del gioco.

Accenti nel fascicolo 5 dei volumi 2 a 6

- Giocare da soli, a coppie, in piccoli e grandi gruppi
- Scoprire ed acquisire le capacità fondamentali del gioco nello spazio originale, con materiale attraente e soprattutto tramite situazioni di gioco aperte
- Vivere i giochi di corsa, di inseguimento, cantando ecc.
- Imparare a rispettare le regole e gli avversari



Scuola dell'infanzia

- Tramite situazioni di gioco aperte, sviluppare e applicare le forme e le regole
- Negoziare con gli altri le regole, accettarle e rispettarle
- Insieme, approfondire e variare i giochi conosciuti
- Realizzare esperienze di gioco molteplici, variando il materiale, lo spazio e il tempo
- Risvegliare il senso del fair-play
- Imparare a giocare nell'ambito di una squadra



1. – 4. anno

- Imparare, applicare e utilizzare gli elementi tecnici e tattici fondamentali del gioco
- Acquisire le regole fondamentali dei giochi codificati
- Praticare i giochi sportivi in forma scolastica
- Integrarsi in una squadra e giocare lealmente
- Allenare le abilità motorie specifiche ad altri campi di attività, anche con i palloni



4. – 6. anno

- Approfondire le competenze fondamentali del gioco ed il senso del fair-play
- Esercitare globalmente le abilità motorie specifiche del gioco
- Apprendere altri giochi (ad es. di altre culture)
- Parlare di problemi legati al gioco: violenza, aggressività, fair-play, regole, allievi più deboli ecc.
- Porre l'accento su uno o due giochi sportivi



6. – 9. anno

- Intensificare l'apprendimento di alcuni giochi di squadra durante un periodo prolungato
- Applicare e formare capacità tecniche e tattiche
- Giocare senza l'arbitro (autoarbitrarsi) e con fair-play
- Scoprire ed imparare giochi nuovi o tradizionali



10. – 13. anno

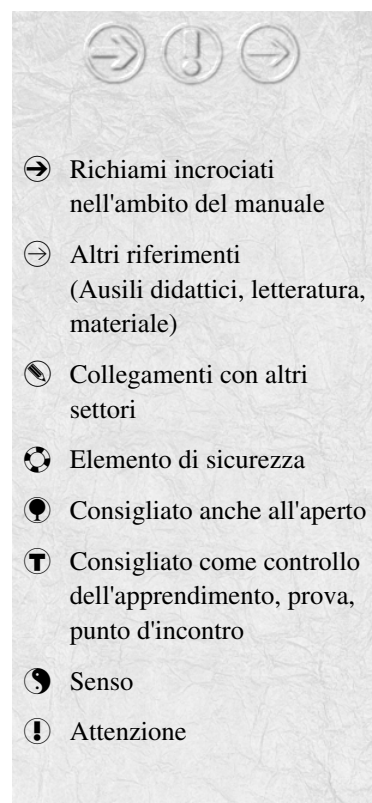
- Il *Libretto dello sport* contiene annotazioni e suggerimenti a proposito dei temi seguenti: idee di gioco per il divertimento, le regole di gioco, il materiale, i giochi di abilità, il fair-play ecc.



Libretto dello sport

Indice

Introduzione	2
1 Imparare i giochi con la palla	
1.1 Imparare i giochi con la palla	3
1.2 Giochi di abilità con la palla	5
1.3 Muoversi con la palla	6
1.4 Creare dei giochi	8
1.5 Insegnare ed apprendere i giochi	9
1.6 Giocare insieme con la palla	10
1.7 Toccare con la palla	12
1.8 Giochi in superiorità numerica	13
1.9 Palla intercettata	14
1.10 Palla sopra la corda	16
1.11 Non far cadere la palla a terra	17
1.12 Tiri a bersaglio	18
2 Giochi sportivi	
2.1 Introduzione	20
2.2 Fairplay	21
2.3 Squadre e tornei	22
2.4 Il guastafeste	23
3 Pallacanestro	
3.1 Pallacanestro, ma come?	24
3.2 Forme di gioco e di esercizio	25
4 Pallamano	
4.1 Pallamano, ma come?	30
4.2 Forme di gioco e di esercizio	31
5 Calcio	
5.1 Calcio, ma come?	36
5.2 Forme di gioco e di esercizio	37
6 Unihockey	
6.1 Forme di gioco e di esercizio	43
7 Pallavolo	
7.1 Pallavolo, ma come?	48
7.2 Forme di gioco e di esercizio	49
8 Giochi di rinvio	
8.1 Costruire da soli racchette da GOBA	54
8.2 Dal GOBA al Mini-Tennis	55
8.3 Badminton	56
8.4 Tennistavolo	58
9 Altri giochi	
9.1 Colpisci la palla	59
9.2 Giochi di abilità con 3 palle	60
9.3 Tchoukball	61
9.4 Giochi di Fairplay	62
9.5 Giochi di confronto e lotta	63
9.6 Dalla palla campo al rugby	64
10 Principali regole di gioco	65
Bibliografia / Ausili didattici	68



Introduzione

«In generale, parlando di gioco si intende un'attività praticata non per perseguire un risultato o un obiettivo preciso, ma per passare il tempo, stare insieme e divertirsi» (Deutsches Wörterbuch dei fratelli Grimm).

Pertanto il gioco è una forma piacevole dell'attività umana, con valore ricreativo. Nel gioco dei bambini ritroviamo un mondo pieno di fantasie, sentimenti, esperienze e ricordi, che contribuisce in modo sostanziale allo sviluppo e all'evoluzione del bambino. L'elemento ludico ha notevole importanza nella lezione di educazione fisica per le classi a cavallo fra scuola elementare e media e viene trattato approfonditamente in tutti i fascicoli.

In questo fascicolo 5 si parla del gioco con un oggetto. *L'obiettivo principale è l'apprendimento di una cultura del gioco che mira alla correttezza nei rapporti con i compagni di gioco.* Si cerca di dar vita a situazioni divertenti, in cui gli allievi agiscono insieme «per giocare», e in cui venga a manifestarsi l'elemento fondamentale del gioco, la tensione fra riuscita e fallimento. Si tratta inoltre di acquisire elementi tecnici basilari e di applicarli in tutta una serie di giochi.

Il docente dovrebbe riservare cura particolare in una formazione generalistica degli allievi, valida un po' per tutti i giochi, cui è dedicato il capitolo 1 (*Imparare i giochi con la palla*). Gli allievi prendono confidenza con la palla e sviluppano abilità generali (ad es. palleggiare a terra o condurre la palla) e i primi rudimenti tattici (ad es. difendere la palla dall'avversario o muoversi in uno spazio libero).

Nei capitoli 3–7 (*pallacanestro, pallamano, calcio, Unihockey e pallavolo*) la formazione generalistica del capitolo 1 (*Imparare i giochi con la palla*), viene ulteriormente elaborata nelle forme specifiche elementari dei giochi sportivi. Le principali *regole di gioco* si trovano infine nel capitolo 10.

Nel capitolo 8 (*Giochi di rinvio*), grazie al gioco GOBA si pongono le basi per l'apprendimento di giochi come tennistavolo, badminton e tennis.

Nel capitolo 9 (*Altri giochi*) vengono presentati giochi più o meno conosciuti.

➡ Caratteristiche essenziali del gioco: v. fasc. 5/1, p. 2

☯ I vari sensi del gioco: v. fasc. 5/1, p. 4



1 Imparare i giochi con la palla

1.1 Imparare i giochi con la palla

Idea di base

A questa età i bambini sono dei veri artisti del pallone, si impegnano a favore della propria squadra e giocano per quanto possibile in modo autonomo.

Presupposti

La palla è un oggetto interessante per giocare, e per molti giovani assume un ruolo di primaria importanza nel tempo libero. Quasi sempre i bambini di 10–12 anni sono ambiziosi e vogliono vincere, emergere – come quelli che considerano i propri idoli – e accettano a malincuore le sconfitte. Ciò porta spesso a perdere di vista l'intento primigenio del gioco, che è lo svolgere un'attività piacevole. Pertanto nell'educazione al gioco assume primaria importanza l'insegnamento di una «cultura del gioco».

Obiettivi dell'insegnamento

Gli allievi:

- imparano molti giochi con la palla;
- capiscono che con un allenamento mirato si possono migliorare le abilità specifiche del gioco con la palla (palleggio a terra, presa);
- possono applicare in modo variato alcune abilità elementari;
- vivono con gioia il gioco e il successo, sia personale sia collettivo;
- mettono la propria abilità di gioco al servizio del collettivo e agiscono con correttezza;
- possono sottomettersi al gruppo e rispettare le regole di gioco.

Apprendere e insegnare

Per quel che riguarda apprendimento ed insegnamento dei giochi con la palla sono indicati giochi *orientati sulla palla* come ad es. lotta per la palla o palla con i cerchi, che consentono agli allievi di abituarsi alla palla. Giochi come palla seduta, palla cacciatore o palla a due campi o battaglia, non sono consigliabili, in quanto si deve sfuggire la palla. Tirano solo alcuni allievi, già sicuri con la palla, usata spesso come mezzo per dar sfogo ad aggressioni represses. I giochi sportivi sono orientati sulla palla, si cerca cioè di conquistare l'oggetto o di impedire che lo facciano gli avversari. Alla base dei giochi sportivi troviamo alcuni elementi comuni, da esercitare a qualsiasi livello: muoversi con la palla, passare–ricevere; liberarsi–coprire, tiri a bersaglio. Tramite i giochi e gli esercizi riportati in questo capitolo gli allievi raggiungono un'abilità generica. Sono in grado di maneggiare la palla e di giocare in modo corretto. Giocare con un certo impegno, perfezionare diversi giochi orientati sulla palla, riflettere sul gioco e sul proprio comportamento e allenare capacità generalistiche valide per tutti i giochi, rappresentano gli elementi principali dell'insegnamento del gioco a questo livello scolastico.



Suggerimenti su come organizzare la lezione

- Le forme di gioco ed il comportamento individuale devono evolvere di pari passo. Allo scopo è importante usare anche regole inventate dagli allievi, in modo da consentire un gioco adatto al livello di chiunque.
- Le *Regole* dovrebbero basarsi sulle situazioni effettive di gioco, perché è applicandole che si imparano al meglio. Esse dovrebbero comunque sempre rifarsi alle regole dei giochi sportivi; ad esempio quelle relative ai falli, o ai passi per i giochi fatti con le mani.
- La cosa migliore per imparare a giocare è ... giocare, senza comunque rinunciare ad apprendere ed applicare in modo sistematico determinate abilità come palleggio a terra, tiri, passaggi! L'introduzione nel *modello di gioco* (➡ v. fasc. 5/4, p. 9) può avvenire sotto diverse forme: ad esempio in modo globale, passando dal gioco (ad es. palla con i cerchi) all'allenamento delle abilità per poi tornare ad una azione di gioco complessa – o strutturato, passando cioè da azioni semplici (ad es. lanciare e riprendere la palla) ad altre complesse (pallavolo semplificata).
- La *riflessione* comune alla fine del gioco offre indicazioni su quali ulteriori regole si possono applicare e quali accenti si debbano porre nell'allenamento. In tal modo gli allievi sono interessati ad esercitare nuovi elementi, e sanno che cosa fare per rendere ancora più interessante il gioco.
- Tutti vogliono partecipare e nessuno dovrebbe essere costretto a fare da spettatore. Quindi giochiamo in *piccoli gruppi*.
- Giocare in gruppi dalle *prestazioni omogenee* fa in modo che gli allievi si trovino fra compagni al loro stesso livello, e quindi le gare risultino equilibrate ed emozionanti. In *gruppi eterogenei* i più deboli approfittano delle abilità degli altri. Alcuni piccoli «specialisti» possono svolgere l'incarico di «allenatori».
- Al centro troviamo il *piacere al gioco* in sé stesso (tensione fra riuscita – fallimento) e non la ricerca di un risultato a tutti i costi. A volte si può anche rinunciare a contare le reti e i punti!
- Spesso giochiamo *senza arbitro*! Il docente deve rimanere dietro le quinte per guidare il gioco e intervenire in caso di problemi. Realizzare che l'avversario in fin dei conti è anche mio partner, costituisce il presupposto per un gioco corretto. A volte vale la pena di utilizzare alcuni allievi come arbitri o come osservatori.
- Diverse forme di gioco riportate nelle pagine seguenti possono essere utilizzate in vari modi. «Palla disturbata» (➡ cfr. fasc. 5/4, p. 6) o il gioco dell'irruzione (➡ v. fasc. 5/4, p. 7), ad esempio, possono essere giocati come unihockey, calcio, pallamano o basket.

❗ Iniziare a giocare con poche regole.

➡ Gioco ed esercizi sistematici si completano a vicenda.

➡ Motivare facendo capire i meccanismi.

➡ Gruppi omogenei nel gioco, eterogenei in allenamento.



1.2 Giochi di abilità con la palla

Grazie a consegne motorie impegnative gli allievi scoprono diverse forme di movimento con la palla. In alcuni casi ogni allievo deve esercitarsi al suo ritmo particolare, per padroneggiarle ed eseguirle con piacere.

Diventa un artista del pallone!

Artista del pallone: le forme seguenti sono indicate per apprendere scoprendo:

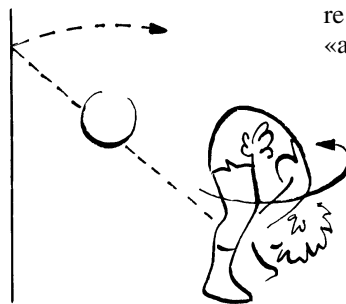
- Palleggio a terra: gli allievi studiano come far rimbalzare la palla a terra. Alcune forme vengono dimostrate e poi ripetute.
- Chi riesce a lanciare la palla in aria e a riprenderla dietro la schiena, saltando, stando seduto ...?
- Chi riesce a lanciare in aria e a riprendere la palla attraverso le gambe divaricate?
- Chi riesce a fare un otto palleggiando la palla intorno alle sue gambe divaricate?
- Chi riesce, ogni 2, 3, 4 palleggi a far passare la palla fra le gambe?
- Stando in appoggio facciale, chi riesce a passare la palla dalla mano al piede e viceversa?
- Chi riesce a lanciare la palla in alto e, quando rimbalza a terra, a saltare al di sopra di essa a gambe divaricate?
- Distesi sulla schiena, chi riesce a lanciare la palla in aria, eseguire una rotazione completa sul proprio asse e riprenderla?
- Chi riesce a tenere la palla in equilibrio o a lanciarla in aria con varie parti del corpo (mani, fronte, piedi ...). Farla rimbalzare una volta a terra e poi lanciarla in alto?
- Chi riesce a palleggiare la palla e contemporaneamente osservare vari oggetti nella palestra?
- Chi inventa altri «numeri» sul tema «lanciare-riprendere-afferrare-tenere in equilibrio»? Mostrarseli a vicenda.
- Quali numeri riescono con due palle?



⇒ Giocare da soli con la palla: provare, scoprire, ripetere, esercitare, complicare le forme.

Numeri con la palla alla parete: la parete è un «partner» ideale per lanciare e riprendere la palla.

- Passaggi: gli allievi provano diversi tipi di lancio contro la parete.
- Chi riesce a lanciare la palla contro la parete, fare una rotazione completa e riprenderla?
- Chi, stando con le spalle alla parete, riesce a lanciare la palla contro la parete da in mezzo alle gambe e a riprenderla dopo una mezza rotazione?
- Chi riesce a reggere la palla dietro la schiena e poi a lanciarla da questa posizione contro la parete?
- Chi riesce a lanciare la palla contro la parete, saltare al di sopra della palla che rimbalza da terra, girarsi e afferrarla prima del secondo rimbalzo?
- Gli allievi sperimentano propri numeri artistici con la palla alla parete.



⇒ *Consiglio per afferrare:* andare verso la palla con le dita tese ed «aspirarla».

Ⓣ *La decina:* riuscire ad eseguire dieci volte di seguito diversi numeri con la palla alla parete, senza errori.

1.3 Muoversi con la palla

I giochi sportivi diventano interessanti quando i giocatori riescono a muoversi con una certa abilità con la palla. Pertanto questa abilità fondamentale va continuamente esercitata e migliorata, a qualsiasi livello.

Riesci a muoverti con una certa sicurezza portando palla con la mano, il piede, il bastone da unihockey?

Corsa con la palla: ogni allievo porta o palleggia a terra una palla. A un segnale visivo o acustico tutti eseguono delle consegne motorie:

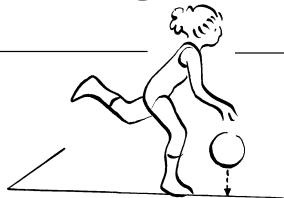
- Poggiare la palla a terra, toccarne 3 e mettere il piede su una quarta.
- Prendere contatto visivo con un altro allievo e scambiarsi i palloni.



⚠ Attenzione a curare sempre la bilateralità.

Corsa in linea: condurre la palla lungo una linea retta con le mani, i piedi o il bastone da hockey.

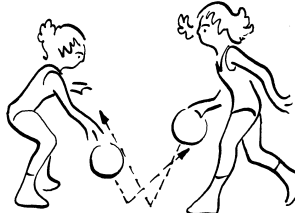
- Far rotolare o rimbalzare la palla lungo una linea.
- Scambiarsi la palla e eseguire una semirrotazione quando si incontra un compagno.



➞ **Palla al piede/bastone:** Controllare attentamente la palla, usando la parte interna ed esterna di piede/bastone. La palla rimane «incollata» ad essi.

Cedere la palla: gli allievi si muovono liberamente portando palla. Quando due si incontrano, palleggiano sul posto o fermano la palla e se la scambiano dopo avere eseguito un'azione stabilita in precedenza (ad es. dire ciascuno il nome dell'altro, far l'occhiolino ...)

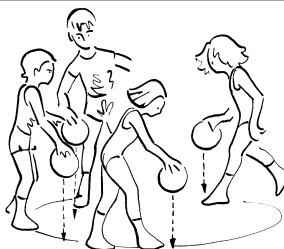
- Dopo ogni scambio di palla si continua con l'altra mano.
- Ogni allievo palleggia due palloni, uguali o diversi: sin e des. sincronizzati, sin. e des. in alternanza a ritmo regolare.



➞ **Rimbalzo:** premere la palla a terra, non scagliarla. Cercare di tenere lo sguardo da un'altra parte. Elemento figurato: «usare una pompa di bicicletta».

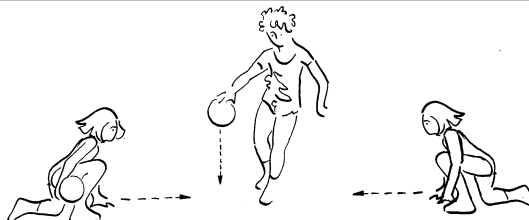
Palleggiare in cerchio: gli allievi sono in cerchio e palleggiano a terra:

- Il gruppo riesce a trovare un ritmo comune continuando a palleggiare?
- Tutti palleggiano due volte a terra e poi lanciano la palla al compagno alla propria destra.
- Tutti palleggiano 4 volte a terra e prendono poi la palla del compagno alla propria sinistra.



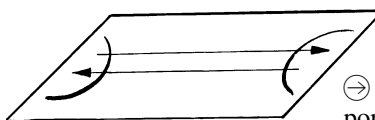
🌀 Forma ritmica, anche con sottofondo musicale.

Palla disturbata: i bambini palleggiano o portano palla sul campo da pallavolo. Sei allievi sono disposti due a due lungo le linee laterali del campo e si passano delle palle di colore o forma diversa da quelle degli altri giocatori, facendole rotolare a terra. Con esse devono cercare di colpire le palle che gli altri palleggiano o portano percorrendo il campo da una linea di fondo all'altra.



Cambiare spazi: gli allievi palleggiano o portano palla nell'area di tiro del campo da pallamano, la squadra A in una, la B nell'altra. Ad un segnale si scambiano di posto il più rapidamente possibile; quale squadra raggiunge prima la nuova area?

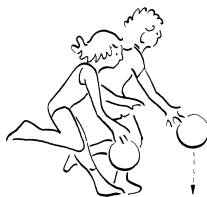
- Passaggio obbligato attraverso una strettoia.
- Mentre si cambia aggirare degli ostacoli.



➞ Anche nel gioco, quando si porta e controlla la palla si deve spesso cambiare direzione o velocità!

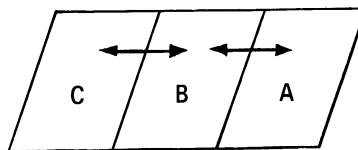
Rubapalla: 2 allievi palleggiano una palla ciascuno e cercano di far perdere la palla all'avversario, senza però mai toccarsi.

- Inseguirsi palleggiando, 1 contro 1, per tutta la palestra.
- Portare palla con il piede/bastone.



⇒ Concordare le regole con gli allievi.

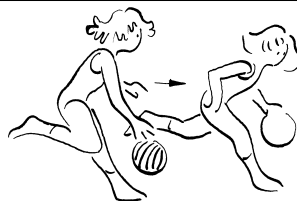
Palleggio in categorie: la palestra è suddivisa in tre zone, A, B, C (ad es. le tre parti di un campo da pallavolo). Inizialmente tutti gli allievi si trovano nella zona A e cercano di far perdere la palla agli altri usando la mano libera. L'allievo che perde la palla, la prende con due mani o esce dal campo retrocede in serie (nel campo) B, (dalla B alla C). Chi riesce a far perdere la palla ad un altro viene invece promosso nella lega superiore.



⚠ Senza eliminazione, tutti continuano a giocare.

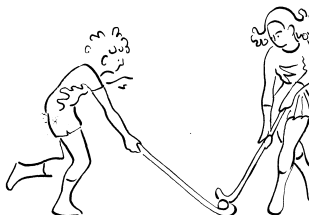
Inseguimento con palleggio: tutti gli allievi palleggiano una palla; 3-4 inseguitori le hanno di colore diverso. Chi è catturato scambia la palla e passa ad inseguire.

- Gli inseguitori hanno una palla sotto ogni braccio e cercano di toccare gli altri con le braccia.



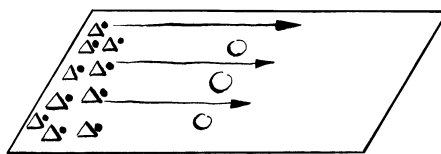
Conquistare la palla: tutti tranne 3-4 inseguitori portano palla con i piedi. Cercare di conquistare una palla senza alcun contatto fisico.

- Con bastone e palla da unihockey.
- Tutti palleggiano a terra, tranne gli inseguitori.



L'irruzione: ad un segnale di partenza gli allievi, portando palla con i piedi o un bastone, o palleggiandola a terra, cercano di attraversare la palestra da un lato all'altro senza farsi toccare da 2-3 inseguitori, che sono in agguato sulla linea centrale. Chi viene catturato deve consegnare la palla e il turno successivo sostituisce il compagno.

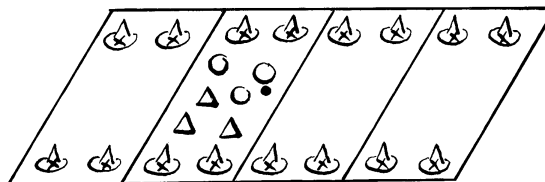
- Gli inseguitori cercano di rubare la palla continuando a palleggiare. Se ci riescono, o se l'altro perde la palla, ci si scambiano i ruoli.
- Anche gli inseguitori palleggiano (una palla di colore diverso) e cercano di prendere la palla degli altri senza perdere il controllo della propria. Se ci riescono, o se l'altro perde la palla, ci si scambiano i ruoli.
- Gli inseguitori non cambiano. Dopo due minuti, chi ha eseguito più passaggi da un capo all'altro della palestra? Quale inseguitore ha catturato più avversari?



⇒ Applicare continuamente il principio «da 'con l'altro e accanto all'altro' al 'contro l'altro'»!

Palleggiare 3 contro 3: la squadra in possesso di palla cerca di passare attraverso una porta palleggiando. Vietato prendere la palla a due mani e eseguire passaggi senza un rimbalzo a terra. Dopo ogni goal la palla passa alla squadra avversaria. Possibile procedura:

- Ogni gruppo di tre gioca la palla nel proprio campo palleggiando senza interruzioni.
- Idem, ma con diverse squadre sullo stesso campo.
- Gioco 3 contro 3 su diversi campi delimitati.



1.4 Creare dei giochi

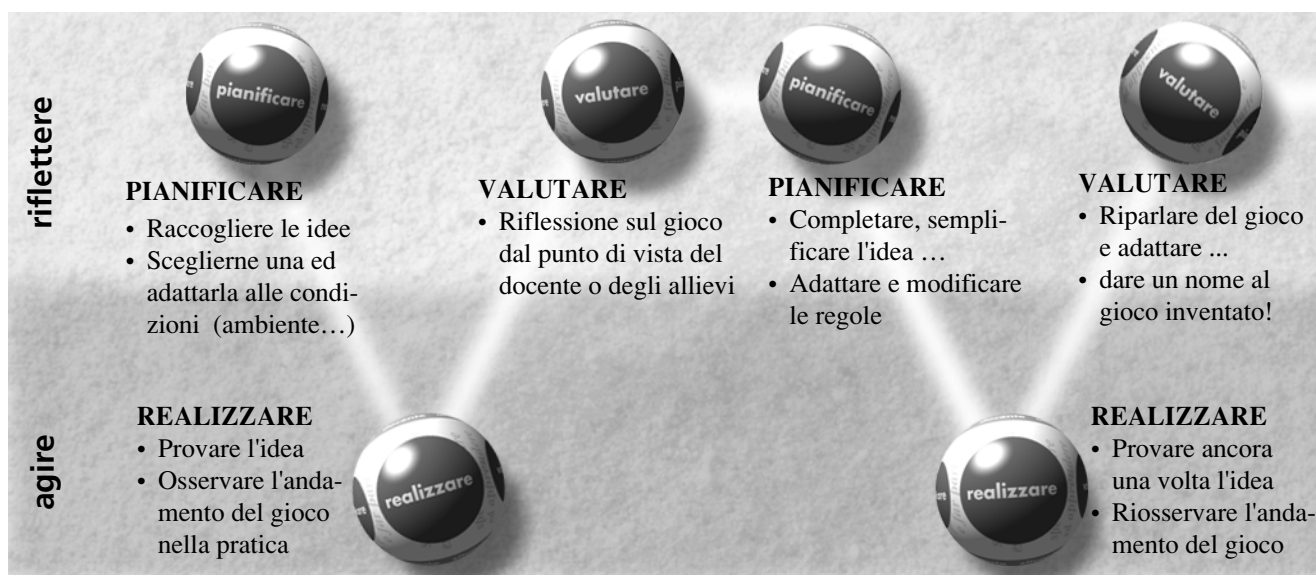
Gli allievi creano da soli i loro giochi

L'insegnamento orientato sul processo nell'educazione al gioco trae origine dalle proposte degli allievi o del docente, ulteriormente elaborate dal gruppo. Modificando una o più variabili della forma di gioco originaria (spazio, dimensioni del terreno di gioco, regole, numero dei giocatori, scelta del materiale, azioni di gioco, tempo) si creano tutta una serie di forme di gioco inaspettate, che rispondono appieno alle esigenze e alle capacità degli allievi. Se danno un nome al loro gioco, gli allievi possono poi rigiocarlo ogni volta che ne hanno voglia.

➔ Adattare le strutture dei giochi agli allievi: v. fasc. 5/1, p. 6 ss.

Come procedere: raccogliere l'idea, creare presupposti favorevoli, chiarire eventuali domande, agire in modo cooperativo. L'andamento della lezione potrebbe essere ad esempio come descritto di seguito:

➔ Concepire – realizzare – valutare v. fasc. 1/1, p. 101



Lo scopo di questo insegnamento aperto e reciproco è lo sviluppo della comprensione del gioco. I giocatori devono riconoscere le proprie possibilità, svolgere la propria funzione nel gioco e capire che cosa fanno. Una volta acquisita questa comprensione, i giocatori sono in grado di sviluppare nuove forme di gioco più complesse. Bisogna limitare la riflessione ad un lasso di tempo ragionevole rispetto alla durata del gioco effettivo. In tal modo si possono introdurre giochi come quelli illustrati di seguito (➔ v. fasc. 5/4, p. 12) o Tchoukball (➔ v. fasc. 5/4, p. 60) o adattare alla situazione concreta giochi sportivi conosciuti (pallamano, calcio ...).

➔ Azione diretta, reciproca, autonoma: v. fasc. 1/1, p. 98

Quando si insegnano giochi sportivi molto noti, si può utilizzare un percorso didattico ben strutturato, in cui chi impara si adatta alle strutture del gioco (➔ v. fasc. 5/4, p. 9).

➔ Imparare e insegnare i giochi: v. fasc. 5/1, p. 7 ss.

1.5 Insegnare e apprendere i giochi

L'insegnamento orientato sul risultato nell'educazione al gioco con la palla prende lo spunto da funzioni che prescindono dalla singola disciplina (ad es. muoversi con la palla, passare, raccogliere ...). L'obiettivo «capacità generali con la palla» viene perseguito passando per tre diversi livelli, che vanno costantemente adattati ed applicati ad ogni livello di gioco.

1. livello: da soli

Tramite modificazioni dello spazio dove agire, variazioni delle consegne (sempre più esigenti) e collegando diverse tecniche (ad es. palleggiare e tirare), accanto alle capacità coordinative si risvegliano nel giocatore la creatività, la capacità di improvvisare e il piacere di giocare.

2. livello: a coppie

Con forme di gioco con il compagno si cura oltre alle abilità relative al gioco di palla, la capacità di orientamento. Si creano modelli di azione che fanno poi da base per l'apprendimento dei giochi sportivi. Dal gioco a due si possono eseguire anche tiri a bersaglio (palloni medicinali, cerchi, clavette, canestri...).

3. livello: in gruppo

Vari gruppi cercano di eseguire autonomamente un determinato compito; a questo scopo viene assegnato a ogni gruppo uno spazio determinato.

Gioco con e accanto agli altri come preparazione al passaggio

Nel secondo e terzo livello coppie o gruppi («insieme») giocano in uno spazio determinato, abituandosi all'attrezzo, al campo di gioco e ai compagni. Nella fase «accanto», allievi singoli, coppie e gruppi giocano contemporaneamente, gli uni vicini agli altri, su un unico terreno di gioco. Ognuno guarda per sé e rappresenta contemporaneamente un ostacolo mobile per gli altri giocatori. Si tratta di ostacoli passivi, avversari difficilmente prevedibili, ma certo non minacciosi. Il gioco accanto agli altri stimola la vista periferica, molto importante per tutti i giochi di palla, ma anche nella vita di tutti i giorni (ad es. nel traffico ...).

➔ Imparare a giocare:
v. fasc. 5/1, p. 7 ss.

L'approccio ad un nuovo gioco è possibile da ogni livello, ad es. anche nel «globale» dal terzo livello.

⚠ Preparare al «contro gli altri» passando per il «con/accanto»!

da soli



- per me da solo
- accanto agli altri
- contro gli altri

a coppie



- con gli altri
- accanto agli altri
- contro gli altri

in gruppo



- con gli altri
- accanto agli altri
- contro gli altri

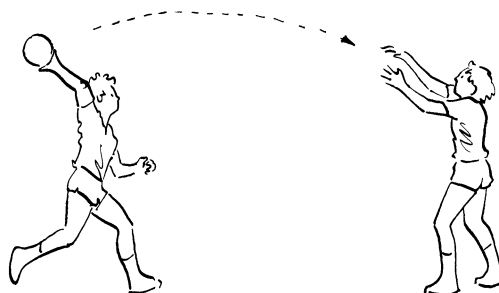
1.6 Giocare insieme con la palla

La sicurezza nei lanci e nella ricezione della palla è il presupposto per passare a giochi attraenti e impegnativi. Si tratta di un'abilità fondamentale, da allenare a tutti i livelli.

Riesci a lanciare e riprendere con una certa sicurezza diverse palle, da fermo e in movimento?

In due con una palla:

- Astuzie: le coppie cercano forme diverse per passarsi la palla.
- Raccogliere a occhi chiusi la palla lanciata dal compagno.
- Lanciare la palla al compagno facendola passare fra le gambe.
- Gioco di reazione: A è rivolto alla parete, a un metro circa di distanza. B, alle sue spalle, lancia la palla contro la parete. A deve reagire prontamente e afferrare la palla dopo il rimbalzo prima che cada a terra.
- Tennis: 2 allievi si passano la palla colpendola con la mano aperta o il pugno dopo averla fatta rimbalzare una volta a terra.
- Le coppie si muovono liberamente per la palestra passandosi la palla con le mani e con i piedi, inventando forme sempre nuove. Variazioni sul tema: cenno prima del passaggio, passaggi in spazio ridotto ...
- Passarsi la palla facendola sbattere contro il muro. Chi riesce a fare 20 passaggi senza errori? Le coppie cercano forme sempre nuove di passaggio.
- Far ruotare un cerchio sull'asse verticale. Quanti passaggi si fanno prima che cada a terra?
- Far rotolare un cerchio: quale coppia riesce a fare più passaggi attraverso il cerchio in movimento?

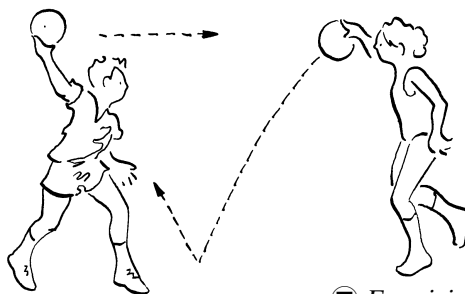


❗ **Passaggio:** gamba opposta avanti. Portare la palla al di sopra della testa, il gomito precede la palla.

❗ **Presa:** portare il braccio verso la palla, con pollice e indice che formano un triangolo. Attirare con il braccio la velocità della palla.

In due con due palle:

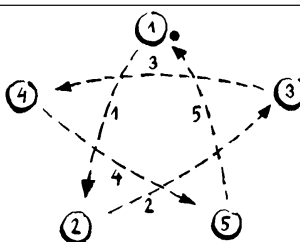
- Tutti gli allievi palleggiano a terra la palla o la controllano di piede o con il bastone. Guardano un compagno e si scambiano la palla.
- 2 allievi palleggiano la propria palla a terra, chi riesce a prendere quella dell'avversario?
- Reazione: se A fa un passaggio con rimbalzo a terra, B deve passarla direttamente, e viceversa.
- Ogni coppia si passa una palla con le mani e l'altra con i piedi.
- Abilità: lanciare in aria la propria palla, raccogliere quella del compagno posto a 3-4 m di distanza, rilanciarla e subito dopo riprendere la propria.



🔧 **Esercizi di abilità con la palla**
Eseguire gli esercizi dieci volte di seguito senza errori.

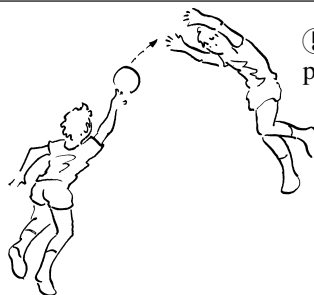
Pentagono: ogni gruppo forma un pentagono. La palla – ma se ne possono usare anche 2, 3, 4 o addirittura 5 – viene passata «saltando» il giocatore più vicino.

- Con i piedi: stoppando la palla prima di passarla, con passaggio diretto, alternando des. sin. ...
- Con le mani: una sola mano, due mani, sulla testa ...
- I gruppi mostrano agli altri i «propri» esercizi.



Da «insieme» a uno contro l'altro: 2 allievi si muovono liberamente per la palestra passandosi una palla. Quando il docente solleva il braccio, chi ha la palla cerca di proteggerla dall'avversario. Al fischio gli allievi cambiano attrezzo e continuano a giocare insieme, passandosi la palla. Utilizzare diverse palle, bastoni da unihockey ...

- Tappetini, spalliere ... fungono da porte: chi segna più goal giocando 1 contro 1?

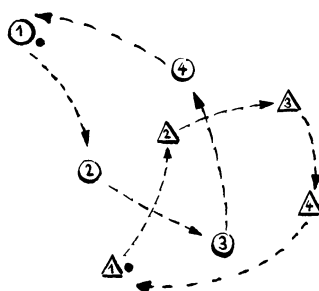


⚠ Attenzione a scambiarsi i partner.

Passaggio numerato: 4-6 giocatori sono numerati e si passano la palla secondo un ordine prestabilito: da 1 a 2, da 2 a 3 e così via. Ogni gruppo ha il proprio campo di gioco.

- Tutti i gruppi sullo stesso terreno di gioco. Chi è in attesa di palla indica con la mano dove vuole il passaggio.
- Passaggio in diversi modi (con rimbalzo, diretto ...).
- Non è ammesso interrompere il palleggio.
- Con 2 o addirittura 3 palle (anche diverse). Il dribbling è ammesso solo se il giocatore cui passare è ancora in possesso di palla.
- Dopo il passaggio toccare una parete o eseguire una consegna accessoria.
- Ad un segnale lanciare a bersaglio (ad es. a canestro ...).
- Un allievo fa il guastafeste e disturba gli altri. Chi commette un errore passa a fare il guastafeste.

⚠ Regola dei passi: v. fasc. 5/4, p. 65 ss.

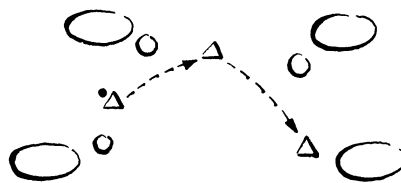


Palla nel cerchio: 3 attaccanti devono toccare più volte possibile con la palla l'interno di uno dei 4 cerchi disposti sul terreno. I 3 difensori cercano di impedirlo mettendosi nel cerchio. Non si può far punto se il difensore ha almeno un piede all'interno del cerchio. Ogni gruppo ha due minuti a disposizione per segnare più punti possibili, poi si invertono i ruoli. Possibili altre varianti di gioco.

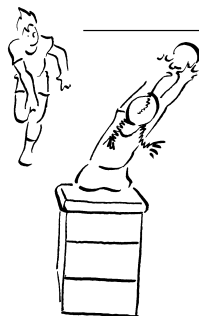
- Gli attaccanti non possono correre tenendo la palla in mano, ma devono farla rimbalzare a terra.
- Si può poggiare la palla a terra solo immediatamente dopo un passaggio.
- Gli attaccanti possono eseguire con la palla in mano un solo passo e non possono palleggiare a terra.
- Continuo scambio di ruolo quando i difensori conquistano la palla. Chi segna per primo 5 punti?
- Si segna un punto quando si raccoglie il passaggio di un compagno stando all'interno di un cerchio che nessun avversario riesce a toccare con un piede

⚠ Almeno un cerchio in più rispetto ai giocatori di ciascuna squadra!

➡ Creare, imparare e insegnare giochi: v. fasc. 5/4, p. 8 s.



Palla sul cassone: due squadre una contro l'altra. Si conquista un punto se si riesce a passare la palla ad un compagno di squadra seduto su un cassone. Sono necessari almeno 3 o 4 cassoni, ad uno dei quali viene tolto un elemento. Regole: solo un allievo può stare seduto sul cassone, se arriva un avversario, deve andar via e non può tornare sullo stesso cassone se prima non si è seduto su uno degli altri. Quale squadra arriva per prima a dieci?



⚠ Si deve disporre di almeno tre cassoni.

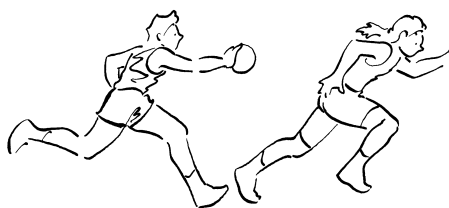
1.7 Toccare con la palla

In ogni forma di inseguimento con la palla si tratta di toccare l'avversario. Il gioco dovrebbe essere come sempre adatto ai presupposti della classe e modificato con l'aiuto degli allievi.

Passa la palla senza esitazioni.

Passa la palla: ogni 10 giocatori 3 palloni da pallavolo, che servono a «toccare» la preda. Chi ha la palla cerca di liberarsene il prima possibile toccando un compagno.

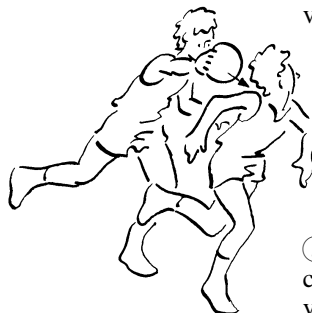
- All'inizio tutti hanno 5 punti e ne perdono uno quando devono prendere la palla.
- Si usano 1 palla da pallavolo, 1 da pallacanestro e un pallone medicinale. All'inizio tutti hanno 10 punti, da cui detrarre, 1, 2 o 3 punti a seconda della palla con cui vengono toccati.
- Gara a squadre con 4 team: i palloni vengono passati a compagni di un altro gruppo. Dopo 2 minuti quale gruppo ha mantenuto più punti?



Inseguimento: in gruppi di 4. 3 inseguitori cercano di toccare con la propria palla un compagno, all'interno di un terreno ben delimitato. Possibile evoluzione:

- Gli inseguitori non possono correre con la palla in mano, ma devono sempre palleggiarla a terra.
- Si può toccare solo dopo aver ricevuto un passaggio.
- Con la palla gli inseguitori non possono palleggiare e devono fare solo un passo.
- I giocatori liberi palleggiano una palla.
- Su ogni terreno di gioco 5 contro 5. Ogni squadra ha la palla per un minuto. Chi tocca più avversari?
- La valanga: iniziano a inseguire 2 allievi. Chi viene toccato si trasforma a sua volta in inseguitore.

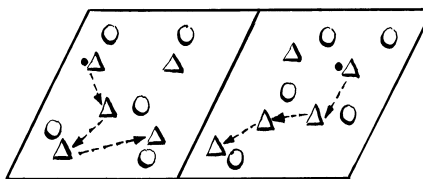
➔ Creare dei giochi:
v. fasc. 5/4, p. 8



⚠ Giocando senza rimbalzo si cura di più la visione di gioco e la velocità nei passaggi e nelle prese.

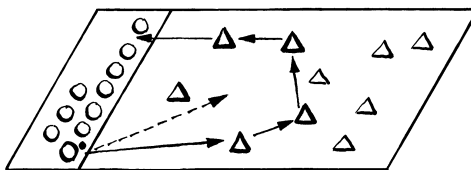
Palla cacciatore: su un terreno di gioco si trovano 4-6 cacciatori e altrettante lepri. I cacciatori cercano di toccare le lepri con la palla. Se ci riescono, la lepre deve eseguire un compito accessorio o paga un punto di penalità. Si cambia ruolo dopo 3 minuti.

- Toccando l'avversario i cacciatori ottengono un punto. Le lepri segnano un punto se passano attraverso un cerchio o toccano un cacciatore che non è in possesso di palla. Durata del gioco: 3 minuti. I cacciatori e le lepri sommano i punti raccolti. Poi si cambia ruolo e alla fine si confrontano i punteggi.



Palla mista: a seconda degli accordi a ogni turno 1, 2 o 3 lepri penetrano insieme nel campo dei cacciatori cercando di toccare 4 cacciatori senza palla. Se una lepre ci riesce e torna nel proprio campo prima che gli altri cacciatori la tocchino con la palla segna un punto. I cacciatori segnano un punto per ogni lepre toccata con la palla. Dopo 10 turni si invertono i ruoli, e alla fine si confrontano i punteggi ottenuti.

- Le lepri che oltre a toccare il cacciatore passano attraverso un cerchio segnano due punti.



➔ La classe elabora altre varianti e dà loro un nome.

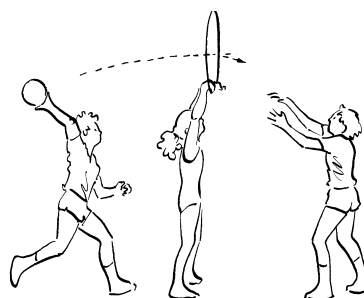
1.8 Giochi in superiorità numerica

Giocando in superiorità numerica chi è in possesso di palla ha abbastanza tempo a disposizione per orientarsi e per agire in modo adeguato alla situazione. L'insegnamento orientato sul processo viene accentuato con l'attribuzione di determinate consegne.

Riuscite a sviluppare il vostro gioco in maniera autonoma?

Colpire al centro 2 con 1: 2 allievi si lanciano un oggetto (frisbee morbido, anello di gomma, pallina di carta ...) attraverso un cerchio tenuto alto da un compagno.

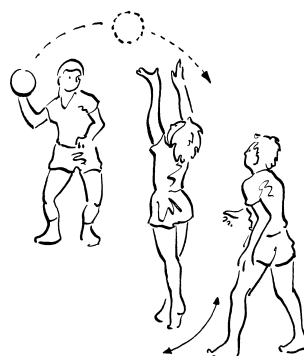
- I gruppi decidono quando ruotare nelle posizioni e cambiare l'oggetto che si lancia.
- Si ricercano forme originali di lancio e di presa.
- In un tempo determinato quanti passaggi riescono senza che l'oggetto cada a terra?
- Il gruppo elabora proprie idee su come modificare il gioco!
- Il giocatore al centro si sposta lentamente, costringendo gli altri due ad adattare costantemente la propria posizione.
- Ogni gruppo deve percorrere un tratto determinato eseguendo più lanci possibili attraverso il cerchio.



⇒ Creare dei giochi:
v. fasc. 5/4, p. 8

Ostacolo al centro 2 contro 1: 2 allievi si passano la palla, mentre un terzo, posto al centro, cerca di intercettarla o almeno toccarla.

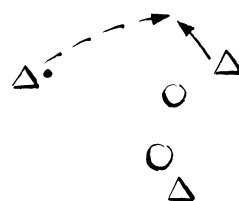
- I ragazzi decidono autonomamente quando cambiare i ruoli.
- Ridurre, ampliare, ottimizzare il terreno di gioco.
- Giocare con palle diverse.
- Variare il modo di passare la palla: per terra, con i piedi, con la mano più debole, a due mani ...
- Gli allievi che passano cercando di lanciarsi la palla attraverso dei cerchi disposti a terra. Il terzo cerca di impedirlo.



⇒ Nelle forme di gioco con i piedi o il bastone da unihockey è opportuno aumentare la superiorità numerica!

Rubapalla 3 contro 2: 3 allievi si passano la palla mentre altri 2 cercano di toccarla o intercettarla.

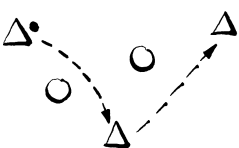
- I cinque decidono da soli quando scambiarsi le posizioni.
- I gruppi inventano altre regole per segnare punti.
- Si segnano punti solo rispettando accordi presi in precedenza; passaggi con rimbalzo, passando fra due paletti o al di sopra di una corda.



⇒ I gruppi giocano in modo autonomo, in caso di conflitto interviene il docente.

Tiro in porta 2 contro 2 con Jolly: gli attaccanti sono sempre in tre, ovvero un allievo fa da jolly e gioca sempre con gli attaccanti contro due difensori. Si possono segnare punti colpendo un oggetto o poggiando la palla in zone definite (= porte).

- Il gruppo decide tipo e numero delle porte.
- Il gruppo decide le regole in modo autonomo sulla base delle esperienze fatte (comportamento, dribbling ammesso o no ...?).



⇒ Incoraggiare a fissare o modificare le regole.

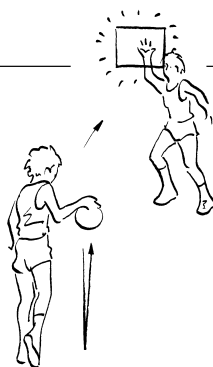
1.9 Palla intercettata (rubapalla)

Gli allievi si liberano degli avversari e si offrono per ricevere il passaggio dai compagni. Liberarsi significa ingannare gli avversari, «sganciarsi» dal difensore, chiedere la palla con cenni delle mani e correrle incontro.

Come liberarsi del difensore avversario?

Liberarsi in due: diverse coppie si muovono liberamente per la palestra e si passano una palla. Chi vuole la palla fa un cenno con la mano e si libera. Si possono fare al massimo 2-3 passi con la palla in mano, senza palleggiare.

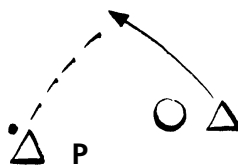
- In spazi ristretti.
- Con palle diverse (da calcio, pallamano, pallacanestro, pallavolo, unihockey). Le coppie si cambiano la palla quando il docente alza una mano.
- In tre, quattro ...



⇒ Giocare insieme al compagno accanto a altre coppie:
v. fasc. 5/4, p. 9

Marcare/liberarsi/passare in tre: chi passa (P) cerca di servire il compagno, che deve smarcarsi dal difensore e offrirsi al passaggio. Segue il passaggio. Come fa il difensore per impedire i passaggi?

- Riescono 3 passaggi validi di seguito?
- Riescono 5 passaggi nel giro di un minuto?

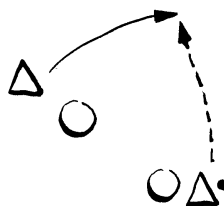


⇒ Impedire i passaggi: tener sotto controllo chi porta palla e il compagno, marcarli in modo stretto.

Rubapalla (forma di base): 2 squadre con massimo 5 allievi ognuna. La squadra in possesso di palla cerca di eseguire più passaggi possibile.

Regole: è consentito il palleggio. Con la palla in mano non si possono fare più di tre passi. Rubando la palla non si deve toccare l'avversario. Chi commette fallo deve annunciarlo alzando una mano. La palla può essere trattenuta al massimo per 3 secondi.

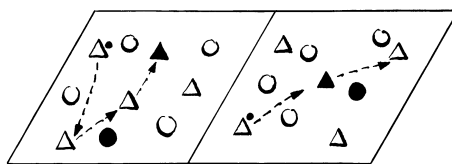
- Più facile: un giocatore neutrale aiuta chi attacca.
- Quale squadra riesce a compiere per prima 5 passaggi? Poi si passa la palla ai perdenti e si ricomincia a giocare.
- Per ogni squadra si sceglie un ragazzo che conta i passaggi fatti dalla squadra. Quanti ne riescono nel giro di due minuti?
- Diverse squadre giocano le une accanto alle altre sullo stesso terreno di gioco.
- Rubapalla come variante per pallacanestro, calcio, hockey o frisbee.
- Rubapalla senza palleggiare. Come cambia il gioco?
- Si fa un punto solo dopo un passaggio con rimbalzo.
- Vietato ripassare la palla a chi l'ha appena lanciata.
- Con due palle.



❗ Gruppi piccoli ed equilibrati (nelle prestazioni) consentono un gioco intenso e interessante.

Rubapalla con jolly 2 gruppi con 3-4 giocatori. Ogni squadra si passa la palla il più a lungo possibile. Un passaggio ad un joker scelto prima di iniziare, che gli avversari non conoscono, vale un punto. Non si può avanzare con la palla, è ammesso il palleggio. Quale joker ha ricevuto più passaggi dopo due minuti? Quale squadra scopre il joker avversario?

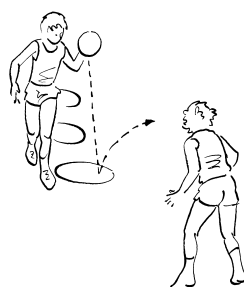
- Ogni squadra ha un nastro che i giocatori si passano l'un l'altro. Ogni passaggio a chi porta il nastro attribuisce un punto.



⚠ **Attacco:** sfruttare al meglio lo spazio, fintare sul difensore avversario e poi offrirsi al passaggio con un cenno della mano. **Difesa:** ognuno copre un avversario.

Rubapalla con le porte: I ragazzi suddivisi in piccoli gruppi si muovono liberamente per la palestra e si passano la palla facendola rimbalzare entro dei cerchi disposti a terra (= porte).

- Quale squadra esegue più passaggi corretti nel giro di due minuti?
- Gioco 2 contro 2/ 3 contro 3 con diversi cerchi. Una squadra cerca di segnare più reti possibili in due minuti di tempo. È permesso palleggiare. L'altra squadra cerca di rubare la palla. Si cambia di posto. Quale squadra ha segnato più reti?
- Come sopra, ma la squadra che conquista la palla può continuare a giocarla. Chi segna 5 reti ha vinto.

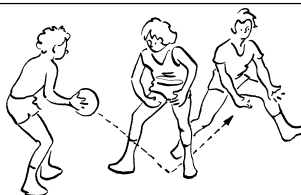


➞ Giocare prima uno accanto all'altro, poi contro: v. fasc. 5/4, p. 9

⚠ Subito dopo averla conquistata mettere la palla a terra, in modo che la squadra all'attacco possa riprendere il gioco.

La porta vivente: regole come prima, ma la palla deve essere giocata in mezzo alle gambe allargate di un compagno di squadra fermo con i piedi a terra.

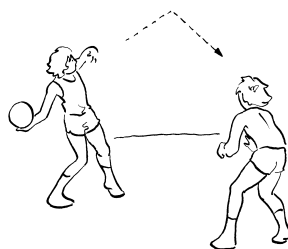
- Si può far passare la palla solo fra le gambe di un compagno designato in precedenza.



➞ I nastri aiutano un po' tutti a mantenere uno sguardo d'insieme sul gioco.

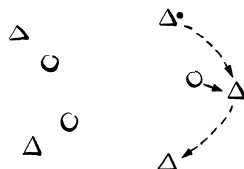
Rubapalla con la parete: 2 squadre giocano una contro l'altra con le regole del rubapalla. Si segna un punto quando si fa raccogliere al volo la palla lanciata dal compagno contro la parete.

- Ogni squadra può segnare punti solo su una parete determinata.
- Punto ottenuto quando la palla prima di essere ripresa rimbalza sulla tavola del canestro.



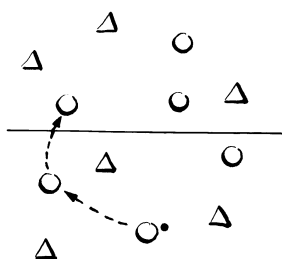
➞ Il piacere di giocare è più importante della vittoria: non sempre si contano punti o reti.

Rubapalla in superiorità numerica: gioco 5 contro 3. I 5 attaccanti riescono a passarsi la palla 10 volte senza farla toccare ad uno degli avversari, contrassegnati con un nastro? Gli attaccanti possono far rimbalzare la palla a terra.



Rubapalla con la corda: 2 squadre di almeno 4 giocatori l'una giocano insieme. La squadra in possesso di palla se la passa. Si segna un punto solo se la palla può essere ripresa al di sopra di una corda tesa a due metri di altezza nel senso della lunghezza del terreno. Ogni squadra ha due minuti a disposizione per segnare dei punti. Chi ne ottiene di più?

- Si cambia palla dopo ogni punto segnato.
- Quale squadra riesce per prima a segnare 5 punti di seguito?



Ⓣ **Rubapalla:** la classe suddivisa in piccoli gruppi può giocare tre diverse forme di rubapalla.

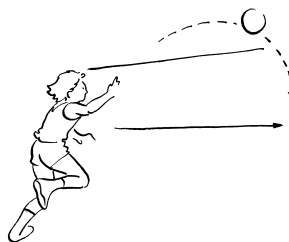
1.10 Palla sopra la corda

Forme di gioco e di esercizio intense migliorano la capacità di prevedere la traiettoria della palla, l'orientamento nello spazio, la precisione dei passaggi, la sicurezza della presa e lo spirito di squadra.

Cerca i buchi nel campo avversario!

Palla sopra la corda – da soli: tutti gli allievi hanno una palla, la lanciano in aria e la riprendono all'altro lato della corda tesa lungo tutta la palestra.

- A quanta distanza dalla corda si può lanciare la palla riuscendo a raccoglierla nell'altro campo?
- Chi riesce a far rimbalzare la palla a terra andando poi a raccoglierla oltre la corda?
- I giocatori inventano altre regole.

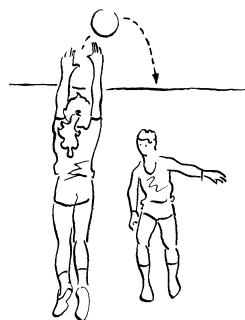


➔ Giocare da soli:
v. fasc. 5/4, p. 9

❗ La corda si vede meglio se vi si appendono dei nastri colorati.
Altezza: da 2.50 m all'altezza dei canestri da basket.

Palla sopra la corda – a coppie: 2 giocatori si passano la palla al di sopra della corda:

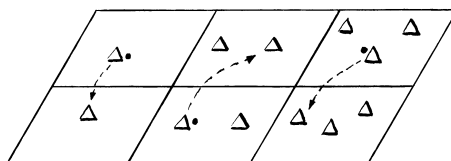
- Quando la palla è alla massima altezza battere le mani.
- Bloccare la palla in salto.
- Lanciare la palla al compagno in salto.
- Dopo il lancio mostrare un numero al compagno, che deve dirlo ad alta voce prima della presa.
- Quanti passaggi a comando (sinistra, destra, a due mani ...) si possono fare in un minuto?
- Dopo il lancio eseguire un compito accessorio (ad es. toccare il muro o le linee del campo).
- Si può raccogliere e lanciare la palla solo con due mani e al di sopra delle spalle.



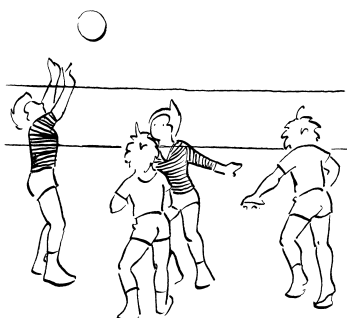
Palla sopra la corda 1:1 / 2:2 / 3:3: segna un punto chi riesce a lanciare la palla facendola cadere a terra nel campo avversario. Se la palla viene bloccata, deve essere immediatamente rilanciata in campo avversario. I giocatori delimitano il campo di gioco usando le linee esistenti. Le linee fanno parte del campo di gioco.

- Dopo aver lanciato la palla si esegue un compito supplementare (ad es. toccare la linea centrale) prima di poter toccare di nuovo la palla.
- Tutti i giocatori di una squadra devono aver ricevuto un passaggio prima che la palla sia rinviata all'altro campo. Nel frattempo gli avversari hanno un compito accessorio (ad es. andare a battere le mani su quelle dei compagni).
- Durante il gioco ogni squadra cerca di tenere in aria nel proprio campo un palloncino.
- Con due palloni.
- Tre contro tre: chi non riesce a bloccare la palla o la lancia fuori esegue un compito accessorio. Chi riesce a «svuotare» il campo avversario?
- Con tre palle: con una si gioca, lanciandola al di sopra della corda. Oltre ad essa ogni squadra ha una palla che viene passata da un giocatore all'altro senza farla cadere a terra. Chi ne è in possesso deve passarla a un compagno prima di poter bloccare quella lanciata dagli avversari.

❗ Sconsigliamo più di 3 giocatori per ogni squadra! Quindi, campi ridotti; giocare di traverso.



➔ Le regole vengono adattate alle esigenze, gli allievi aiutano a rielaborarle continuamente.



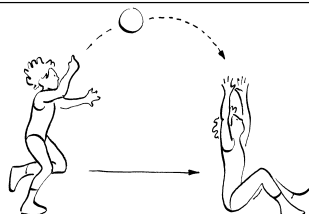
1.11 Non far cadere la palla a terra

Gli allievi si preparano alla pallavolo in quanto imparano a conoscere l'idea fondamentale del gioco – non far cadere la palla a terra – e sviluppano il senso di orientamento nello spazio e a valutare la traiettoria della palla.

Non far cadere la palla per terra

Valutare la traiettoria: ciascuno allievo ha una palla. Lanciarla in aria e riprenderla stando seduti a terra, in salto, dopo aver eseguito un movimento (toccare la parete, battere le mani ...).

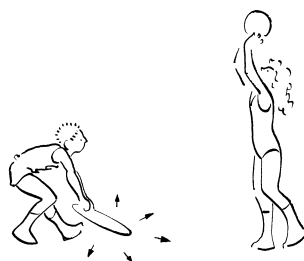
- Lanciare la palla stando distesi sulla schiena e riprenderla in piedi, o dopo aver eseguito una rotazione sul terreno.



⇒ Miglioramento della capacità di orientamento.

Cerchi mobili: 2 allievi con una palla, di fronte, a circa 5 metri di distanza. A lancia la palla verso B, B ha in mano un cerchio e tenta di disporlo a terra in modo che la palla vi cada dentro.

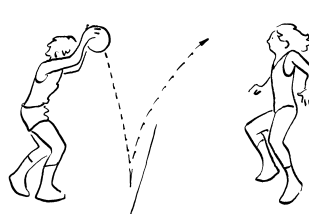
- B tiene il cerchio al di sopra della testa a braccia tese e cerca di spostarsi in modo che il passaggio di A passi attraverso il cerchio stesso.



⇒ Valutare correttamente la parabola della palla.

Rimbalzi: 2 squadre di 2-3 allievi si fronteggiano sulle due metà del terreno. Il giocatore con la palla cerca di scagliarla al suolo sul suo campo in modo che essa vada a finire a terra in campo avversario (punto). La palla può essere giocata da dove è stata bloccata. Non sono ammessi passaggi al compagno.

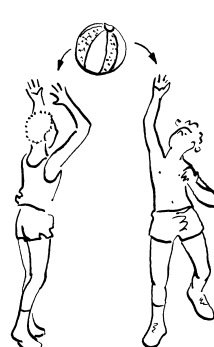
- Bloccare la palla all'altezza della fronte.



⇒ Sviluppare insieme le idee degli allievi: ad es. due e due al di sopra di una panca. La palla viene schiacciata a terra con la mano aperta e arriva al compagno dopo il rimbalzo.

A coppie con un palloncino gonfiabile: gli allievi sono suddivisi in coppie che si tengono per mano, ciascuna con un palloncino da mare sgonfio. La coppia percorre la palestra nel senso della larghezza, giunti all'estremità opposta uno dei due può soffiare aria nel palloncino. Andare avanti e indietro fino a quando il pallone non sia completamente gonfio.

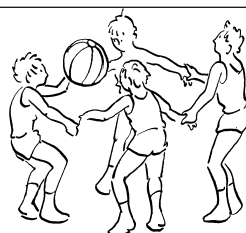
- Trasportare il pallone in aria da un parete all'altra della palestra, colpendolo alternativamente. Di quanti colpi ha bisogno la coppia?
- Passarsi la palla con la mano aperta: da fermi, in salto (in alto o in basso), da vicino/da lontano ...
- Gioco a uno e uno oltre la corda: quanti passaggi riescono a fare senza bloccare mai la palla?
- Decidere da soli misure del terreno e regole di gioco.



⇒ Come costruire un pallone: v. fasc. 5/3, p. 34

In gruppo con il pallone da pallanuoto: 4-6 allievi in circolo, tenendosi per mano, cercano di mantenere il palloncino in aria con le mani o con la testa.

- Senza darsi la mano, tenere in aria il più possibile una palla da pallavolo o da pallanuoto usando mani, piedi, testa e cosce.
- 2 con 2 e poi 2 contro 2 al di sopra della corda.



1.12 Tiri a bersaglio

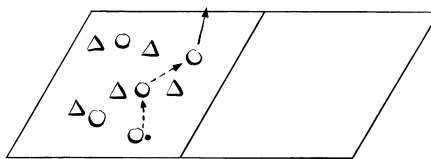
Fungono da porte linee, cerchi, palloni, cassoni ... In tutte le forme di gioco le regole vengono introdotte poco per volta e adattate alle capacità degli allievi. I giocatori dovrebbero riconoscere da soli quando commettono fallo e lo segnalano spontaneamente alzando la mano.

La vittoria appartiene solo a uno o a una squadra, un bel gioco a tutti.

Palla sulla linea: massimo 5 giocatori per squadra. Scopo del gioco è quello di poggiare la palla sulla linea avversaria, impedendo contemporaneamente che lo stesso riesca agli avversari.

Possibile evoluzione delle regole:

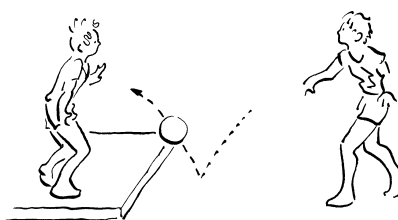
- Vietato il contatto fisico.
- Vietato spostarsi tenendo la palla in mano (permesso solo il palleggio).
- Vietato il palleggio doppio.
- La palla si può tenere al massimo 3 o 5 secondi.
- Gioco senza palleggio.



● All'aperto disporre delle corde.

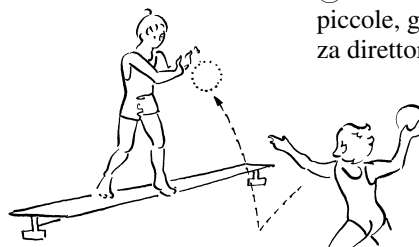
Palla sui tappetini: 2 squadre giocano una contro l'altra, cercando di passare la palla al proprio compagno che si trova sul tappetino avversario per fare punto e impedire che gli altri facciano lo stesso. Chi effettua un passaggio riuscito scambia il posto con il compagno sul tappetino.

- Si può passare al compagno sul tappetino soltanto di rimbalzo.



Palla con le panchine: l'idea è la stessa del gioco precedente, ma la palla deve ora essere passata al compagno che si trova su una panchina.

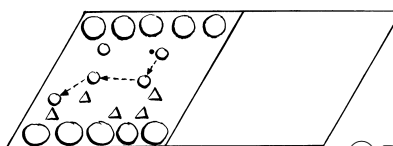
- Passaggio solo facendo rimbalzare la palla a terra.
- Chi viene toccato da un avversario mentre è in possesso di palla non può passarla al compagno sulla panca.
- L'allievo sulla panca deve raccogliere la palla con un secchio di plastica.
- Per ottenere un punto l'allievo sulla panca deve poi segnare un canestro dalla sua posizione.



Ⓜ **Palla con le panchine:** squadre piccole, gioco corretto, con o senza direttore di gara.

Palla con i cerchi (sulla linea di fondo): massimo 5 allievi per squadra. Lo scopo del gioco è quello di disporre la palla in uno dei cerchi avversari per segnare un punto, senza incassarne dagli avversari. Se un difensore mette un piede nel cerchio, in esso non si possono segnare punti.

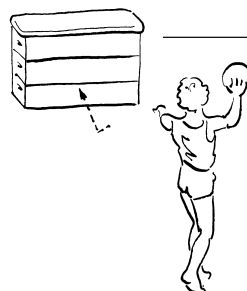
- Giocare come a calcio. Si fa punto quando si blocca la palla all'interno del cerchio avversario.



⇒ Disporre almeno un cerchio in più dei giocatori per ogni squadra e sfruttare l'intera larghezza del terreno di gioco.

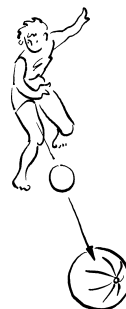
Palla con i cassoni: si affrontano squadre composte da 5 allievi ognuna al massimo. Lo scopo del gioco è toccare di rimbalzo uno dei lati del cassone avversario, impedendo che gli altri facciano lo stesso.

- Gioco con tappetini come porte (appoggiati alla parete), un portiere e una linea che delimita l'area di porta ad una distanza di circa 3 m. Nell'area di porta può stare il solo portiere.



Pallone medicinale come porta: si gioca in gruppi di due, tre o quattro, gli uni contro gli altri. Fungono da porte 3 o 4 palloni medicinali disposti a terra sul terreno di gioco. Si segna un punto quando si colpisce il pallone. Lo stesso gruppo non può tirare per due volte di seguito sullo stesso pallone bersaglio.

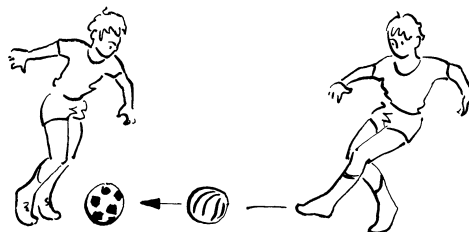
- Come preparazione i gruppi giocano fianco a fianco, e ognuno cerca di fare più centri possibile sui palloni medicinali.



🏆 **Torneo di gioco con diverse classi.** Gli allievi giocano diversi giochi con la palla (ad es. palla oltre la corda, palla con i cerchi, palla con i cassoni).

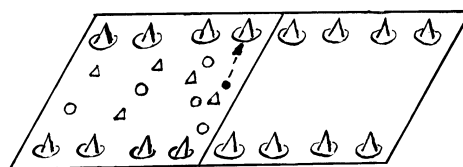
Calcio a bersaglio: 3–5 allievi inseguono giocando con i piedi un pallone da pallacanestro con cui cercano di colpire una palla da calcio. Se ci riescono, si cambiano ruoli e pallone.

- La squadra con i palloni da calcio cerca di colpire i palloni da pallacanestro degli altri durante un minuto. Quale squadra segna più punti?

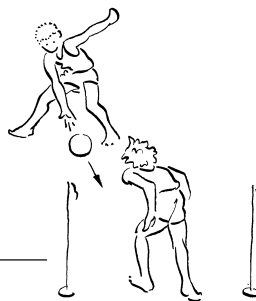


Birilli: 2 squadre di 4–5 allievi una contro l'altra. Sulla linea di fondo delle due metà campo sono disposti 4 coni per parte. Lo scopo del gioco è colpire quelli avversari difendendo i propri.

- Quale squadra colpisce per prima tutti i coni avversari?
- Con due aree di tiro in cui non si può entrare.



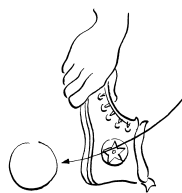
Palla rotolata: ogni squadra di 3–5 allievi cerca di giocare la palla nella porta avversaria (panchina, fra due paletti). La palla viene giocata in modo che non si alza mai da terra e rotola continuamente. La palla deve essere toccata sempre con una mano. Il tocco di piede è ammesso solo se lo stesso giocatore poi rigioca la palla con la mano (sono vietati passaggi e tiri in porta di piede).



Hockey con le scarpe: gli allievi usano una scarpa come bastone da hockey, cercando di tirare una pallina da tennis o da unihockey nella porta avversaria (ad es. la panca ...).

Regole:

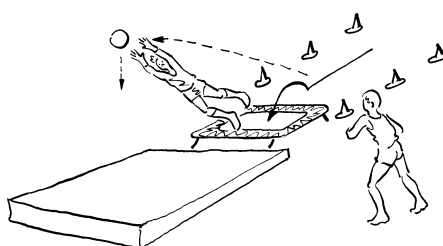
- La palla può essere toccata una volta di piede a patto che poi venga nuovamente colpita con la scarpa dallo stesso giocatore.
- Vietati passaggi e tiri in porta con i piedi.
- Si gioca senza portiere.



Palla con i materassini volante: le squadre segnano un punto quando un giocatore salta dal minitramp, raccoglie al volo il passaggio di un compagno e poggia (non tira!) la palla su un tappetone.

Regole:

- Ammesso un passo con la palla in mano.
- Vietato il palleggio.
- Il difensore non può stare sul materassino o davanti al trampolino (rincorsa libera).
- Vietato rimbalzare più volte sul minitramp (pericolo di infortuni)!



➡ Preparazione per i salti dal minitramp: v. fasc. 3/4, p. 14

2 Giochi sportivi

2.1 Introduzione

Gli allievi di questa età dovrebbero acquisire una certa abilità generale nei giochi con la palla e apprendere le forme basilari dei giochi sportivi, senza però mai tralasciare gli aspetti prettamente ludici. L'approccio dovrebbe essere il più globale possibile. Al centro dell'attività troviamo sempre il gioco, interrotto da fasi di apprendimento che consentono di acquisire gli elementi tecnici come il palleggio a terra, il passaggio al compagno, il tiro in porta, ecc. in condizioni facilitate. La partecipazione degli allievi nelle decisioni su quali elementi allenare, si basa sulle esperienze da loro stessi fatte.

- Il presupposto per giocare le forme elementari dei giochi sportivi è una buona *capacità generale di giocare con la palla*, quale descritta nel capitolo 1 (imparare a giocare con la palla).
- Al centro dell'attenzione troviamo il gioco in cui si deve tirare su un *bersaglio*. La prima cosa che gli allievi vogliono fare è tirare su un certo oggetto (porta, canestro ...).
- Il miglioramento della tecnica (ad es. lancio da fermo nel basket; ➡ v. fasc. 5/4, p. 26 s.) avviene nelle tre fasi seguenti: 1. *da soli* (ad es. eseguire tiri a canestro analizzando ciò che si fa); 2. *a coppie* (applicare l'elemento del tiro nel gioco a due); 3. *in gruppo* (ad es. applicazione sotto forma di Streetball). A tutti i livelli si deve fare in modo che gli allievi possano giocare anche gli uni *accanto* agli altri, in modo da ostacolarsi leggermente a vicenda, ma non ancora nell'ambito di un'azione che li vede avversari.
- Si deve imparare il senso, ciò che significa veramente giocare: suddivisi in *piccoli gruppi facilmente controllabili* (2 contro 1, 3 contro 2, 2 contro 2...) gli allievi acquisiscono la capacità di giocare e imparano a prendere le decisioni più adatte in merito all'azione da svolgere in un dato momento (ad es. si deve tirare in porta o sarebbe meglio passare al compagno smarcato?).
- Un *comportamento aggressivo in difesa* è assolutamente necessario per esercitarsi a difendere e per apprendere il vero gioco. Nella difesa a uomo si dovrebbero trovare contrapposti giocatori dello stesso livello.
- Le *regole* fanno parte integrante del gioco, sono ridotte al minimo e vengono costantemente completate ed ampliate nell'evolversi del gioco, di comune accordo con gli allievi. In tal modo possono essere comprese dai giovani, e si possono riconoscere errori personali. Esempio di come potrebbero evolversi le regole nel campo della pallacanestro e della pallamano.
 1. Vietato il contatto fisico
 2. Errore di passi
 3. Vietato il doppio palleggio
 4. Non tener ferma la palla per più di 3 o 5 secondi (gioco a tempo)
 5. Fuori/RimessaSe si gioca sotto *forma di torneo* (ad es. nelle giornate sportive scolastiche), tutti devono utilizzare un sistema di regole codificate.
- *Fairplay*: giochiamo il più spesso possibile *senza* arbitro. I falli sono annunciati dallo stesso giocatore che li ha commessi alzando una mano.

➡ Imparare i giochi con la palla: v. fasc. 5/4, p. 3 ss.

➡ Insegnare e apprendere i giochi: v. fasc. 5/4, p. 9 e fasc. 5/1, p. 7 ss.

➡ Difesa a uomo: v. fasc. 5/4, p. 24

➡ Regole di gioco: v. fasc. 5/4, p. 65 ss.

2.2 Fairplay

Idea di base

Educare alla correttezza o «Fairplay» significa vivere in modo consapevole un atteggiamento che consente di rispettare l'avversario e il compagno, anche se si sta perdendo l'incontro o la gara. Essere corretti, in ultima analisi, è un obiettivo superiore persino alla stessa vittoria.

Presupposti

Alle elementari i bambini sono ambiziosi e vorrebbero sempre vincere. Nella lezione ciò porta sovente a comportamenti impulsivi ed emotivi, che richiedono un certo periodo per essere assimilati.

Obiettivi dell'insegnamento a lungo termine

Gli allievi provano piacere nel gioco e vivono con gioia i successi personali, della squadra e del gruppo.

- Accettano le proprie particolarità e possibilità.
- Vengono a capo di insuccessi sportivi, rispettano le diverse capacità dei compagni e si comportano in modo corretto.
- Imparano a inserirsi nel gruppo e a rispettare le regole.

➔ Giochi con fairplay:

v. fasc. 5/4, p. 62;

Tchoukball:

v. fasc. 5/4, p. 61;

Cooperazione:

v. fasc. 3/4, p. 24 ss.

Comportamenti che indicano correttezza

- Contenersi/ chiedere scusa.
- Darsi la mano.
- Mantenere il proprio umorismo.
- Complimentarsi / applaudire.
- Incoraggiare a far meglio.
- Trattare amichevolmente l'avversario prima e dopo la gara.
- Accettare le decisioni dell'arbitro.
- Indicare spontaneamente i falli personali (alzando la mano).

Educare alla tolleranza e al dominio di sé

- Riconoscere che l'arbitro può anche sbagliare.
- Mostrare che in alcuni casi non si può stabilire chi ha ragione. In occasioni simili l'arbitro decide e una delle due squadre deve saper cedere ed accettare.
- Accettare gli errori commessi dal compagno ed incoraggiarlo a far meglio la prossima volta.
- Accettare i limiti delle proprie capacità di prestazione.

Apprezzare l'avversario

- Rallegrarsi per avversari dello stesso livello, che consentono una competizione equilibrata.
- Formare squadre allo stesso livello (ad es. per un trimestre).
- Far annotare agli allievi squadre equilibrate.

Il docente come esempio

Anche per quel che riguarda la correttezza il docente è un esempio, non solo nello sport, ma in tutti i settori della vita!

Relativizzare il risultato

- Il miglioramento delle prestazioni personali spesso è più importante del rango ottenuto in classifica.
- Chi sa accettare e analizzare la sconfitta pone la prima pietra per la vittoria futura.
- La gioia per aver vinto non deve risolversi in una provocazione degli avversari.

Scegliere forme che non invitino a imbrogliare

- Evitare competizioni in cui i perdenti vengono esclusi.
- Prevedere un bonus per chi ammette subito un fallo.
- Scegliere forme organizzative poco conflittuali, dare indicazioni chiare, essere equi.
- Non dare dei compiti in cui gli allievi potrebbero trarre dei vantaggi eseguendoli in maniera imprecisa o scorretta.

Conoscenza delle regole

- Gli allievi dovrebbero conoscere le bene le regole di gioco, e se necessario modificarle.
- Sperimentare di persona il ruolo dell'arbitro.
- Il giocatore annuncia da solo il fallo commesso alzando la mano.
- Responsabili del gioco sono i giocatori, e non l'arbitro!

2.3 Squadre e tornei

Problemi nella formazione dei gruppi

Lasciar scegliere ai ragazzi non è sostenibile dal punto di vista pedagogico. Come si sentono i più deboli, quando ogni volta devono vivere l'umiliante procedura di rimanere per «ultimi», rendendosi conto che nessuno li vuole come compagni e che un'eventuale sconfitta verrà loro imputata? Per questi motivi il docente deve scegliere altre forme di suddivisione in gruppi.

➔ Formazione dei gruppi:
v. fasc. 1/1, p. 103

Formazione dei gruppi a caso

- Gioco dell'atomo: tutti si muovono al suono della musica. Quando la musica si blocca il docente grida un numero (ad es. «3») e gli allievi vicini si raggruppano di conseguenza (ad es. a gruppetti di 3).
- Scegliere una carta: dopo aver eseguita una consegna motoria, ad es. toccare tutte e 4 le pareti, i ragazzi estraggono una carta dal mazzo. Chi ha lo stesso seme sta nella stessa squadra.
- Inseguimento a valanga: gli allievi catturati vanno a prendere un nastro colorato dal docente. Chi ha lo stesso colore gioca nella stessa squadra.
- Suddivisione sulla base del colore della maglia o di altri elementi puramente casuali.

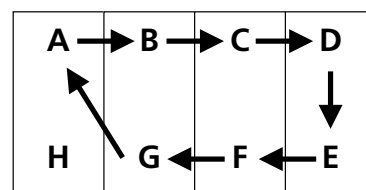
Formazione delle squadre

- Quando si affrontano due squadre abbastanza equilibrate, i ragazzi sono esposti ad una situazione di concorrenza che riescono a gestire. Il risultato del gioco rimane incerto.
- Per sviluppare uno spirito di squadra è importante far giocare insieme gli stessi allievi per qualche tempo. Le squadre si danno un nome ed eventualmente creano una propria tenuta. Si possono affrontare fra loro anche in diverse discipline.
- Non verbale: i ragazzi scelgono i gruppi che rimarranno insieme per il trimestre senza parlarne prima. Il processo di formazione è finito solo quando ogni bambino si è trovato il suo gruppo, ci si sente a suo agio e tutti sono contenti.
- Scelta segreta: 4 capitani decidono le squadre basandosi sul registro di classe, mentre gli altri si riscaldano.
- Liste dei gruppi: alcuni allievi elaborano delle proposte su come creare delle squadre equilibrate per il trimestre successivo. Le proposte vengono poi provate e discusse. La migliore viene applicata nei mesi seguenti.

🖋 Disegnare e preparare da soli la tenuta di gioco.

Forme di torneo

- *Torneo a rotazione*: i ragazzi sono suddivisi in un numero pari di squadre, ognuna delle quali gioca contro tutte le altre. Dopo ogni partita si annotano i punti segnati. Tutte le squadre, ad eccezione di una «d'angolo», che gioca sempre sullo stesso terreno, dopo ogni partita si spostano di un terreno di gioco in senso orario.
- *Torneo con diverse leghe*: due squadre formano una lega e giocano per la promozione o la retrocessione nelle altre leghe. Dopo ogni turno (a tempo) i vincitori vengono promossi e i perdenti retrocedono. I vincitori della massima lega e i perdenti di quella più bassa rimangono al proprio posto.



Torneo a rotazione

NL A	NL B	1a Lega	2a Lega
---------	---------	------------	------------

Torneo con diverse leghe

2.4 Il guastafeste

Un giovane appassionato di calcio vorrebbe mostrare durante la lezione a scuola i pezzi di bravura che ha imparato nell'allenamento con il suo club. Se gli viene impedito, il docente agli occhi di questo allievo diventa un imperdonabile guastafeste. Se gli si consente di dare libero sfogo alla sua arte – e il ragazzo gioca come è abituato a fare nella società, magari emulando i divi della TV – nonostante le arie da star, agli occhi di quelli che non sanno giocare (bene come lui) diventa lui stesso un guastafeste.

Questa situazione, neanche troppo rara nella realtà quotidiana, mostra come sia soggettivo e aleatorio il ruolo del «guastafeste». Nella nostra ottica un impegno eccessivo uccide il gioco esattamente come il disfattismo. Per gli allievi il guastafeste è il docente che li costringe a fare «giochi noiosi» affiancando loro compagni di squadra «inutili». Cosa può farci il giovane calciatore di belle speranze se i suoi compagni di squadra se ne stanno sul campo disposti a casaccio? In tal caso deve andare a segnare i goal da solo. O no? Il quadretto illustra anche due cause piuttosto frequenti del fallimento dei giochi sportivi a scuola. Un gioco fra «professionisti incalliti» e «comparse incapaci» presenta innanzitutto due livelli di gioco troppo diversi, e in secondo luogo vede i non esperti praticamente costretti a battersi in una impari competizione. «Comparse di secondo piano» che non hanno speranze di influenzare il gioco, con l'andare del tempo finiscono con il rifiutarsi di giocare. Di seguito riportiamo alcuni suggerimenti per evitare problemi del genere:



- Un gioco è interessante e ha senso per i partecipanti se l'esito è aperto e i giocatori si battono in modo concorrenziale, ad armi più o meno pari. Concorrenza in questo ambito non vuol dire che dispongono tutti delle medesime capacità, ma piuttosto che tutti hanno una opportunità di prender parte al gioco. Per cui: provare in gruppi sulla base di prestazioni eterogenee (i più forti svolgono a volte funzioni di insegnamento), giocare in gruppi omogenei (si dividono i più o meno forti e si fanno giocare fra loro).
- Tramite *osservazione e colloqui* con il guastafeste cercare di scoprire le cause del comportamento distruttivo. Non fare la paternale, ma cercare delle possibilità per sfruttare le qualità dell'allievo nell'interesse della classe intera!
- Il guastafeste può dirigere delle unità di allenamento nell'ambito di un gruppo. Nel far ciò può mostrare quello che sa fare (ad es. dribbling, pallaggi ...) e insegnare qualche trucco agli altri.
- Attribuire al guastafeste dei compiti e fissare dei limiti. Esempio: attribuirgli un ruolo da regista per la sua squadra. Non deve insultare i compagni, ma guidarli. Sono vietati i tiri in porta troppo forti. Cambiarlo se non gioca più volentieri.
- Smascherare gli idoli (televisivi) che non danno il buon esempio nel campo della correttezza, proporre altri esempi positivi.
- Se il docente rispetta il guastafeste e gli fa delle critiche costruttive, piano piano l'allievo modifica il proprio atteggiamento nei confronti dei compagni di squadra e degli avversari.

➡ Tensione dell'agone:
v. fasc. 5/1, p. 2

3 Pallacanestro

3.1 Pallacanestro, ma come?

Idea di base

Da giochi di preparazione con la palla alla pallacanestro adattata all'età.

Presupposti

In una classe ci sono molti ragazzi che vorrebbero giocare a pallacanestro. Forse nel tempo libero qualcuno di loro già fa qualche tiro con gli amici o gioca a streetball, o magari ci si vuole preparare per un piccolo torneo regionale. Per poter giocare a pallacanestro sono necessari presupposti tecnici e la conoscenza delle regole elementari. La classe dovrebbe già avere accumulato diverse esperienze descritte nel capitolo 1 e saper giocare forme varie come inseguimenti, rubapalla, palla sulla linea, sul cassone e così via con le regole specifiche della pallacanestro.

Obiettivi dell'insegnamento

Gli allievi:

- giocano a basket con regole semplificate, in parte concordate fra loro
- riconoscono i falli tecnici commessi e li segnalano alzando la mano
- analizzano il gioco con il docente e fissano obiettivi per l'allenamento
- migliorano la percentuale al tiro allenandosi con costanza
- imparano vari tipi di arresti, il piede perno, il tiro da fermo e il tiro a canestro abituandosi a usarli in situazioni di gioco
- con varie forme di gioco e di esercizio in piccoli gruppi migliorano la tecnica con la palla, la visione di gioco e l'atteggiamento tattico.

Creare buoni presupposti per apprendere

La pallacanestro fa piacere quando si centra il canestro, per cui si deve allenare con una certa intensità il tiro. Allo scopo sono necessari diversi canestri. Se dovessero mancare in palestra, si possono usare altri contenitori (ad es. cesti per i rifiuti) fissati ai paletti per il salto in alto. I palloni dovrebbero essere ben gonfi, magari più piccoli e leggeri di quelli regolamentari.

Suggerimenti per organizzare la lezione

- La cosa principale è giocare. Il gioco viene interrotto da sequenze di apprendimento in cui si allenano, in condizioni facilitate (da soli, in piccoli gruppi insieme e contro gli altri), elementi tecnici e tattici (ad es. tiro da fermo, a canestro, smarcarsi, marcare).
- Fondamentali sono i tiri a canestro e l'abilità con la palla.
- In attacco si applica uno schema libero, per cui i giocatori possono muoversi ovunque sul terreno di gioco. In seguito si può anche assegnare a ciascuno una determinata posizione.
- I giocatori in difesa devono essere attivi e non ammuccinarsi sotto canestro. In tal modo imparano come comportarsi nel gioco 1 contro 1, ovvero a porsi sempre fra avversario e il proprio canestro. In ciascuna squadra ognuno gioca con/contro un avversario, per il quale è responsabile (marcatura a uomo).

➡ Creare i presupposti necessari: v. Imparare i giochi con la palla 5/4, p. 3 ss.; regole di gioco: v. fasc. 5/4, p. 65 ss.

le nostre regole

Nella pallacanestro non si possono toccare gli avversari

Con la palla in mano si può fare un solo passo

Se si fa rimbalzare la palla e la si blocca, non si può riprendere a palleggiare a terra

Si può trattenere la palla solo per 5 secondi

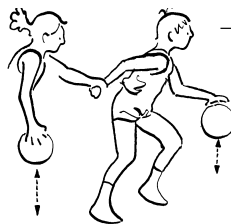
*Punteggio: palla sull'anello = 1 punto
a canestro = 2 punti*

3.2.1 Dal palleggio al passo del pivot

Nella pallacanestro, chi riceve un passaggio cerca di tirare a canestro, passare ad un altro compagno, o di avanzare con la palla. Dopo il palleggio o dopo un passaggio ci si ferma con un arresto a uno o due tempi. Si palleggia facendo perno su un piede per fintare o proteggere la palla dall'avversario.

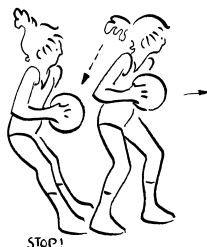
Palleggio siamese: 2 allievi si tengono per mano e con quella libera palleggiano una palla ciascuno.

- 1 guida, l'altro segue; diverse velocità.
- Saltellando su una gamba, all'indietro ecc.
- Ogni allievo cerca di palleggiare in una direzione.
- Gli allievi stessi cercano un contatto diverso.



Arresti: tutti gli allievi hanno un pallone:

- Palleggiare avanzando con passi scivolati dopo una partenza «discorde». Se la gamba sinistra è davanti, si palleggia con la destra. Si deve fare attenzione che la gamba sinistra e la palla tocchino terra allo stesso tempo.
- Arresto a due tempi dal passo scivolato. Dopo l'ultimo rimbalzo bloccare subito la palla e prenderla al petto a due mani (posizione fondamentale).
- Ritmizzazione: arresto a due tempi dopo tre palleggi con passo scivolato: «Tam - tam - tam (3 passi con la sinistra avanti e contemporaneo palleggio di destro) - ta (appoggio a destra) - tam (appoggio della sinistra).»
- Palleggio libero, arresto a due tempi nella posizione fondamentale davanti a un cerchio, lanciarsi la palla in aria, riprenderla e ricominciare a palleggiare.
- Arresto a un tempo: palleggiando, gli allievi cercano di arrestarsi con tutte e due le gambe contemporaneamente.



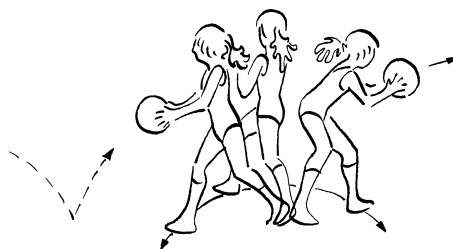
❗ **Arresto a due tempi:** dal palleggio con la mano destra si appoggia prima il piede destro, poi il sinistro.

La gamba posteriore è detta *d'appoggio*, quella anteriore è libera.

❗ **Arresto a un tempo:** eseguito con i due piedi contemporaneamente. Si tratta di un arresto considerato come un solo passo e consente un secondo passo o la scelta del piede da usare come perno (piede perno).

Piede perno da soli: gli allievi palleggiano, poi eseguono un arresto a due tempi e bloccano la palla. Con un perno operano un cambio di fronte in modo da poter eseguire un passaggio sulla parete. Quindi riprendere la palla e continuare a palleggiare.

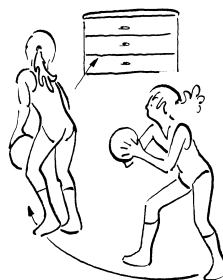
- Ricezione della palla con arresto a due tempi.
- Gli allievi palleggiano, di tanto in tanto eseguono un arresto a uno o due tempi, fanno un passo sul piede perno e prendono contatto visivo con uno dei quattro compagni. Gli passano la palla, si avviano verso di essa e dopo aver ricevuto il passaggio di ritorno continuano a palleggiare.



➡ **Piede perno:** il piede su cui si ruota (si fa perno) deve rimanere sempre a terra, l'altro può essere mosso in qualunque direzione.

Passo sul piede perno a due: gli allievi palleggiano, a un segnale si arrestano a uno o due tempi davanti a un cassone, palleggiano sul piede perno, prendono contatto visivo con un compagno per scambiarsi la palla.

- A palleggia il pallone, B lo segue senza pallone. A si ferma con un arresto a un tempo e con il piede perno si dispone con fronte verso B. A sua volta B indica con un cenno dove vuole il passaggio. Solo ora A può eseguire il passaggio. Senza interruzioni.



➡ **Esercitare il passo sul piede perno** in varie forme di gioco: v. fasc. 5/4, p. 11 ss.

Impariamo gli arresti e a palleggiare facendo perno su un piede

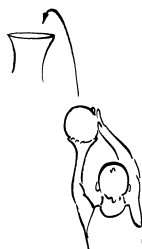
3.2.2 Il tiro da fermo

Il tiro da fermo a una mano si usa per i tiri liberi, mentre nelle fasi di gioco si usa da media o lunga distanza dal canestro. Dopo un rimbalzo (pallone che torna in campo dopo aver battuto sullo specchio del canestro) viene usato a volte anche vicino al canestro.

Si eseguono tiri da fermi precisi?

Eseguire un tiro ragionato: gli allievi palleggiano vicino a un cerchio, vi si arrestano dentro a uno o due tempi e tirano a canestro. Si riesce meglio

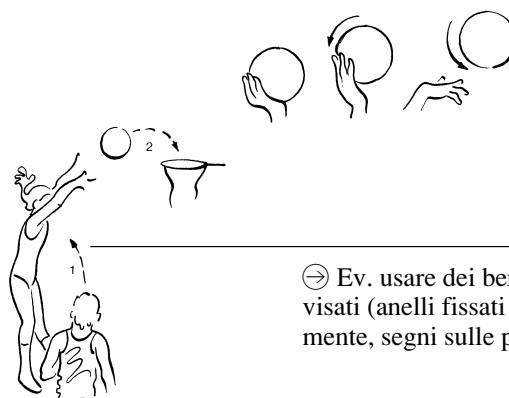
- Se al momento del lancio si sta dritti e si lancia con le sole braccia, o se il corpo si distende a partire dalle ginocchia?
- Dando alla palla un effetto in avanti o indietro?
- Con un tiro a una o a due mani?



➔ Apprendimento del movimento con esperienza dei contrasti: v. fasc. 1/4, p. 16

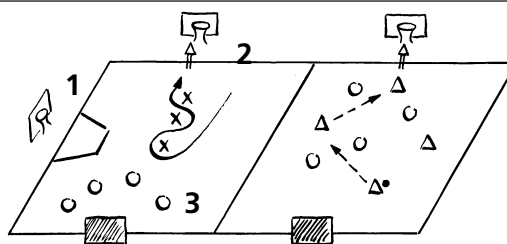
Tiro da fermo: 2 allievi controllano a vicenda un elemento caratteristico del tiro da fermo indicato dal docente e segnalano al compagno «giusto» o «sbagliato»:

- La palla ha un *effetto all'indietro*?
- Il tiro viene eseguito con una *distensione del corpo*, con una leggera inclinazione in avanti?
- Il *gomito* del braccio che lancia indica il canestro?



➔ Ev. usare dei bersagli improvvisati (anelli fissati temporaneamente, segni sulle parti ecc.).

Alternare fasi di gioco e tiri a canestro: 2 allievi formano una coppia; uno di loro gioca insieme ad altri (massimo 5 contro 5) in una metà della palestra, l'altro prova i tiri a canestro nell'altra. Quando fa due centri in ognuna delle stazioni si ha un cambio volante di posto. Le stazioni sono: 1 tiro libero; 2 slalom palleggiando, arresto a un tempo e tiro da fermo; 3 tiri da fermo con palle diverse (morbide, da volley, da tennis ...)



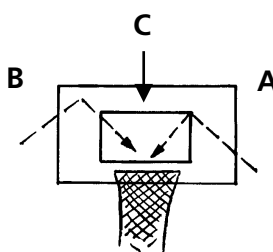
Tiro da fermo
(conclusione di destro):



Gomito che guarda verso il canestro



Distensione del corpo
Il polso si muove in avanti
Effetto all'indietro della palla



❗ **Ausili alla mira:**

- A Da corta distanza (circa 3 m) di lato
- B Da media distanza di lato
- C Dal davanti con rimbalzo sullo specchio

Ⓣ Caratteristiche del movimento per il tiro da fermo (= caso ideale).

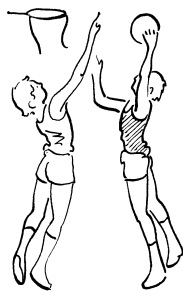
3.2.3 Forme di gioco sotto un canestro

Se si vuole che gli allievi in piccoli gruppi possano giocare da soli a streetball con un canestro, devono essere in grado di accorgersi se commettono fallo di passi, di palleggio o contro l'avversario.

Divertirsi a giocare con gli altri, anche senza direttore di gara

Streetball a coppie: due gruppi di 2 o 3 allievi, con un pallone ciascuno, giocano gli uni accanto agli altri in uno spazio ridotto, con un canestro. Ogni gruppo gioca per sé; sono consentiti passi sul piede perno.

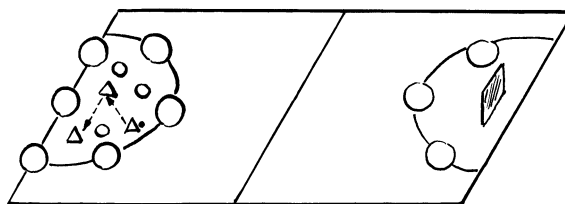
- Come sopra, ma senza palleggio.
- 4 coppie giocano insieme in uno spazio ridotto.
- A un segnale si modifica il terreno di gioco (ampliandolo / riducendolo).
- A un segnale i giocatori si spostano su un altro terreno continuando a giocare.
- Dopo ogni canestro la squadra si dispone dietro la linea di fondo e parte verso il canestro opposto.



⇒ I giocatori sono sempre in movimento e chiedono palla con un cenno al compagno.

Dalla palla nel cerchio alla pallacanestro: massimo 5 allievi per squadra, giocano gli uni contro gli altri. Gli attaccanti hanno 3 minuti di tempo. I difensori cercano di difendere i cerchi con i piedi (dove c'è un piede non si può segnare) o di intercettare i passaggi. Se la palla viene presa da un difensore l'attaccante ha una rimessa dal lato. Si devono rispettare le regole sui passi e sui falli. Dopo 3 minuti si invertono le posizioni.

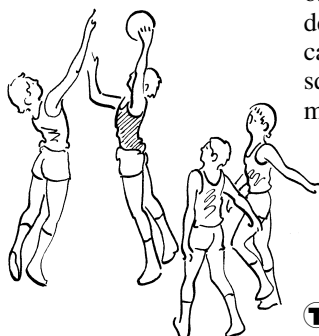
- I tre cerchi sulla linea di fondo vengono tolti; gli attaccanti cercano di segnare canestri o di mettere la palla nei cerchi sulla linea di tiro.
- È vietato anche palleggiare.
- Quando si intercetta un passaggio si invertono i ruoli.



❗ I cerchi fanno sì che i difensori si muovano e non si ammucchino sotto il canestro. In tal modo si semplifica il tiro a canestro per gli attaccanti.

Streetball: 2 gruppi di tre giocano su un canestro. Possibili regole:

- Prima di tirare a canestro la palla deve essere stata toccata da almeno due giocatori della squadra in attacco (ovvero si deve eseguire almeno un passaggio).
- Dopo ogni canestro la palla passa alla squadra avversaria.
- Prima di riprendere il gioco dopo canestro, fallo o fuori, la palla deve essere «controllata» (toccata) da un difensore avversario.
- Quando i difensori conquistano la palla (quindi anche durante il gioco) possono giocarla oltre la linea dei tre punti. Gli attaccanti non devono ostacolarli.
- Dopo ogni fallo o palla fuori, la squadra avversaria riceve la palla dietro la linea dei tre punti.



❗ **Correttezza:** tutti i falli vengono indicati da chi li commette. Un osservatore può segnare i punti e decidere in caso di contrasti (in caso di dubbio la palla va alla squadra in difesa). Non svolge comunque le funzioni di arbitro.

🏆 Torneo di streetball con diverse classi.

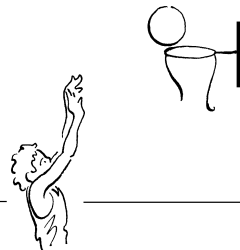
3.2.4 Il tiro in corsa

Con il tiro in corsa, detto impropriamente anche «in terzo tempo» si cerca di arrivare il più possibile vicini al canestro, per poggiarvi la palla dentro in sospensione.

Impariamo il tiro in corsa

Hot shot: tutti gli allievi palleggiano per la palestra, si fermano in un cerchio libero e tirano a canestro da fermi.

- Arresto a due tempi e passi su un piede perno.
- Contare i centri: quanti centri pensi di poter fare con dieci tiri o nel giro di due minuti?



➞ Rifarsi a quanto già si conosce: il ritmo dell'arresto a due tempi = ritmo del tiro in corsa! v. fasc. 5/4, p. 25

Tiri in corsa con slancio a due tempi: presentare una chiara rappresentazione del movimento. Mostrare lo svolgimento, spiegarlo o commentare una serie di immagini. Posizione fondamentale a circa 5m dalla parete. Si parte con un passo a sin. (destrorsi) con palleggio di destra, ricezione a due mani (i piedi sono sollevati dal suolo), passo des, passo sin con stacco e tiro a canestro. Considerare il tipico ritmo della rincorsa («tam - ta - tam»). Apprendimento graduale:

- Partenza da un trampolino Reuther a circa 4 m dalla parete: due passi (des, sin), stacco e tiro a canestro. Caratteristiche: ritmo («ta - tam»), sollevare il ginocchio della gamba destra.
- Palleggiare in posizione avanzata a sinistra, facendo attenzione che il palleggio con la destra sia coordinato con l'appoggio del piede sinistro. Arrivati a un segno (circa 3-4 m dal canestro) partire per il tiro in corsa e andare a canestro.
- Dal palleggio, arrivati a un segnale sul terreno, eseguire i passi (esagerandoli) continuando a palleggiare e quindi lanciare a canestro in salto.
- Controllo dell'apprendimento: chi sa fare un tiro in corsa, da fermo, dal palleggio. Attenzione a: il ritmo e la sequenza dei passi sono giusti? Il gomito dell'arresto di tiro guarda verso il canestro? La palla ha un effetto all'indietro?



➞ Ausili all'orientamento (segni sul terreno, con...) aiutano a valutare correttamente la distanza dal canestro.

➞ Tecnica di lancio e immagini: v. fasc. 5/4, p. 29

Ⓜ 2 tiri eseguiti correttamente partendo dal palleggio di destro (conclusione di destro) e due di sinistro (conclusione con la sinistra, sequenza dei passi des, sin, des).

Diverse forme di tiro in corsa: eseguire un tiro in corsa dalla sinistra con la mano sinistra.

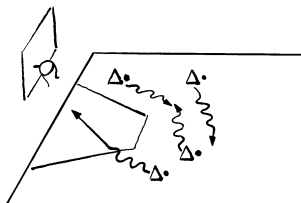
- *Tiro sottomano:* far partire la palla tenendo la mano che tira sotto di essa, anche a due mani.
- *Powermove:* eseguire il salto sui due piedi.
- *Tiro di abilità:* dopo l'ultimo palleggio portare la palla intorno al corpo in senso antiorario (destrorsi) prima di tirare a canestro.



➞ Ausili per la mira: v. fasc. 5/4, p. 26

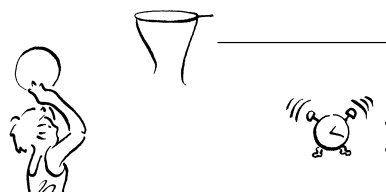
Scelta di tempo per il tiro in salto: ogni allievo ha un pallone e palleggia all'esterno del trapezio che è stato attribuito a ciascuno. Di tanto in tanto interrompere il palleggio e partire per un tiro a canestro in corsa. Importante: partire solo quando lo spazio è libero.

- 1-2 difensori disturbano gli attaccanti.

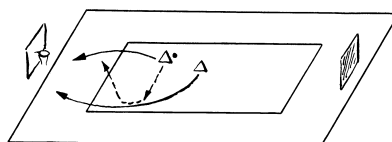


Tiro in corsa sotto stress: quanti canestri pensi di poter fare con un tiro in corsa in un minuto? Dopo ogni centro si deve cambiare canestro.

- Chi riesce a segnare 5 canestri prima del docente o di un compagno indicato in precedenza?



Tiro in corsa a coppie: le coppie si muovono sul campo da pallavolo, palleggiando e passandosi una palla. Di tanto in tanto si lanciano a canestro con un tiro in corsa, recuperano il rimbalzo e tornano nel campo di pallavolo.



2 contro 1 su un canestro: 2 attaccanti cercano di concludere a canestro nel giro di pochi secondi, superando un difensore. Dopo 5 attacchi i giocatori si scambiano i ruoli.

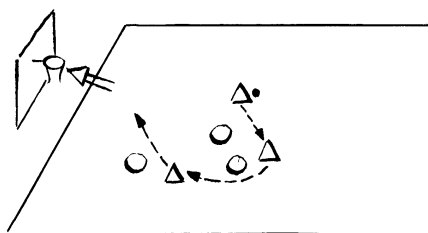
- Quali trucchi possono aiutare in attacco o in difesa?



⇒ Concludere efficacemente una situazione di gioco piuttosto ricorrente.

Pallacanestro offensiva: 3 allievi per squadra giocano su un canestro. I difensori devono tenere le mani dietro la schiena; possono toccare con le mani solo il rimbalzo (palla che ricade dopo aver toccato il tabellone o l'anello di metallo del canestro), per impossessarsi della palla e ripartire a loro volta in attacco.

- 2 giocatori neutrali aiutano gli attaccanti offrendosi per un triangolo.
- Difesa normale, ma la regola dei tre secondi vale anche per i difensori, che possono stare nel trapezio solo per appunto 3 secondi.
- Ogni fallo è un punto per gli attaccanti e una rimessa dal lato.



⇒ Aiutare l'attaccante per facilitargli l'accesso a canestro.

Tecnica del tiro: gli allievi curano un punto caratteristico del movimento.

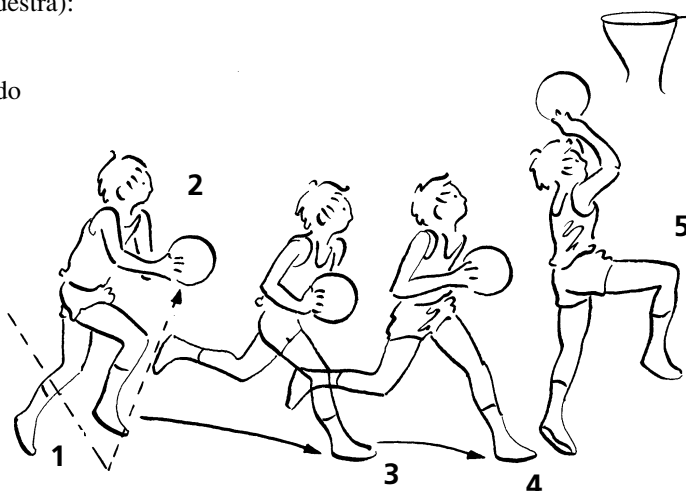
- Dalla posizione fondamentale portare la palla in alto con l'arto di tiro sotto e l'altra mano lateralmente.
- Il gomito del braccio che tira guarda il canestro.
- Al momento del tiro la mano esegue un movimento verso il basso dando un *effetto all'indietro* che aumenta la stabilità del pallone in aria.



⇒ Aiuti per la mira: nel tiro in corsa mirare alla linea nera verticale del tabellone più vicina alla palla.

Tiro in corsa (conclusione di destro con la mano destra):

- 1 eseguire un palleggio con la mano destra in modo che la palla tocchi terra contemporaneamente all'appoggio del piede sinistro.
- 2 afferrare la palla poco davanti al corpo
- 3 appoggio di destro ...
- 4 e iniziare il movimento ascensionale con il sinistro
- 5 flessione del ginocchio des. nello stacco, distendere completamente il braccio des. che lascia la palla alla massima elevazione.



4 Pallamano

4.1 Pallamano, ma come?

Idea di base

Da semplici passaggi a una pallamano dinamica e spettacolare.

Presupposti

Nella classe ci sono diversi allievi che vorrebbero imparare a giocare a pallamano, magari per prepararsi ad un torneo amichevole o scolastico. Per poter giocare a pallamano a livello scolastico, sono necessari determinati presupposti tecnici e la conoscenza delle regole basilari. La classe ha già fatto esperienze variate nei campi descritti nel capitolo dedicato ai giochi con la palla e gli allievi sono in grado di giocare forme di gioco (rubapalla, palla sulla linea nel cassone, nel cerchio) applicando le regole specifiche della pallamano (falli, passi e palleggio).

➔ Creare i necessari presupposti: v. fasc. 5/4, p. 3 ss.;
Regole: v. fasc. 5/4, p. 65 ss.

Obiettivi dell'insegnamento

Gli allievi:

- giocano con piacere a pallamano, con regole semplificate
- analizzano il gioco con il docente e si pongono degli obiettivi
- imparano i tiri in appoggio e in elevazione e li esercitano
- giocano alternandosi anche nel ruolo del portiere
- migliorano la tecnica con la palla, la visione di gioco e la tattica.

La palla adatta

Solo dei palloni gonfi ma non duri, con una circonferenza fino a 48 cm, consentono ai bambini di imparare a maneggiare correttamente la palla.

Suggerimenti per organizzare la lezione

- La cosa principale è giocare. Il gioco viene interrotto da sequenze di apprendimento in cui si allenano, in condizioni facilitate, gli elementi tecnici. In tal modo il livello del gioco aumenta costantemente.
- Innanzitutto si impara a «segnare le reti»; poi viene il «non subire reti»,
- In attacco si gioca liberamente, cercando di smarcarsi e spostarsi nelle zone di terreno libere. Se la via verso la porta è libera ci si deve infilare nello spiraglio e lanciarsi verso la rete. In un secondo momento si possono attribuire agli attaccanti posizioni precise: 3 giocatori giocano arretrati, 2 alle ali e 1 sulla linea di tiro libero avversaria.
- In difesa si deve badare che i giocatori attuino una difesa attiva, non limitandosi a disporsi sulla linea dell'area di porta, anche se magari sul momento questa può sembrare la soluzione più efficace. I giocatori devono imparare come comportarsi nelle situazioni di gioco uno contro uno, ovvero a disporsi sempre fra l'avversario e la propria porta. Con l'andare del tempo si introduce la copertura a uomo. Ogni allievo di una squadra sceglie uno degli avversari e si occupa di lui in difesa. La difesa a uomo viene praticata dapprima a tutto campo, poi nella propria metà campo e infine nella sola area di porta.

➔ Procedimento Globale –
Analitico – Globale
(«G-A-G»): v. fasc. 5/1, p. 13

➔ Una difesa offensiva corrisponde al bisogno dei bambini di conquistare la palla.

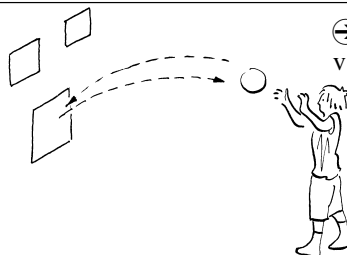
4.2.1 Il tiro

La forma di base viene utilizzata per passaggi precisi e tiri in porta, e su essa si basano altri tipi di tiro. Gli allievi imparano a tirare e si esercitano in condizioni facilitate (ad es. 2 contro 1).

Il tiro deve essere rapido e preciso

Apprendimento del tiro: gli allievi lanciano la palla in varie stazioni su diversi bersagli.

- Colpire riquadri disegnati su spalliera o parete.
- Colpire una clavetta messa su una panca.
- Colpire oggetti appesi nello specchio della porta.
- Spingere in avanti alcuni oggetti colpendoli con la palla (scatole di cartone vuote ...).
- Colpire campanelle appese agli anelli.



➔ Forme giocate per i tiri: v. fasc. 4/4, p. 28 ss.

Eseguire in modo cosciente il tiro di base: Il docente o un allievo mostrano la tecnica corretta. Si descrivono i punti caratteristici del movimento.

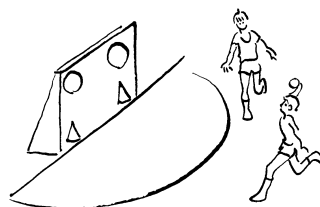
- Gli allievi eseguono il movimento lentamente e con poca forza, tirando contro la parete, prima da fermi e poi con una rincorsa a tre passi.
- 2 allievi si osservano a vicenda, scegliendo un particolare tecnico per volta, e comunicando al compagno che esegue se il movimento è corretto o meno.



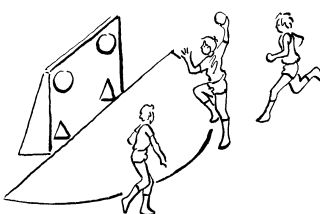
➔ *Il tiro normale:* ampio caricamento, far passare la palla al di sopra della testa, gamba opposta avanzata.

Tiri in porta a coppie: 2 allievi si passano la palla da fermi e in movimento. Quando si presenta l'occasione (c'è spazio per tirare), chi ha la palla tira su un bersaglio (pallone pesante, cono, cerchio appeso al muro ...). L'altro recupera la palla e si ricomincia.

- Tutti i bersagli si trovano nello specchio della porta e si tira da oltre la linea dell'area di porta.
- Si può rendere il compito più difficile ricorrendo a «difensori passivi» (cassoni ...).



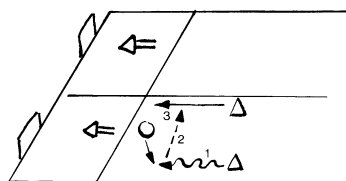
Tiri in porta in tre: gli allievi si muovono a gruppi di tre, passandosi la palla secondo una sequenza stabilita (da A a B, a C ...). Quando si libera lo spazio davanti alla porta uno tira e un altro va a riprendere la palla. Dopo ogni tiro si deve cambiare la porta, sempre continuando a passarsi la palla.



➔ Tirare solo se si ha spazio libero per farlo.

Gioco 2 contro 1: si gioca su quattro campi. Due attaccanti cercano di segnare su una porta formata con un tappetino difesa da un uomo di movimento e dal portiere, senza superare per il tiro una linea concordata in precedenza. L'importante è che il giocatore in possesso di palla attiri su di sé il difensore con una finta, liberando in tal modo il compagno.

- 2 contro 1 con la porta: due attaccanti cercano di segnare utilizzando una sola metà della linea di tiro libero, in una porta difesa dal portiere cercando di chiudere gli attacchi il più rapidamente possibile, Cambio dopo 5 attacchi.
- 3 contro 2 sull'intera linea di tiro libero.



❗ Importante per gli attaccanti: spostarsi verso la porta (rendersi pericolosi), attirando un difensore e smarcando in tal modo un compagno. Passaggio al compagno meglio piazzato per il tiro.

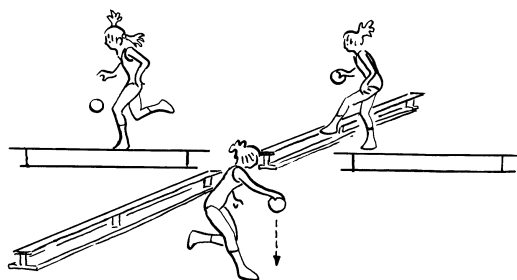
4.2.2 Tiro in elevazione

I giocatori imparano lo spettacolare tiro in tuffo. La parte essenziale della sequenza di movimento è «lanciare quando si è in aria». Per una difesa efficace è importante una buona posizione, che a sua volta richiede un veloce gioco di gambe.

Impariamo le tecniche di tiro più comuni

Forme di gioco con la palla e le panche:

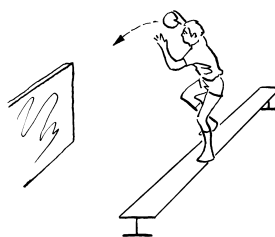
- Correre in senso antiorario saltando al di sopra delle panchine disposte in croce, palleggiando a terra. Al fischio prendere la palla in mano e saltare in equilibrio sull'asse della panchina (ad es. atterrando su un piede solo o su tutti e due, o con una rotazione in aria di 180°).
- Stare in equilibrio su una panchina e palleggiare; anche con due palle.
- Stando in equilibrio raccogliere un passaggio.
- Inseguimento sulle panche: tutti gli allievi palleggiano; 3-4, con palle di diverso colore, cercano di catturare i compagni continuando a palleggiare. Chi viene preso riceve la palla di colore diverso e passa a inseguire. Chi si ferma su una panchina non può essere catturato, ma non ci possono essere più di due allievi sulla stessa panca. Se ne arriva un terzo, quello arrivato per primo deve scappare via.
- «Scappiamo»: 1 allievo palleggia intorno alle panche disposte in croce, tocca l'allievo più all'esterno di un gruppo seduto su una delle panche e gli dice: «scappa!». Il gruppo fa il giro della croce palleggiando, chi si risiede per ultimo ricomincia il gioco.



🌀 Concordare sensi di rotazione e precedenza.

Tiro in elevazione con panca: salto dalla panca e tiro in elevazione contro un tappetino o la spalliera.

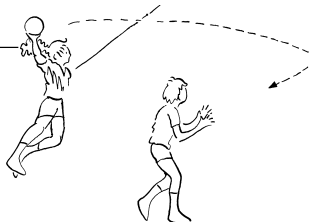
- Gli allievi provano a saltare di destro, di sinistro e a piedi uniti.
- Tiro dopo il salto e nel punto più alto. Per migliorare l'immagine del movimento mostrare serie di immagini e spiegare il movimento:
- Destorsi: salto con il sinistro.
- Nel salto la mano che non lancia è volta in avanti.
- Lanciare la palla nel punto più alto.



⚠ Imporre atterraggi morbidi.

🌀 Inizialmente disporre dei tappetini nella zona di atterraggio.

Tiro contro il muro: la squadra A lancia la palla in elevazione oltre una corda tesa nel senso della lunghezza della palestra. La squadra B cerca di impedire che le palle che rimbalzano sul muro rotolino al di sotto della corda. Quanti punti segna la squadra A in due minuti? Scambiarsi le posizioni.

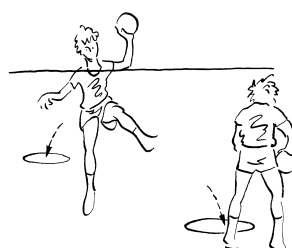


➡ Tchoukball:
v. fasc. 5/4, p. 61

🌀 Attenzione, palle che rotolano!

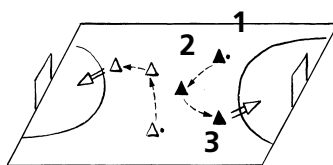
Palla sulla corda con i cerchi: ogni allievo ha una palla. La classe è divisa sui due lati di una corda tesa nel senso della lunghezza. Gli allievi provano tiri in elevazione al di sopra della corda, cercando di mandare la palla in un cerchio disposto sul pavimento. Chi riesce quante volte in un tempo dato?

- Punteggio a squadre: sommare i punteggi dei singoli allievi di ciascuna metà classe.



Tiro in elevazione a tre: in gruppi di tre gli allievi si muovono liberamente fra le linee di tiro e si passano la palla secondo un ordine prestabilito (A a B, a C ...). Quando si libera uno spiraglio, chi ha la palla tira in porta. Il compagno recupera la palla. Dopo ogni tiro si deve cambiare porta.

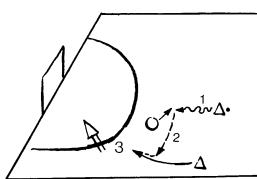
- Altri «difensori passivi» (cassoni, paletti ...) rendono le cose più difficili per gli attaccanti.



➔ Con il tuffo diminuire la distanza dalla porta o passare al di sopra di un avversario.

2 contro 1 con tiro in elevazione: 2 giocatori, su una metà della linea di tiro cercando di segnare, disturbati da un difensore. L'importante è che chi porta palla cerchi di attirare su di sé il difensore con una finta, per liberare il compagno.

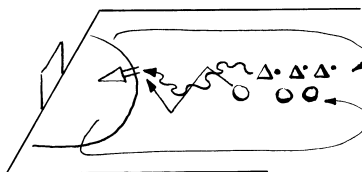
- 3 contro 2 sull'intera linea di tiro.



ⓧ **Tiro in elevazione:** si può usare nel gioco? I caratteri tipici del movimento sono riconoscibili? (= rispondenza all'ideale).

1 contro 1 con tiro in porta: con le mani dietro la schiena il difensore si muove velocemente in una metà della palestra, cercando di disporsi sempre fra l'attaccante e la porta e di impedirgli di tirare a rete. L'attaccante vuole concludere l'azione il prima possibile con un tiro in elevazione.

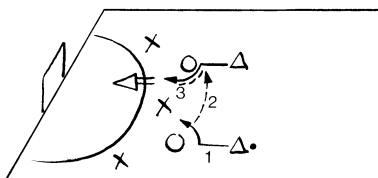
- Il difensore può usare le mani e mentre corre all'indietro cerca di disturbare l'attaccante nel palleggio. Non appena l'avversario si prepara a tirare, il difensore si blocca e cerca di intercettare il tiro con le mani.



⚠ **Difesa:** spostandosi velocemente disporsi sempre fra l'attaccante e la porta. In caso di tiro in porta cercare di bloccare la palla.

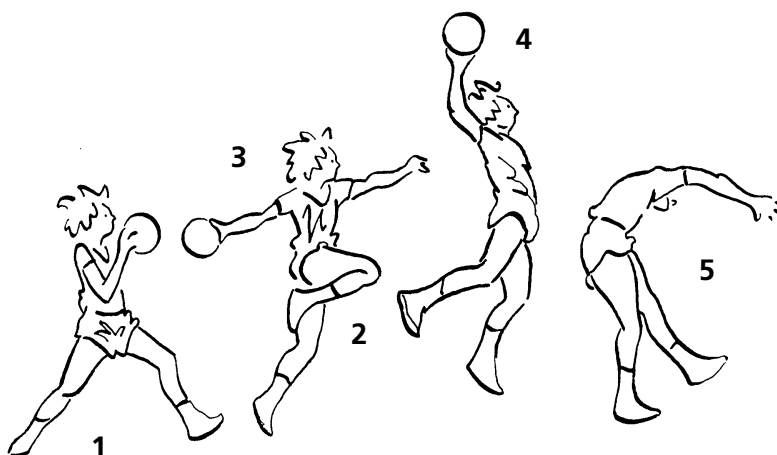
2 contro 2: in una metà della palestra si gioca 2 contro 2 con il portiere. Ogni difensore cerca nel proprio settore (ad es. segnato con due coni) di impedire all'avversario di segnare, mettendosi nella posizione migliore, ma senza contatto fisico.

- Per rendere le cose più difficili, il difensore deve tenere le mani dietro la schiena.
- 2 contro 2, con i difensori che possono muoversi liberamente dappertutto.
- Scambiarsi le posizioni dopo tre tentativi riusciti di difesa.



Tiro in elevazione:

- 1 Rincorsa veloce (1-2 passi)
- 2 Rafforzare lo stacco con il ginocchio (portarlo in alto lateralmente)
- 3 Caricare e con la mano opposta indicare la porta
- 4 Inarcamento e tensione del corpo, lancio nel punto più alto
- 5 Flettere il corpo in avanti e toccare terra ammortizzando la caduta



4.2.3 Il portiere

Per stare in porta è necessaria una certa dose di coraggio. Se il portiere non è abituato, o magari ha paura, è importante che i compagni al tiro adeguino il gioco. In casi del genere, ad esempio, si dovrebbe tirare in porta solo con la mano più debole, o con tiri di astuzia più che di potenza.

Il portiere può influenzare il risultato più dei suoi compagni di squadra!

Velocità di reazione: esercizi a coppie:

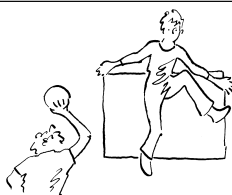
- Il portiere alza le mani in aria tenendo gli occhi chiusi. Quando «sente» la palla lanciatagli da breve distanza, cerca di afferrarla.
- Il portiere è rivolto alla parete e cerca di parare la palla lanciata dal compagno posto alle sue spalle facendola rimbalzare sul muro. Man mano si riduce la distanza dalla parete.
- Come sopra, ma con le braccia dietro la schiena: intercettare la palla con il corpo o le gambe.
- Il portiere è seduto a terra a gambe divaricate tese, con le mani sulle ginocchia, palme verso l'alto. Non appena percepisce la palla che un compagno fa cadere da sopra la testa, cerca di afferrarla.

➔ Importante è muoversi sempre rapidamente verso la palla.



Tiro al tappeto 1 contro 1: il portiere cerca di impedire che il compagno al tiro colpisca un tappetino da 3-4 metri di distanza.

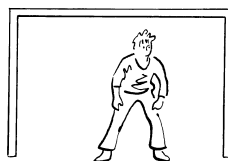
- Tirare solo con il braccio più debole.
- Le coppie inventano delle regole per dar vita a delle vere e proprie gare.



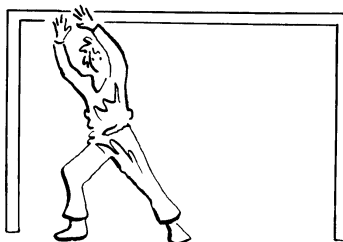
❗ Se l'allievo ha paura, usare delle palle morbide. Chi sta in porta può decidere con quali palle e da quale distanza si tira.

Parare nel modo corretto: 4-8 allievi stanno in colonna con una palla ciascuno. Da breve distanza eseguono dei tiri precisi dove il portiere arriva con le mani. Importante per il portiere: parare la palla nella posizione fondamentale con dei movimenti rapidi.

- Tiri precisi da media distanza nell'angolo in alto a sinistra della porta. Importante per il portiere: dalla posizione fondamentale spingere con forza con la gamba sinistra e parare la palla a due mani.
- Tiri precisi da media distanza nell'angolo in basso a sinistra. Importante per il portiere: dalla posizione fondamentale come prima spinta con la gamba sinistra e parata di mani o di piede.
- Tiri da lontano alternati, a destra in alto, in basso, a sinistra in alto, in basso ...



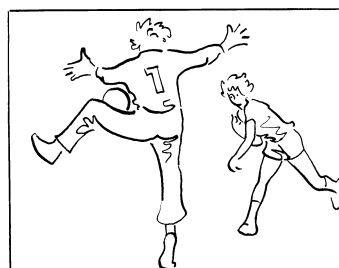
➔ Metafora per illustrare la posizione fondamentale: una pantera in agguato.



❗ Chi tira lascia al portiere il tempo di assumere la posizione fondamentale (braccia leggermente sollevate di lato, gambe leggermente divaricate, ginocchia leggermente flesse).

Ottenere un record: gli allievi provano a segnare tirando da una distanza predeterminata. Chi ci riesce passa in porta.

- Quale portiere riesce a parare più tiri consecutivi?
- Portiere con handicap: può parare solo con i piedi, con le mani ...
- I giocatori elaborano nuove regole.



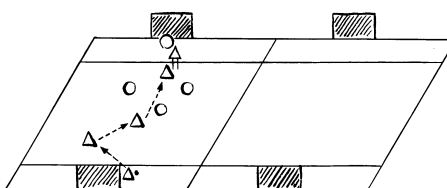
4.2.4 Varianti della pallamano

Non è detto che alcuni allievi debbano restare in attesa del proprio turno appoggiati alle spalliere o alla parete! Le forme esposte di seguito consentono a tutti di giocare contemporaneamente nella stessa palestra.

**Giocano tutti –
nessuno fa da
semplice spettatore!**

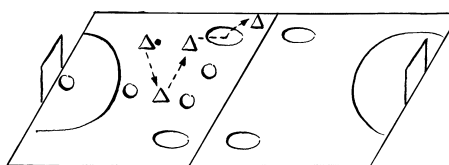
Pallamano con i tappetini: 4 squadre di 5 allievi ciascuna al massimo giocano su terreni ricavati dividendo in due la palestra trasversalmente. Come porte si usano tappetini appoggiati alle pareti (o se disponibili le spalliere). La linea di tiro viene segnata con del nastro adesivo colorato o con una corda.

- Senza portiere e senza linea di tiro, ma si può segnare soltanto di rimbalzo.

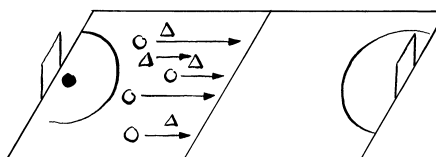


Pallamano con bersagli aggiuntivi: 4 squadre nella stessa palestra. A due a due si affrontano su una metà campo con una sola porta (il portiere è neutrale e resta a lungo fra i pali) e due cerchi all'altra estremità. Si ottiene un punto segnando una rete o con un passaggio che rimbalza dentro uno dei cerchi e viene poi recuperato da un compagno di squadra.

- Prima di tirare per segnare il punto tutti i giocatori della squadra devono aver toccato la palla.

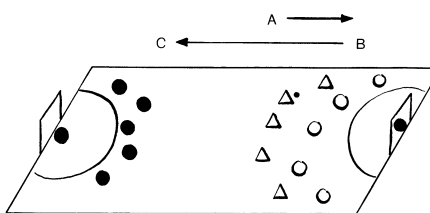


Street-Handball: 4 squadre; due giocano su una metà campo con regole concordate in anticipo, con una porta sola. Quando i difensori intercettano la palla si ricomincia a giocare dalla linea centrale, invertendo i ruoli.

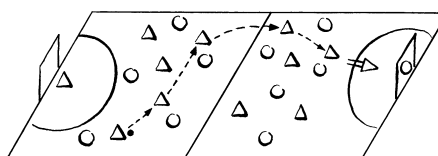


Pallamano brasiliana: si gioca con tre squadre. La squadra A in attacco contro B. Dopo un tiro in porta o se si perde la palla giocano B contro C e così via. Due portieri rimangono sempre in porta.

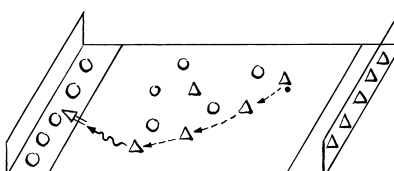
- La palla perduta può essere recuperata entro la linea centrale.
- La squadra in difesa deve mettere a disposizione il portiere, creando una situazione di superiorità numerica per gli attaccanti (ad es. 5 contro 4).



Pallamano a zone: 2 squadre. Si gioca 10 contro 10 con un portiere per ogni squadra. Ogni squadra ha 5 attaccanti e 5 difensori. Gli attaccanti devono restare nella metà campo avversaria, i difensori nella propria. Dopo un certo numero di reti si cambia.



Pallamano con porte giganti: 2 squadre. Si gioca 5 contro 5 con in più 5 portieri per ogni squadra, che coprono l'intera parete di fondo della palestra, fino a un'altezza di due metri. L'area di tiro viene delimitata con una linea. Dopo un certo numero di reti si invertono i ruoli.



T Un torneo di pallamano con diverse classi.

5 Calcio

5.1 Calcio, ma come?

Idea di base

Dalla palla che rotola a terra a un calcio impegnativo su campi ridotti.

Presupposti

«Oggi giochiamo a calcio?» Ogni docente conosce bene la domanda. Il calcio è molto amato, anche se spesso nell'ambito scolastico crea dei problemi. Notevoli differenze di livello tecnico nell'ambito della classe, ragazze che non vogliono giocare insieme ai maschi (per evitare di stare a guardare), rituali e fanatismo (voglia di vincere a tutti i costi, soprattutto per le «star»), alcuni si interessano *solo* per il calcio, ecc.

Le regole sono semplici e le porte presto piazzate. Pertanto gli allievi possono giocare in maniera autonoma e senza direttore di gara.

Obiettivi dell'insegnamento

Gli allievi:

- imparano giocando a controllare la palla,
- apprendono i principali elementi tecnici e tattici del gioco,
- divisi in piccoli gruppi giocano in modo corretto e autonomo.

Abbastanza palloni e gruppi piccoli

Per fare in modo che gli allievi diventino presto «artisti» si devono mettere a disposizione abbastanza palloni per esercitarsi. Se i gruppi sono piccoli, il gioco è intenso. Per far ciò spesso si deve suddividere la palestra in 2–4 campi nel senso trasversale. Come porte si usano attrezzi come elementi di casone, panchine, tappetini o coni.

Suggerimenti per organizzare la lezione

- Le forme di gioco dovrebbero consentire a tutti di giocare contemporaneamente in una normale palestra. Come detto, è auspicabile avere tante squadre e campi piccoli. Sono consigliabili regole semplificate per rendere il gioco scorrevole.
- Insegnamento con la classe divisa: un gruppo gioca autonomamente e il resto degli allievi lavorano con il docente.
- Usando nel gioco gruppi di prestazione, ogni allievo si trova ad affrontare avversari che può contrastare efficacemente. In questo modo anche le ragazze giocano volentieri a calcio!
- Buoni giocatori possono essere utilizzati come allenatori, arbitri, registi. Non possono segnare reti direttamente, oppure vale la regola: se segna qualcun altro su loro passaggio la rete vale il doppio.
- Parlare continuamente di temi come rispetto degli altri, passaggi ai più deboli, paura dei tiri (troppo) forti, sconfitte ...
- Di tanto in tanto modificare le regole del calcio introducendo nuove forme di gioco, altre regole o palle diverse (morbide, da tennis, da rugby ...).

➔ Creare i presupposti necessari tramite i giochi con la palla: v. fasc. 5/4, p. 3 ss.

Regole: v. fasc. 5/4, p. 65 ss.



Divieto e non nuove frontiere della pedagogia: nel 1898 i docenti criticavano duramente il calcio.

Caricatura tratta da: Die Ballspiele. Dortmund 1893.

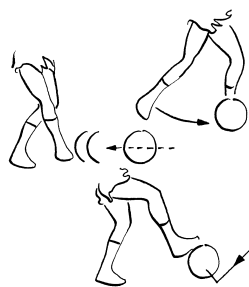
5.2.1 Passare e ricevere la palla

Per dar vita nel gioco ad una vera collaborazione, si deve esercitare intensamente il passaggio e la ricezione del pallone. Contemporaneamente i giocatori imparano ad orientarsi sul terreno e a passare la palla ai compagni che si sono smarcati e la «chiamano».

Ti accorgi dei giocatori liberi?

Passaggi contro il muro: gli allievi si trovano a 2–3 m dalla parete e tirano la palla contro di essa.

- Cercano di inviare la palla contro il muro in diversi modi. Ci riescono di destro e di sinistro?
- Provare le forme proposte dai compagni.
- Senza interruzioni, di interno e di esterno.
- Stoppare la palla con la pianta del piede o di interno.
- Lanciare la palla e bloccarla con la pianta.
- Lanciare la palla contro il muro e dopo il rimbalzo frenarla con il piede, la coscia, il petto, la testa e poi stopparla con il piede.
- Muoversi liberamente per la palestra tirando il pallone contro le pareti. Dopo ogni rimbalzo cambiare parete. Quanti passaggi riescono in un minuto?

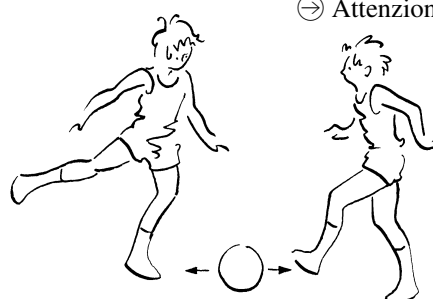


⇒ *Passaggi di interno e di esterno di piede:* Gamba d'appoggio accanto alla palla, ginocchio leggermente flesso, piede della gamba che gioca in fuori, a circa 90°. La superficie che colpisce è quella interna o esterna del piede. Il tronco viene tenuto leggermente in avanti.

⇒ *Stopzata:* con la pianta del piede o con un movimento all'indietro dell'interno del piede.

Passaggi a coppie: 2 allievi di fronte, a 3–5 m di distanza, si passano la palla a vicenda.

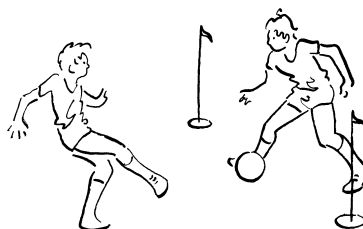
- Stoppare di interno il passaggio eseguito di interno o di esterno del piede.
- Passaggi diretti.
- Stoppare il passaggio con un piede e rinviare immediatamente la palla al compagno con l'altro piede.
- Rinviare nelle mani del compagno la palla che questi ha fatto rotolare verso di noi, senza fermarla.
- Ripassare al compagno, senza farle toccar terra, la palla che ci lancia. Quante volte in un minuto?
- Prendere con il petto o la coscia la palla lanciata dal compagno e ripassargliela al volo o dopo un solo rimbalzo a terra.



⇒ *Attenzione alla bilateralità!*

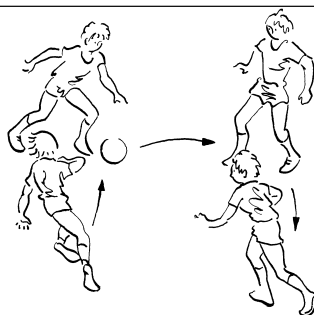
Passaggi attraverso una porta: 2 allievi si muovono liberamente per la palestra e si passano la palla attraverso delle porte (due coni, due paletti ...). Stoppare la palla di interno e continuare con la palla al piede.

- Ricevere il passaggio senza stoppare la palla.
- Quante reti si segnano in due minuti? Cambiare porta dopo ogni passaggio riuscito.
- 2 contro 2 su tutte le porte. Il punto è valido quando il compagno riesce a bloccare la palla dopo che ha superato la linea di porta.



Giocare in quattro: 4 allievi sono numerati da uno a quattro e si passano la palla secondo un ordine prestabilito, continuando a muoversi liberamente.

- Da fermi, disposti in quadrato: passaggi di prima.
- 3 allievi disposti a triangolo, ognuno con un pallone: triangolazione con un compagno che si sposta all'interno del triangolo (situazione di stress).
- 3 allievi a triangolo si passano la palla. Uno, al centro, cerca di conquistare il pallone. Cambio se riesce.



⇒ *Variare le dimensioni del terreno di gioco.*

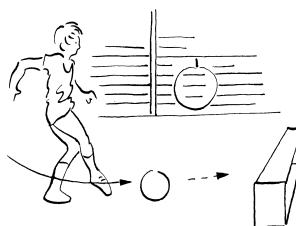
5.2.2 Tiri in porta

Lo scopo ultimo del calcio è di effettuare tiri in porta riusciti, segnando una rete. Gli allievi provano a tirare in porta di interno e di esterno, con il collo del piede e di testa.

Cerca di tirare la palla in porta in diversi modi!

Percorso di tiro: all'esterno del campo di pallavolo si predispongono diverse porte di piccole dimensioni (tappetini, elementi di cassone, coni, cerchi appesi alle spalliere, spazio fra le pertiche ...). Gli allievi si muovono palla al piede nel campo di pallavolo, stoppano la palla, prendono la rincorsa e tirano a bersaglio di interno, esterno e di collo.

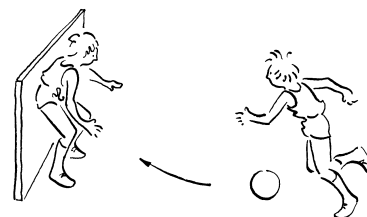
- Ognuno conta i punti che riesce a ottenere in tre minuti. Chi riesce a migliorare il punteggio in un secondo turno? Quanti punti si segnano con il piede più debole?
- Allenamento a stazioni con tiri con breve rincorsa.



➞ **Tiro in porta:** lieve inclinazione in avanti. Gamba di appoggio accanto al pallone. Rincorsa laterale rispetto alla palla. Colpire la sfera di interno, esterno o collo.

Rigori: suddivisi in coppie, gli allievi si fronteggiano nel ruolo di attaccante e portiere. Il portiere controlla una porta larga 2–3 m (tappetino ...). L'attaccante cerca di segnare tirando alternativamente di destro e di sinistro. È il portiere che decide se si tira di interno, esterno o collo.

- Chi segna più reti con 5 tiri?
- Tiro diretto su palla fatta rotolare dal portiere.
- Colpo di testa se la palla viene lanciata in alto.
- Far cadere il pallone dalla mano e tirare in porta di collo, di prima o dopo un rimbalzo a terra.

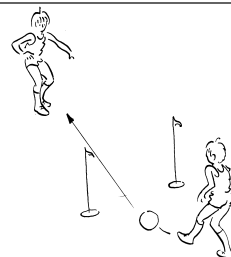


● Tutte le forme proposte sono adatte anche all'aperto.

➞ **Colpo di testa:** v. fasc. 5/4, p. 39

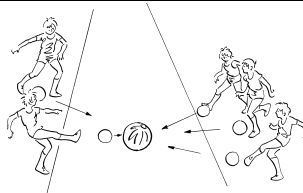
Tiro attraverso una porta: dietro una linea su ogni lato di una porta si trova un allievo che tira il pallone al compagno facendolo passare attraverso una porta. Chi ci riesce più volte?

- Gli allievi cercano di colpire la palla al volo superando la porta.
- In tre con il portiere: chi segna va in porta. Quale portiere esegue più parate?



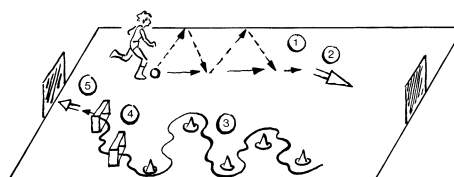
La carambola: 2 squadre si fronteggiano disposte dietro una linea di tiro e cercano di spingere un oggetto (pallone medicinale, pallone gonfiabile, pallone da fisioterapia) oltre la linea avversaria, spingendolo con palloni che possono essere tirati solo di interno.

- Quale squadra segna per prima 5 punti?



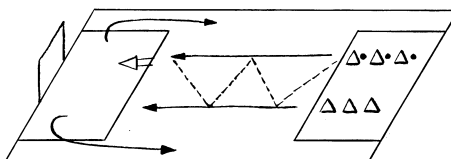
Percorso tecnico: gli allievi si spostano palla al piede in senso orario e svolgono i seguenti compiti:

- 1 Correre lungo la parete continuando a tirare la palla contro di essa.
- 2 Tiro in porta su un tappetino (2 clavette ...).
- 3 Slalom fra i coni, palla al piede.
- 4 Giocare la palla attraverso due elementi di cassone.
- 5 Tiro in porta su un tappetino (2 clavette ...).



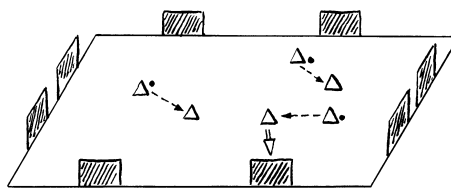
Passaggi in due con tiro in porta: suddivisi in coppie, gli allievi corrono nel senso della lunghezza passando il pallone. A partire da una linea uno dei due può tirare in porta. Si torna indietro lungo le pareti e si cambia lato prima di ricominciare.

- Si devono evitare, palla al piede, ostacoli o difensori passivi.
- 2 contro 1: prima di tirare in porta si deve evitare un difensore avversario.



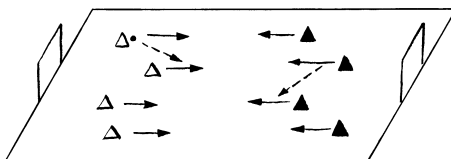
Tiri su porte diverse: su uno spazio delimitato, diverse coppie giocano una accanto all'altra con vari bersagli (tappetini, porte fatte con paletti ...). Ci si passa la palla muovendosi e al momento opportuno si tira in porta dopo aver ricevuto il passaggio o direttamente.

- Quante reti si riescono a segnare in 2 minuti, cambiando la porta dopo ogni tiro?
- Con portieri.
- Determinati ostacoli (elementi di cassone ...) rendono i passaggi al compagno più difficili.



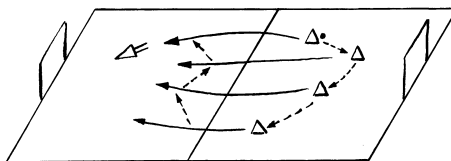
Incrocio: gruppi di 3-4 allievi con un pallone ciascuno giocano su due porte. Dopo ogni tiro si cambia la direzione dell'attacco, anche se non si è riusciti a segnare. Lo spostamento sul lato opposto dovrebbe avvenire con diversi passaggi fra compagni.

- Con alcuni compagni che disturbano. Se uno di loro riesce a intercettare il passaggio, inverte il ruolo con chi ha perduto la palla.
- Con portieri.



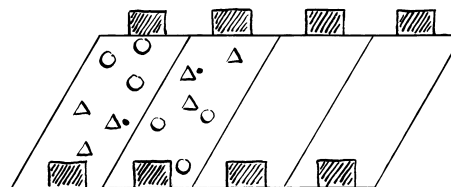
⚽ Tirare solo se la traiettoria è libera!

Cambio di ritmo: gruppi di 3-4 allievi con un pallone ciascuno, si passano la palla in una metà campo. A un segnale visivo devono tirare il prima possibile sulla porta del campo opposto, ma possono farlo solo dopo che tutti hanno toccato palla almeno una volta.



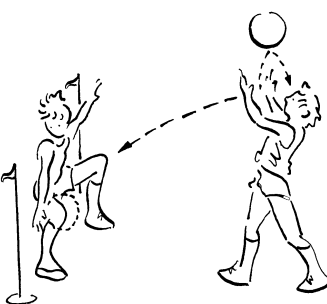
3 contro 2 con portiere: su diversi campi si gioca 3 contro 3, con uno dei difensori in porta. Gli attaccanti si trovano quindi in superiorità numerica (3 contro 2). Per fare le porte si usano tappetini o coni.

- 4 contro 3 con portiere su un campo piccolo.



Colpo di testa: un allievo lancia la palla in aria e la indirizza di testa su una porta difesa dal portiere. Dopo 5 tentativi si invertono i ruoli.

- Un terzo compagno lancia la palla al compagno che tira in porta di testa.
- Come sopra, ma con una leggera rincorsa prima del colpo di testa.
- Colpo di testa in elevazione: eseguire dopo uno stacco su entrambi i piedi.



⚠ Usare palloni leggeri e morbidi.

➡ **Colpo di testa:** prendere la palla con la fronte. Stabilizzare la nuca e sottolineare il colpo spingendo in avanti il tronco.

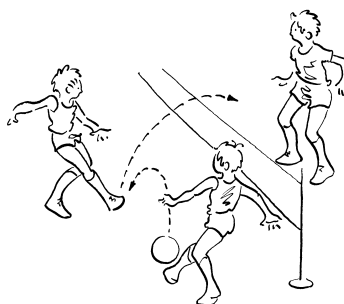
5.2.3 Varianti del gioco del calcio

Giocare a calcio in piccoli gruppi consente di far partecipare tutti, anche se lo spazio a disposizione è ridotto. Giochi del genere permettono agli allievi un costante contatto con la palla, con conseguente miglioramento della tecnica e del comportamento tattico.

Tutti vogliono giocare, nessuno deve stare a guardare!

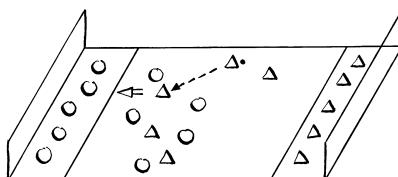
Tennis con i piedi: Gioco 2 contro 2 (3 contro 3) al di sopra di panchine o di una corda tesa a 50–100 cm di altezza. Ogni squadra può toccare la palla al massimo tre volte, prima di rimandarla in campo avversario. Fra due tocchi la palla può toccare una sola volta il terreno. La battuta viene eseguita facendo rimbalzare la palla a terra una sola volta. Conquista il punto solo la squadra in battuta.

- Più facile: il primo tocco di palla può essere fatto anche con le mani.
- Come preparazione: in gruppo, passarsi la palla facendola prima rimbalzare una volta a terra.
- Lo stesso giocatore può toccare la palla più volte.
- Squash con i piedi 1 e 1: la palla viene giocata a turno dai due giocatori, al di sopra della linea (a 30–50 cm di altezza) contro la parete.

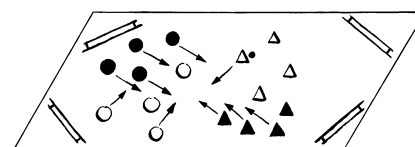


⇒ Adeguare le regole di gioco alle capacità dei ragazzi e adattarle costantemente insieme a loro. Si può giocare anche con palloni in plastica.

Calcio con più portieri: il terreno di gioco consiste di due aree di tiro e di una zona centrale. Ogni squadra è costituita per metà da portieri e per l'altra metà da giocatori di movimento. I portieri non possono lasciare l'area di tiro, gli altri possono giocare in tutte e tre le zone. La porta è larga quanto il campo di gioco. A ogni rete si invertono i ruoli



Calcio caotico: si gioca in tutta la palestra, con quattro panche rivoltate su un fianco come porta agli angoli. 4 squadre di 3–5 giocatori ognuna giocano contemporaneamente sulle due porte disposte in diagonale due incontri diversi.

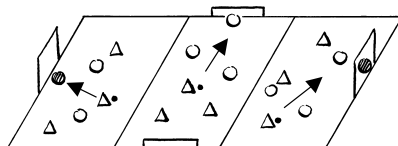


⇒ Disporre le panche anche in modo tale che si possa fare goal da entrambe i lati (il gioco è più movimentato).

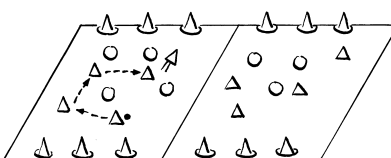
Calcio con i dadi: si gioca su metà palestra. 4 squadre di 3–5 allievi, con porte fatte con tappetini o paletti e usando un dado di gommapiuma. Se si invia il dado in porta, si deve vedere che numero indica. Quale squadra segna più punti?



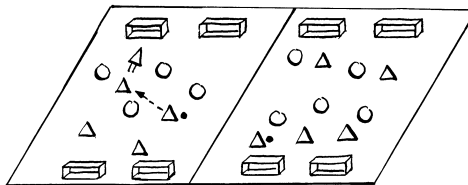
Calcio a sei squadre: terreno di gioco: palestra suddivisa in tre zone, in ognuna delle quali si gioca 3 contro 3. Sui campi all'esterno si ha un solo portiere neutrale e si può tirare solo dalla linea di tiro della pallamano. Sul campo centrale si gioca con due porte fatte con i tappetini, senza portiere.



Calcio birilli su ogni metà palestra si affrontano due squadre di 3–5 giocatori. Le porte sono costituite da tre clavette disposte lungo le pareti della palestra. I giocatori cercano di abbattere i birilli avversari tirando di precisione.

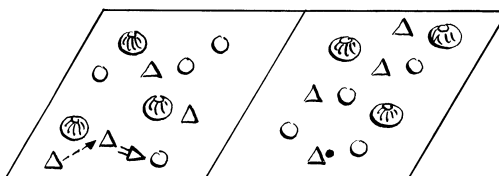


Calcio con il cassone: il terreno di gioco è metà palestra, dove giocano due squadre di massimo 5 giocatori, senza portiere. Come porta si prendono due elementi di cassone distanziati di 3–4 m. Per segnare un punto si può far passare la palla nelle cornici, da entrambi i lati.



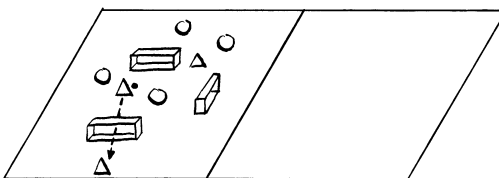
Calcio con «porte mobili»: terreno = metà palestra, squadre di massimo 5 giocatori. Porte: 3–5 palloni medicinali disposti sul terreno di gioco. Ogni volta che si colpisce un pallone medicinale si segna un punto. Il gioco continua, senza mettere la palla al centro del campo. Non si possono segnare due «reti» di seguito sullo stesso pallone medicinale.

- Come preparazione ogni squadra prova per sé.

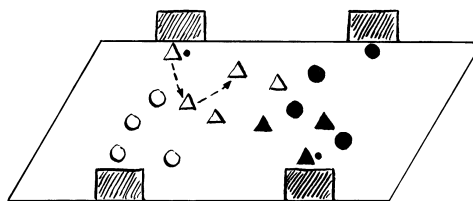


Calcio a quattro porte: il terreno di gioco è la metà della palestra, dove si affrontano due squadre di massimo 5 giocatori. Le porte sono 4–5 elementi di cassone disposti sul terreno di gioco. Quale squadra ottiene per prima 5 punti?

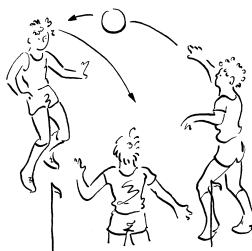
- Vale come rete solo il passaggio fatto ad un compagno attraverso l'elemento di cassone e stoppato.



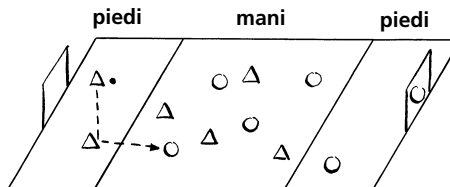
4 squadre su 4 porte: su tutta la palestra, usando come porte tappetini o paletti, con squadre di 4–6 allievi e 2–3 palloni. Ogni squadra difende una porta e cerca di segnare punti in una delle altre 3. Si contano per ogni squadra solo le reti subite nella propria porta. Quale squadra subisce meno reti avversarie?



Pallamano di testa: su ogni metà palestra due squadre di massimo 5 giocatori ognuna giocano a pallamano di testa, con una palla da pallamano o da calcio piuttosto leggera. Si segna un punto quando la palla viene inviata di testa in rete o sulla parete avversaria (larga circa 5 m), su passaggio di un compagno di squadra. Regole: si gioca senza la linea dell'area di tiro, con la palla in mano si possono fare massimo tre passi ...

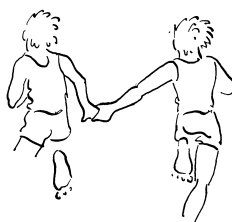


Calcio con le mani: 2 squadre si affrontano su un terreno di gioco diviso in tre settori. Nella zona centrale la palla può essere giocata solo con le mani (regole della pallamano), nelle zone a fondo campo solo con i piedi. Come porte si possono usare quelle da pallamano, panchine, tappetini, coni ... Si gioca con o senza portiere.



Calcio a coppie: 2–3 coppie di allievi che si tengono per mano formano una squadra che ne affronta un'altra.

- Come preparazione due coppie si allenano ad eseguire passaggi.
- Gli allievi a coppie tengono un copertone di bicicletta o una cordicella.
- Gli allievi inventano delle regole speciali.



T Organizzare un allenamento di calcio con più classi.

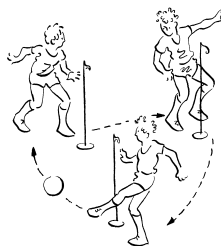
5.2.4 Circuito tecnico, anche sotto forma di gara

Suggerimenti per le gare:

- Per formare i terzetti si può anche ricorrere a dei giochi. Ad es. gli allievi si muovono palla al piede. Quando il docente chiama un numero, si riuniscono in gruppi corrispondenti alla cifra indicata. Ripetere la procedura con diversi numeri.
- Ogni gruppo ha un pallone, due gruppi per stazione. In tal modo si possono far lavorare fino a 24 allievi contemporaneamente.
- Ad ogni stazione vengono attribuiti dei punti e stabilito un vincitore. Vince la classifica globale chi ha la posizione migliore dopo aver sommato i ranghi (posizione migliore = meno punti!).
- Prima della gara consentire un passaggio di prova sul circuito.
- Riportare i risultati su un tabellone.
- Allo scadere del tempo regolamentare si può terminare il goco iniziato, che vale ai fini della classifica.
- Far capire ai ragazzi che per avere successo ci si deve allenare con costanza. Ripetere la gara e confrontare i punteggi.

Collaborando si riesce a eseguire le consegne con minor fatica.

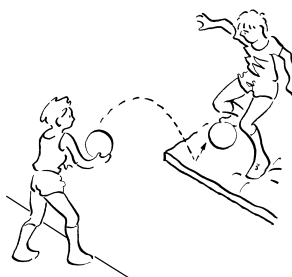
Stazione 1: passaggi in triangolo presso ogni paletto si dispone un allievo. La palla deve essere passata in senso orario o antiorario, al di fuori del triangolo di paletti. La distanza fra i paletti è di 3m circa. Concordare cosa succede se la palla passa all'interno del triangolo. *Punteggio:* un giro eseguito correttamente (il pallone passa all'esterno dei paletti) = 1 punto.



➔ **Materiale:** 6 paletti, 2 palloni.

➔ **Scopo:** passaggi precisi.

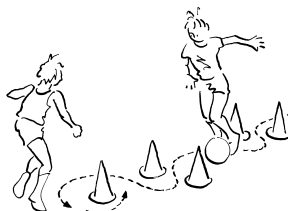
Stazione 2: stop 1 allievo si trova su un tappetino; un compagno gli lancia la palla da una distanza di tre metri circa, senza farla rimbalzare a terra. L'allievo sul tappetino cerca di stoppare la palla all'interno dello stesso. Dopo ogni tentativo riuscito ci si scambia di ruolo. Più difficile: stoppare la palla in un cerchio o un copertone di bicicletta. *Punteggio:* pallone stoppato sul tappetino senza che tocchi il pavimento = 1 punto.



➔ **Materiale:** 2 tappetini, 2 palloni, ev. camere d'aria di bicicletta.

➔ **Scopo:** stoppare palle alte.

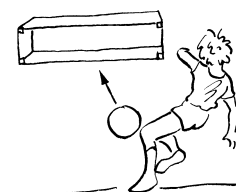
Stazione 3: slalom si deve avanzare palla al piede facendo lo slalom fra 5 coni (clavette), per poi passare al compagno. I coni sono posti a intervalli di 2 m. Concordare cosa fare se si fa cadere un cono. *Punteggio:* per ogni percorso riuscito senza errori = 1 punto.



➔ **Materiale:** 10 coni (clavette), 2 palloni.

➔ **Scopo:** migliorare la condotta di palla.

Stazione 4: tiri in porta a partire da una linea tracciata sul terreno si deve tirare il pallone attraverso un elemento di cassone poggiato per terra vicino alla parete (più difficile: sistemare l'elemento su un tappetino). Ogni gruppo ha un pallone a disposizione, ci si alterna al tiro massimo dopo tre tentativi. *Punteggio:* se si fa passare la palla attraverso l'elemento di cassone = 1 punto.



➔ **Materiale:** 2 elementi di cassone, 2 palloni.

➔ **Scopo:** precisione nei tiri in porta.

🏆 **Circuito tecnico:** gli allievi rilevano chiari progressi dopo ogni sequenza di esercizi.

6 Unihockey

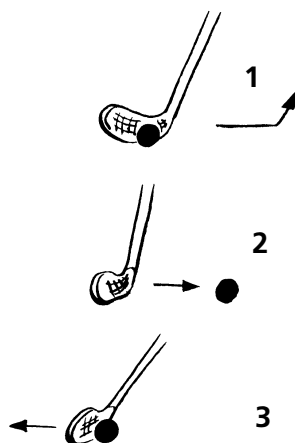
6.1.1 Passaggio e ricezione della pallina

L'unihockey può essere praticato senza troppo materiale in ogni palestra. L'importante è che tutti gli allievi abbiano a disposizione una pallina e un bastone. Passaggio e ricezione della pallina da fermi e in movimento, sono elementi centrali dell'unihockey e vanno migliorati costantemente.

Riesci a passare e a ricevere la pallina con una certa sicurezza anche in movimento?

Passaggi con elementi di cassone: tutti gli allievi hanno una pallina e si muovono liberamente fra elementi di cassone disposti sul terreno.

- Tirare sul cassone e riprendere a condurre la palla.
- Su quanti cassoni si riesce a eseguire un passaggio nell'arco di un minuto? Dopo ogni passaggio cambiare cassone.
- Da fermi, diversi passaggi verso un cassone.
- Gli allievi si muovono per la palestra e tirano su oggetti scelti liberamente disposti lungo le pareti.
- A coppie, si aggirano ostacoli passandosi la pallina non appena uno dei due accelera il ritmo e si libera per ricevere il passaggio (indicare con il bastone dove si vuole il passaggio).
- Alcuni allievi, all'interno degli elementi di cassone, cercano di impedire con il bastone i passaggi dei compagni. Se ci riescono cambio di ruolo.
- 1 e 1/1 contro 1: 2 allievi aggirano gli elementi passandosi la pallina. Ad un cenno del docente passano a giocare uno contro l'altro cercando di segnare sugli stessi elementi. Ad un ulteriore cenno riprendono a giocare insieme, passandosi la palla.



➔ Forme di gioco preparatorie: v. fasc. 5/4, p. 6 ss.;

Regolo: v. fasc. 5/4, p. 66.

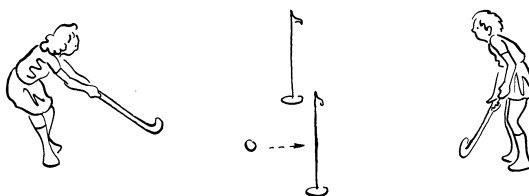
❗ **Passaggio accompagnato(1):** avviene senza interruzione rispetto alla conduzione della pallina, a seguito di una leggera accelerazione.

❗ **Passaggio battuto(2):** il movimento di caricamento del bastone viene eseguito a contatto con il terreno.

❗ **Ricezione (3):** inclinare leggermente la pala del bastone verso la pallina e bloccarla smorzandone la velocità con un movimento all'indietro.

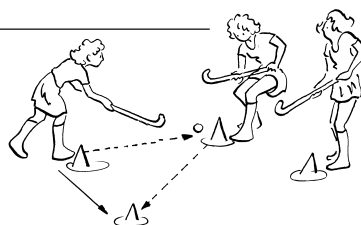
Passaggi attraverso una porta: 2 allievi disposti frontalmente, a circa 5m di distanza, si passano la pallina attraverso una porta.

- Alternare passaggi sul lato del dritto e del rovescio.
- Bloccare la pallina con il bastone o con il piede.
- Giocare con due palline contemporaneamente.
- Passaggi attraverso un elemento di cassone o simili.
- Passaggi liberi, in movimento, attraverso varie porte. Quanti passaggi vengono effettuati in un minuto, cambiando porta dopo ogni passaggio riuscito?



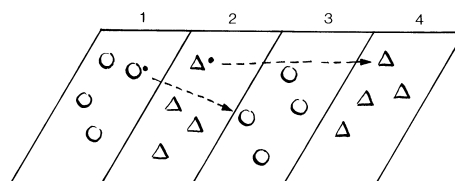
Passaggi in quadrato: tre allievi disposti ai vertici di un quadrato si passano la pallina. Dopo il passaggio ognuno corre nell'angolo libero. Importante: giocare la pallina tenendo la pala piatta, indicare con il bastone dove si vorrebbe ricevere il passaggio.

- Possibili anche passaggi sulla diagonale.



Passaggi a zona: si gioca sull'intera palestra, suddivisa in quattro zone uguali, con due squadre su due zone ognuna (una squadra nelle zone 1 e 3, l'altra in quelle 2 e 4). Scopo del gioco è quello di lanciare la pallina ai compagni attraverso la zona avversaria, senza uscire dal proprio territorio. Quale squadra esegue più passaggi validi nel tempo di due minuti?

- Preparazione: giocare la palla attraverso la zona avversaria suddivisa in coppie.



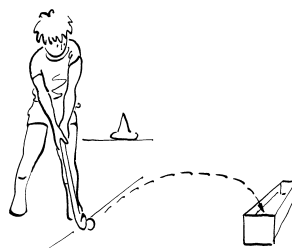
6.1.2 Segnare reti

Il tiro può essere considerato una forma più dinamica del passaggio, con un movimento più rapido e violento. All'inizio è indicato il **tiro spazzato**, in quanto il bastone rimane a contatto del terreno. Si dovrebbe esercitare il tiro anche dal lato del rovescio!

Scegli la tecnica di tiro più adatta!

Esercizi di tiro: ogni allievo ha una pallina, e da dietro una linea cerca di inviarla su un bersaglio (clavetta, tappetino, riquadro disegnato con nastro sulle spalliere, elemento di cassone, cerchio, cono ...). Dopo il tiro si recupera la pallina e si passa ad un altro bersaglio.

- Ci si muove liberamente all'interno del campo di pal-lavolo e si tira in corsa contro un bersaglio.
- Quanti centri pensi di poter fare nel giro di due mi-nuti?

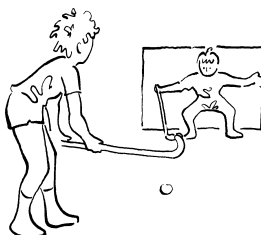


❗ **Tiro spazzato** : la palla viene colpita dopo un movimento di ca-ricamento. Il bastone scivola sem-pre sul terreno.

❗ **Tiro di polso**: la palla viene colpita improvvisamente dal gio-catore che la conduce, per mezzo di una rotazione del polso.

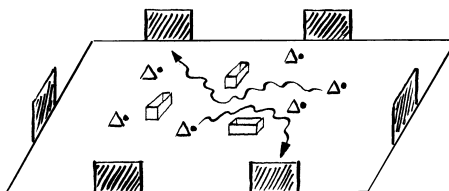
Tiri in porta: a coppie, gli allievi si alternano a difesa di una porta larga 1–2 m (paletti, coni, tappetini...). L'allievo in attacco cerca di segnare eseguendo un tiro spazzato o di polso.

- La tecnica del tiro viene esercitata sia dal lato del dritto che da quello del rovescio.
- Chi segna più reti con 5 tiri?
- Tiro eseguito direttamente sulla pallina fatta rotolare dal portiere verso il compagno.



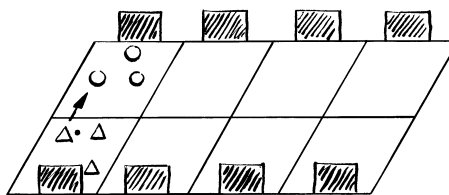
Tiro dopo un dribbling: gli allievi aggirano degli osta-coli (elementi di cassone disposti a terra) e tirano in porta. L'importante è tirare solo uno per volta, altri-menti si aspetta e si cerca un'altra porta.

- Con o senza portiere.
- Facendo prima rimbalzare la palla sul cassone.
- A coppie, tiro al volo dopo una triangolazione.

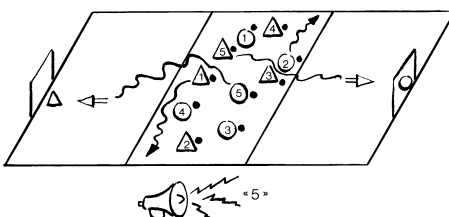


Hockey a respingere: ogni squadra (max. 4 allievi) ha una metà campo che non può lasciare (non c'è contatto con l'avversario). Il giocatore che stoppa la palla deve cercare di segnare una rete nella porta avversaria tiran-do dallo stesso punto:

- 1 contro 1, 2 contro 2, 3 contro 3.
- Prima del tiro in porta la palla deve essere giocata una o due volte fra compagni di squadra.
- Con «disturbatori»: un allievo per ogni squadra può andare nel campo avversario a disturbare il gioco.

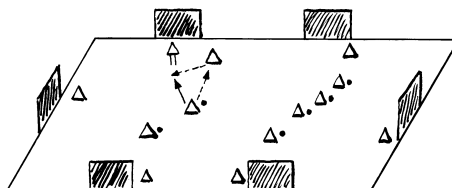


Chiamare un numero: gli allievi sono suddivisi in due squadre e numerati. Tutti si muovono liberamente nel-la zona centrale del terreno di gioco. Quando viene chiamato un numero («4») gli allievi corrispondenti partono in direzione della porta avversaria sistemata all'estremità del terreno di gioco e difesa da un portie-re, per cercare di segnare una rete. Quale squadre se-gna per prima cinque reti?



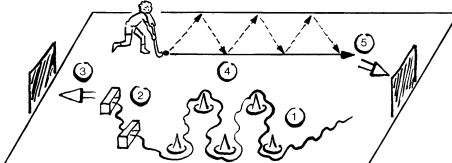
Tiro dopo triangolazione: alle pareti della palestra sono sistemate delle porte (tappetini, paletti ...). Accanto a ogni porta è disposto un giocatore, mentre gli altri si muovono per la palestra. I giocatori in movimento triangolano con il compagno e tirano poi in porta.

- Con un portiere.



Percorso con i tiri: gli allievi si muovono in senso orario, eseguendo i compiti esposti di seguito:

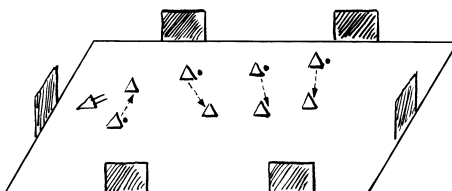
- 1 Condotta della pallina intorno a vari coni.
 - 2 Tirare la pallina attraverso due elementi di cassone.
 - 3 Tiro in porta.
 - 4 In movimento, eseguire tre passaggi contro il muro.
 - 5 Tiro in porta.
- Quante reti si segnano in 5 minuti?



Tiri in porta a due: 2 allievi si muovono per la palestra passandosi una pallina. Chi si trova libero e in posizione favorevole davanti ad una porta (tappetino disposto sulla parete) esegue un tiro. Recuperare la pallina, continuare con i passaggi e poi tirare su un'altra porta.

- Giocare intorno a ostacoli disposti sul terreno (elementi di cassone e simili).
- 2-4 giocatori come «disturbatori».
- 3-4 allievi per gruppo.

➞ Accanto agli altri



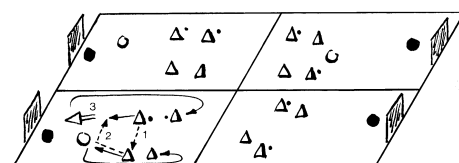
Tiri in porta 2 contro 1: su un campo dividendo in quattro la palestra, due attaccanti cercano di tirare in porta (materassino disposto sul lato corto del campo) dopo aver superato un difensore. L'azione inizia quando il difensore o il portiere invia la palla verso gli attaccanti.

- I ruoli rimangono invariati per un certo periodo.
- Con o senza portiere.

Importante:

- 1 Attaccare in movimento e cercare una conclusione rapida.
- 2 Chi conduce la pallina cerca di attirare il difensore in modo da liberare il compagno per il tiro.
- 3 Se il difensore lo marca in modo poco deciso, l'attaccante cerca di concludere con un tiro in porta.

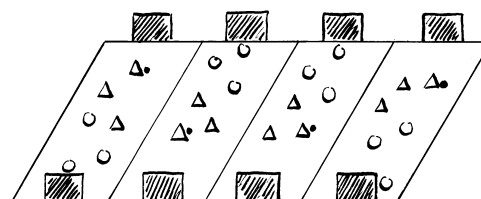
➞ Contro gli altri



➞ Quali trucchetti inventano i difensori per non essere superati dagli avversari?

3 contro 2 più portiere: su un campo pari ad un quarto della palestra si gioca 3 contro 2 più il portiere (ev. 2 contro 2) con porte piccole (coni, tappetino).

- Le reti sono valide se segnate con un tiro diretto su passaggio di un compagno.
- Reti dopo una triangolazione valgono il doppio.
- Non ci si può spostare conducendo la pallina e chi ha la palla non può essere attaccato (usare frequenti triangolazioni fra compagni).



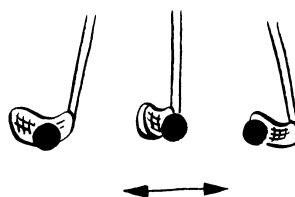
6.1.3 Aggirare un difensore

Aggirando lateralmente i difensori si hanno migliori possibilità di passare e tirare in porta. Presupposto essenziale è saper guidare la pallina con una certa sicurezza.

Riesci a liberartti dei difensori e a tirare in porta?

«Scambiare» la palla: la pallina viene portata a sinistra con il lato sinistro della pala, poi a destra con il destro, di nuovo a sinistra e così via.

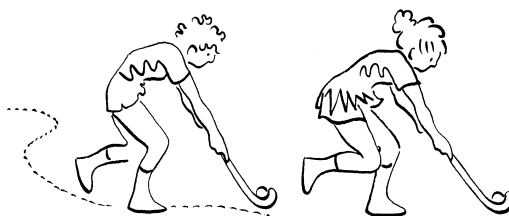
- Il più veloce possibile (spingere e non colpire!).
- Staccare lo sguardo dal bastone: gli allievi devono riportare i numeri che il docente mostra loro.
- Dare un determinato ritmo.
- Iniziare a muoversi lentamente con la pallina.



➔ Esercizi per la condotta della pallina: v. fasc. 5/4, p. 6/7

Guidare – seguire: 2 allievi uno dietro l'altro, conducono la palla con il bastone. Quello dietro cerca di ripetere tutto quello che fa il compagno.

- A un segnale ottico fermarsi e dribblare sul posto.
- Quando chi precede rallenta il ritmo, significa che vuole il cambio dal compagno.
- Cambio di ruoli ad un segnale del docente.



Aggirare un ostacolo: gli allievi evitano un cerchio. Quando ci si trovano davanti eseguono una finta a su un lato e lo aggirano dal lato opposto.

- In alcuni cerchi si trova un difensore che cerca di rubare la palla agli attaccanti usando il bastone.
- Chi perde il controllo della pallina passa a difendere nel cerchio.
- 3–5 difensori disturbano chi avanza con la pallina. La pala del bastone dei difensori resta sempre a terra. 1 contro 1: chi riesce a mettere la pallina in uno dei due cerchi che il difensore deve proteggere?

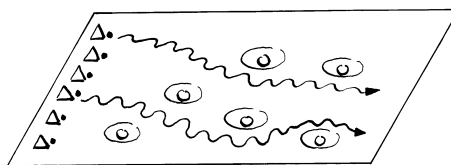


➔ Spostare la pallina a sinistra con la pala, poi portarla con il lato opposto a destra, per aggirare il difensore. Coprire la pallina con il corpo.

❗ La pala del bastone del difensore resta a contatto con il terreno!

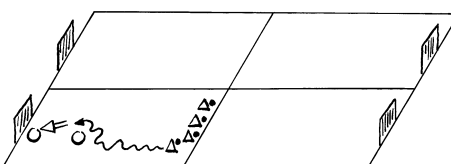
La corsa nel bosco: gli allievi della squadra A sono dentro dei cerchi disposti in tutta la palestra. I giocatori della compagine B cercano di attraversare il terreno di gioco senza che la pallina venga toccata dagli avversari. Quanti passaggi riescono in due minuti? Si invertono i ruoli.

- Quanti tentativi sono necessari a ciascuna squadra per trasportare tutte le palline oltre «la foresta di bastoni» senza che vengano toccate?



1 contro 1: 3–4 allievi cercano, uno dopo l'altro, di superare un avversario e di tirare in porta, su un terreno ridotto. Dopo il tiro ci si rimette in fila dietro i compagni.

- Più facile per chi attacca: il difensore deve tenere il bastone al contrario (con la pala in alto) o può muoversi solo su una linea.
- Più difficile: con il portiere.



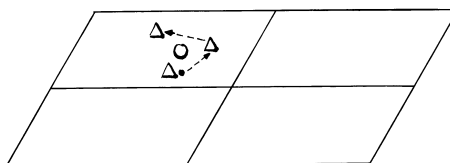
6.1.4 Varianti dell'unihockey

Nel gioco su campo ridotto e in superiorità numerica, i ragazzi imparano ad agire in modo adeguato alla situazione di gioco. Molte delle forme di gioco proposte in questa pagina possono esser adattate ad altri sport.

Tutti vogliono partecipare al gioco!

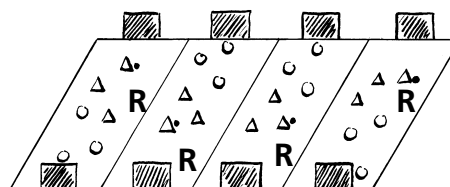
Rubapalla 3 contro 1: 3 giocatori si dispongono a triangolo e si passano la pallina, mentre un quarto, disposto all'interno del triangolo, cerca di intercettare i passaggi usando il bastone e conquistare la palla. Chi perde la pallina passa al centro.

- I tre esterni possono giocare la pallina solo direttamente, senza fermarla prima di passare.



3 contro 3 con regista: terreno di gioco. Un quarto della palestra. Porte: tappetini. Due giocatori di movimento attaccano contro due difensori e un portiere per segnare una rete. Gli attaccanti vengono aiutati da un regista R neutrale.

- Anche il portiere partecipa alle azioni d'attacco. Se segna una rete essa vale due punti.



Gioco con i cerchi: 3 attaccanti cercano di mettere la palla in uno dei quattro cerchi difesi da tre avversari. I difensori possono impedire le reti tenendo un piede dentro un cerchio: dopo due minuti si invertono i ruoli. Quale squadra segna più punti?

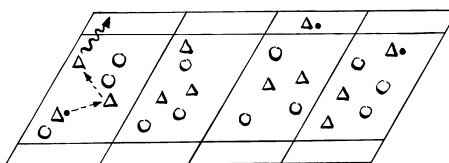
- Sotto forma di rubapalla, con un jolly che gioca sempre in attacco.



⇒ Attaccare in superiorità numerica facilita i vari compiti e rende il gioco più scorrevole.

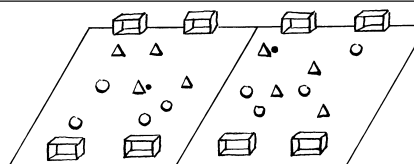
Palla sulla linea: si gioca su un quarto della palestra, 3 contro 3. Gli allievi in possesso di palla cercano di condurla dietro la linea avversaria controllandola.

- Un jolly gioca sempre insieme alla squadra in attacco.
- Ogni squadra cerca di far pervenire un passaggio ad un attaccante posto dietro la linea avversaria. Quale squadra riesce a compiere per prima 5 passaggi?



Hockey con il cassone: su ogni metà palestra si affrontano due squadre di 4-5 giocatori. Le porte sono costituite da due elementi di cassone distanti 3-4 m fra loro. Si gioca senza portieri.

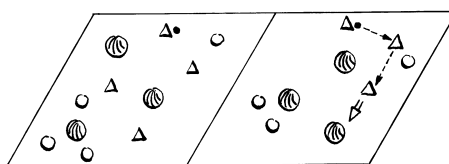
- 3 contro 3 su 3 o 4 campi.



⇒ Eventualmente ruotare le porte di 90°, per spostare il gioco e sfruttare meglio lo spazio.

Hockey con il pallone medicinale: su ogni metà della palestra due squadre di 3-4 allievi e una di riserva. Porte: 3-5 palloni medicinali disposti sul terreno di gioco. Se vengono colpiti si segna un punto. Il gioco è continuo, senza rimesse. Non si possono segnare due punti consecutivi sullo stesso pallone medicinale. Vince chi segna per primo 5 punti. I perdenti vengono di volta in volta sostituiti dalla squadra in attesa.

- Come preparazione giocare accanto agli altri e di tanto in tanto tirare su un pallone medicinale.



Ⓣ Torneo di unihockey con altre classi.

7 Pallavolo

7.1 Pallavolo – ma come?

Idea di base

Dalla palla sopra la corda alla pallavolo scolastica 3 contro 3.

Presupposti

La maggior parte degli allievi vorrebbero imparare a giocare a pallavolo. Hanno già una certa sicurezza e la padronanza del gioco con la palla sopra la corda e sanno già come maneggiare un pallone, come descritto nel capitolo 1 (apprendere i giochi con la palla).

➔ Creare i presupposti necessari: v. fasc. 5/4, p. 16 ss.;
Regole: v. fasc. 5/4, p. 67

Obiettivi dell'insegnamento

Gli allievi:

- imparano ad osservare la traiettoria della palla, a spostarsi verso di essa e a posizionarsi frontalmente alla direzione in cui vogliono giocarla;
- imparano il passaggio alto (palleggio) e basso (bagher);
- giocano 1 e 1 / 1 contro 1; 2 e 2 / 2 contro 2, 3 e 3 / 3 contro 3;
- imparano a difendere insieme un campo di gioco;
- esercitano la costruzione con tre tocchi di palla.

➔ I singoli obiettivi rispondono alle esigenze di un apprendimento metodico della pallavolo.

Creare buoni presupposti per apprendere

Se si tende per tutta la lunghezza della palestra una corda o una rete (altezza minima 2,15 m) si possono esercitare a rete e giocare diverse squadre o giocatori singoli alla volta. Palloni leggermente sgonfi facilitano le cose per i principianti, mentre non si deve necessariamente ricorrere a quelli più piccoli e leggeri, pur se più maneggevoli.

Pallavolo 2 contro 2

Impianto: rete disposta per lungo ad almeno 2,15 m di altezza. Campo di gioco di almeno 4 m per 8 m.

Battuta: la palla viene messa in gioco di palleggio dal giocatore a destra, che può essere in campo o dietro la linea di fondo.

Quando si riconquista la palla i giocatori cambiano posizione in campo (rotazione).

Nota: cercare di giocare tutte le palle di palleggio.

Pallavolo 3 contro 3

Impianto: rete disposta per lungo ad almeno 2,15 m di altezza, campo di almeno 6 m per 9 m.

Battuta: la palla viene messa in gioco dal giocatore che si trova dietro a destra, con un servizio dal basso da eseguire da dietro la linea di fondo.

Quando si riconquista la battuta la squadra ruota di una posizione in senso orario.

Nota: cercare di costruire il gioco con tre tocchi di palla.

Varianti per facilitare il gioco (secondo MEIER/NUSSBAUM, 1994)

Battuta: La battuta può essere eseguita a due mani dal basso, o la palla viene messa in gioco con il palleggio dall'interno del campo di gioco.

Ritmo di gioco: in uno dei tre tocchi la palla può essere bloccata per poi essere rigiocata di palleggio:

- Si rinforza la difesa se si consente di bloccare al primo tocco (si possono «parare» le battute avversarie).
- Si rinforza l'attacco se si può bloccare e rigiocare la palla al terzo tocco.
- Se la palla può essere bloccata al secondo tocco, la difesa può anche non essere troppo sicura, e l'attacco risulta non troppo pericoloso per gli avversari.

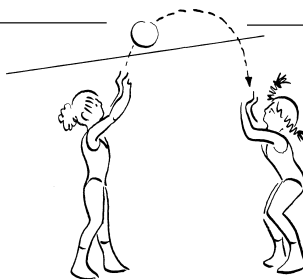
7.2.1 Palleggio

Un palleggio sicuro è il primo presupposto per un attacco efficace. Gli allievi imparano il palleggio tramite attività globali e lo applicano poi nel gioco 1 contro 1.

Impariamo a palleggiare le palle alte

Palla oltre la corda 1 e 1: 2 giocatori palleggiano fra di loro il più possibile per 30 secondi.

- Quanti passaggi sono da considerare un buon risultato? Cercare di migliorarlo costantemente.
- Quale coppia esegue più palleggi? Come giocano? Gli allievi vedono insieme come fare per eseguire il compito nel miglior modo possibile. Ad esempio mettersi vicini alla rete, oppure prendere la palla all'altezza della testa e rimandarla al compagno ...

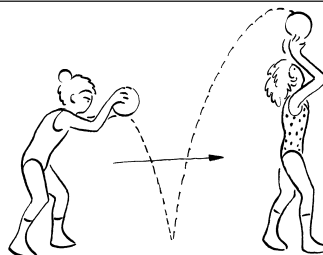


❗ Altezza minima della rete per gli esercizi di palleggio 2.15 m.

➡ Dei nastri colorati rendono la corda meglio visibile.

Palla all'altezza della fronte: gli allievi lanciano la palla a terra a due mani e la raccolgono con due mani all'altezza della fronte.

- «Quando la blocchi immagina di essere un nano.»
- «Quando prendi la palla immagina che sia una maschera da sub che stai sistemandoti sul viso.»
- «Lancia la palla sulla linea e riprendila da seduto o dopo una mezza rotazione.»



➡ Tenuta delle mani ed esecuzione del movimento corrette: v. fasc. 5/4, p. 50

Palleggio alla parete: gli allievi sono disposti di fronte alla parete e tengono il pallone al di sopra della testa. Flettono le ginocchia e poi lanciano la palla in alto contro la parete distendendo il corpo e le braccia.

- Gli allievi lanciano la palla in aria al di sopra della testa (a circa 50 cm), flettono le ginocchia e portano le mani sopra la testa, tenendole vicine. Quando la palla tocca le mani si distendono in alto – avanti e giocano la palla in alto contro la parete.
- Da circa un metro di distanza giocare la palla contro il muro senza interruzioni, a 0.5–1 m al di sopra della testa.
- Chi riesce per 20 secondi senza errori?
- Chi sono i tre che riescono più a lungo?
- Prestare attenzione alla distensione del corpo e alla posizione di braccia e mani: un compagno controlla l'esecuzione del movimento (v. p. 50).
- La palla viene giocata in alto e in basso.
- Chi riesce a palleggiare 20 volte senza errori può aumentare la distanza dalla parete.



➡ *Ausilio:* lanciare la palla in alto con una tavoletta.



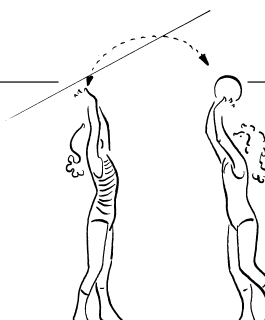
Giochi di abilità di palleggio: gli allievi palleggiano più volte al di sopra della testa:

- In ginocchio, allungati, seduti, percorrendo un tragitto, ruotando lentamente sul proprio asse ...
- Dopo ogni tocco battere le mani ...
- Mentre si palleggia eseguire un'addizione con i numeri che il docente segnala man mano. Risultato?
- Palleggiare a diverse altezze.
- Palleggio alto: prima di ogni tocco lasciar rimbalzare la palla a terra.

❗ Attenzione ad ammortizzare (usando i polsi), giocando la palla morbida e senza fare rumori.

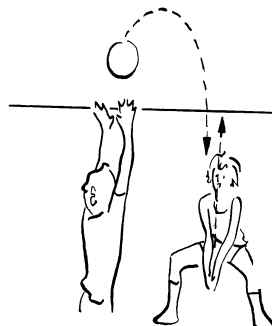
Palleggio al di sopra della corda: gli allievi lanciano la palla in aria, palleggiano oltre la corda e la bloccano.

- Bloccare la palla sopra la testa.
- Chi riesce a palleggiare per 10 volte e a prendere la palla senza farla cadere?
- Prima di bloccare la palla palleggiarla in aria.



1 e 1 alla corda: A lancia la palla dal basso a B, che se necessario si sposta sulla palla, si posiziona con la fronte rivolta a A e gli ripassa la palla di palleggio.

- Quale coppia riesce a farlo per 5 volte di seguito senza che la palla cada a terra?
- Dopo il lancio A si sposta di 1–3 m in una nuova posizione, e B deve palleggiare sui di lui.
- A e B si passano la palla senza interruzioni.
- Le coppie si passano la palla saltellando (palleggio in elevazione).
- Dopo aver palleggiato ogni allievo esegue un determinato movimento.

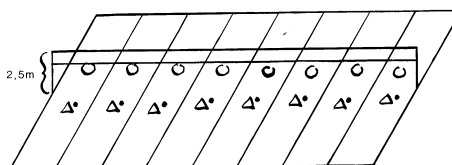


❗ Palleggiare stando sempre rivolti al compagno!

⌚ Palleggio: 20 volte senza errori con tre partner diversi.

Pallavolo 1 contro 1: 2 allievi si affrontano a rete cercando di palleggiare in modo che l'altro non riesca a rimandare la palla in campo avversario. Terreno di gioco lungo 6 m e largo 2 m.

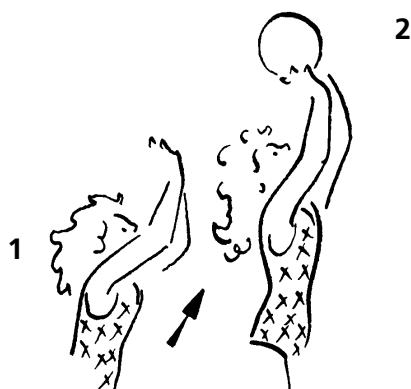
- Per facilitare: gli allievi bloccano la palla, la lanciano in aria e la palleggiano nell'altro campo, oppure eseguono un passaggio alto sulla testa prima di palleggiare oltre la rete.
- Dopo 3–4 minuti ogni perdente può sfidare per il prossimo turno uno dei vincitori.
- Si gioca su 3 punti. Il vincitore viene sostituito e svolge compiti di arbitro, allenatore o osservatore.



➡ Regole della pallavolo:
v. fasc. 5/4, p. 66

➡ Rotazione e tornei minori:
v. fasc. 5/4, p. 22

Palleggio:



Posizione di partenza (1):

- Posizione bassa
- Mani sopra la fronte
- Gomiti a larghezza di spalle

Lancio della palla (2):

- Distensione di braccia e corpo nella direzione dove si invia la palla
- «Gioco morbido e silenzioso»



Posizione di braccia e mani:

- Palme e dita formano una superficie concava
- Pollice e indice formano un triangolo
- I polsi sono piegati all'indietro
- Dita aperte e leggermente tese

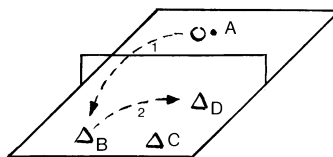
7.2.2 Costruzione con tre tocchi di palla

L'ideale per costruire il gioco sono tre tocchi di palla. Lo scopo del gioco è quello di inviare la palla in campo avversario in modo che cada a terra. In tutti gli esercizi presentati il primo tocco può essere eseguito sia di palleggio (anche rudimentale) o di bagher (forma più difficile).

Impariamo a costruire su tre tocchi e la applichiamo nelle fasi di gioco

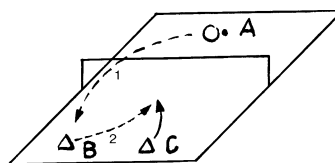
Ricevere la palla giocandola in avanti: a gruppi di 4. A gioca la palla di palleggio oltre la corda. B o C prendono la palla di palleggio o di bagher e la giocano al centro del campo, dove si trova D, che cerca di prenderla al di sopra della testa. La palla viene nuovamente inviata ad A.

Importante: chi vuole prendere la palla grida «mia», si pone frontalmente rispetto a D e cerca di giocare alto e preciso.



Chi non riceve corre in avanti: in gruppi di 3. A palleggia la palla oltre la rete, dove si trovano B e C. Chi dei due non esegue la ricezione grida «a me», corre verso il centro della rete, si volta verso chi riceve, ne osserva il tocco e si sposta in modo da bloccare la palla al di sopra della testa.

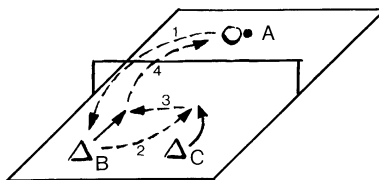
- Il giocatore a rete palleggia una volta al di sopra della testa prima di bloccarla.



⚠ Chi non riceve grida «a me» e corre al centro della rete.

Costruzione 2 e 2: a gruppi di tre. A lancia oltre la corda dove si trovano B e C. Chi dei due non riceve si sposta sulla palla, si mette in posizione per l'alzata e gioca la palla parallela alla corda, in modo che il compagno possa prenderla vicino alla corda e palleggiarla comodamente nell'altro campo.

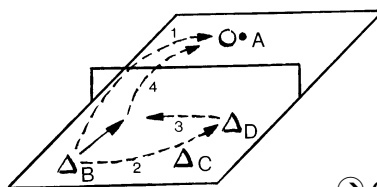
- Quante volte B e C ci riescono su 10 battute di A?
- Gioco 2 e 2: 2 allievi formano una squadra, e giocano con un'altra coppia. Quale gruppo di 4 allievi riesce a costruire senza errori, per tre volte di seguito usando tre tocchi?



➡ Gioco 2 contro 2:
v. fasc. 5/4, p. 48;
Regole: v. fasc. 5/4, p. 66

Costruzione 3 e 3: gruppi di 4. 2 allievi (B, C), sono arretrati, uno (D) vicino alla corda, l'altro (A) lancia la palla. A inizia palleggiando la palla oltre la rete. B (o C) riceve di palleggio o di bagher e passa la palla in avanti a D, che a sua volta la gioca parallela alla rete su B o C. B (o C) corre a rete e gioca la palla su A di palleggio (con palleggio in elevazione).

- Più difficile: B, C e D difendono su una linea. Se B (o C) riceve di palleggio o di bagher, D grida «a me» si sposta a rete sulla destra e palleggia parallelamente alla rete su B o C. B o C avanzano a rete e palleggiano nell'altro campo su A. Se D esegue la ricezione, è la volta di B di avanzare a rete.
- Gioco 3 e 3: costruire con tre tocchi di palla.
- Gioco 3 contro 3: non si può rinviare la palla direttamente nel campo avversario.



➡ Gioco 3 contro 3:
v. fasc. 5/4, p. 48;
Regole: v. fasc. 5/4, p. 66

⚡ **Gioco 3 e 3:** Costruire il gioco con 3 tocchi. La palla cambia campo per 5 volte senza errori. Gruppi composti a caso.

7.2.3 Il bagher

Con il bagher si prendono palle basse e veloci che non potrebbero essere giocate di palleggio.

Impariamo il bagher per le palle basse

La statua: a coppie. Un allievo fa la statua e si fa sistemare dal compagno nella posizione corretta per seguire il bagher. Va bene la tenuta di braccia, tronco e gambe?

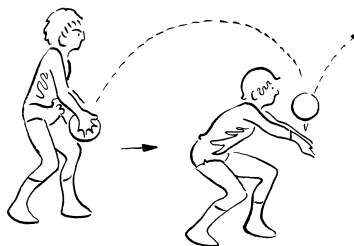
- Migliorare la rappresentazione del movimento usando magari delle immagini o un video.



➔ Corretta posizione di partenza e tenuta di braccia e gambe:
v. fasc. 5/4, p. 53

Far cadere la palla sulle braccia: gli allievi lanciano la palla dal basso a circa due metri di altezza, si abbassano sulle ginocchia e la fanno poi ricadere sugli avambracci tenuti distesi. Prima del contatto con la palla unire le mani (con i pollici paralleli fra loro) e piegare leggermente i polsi verso il basso.

- Lanciare la palla senza eccessiva precisione, spostarsi sotto di essa e farla ricadere sugli avambracci.



Lanciare la palla in aria con il bagher: gli allievi si lanciano la palla a due mani in verticale, si abbassano sulle ginocchia, si distendono verso la palla e la giocano contro la parete tenendo le braccia distese.

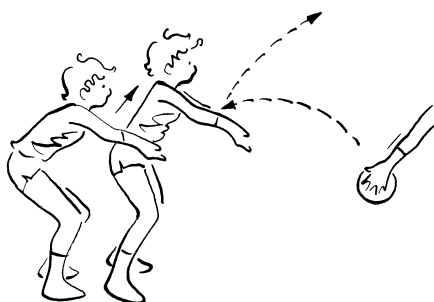
- Chi riesce a prendere per 10 volte di seguito la palla che rimbalza dalla parete?
- Dopo aver lanciato in aria la palla si eseguono compiti accessori: battere le mani contro la schiena, toccare terra con ambedue le mani, toccare una determinata linea sul terreno...
- Gli allievi giocano la palla alla parte di bagher senza interruzioni (senza farla rimbalzare a terra).
- Gli allievi fanno rimbalzare la palla di bagher, eseguendo un compito accessorio: si spostano da una parete all'altra, ruotano sul proprio asse, si siedono e si rialzano...



➔ Se fanno male le braccia lanciare (e rilanciare) la palla da breve distanza a mezza altezza. Usare magliette con le maniche lunghe. Eseguire gli esercizi per brevi periodi o usare palloni morbidi.

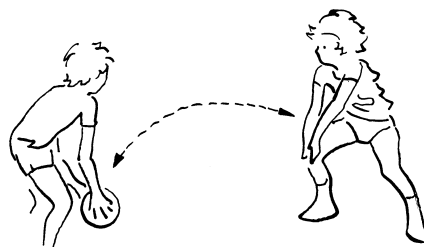
Bagher sul compagno: A e B sono distanziati di 3-4 m. A lancia la palla su B dal basso, con una parabola ad arco di media altezza. B, nella posizione di partenza, poco prima di toccarla si distende verso la palla e la rimanda di bagher verso A. Dopo 5 esecuzioni corrette si invertono i ruoli.

- Un allievo osserva in un compagno uno dei punti caratteristici del movimento (v. p. 53) e gli comunica se il tentativo è «riuscito/non riuscito».
- Ausilio per distendere le gambe: sedersi su una panchina e rimandare la palla al compagno alzandosi e tenendo le braccia distese.
- Ausilio per chi tiene le braccia troppo alte: bloccare una palla di gommapiuma fra braccia e tronco.



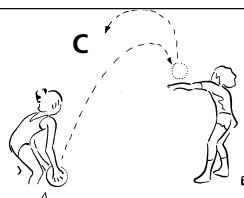
Passaggi precisi: A ha i piedi dentro un cerchio e lancia la palla a B, a 4 m circa di distanza. B esegue un bagher preciso su A, in modo che questi possa prendere la palla tenendo almeno un piede dentro al cerchio. Quale coppia riesce a eseguire per prima 15 passaggi?

- A lancia a B una palla dopo l'altra, senza eccessiva precisione. B si sposta sulla palla rimanendo sempre in posizione frontale rispetto ad A ed esegue passaggi su di lui, per poi tornare nella posizione iniziale.
- Stesso esercizio, ma B si distende sul ventre e può alzarsi solo quando A lancia la palla in aria per eseguire il palleggio.
- A lancia la palla corta, lontano da B, che deve eseguire in bagher basso con scivolata. Come fare per eseguirli al meglio?



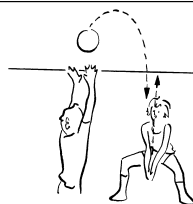
⇒ Bagher basso con successiva scivolata in avanti.

Orientare il corpo: a gruppi di tre. A lancia la palla a B, leggermente corta, B si sposta, si gira verso C e esegue un bagher su di lui. C prende la palla o la gioca direttamente di palleggio su A o B. Dopo 5 bagher si cambiano le posizioni.



! B gioca la palla di bagher alta, in modo che C possa prenderla al di sopra della testa.

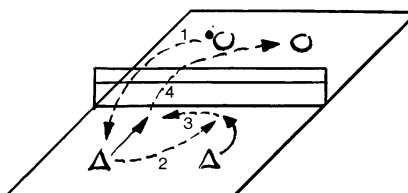
1 contro 1 con il bagher: la palla proveniente dall'altro campo viene giocata di bagher alta, per poi essere bloccata dallo stesso giocatore senza che cada a terra. Poi la palla viene lanciata in aria e rinviata in campo avversario di palleggio.



⇒ Prima insieme, e solo in seguito uno contro l'altro.

2 contro 3 con il bagher: chi si trova più vicino alla palla esegue un bagher, inviando la palla alta e leggera in avanti. Il compagno va a rete e palleggia parallelamente alla rete sull'altro, che a sua volta rimanda la palla in campo avversario di palleggio.

- Elaborare ed eseguire altre combinazioni.



Bagher:

Posizione di partenza:

- Posizione bassa
- Piedi divaricati
- Peso del corpo sulle piante
- Braccia unite

Tocco di palla:

- Braccia distese
- Colpire la palla con gli avambracci
- Distensione di tutto il corpo



Posizione di braccia e mani:

- Pollici paralleli (una mano chiusa a pugno senza stringere, l'altra la avvolge).
- Braccia (gomiti) distese.
- Spalle in avanti.

8 Giochi di rinvio

8.1 Costruire da soli racchette da GOBA

I giochi di rinvio (tennis, badminton ...) hanno una lunga tradizione. Già all'epoca del Rinascimento si giocava al «jeu volant» (volano). I giochi di rinvio sono molto diffusi come attività per il tempo libero. È quindi interessante insegnarli ai bambini. Una possibilità è ad esempio il «GOBA».

GOBA è indicato per la scuola e il tempo libero

- L'attrezzo può essere costruito durante le ore di attività manuali.
- Praticamente da subito il gioco è variato e interessante.
- È facile da realizzare; basta una corda piuttosto lunga.
- Ragazze e ragazzi possono giocarlo insieme senza problemi.
- Colpire la palla è abbastanza facile, visto che la racchetta costituisce un ampliamento della superficie della mano.
- GOBA viene giocato con entrambe le mani (tutti e due i lati) e pertanto è un valido contributo all'educazione motoria in generale (bilateralità).
- GOBA è un gioco per il tempo libero e può essere realizzato in cortile.

Costruiamo una racchetta

Cosa serve

- Compensato o truciolato, ma anche vecchi pezzi di legno o resti dello spessore di circa 12 mm.
- Per ciascun bambino 20 viti (lunghe circa 10 mm) e 20 rondelle.
- 1 nastro elastico per ogni bambino, largo 1 cm e lungo 70 cm.
- Attrezzi: seghetto, punteruolo, giravite, colori e pennelli.

Come fare

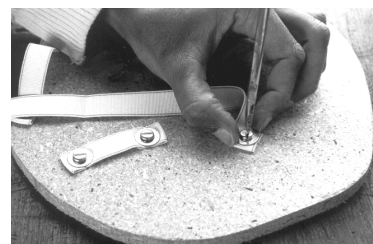
- Per disegnare il profilo della racchetta appoggiare sul legno la mano con le dita allargate. Tracciare una linea a circa 2 cm di distanza. All'altezza del polso unire il profilo con una linea leggermente concava.
- Ritagliare la racchetta usando il seghetto.
- Appoggiare la mano sulla racchetta e segnare i punti di fissaggio dell'elastico. Prima asola: prima e dopo il pollice (fra l'attaccatura del dito e la prima nocca) 2. asola: prima e dopo l'indice, 3. asola, prima del medio e dopo l'anulare, 4. asola: punto di fissaggio prima e dopo il mignolo. Polso: l'elastico dovrebbe avere pressappoco la larghezza del polso.
- Con il punteruolo bucare il legno in corrispondenza dei punti di fissaggio e fissare l'elastico con le viti e le rondelle.
- Dopo aver provato per un po' a giocare, colorare la racchetta.

Indicazioni per l'insegnamento

- Dall'esperienza globale a forme puntuali di apprendimento.
- Dal colpo di controllo (lanciare la palla facendola prima rimbalzare a terra) al rinvio al volo.
- Aumentare man mano la distanza dal compagno.
- Passare da palle lente (in gommapiuma) a altre sempre più veloci.
- Passare dal colpo controllato ai rinvii ben piazzati.

➞ «GO and BACK» – un gioco di rinvio fondamentale.

🔧 Costruirsi da soli gli attrezzi per giocare.



⚠ Con lievi adattamenti questi principi valgono per tutti i giochi di rinvio!

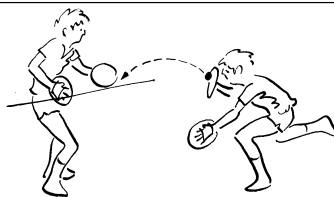
8.2 Dal GOBA al Mini-Tennis

Come giocare a **GOBA** (= **GO** and **BAck** dell'oggetto): con palle diverse (di gommapiuma, da tennis, da ping pong); in campi piccoli (larghi 2–3 m e lunghi 8–12 m); al di sopra di una rete o una corda tese ad almeno un metro di altezza. Tutte le forme possibili anche con racchette da tennis.

Giochiamo a GOBA usando tutte e due le mani

Giochiamo a GOBA: 2 allievi si passano la palla al di sopra di una corda tesa a un metro di altezza cercando di tenerla in gioco il più possibile.

- Gli allievi concordano un campo di gioco (usare le righe della palestra o disegnarle) e giocano insieme e contro l'altro.

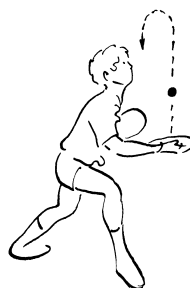


➞ Far decidere agli allievi le regole o riprendere quelle della pallavolo o del tennistavolo.

- Se possibile all'aperto; disegnare le righe a terra con il gesso.

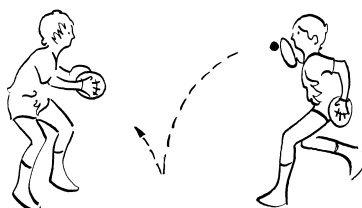
Sentire la palla: lanciare la palla in alto con la racchetta, lasciarla cadere a terra e rilanciarla in aria con l'altra racchetta.

- Tenerla in aria senza farla cadere.
- Palleggiarla in aria stando seduti, distesi ...
- Lanciare la palla in aria, correre a toccare una linea e poi riprenderla e rilanciarla in aria prima che faccia un secondo rimbalzo a terra.
- Chi riesce a lanciare la palla in aria, fare una rotazione completa e poi riprenderla prima che tocchi terra?
- Da breve distanza, lanciare la palla contro la parete, farla rimbalzare una sola volta e rigiocarla contro la parete con l'altra mano.
- Come sopra, ma giocare a volo la palla contro la parete.



A coppie, gioco sicuro e controllato: passarsi la palla da breve distanza.

- Cosa è più facile: colpire la palla direttamente o farla prima rimbalzare a terra?
- Più facile: lanciare la palla inviata da compagno in alto, farla cadere a terra e poi rilanciarla nell'altro campo.
- In due minuti quante volte si riesce a giocare la palla oltre la rete?



➞ Da insieme a contro.

GOBA – ma come! 2 allievi, a distanza media, si passano una palla morbida al di sopra di una corda.

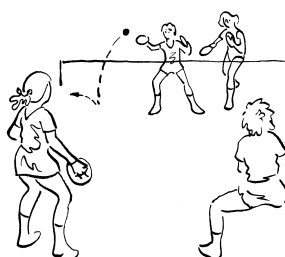
- Contemporaneamente passarsi una palla da calcio.
- Davanti a ogni giocatore c'è un cerchio. Chi manda per primo la palla nel cerchio del compagno?
- Quale coppia riesce a passarsi le due palle contemporaneamente per 10 volte di seguito?



➞ Consegne supplementari aumentano l'intensità e migliorano la coordinazione.

Giochiamo il doppio: 2 contro 2. Le regole vengono stabilite dagli allievi. Possibile evoluzione del gioco:

- I due compagni colpiscono senza ordine preciso.
- I partner devono colpire la palla alternandosi.
- Battuta dalla linea di fondo.
- Sono ammessi passaggi al compagno ecc.



➞ Creare dei giochi: v. fasc. 5/4, p. 8

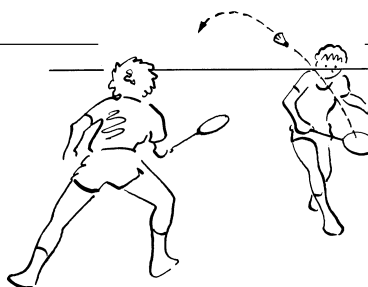
8.3 Badminton

In primo piano abbiamo un'esperienza globale del gioco del badminton, interrotta da fasi di esercizio destinate a migliorare in modo mirato singoli elementi del gioco (battuta, clear ...).

Qual è la differenza fra volano e badminton?

Giochiamo a volano: gli allievi, a coppie, si lanciano un volano.

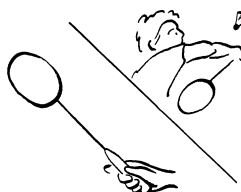
- Quale coppia riesce a fare 20 passaggi o a tenere in aria il volano per 20 secondi senza farlo mai cadere?
- Chi riesce a variare la potenza dei colpi, giocando palle lunghe e corte?
- Quale coppia riesce a eseguire le consegne precedenti anche giocando con la sinistra?



⇒ **Impianto:** rete o corda tesa in palestra nel senso della lunghezza a un'altezza di 1,55 m.

Lanciare il volano da soli: con l'impugnatura universale lanciare in aria il volano di rovescio (rov.). Importante: il gomito precede la racchetta.

- Lanciare in aria il volano di dritto (dr.).
- Lanci alternati dr./rov.
- Lanciare il volano più volte di seguito a poca distanza dal soffitto.
- Chi riesce a riprendere il volano lanciato in aria senza farlo rimbalzare sulla racchetta?
- 4-6 allievi formano in cerchio. Uno lancia il volano al centro e chiama per nome un altro, che deve andare a riprenderlo per lanciarlo in aria e così via.



! **Impugnatura (universale):** tenere il palmo aperto parallelo alla superficie verticale del manico, stringere senza forzare (impugnatura a martello).

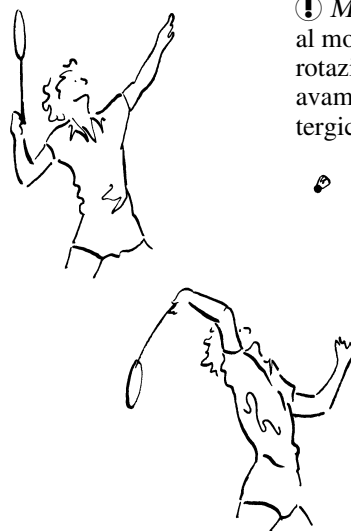
Giocare al di sopra della testa (Clear): 2 allievi si passano il volano muovendosi in modo da toccarlo davanti al corpo al di sopra della testa. Il volano dovrebbe volare alto e lontano.

Importante:

- Posizione di partenza: peso sul piede posteriore.
- Portare in avanti anche e gomito.
- Movimento dell'avambraccio («tergicristallo»).

Ausili didattici:

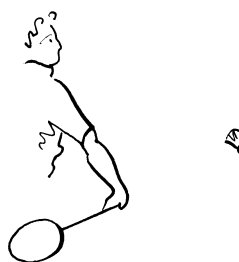
- Lanciare il volano contro dei nastri legati agli anelli.
- Il giocatore A si trova nella posizione iniziale. B gli lancia un volano alto, che A deve giocare con un clear alto e lontano.
- A coppie, giocare palle lunghe e alte, sempre facendo attenzione ai movimenti.
- Variare la forza del colpo e la lunghezza.
- I giocatori cercano di tenere l'avversario a fondo campo, giocando clear molto lunghi.



! **Movimento dell'avambraccio:** al momento del colpo si ha una rotazione in avanti dell'interoavambraccio (= «movimento a tergicristallo»).

Giocare con il compagno: lanciare il volano al compagno con un corretto movimento del gomito.

- Modificare distanza e traiettoria.
- Lanciarsi a vicenda delle palle difficili.
- Dopo il colpo toccare le linee o la rete.
- «Fisarmonica»: dopo ogni colpo i due giocatori si avvicinano di un passo, poi tornano indietro.
- Si tengono in gioco due volani.



! **Uso del gomito:** il gomito precede la racchetta nella direzione del colpo.

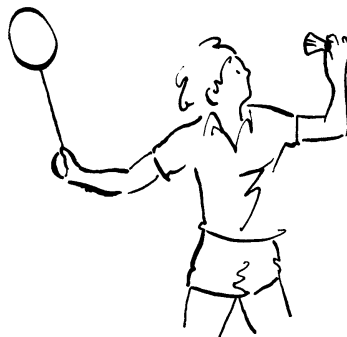
Mettere in gioco il volano (la battuta): gambe leggermente divaricate lateralmente dietro la linea di battuta. Il peso è sulla gamba di dietro e la mano avanti tiene il volano. Far cadere il volano e colpirlo con la racchetta, portando il peso sul piede davanti. Il volano dovrebbe volare al di sopra dell'avversario o appena dietro la linea di servizio.

Importante:

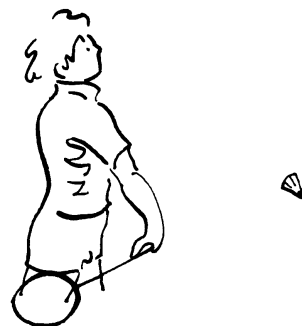
- Il gomito precede la racchetta.
- Sostenere il movimento della battuta spostando le anche in avanti e con il movimento dell'avambraccio.

Ausili didattici:

- Eseguire la battuta contro la parete.
- Ritmizzare: «1» lasciar cadere il volano, «2» colpirlo.
- Precisione: condurre la testa della racchetta lungo una linea disegnata sul terreno.
- Alternare colpi contro la parete con i due lati della racchetta.
- Giocare il volano molto alto sul compagno, che tiene la racchetta in aria.
- Alternare battute mirando su tappetini disposti a 4 m o a 7 m di distanza.
- A e B eseguono 10 battute, cercando di inviare il volano fra la linea di servizio lunga per il doppio e la linea di fondo.
- A cerca di eseguire battute tecnicamente corrette a occhi chiusi. Dopo la battuta, sempre tenendo gli occhi chiusi, descrive al compagno dove secondo lui dovrebbe trovarsi il volano.



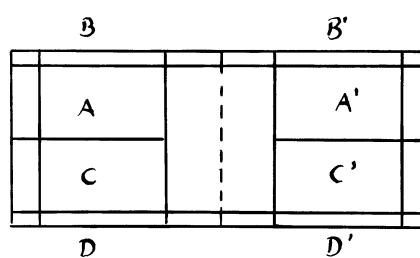
⚠ Attenzione al gomito e al movimento dell'avambraccio.



2 e 2; 2 contro 2: il volano, come nel tennistavolo, deve essere colpito alternativamente dai due compagni di squadra. Si gioca su metà del campo da doppio. Dopo ogni colpo A deve lasciare il campo per far posto a B.

- A e B si tengono per mano, reggendo nell'altra la racchetta. Si gioca su metà campo da doppio. I giocatori devono colpire il volano alternativamente.
- Doppio con una racchetta per ogni coppia. Dopo ogni colpo la si deve passare al compagno.
- Gioco 2 contro 2 con un volano. Non ha importanza quale dei due compagni colpisce il volano. Il gioco è più efficace se i due giocano affiancati o uno dietro l'altro?

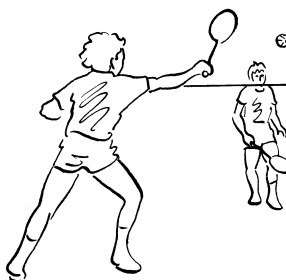
➞ Introduzione al doppio.



➞ Elaborare da soli le regole di gioco.

Giocare contro qualcuno: due allievi giocano uno contro l'altro su metà campo (ev. delimitare il campo usando le righe disegnate in palestra). Scopo del gioco è riuscire a prendere l'iniziativa mettendo in difficoltà l'avversario.

- Tornei con diverse leghe: due allievi formano una lega e giocano per promozione/relegazione. Dopo ogni turno (a tempo) chi vince viene promosso, chi perde retrocede. Il vincitore della massima lega e il perdente di quella più bassa rimangono al proprio posto.



➞ *Principi del gioco:* gioca volanti lunghi e corti! Se possibile colpisci sopra la testa! Anticipa il gioco! Attacca! Dopo un colpo, spostarsi rapidamente al centro del campo.

➞ Tornei con rotazioni o a leghe: v. fasc. 5/4, p. 22

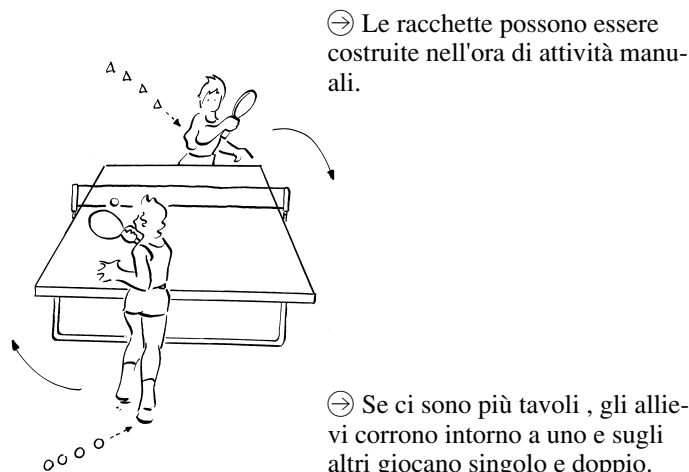
8.4 Tennistavolo

Il tennistavolo, o anche ping pong, è un'attività per il tempo libero molto diffusa. Forse gli allievi si avvicinano ad esso per la prima volta propria a scuola. Tutte le forme di gioco e di esercizio possono essere svolte con la classe su 2–3 tavoli.

Per il tennistavolo sono necessarie capacità di reazione e velocità!

Il carosello: massimo 12 allievi per ogni tavolo, suddivisi sulle due estremità. Gli allievi giocano la palla in campo avversario uno dopo l'altro e cambiano subito lato. Chi commette un errore è eliminato e deve svolgere un compito accessorio (un percorso, un compito di coordinazione con pallina e racchetta). La finale fra i due allievi rimasti per ultimi viene giocata su due punti.

- **Punteggio:** chi esce per primo riceve un punto, il secondo due e così via. I punti dei diversi turni possono essere sommati. Dopo quattro turni chi ha più punti?
- **3 «vite»:** prima di essere eliminato ogni giocatore ha tre vite a disposizione. Due volte gioca con la racchetta (una volta con la mano destra, una con la sinistra) la terza con la mano (giocare una volta la pallina con il palmo della mano). La successione degli «stili» è a scelta.
- **Carosello con promozione/retrocessione:** chi viene eliminato per primo passa al tavolo «più basso», il vincitore di ogni tavolo «viene promosso». Il cambio deve avvenire contemporaneamente.



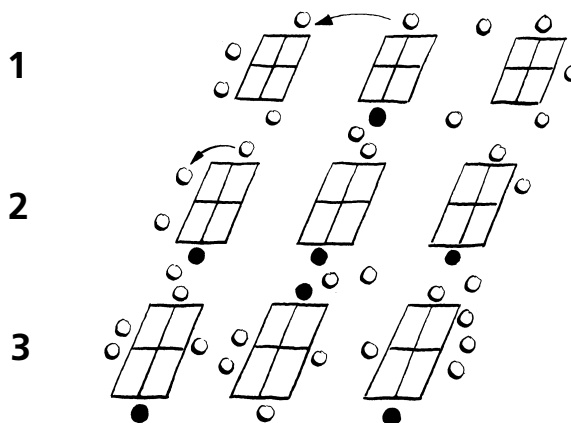
➔ Le racchette possono essere costruite nell'ora di attività manuali.

➔ Se ci sono più tavoli, gli allievi corrono intorno a uno e sugli altri giocano singolo e doppio.

➔ Regole: v. fasc. 5/4, S. 67

Carosello gigante: su più tavoli si giocano diverse varianti. la scelta della tecnica è libera o viene determinata in anticipo. Esempi:

- 1 Carosello senza eliminazione:** il docente o un allievo sicuro nel gioco rimane in campo e rinvia la pallina. Lo scopo del gioco è di compiere il giro intero (tutti gli allievi toccano la palla una volta) senza commettere errori.
- 2 Carosello gigante con battuta:** 3 allievi a un tavolo eseguono battute, mentre sull'altro campo si alternano i compagni. La palla rinvia dal compagno viene poi giocata con la racchetta in alto, in modo da poterla bloccare con la mano.
- 3 Carosello nel labirinto:** 3 tavoli, ciascuno con un allievo che non ruota. Gli altri si spostano senza ordine prestabilito da un tavolo all'altro per giocare.



Torneo dei giochi di rinvio: per ogni gioco di rinvio si affrontano due coppie. Dopo quattro minuti si cambiano gli avversari e il gioco.

- Il tabellone degli incontri con 10 coppie numerate da uno a dieci. A ogni turno di gioco i vincitori conquistano 2 punti, gli sconfitti 0. Al primo turno si affrontano la coppia 10 – 1, 9 – 2 e così via. Ai turni successivi si cambia, seguendo la stessa logica.

	Ping Pong	Ping Pong	GOBA	Minitennis	Badminton
1. turno	10–1	7–4	6–5	9–2	8–3
2. turno	7–2	6–3	5–4	8–1	10–9
3. turno	4–3	5–2	10–8	7–9	6–1
4. turno	9–4	8–5	7–6	1–3	10–2
5. turno	3–9	10–6	2–1	5–7	4–8
6. turno	10–5	2–8	1–9	4–6	3–7
7. turno	2–6	1–7	9–8	3–5	10–4
8. turno	8–7	9–6	10–3	2–4	1–5
9. turno	6–8	4–1	3–2	10–7	5–9

9 Altri giochi

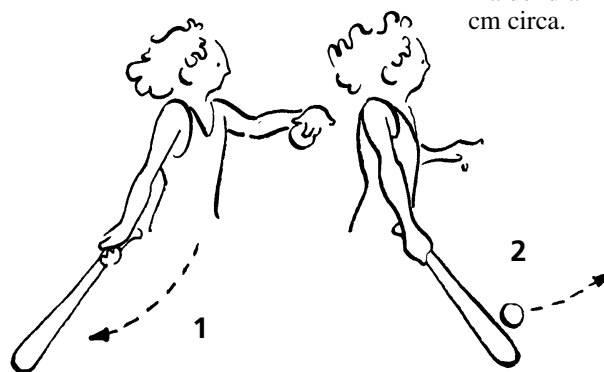
9.1 Colpisci la palla

La sequenza «dalla palla bruciata al baseball» mostra come si può arrivare a comprendere un gioco complesso partendo da una semplice idea di gioco. Nel volume 4 si affronta soprattutto la tecnica dei lanci ed una forma di gioco basilare. ● La lezione dovrebbe essere svolta all'aperto.

Impariamo a colpire la palla!

Colpire e correre: la tecnica del colpo prevede una posizione di partenza con lo sguardo a 90° rispetto alla direzione del colpo. La palla e il bastone vengono tenute davanti al corpo con le braccia tese. Mentre una mano lancia la palla leggermente in alto, contemporaneamente l'altra oscilla il bastone in basso (1). Poi la palla che sta cadendo viene colpita leggermente di lato dal basso verso l'alto (2).

- Esercitarsi a tre con un bastone e tre palline: ognuno va a prendere la palla, va a toccare un paletto (a 20 m circa) e torna indietro.
- Quale terzetto riesce a compiere più percorsi validi nel giro di tre minuti?
- In tre con una palla: un allievo colpisce e corre intorno al paletto. I due sistemati sul terreno raccolgono la palla e la fanno rotolare oltre la linea di lancio. Chi arriva prima dietro la linea stessa, il battitore o la palla?
- Come sopra: i due sul terreno cercano di toccare il battitore con la palla.
- Come sopra, ma 3 contro 3. Un giocatore della squadra che attacca colpisce la palla e cerca di compiere un percorso. Se ci riesce segna un punto. Se non ci riesce o viene toccato con la palla, la squadra in difesa ottiene un punto. Si cambia posizione ad esempio dopo 9 lanci.



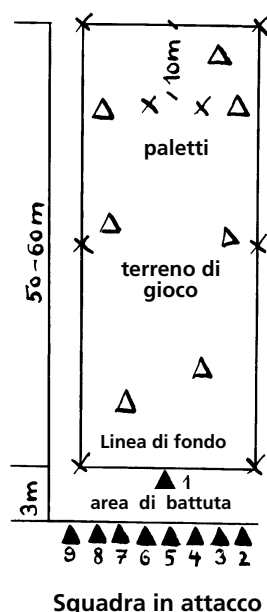
➞ Una palla da tennis o di gommapiuma del diametro di 9 cm circa.

➞ Come mazza usare: mazza da baseball, racchette da GOBA, da tennis, clavetta e simili.

● Costruire mazze da baseball con bottiglie vuote:
v. fasc. 7/5 p. 9

Forma basilare di gioco: 1 giocatore della *squadra in attacco* colpisce la palla e fa un giro intorno a due paletti per poi tornare sulla linea di fondo. Se vede che la palla supera la linea prima di lui, può fermarsi vicino a un paletto. Se la palla recuperata dalla *squadra in difesa* supera la linea mentre lui è in corsa fra due paletti deve rimettersi in fila dietro ai compagni in attesa. Punteggio: 1 percorso = 1 punto per chi attacca. Palla presa al volo = 1 punto per la difesa. Si cambia dopo 5 minuti o 10 battute. Al termine si confrontano i punti ottenuti.

- Ogni volta possono partire insieme al battitore due o più compagni di squadra. Se tutti i componenti di una squadra sono fuori (in corsa o accanto ai paletti) e non c'è nessuno alla battuta, si invertono le posizioni fra le squadre.
- Presso lo stesso paletto si possono fermare al massimo due giocatori.
- La squadra in difesa blocca la corsa degli avversari inviando la palla in un cerchio. Può segnare punti ulteriori toccando gli avversari con la palla.
- Le squadre inventano altre variazioni sul tema.



➞ Evoluzione delle regole: all'inizio i difensori possono correre con la palla in mano, poi solo senza.

➞ Palla bruciata: v. fasc. 5/3, p. 33; Baseball: v. fasc. 5/5, p. 50

9.2 Giochi di abilità con tre palle

Chi non vorrebbe saper fare giochi con 3 palle? Questo «apprendimento programmato» è indicato per attività autonome. Preparazione: preparare palline da giocoliere e predisporre tre stazioni con la descrizione degli esercizi.

In tre tappe impari i giochi di abilità con tre palle

Costruirsi da soli palline da giocoliere

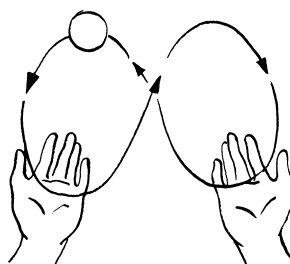
Cosa serve: 4 palloncini piccoli per ogni pallina, mangime per uccellini (80 g per ogni pallina), imbuto, vaschetta, nastro adesivo, forbici e bilancia.

Come fare: la cosa migliore è lavorare in due. Inserire l'imbuto nei palloncini e versarvi dentro il mangime, mettendosi su una scatola di cartone per evitare che il mangime cada a terra. Quando il palloncino è abbastanza pesante (80 g), tagliare l'imboccatura a 1 cm circa e chiudere con 2-3 strisce di nastro adesivo. Allargare l'imboccatura del secondo palloncino facendoci entrare il primo, quindi tagliare alla base la parte sporgente. Visto che il palloncino è elastico, si forma un buco circolare ma l'involucro rimane aderente. Per evitare che rimanga aria all'interno, si gonfia leggermente e poi si fa uscire l'aria premendo a partire dal basso. Procedere allo stesso modo con gli altri due palloncini, facendo in modo che il primo, ripieno di mangime, non sia più visibile.



1. Giochi di abilità con una pallina: tieni le mani all'altezza dell'ombelico con le palme rivolte in alto. Lancia la pallina da una mano all'altra disegnando in aria un otto. Lancia la palla dal centro del corpo e raccoglila a lato. Riportala al centro e rilanciala.

- Prova a eseguire la forma di base a occhi chiusi, camminando o correndo.
- Lancia la pallina disegnando la traiettoria a otto vista sopra passando al di sotto del ginocchio sollevato.

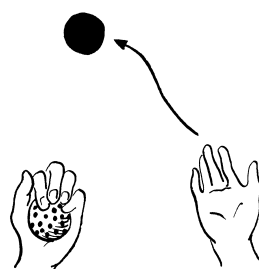


➔ **Consigli per questo programma:** leggi attentamente le istruzioni e allenati a ogni stazione! Passa alla successiva solo quando hai superato il **controllo dell'apprendimento!**

Controllo 1: lanciare la palla con una traiettoria a otto per 10 volte senza commettere errori.

2. Scambiarsi due palline: con la destra lancia la pallina in alto nella traiettoria a otto. Quando la palla è nel punto più alto lancia anche con la sinistra e poi riprendi le palline scambiando le mani.

- Inserisci un certo ritmo, sottolineando le varie fasi dicendo ad es. «uno – due – presa – presa!».
- Nella mano destra tieni già una terza pallina mentre lanci le altre due.

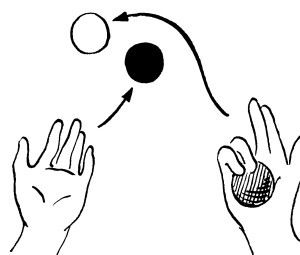


Controllo 2: scambiare le palline da una mano all'altra 10 volte di seguito senza errori.

3. Giochi di abilità con tre palline: tieni due palline nella destra e una nella sinistra. Inizia con la destra («uno»), poi segue la pallina a sinistra («due») e alla fine la terza, di nuovo con la destra («tre»). Cerca di concentrarti per riprendere le prime due palline, lasciando cadere a terra la terza.

- Chiudi gli occhi e immagina la sequenza.
- Riprendi anche la terza pallina.

Ausili: una porta basculante (garage o magazzino degli attrezzi) permette di far rotolare le palline lentamente e senza interruzioni. Un compagno può guidare le palline che tu lanci.



Controllo 3: lanciare le tre palline una dopo l'altra, destra, sinistra, destra, e raccoglierle una dopo l'altra. Tre volte di seguito senza errori.

Ⓢ **Con tre oggetti da giocoliere:** 20 volte senza errori, avendo a disposizione tre tentativi.

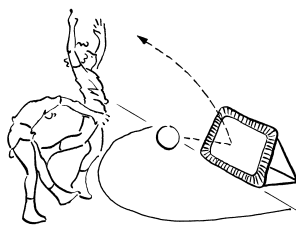
9.3 Tchoukball

Il tchoukball è un gioco senza contatto fisico, ottimo per l'insegnamento co-educativo. Vengono allenati con una certa intensità lancio/presa della palla e vista periferica. Il nome tchoukball è onomatopeico e viene dal rumore fatto dalla palla quando batte sulla rete elastica.

Giocando in difesa, concentrati sulla palla che rimbalza!

Preparazione al tchoukball: 2 allievi si passano la palla facendola rimbalzare sulla rete e poi cambiano bersaglio.

- Come prima, ma è vietato palleggiare a terra e si possono fare solo tre passi con la palla in mano.
- A gioca la palla sulla rete in modo che per B sia difficile riprenderla. Se nonostante ciò ci riesce, A si congratula con lui.
- A e B variano i tiri sulla rete: forte/piano, alto/basso, da fermi/in salto ...
- Tchouk-rubapalla 2 contro 2: si fa punto quando il compagno riesce a riprendere la palla dopo il rimbalzo a rete fuori della zona proibita.



➔ La rete per il tchoukball è sistemata su una linea di fondo, con davanti un semicerchio di 3 metri di raggio che forma una cosiddetta «zona proibita» dove non si può entrare. Per delimitarla si possono anche disporre dei tappetini. La rete apposita può essere sostituita con superfici regolari disposte obliquamente.

Tchoukball 3 contro 3 con una rete: la squadra A lancia la palla da pallamano sulla rete cercando di non farla raccogliere agli avversari prima che tocchi terra. La squadra B non può assolutamente ostacolare gli avversari, ma cerca solo di raccogliere la palla al volo. Se ci riesce la squadra A ottiene un punto, e la palla passa agli altri. All'inizio del gioco o dopo un punto la palla viene messa in gioco dalla linea di fondo accanto alla rete.

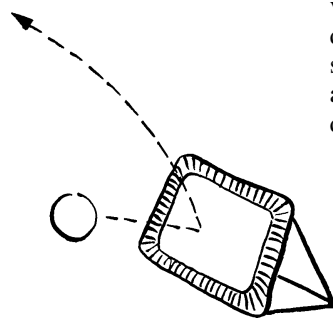
Possibile evoluzione del gioco:

- Non si può palleggiare a terra.
- Si può trattenere la palla massimo 3 secondi.
- Per concludere un attacco la squadra A ha a disposizione massimo 3 passaggi (eccezione: all'inizio e dopo un punto 4 passaggi).

Punti aggiuntivi per l'avversario

- Un giocatore non colpisce la rete o il telaio.
- Un giocatore riprende o tocca la palla nuovamente dopo averla lanciata a rete.
- Dopo aver toccato la rete la palla cade fuori del campo o nella zona proibita.

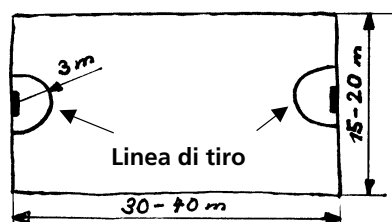
Errore: gli errori (ad es. si perde la presa o si palleggia a terra) vengono puniti con un tiro libero per la squadra avversaria, battuto nel punto in cui si commette fallo. Si può tirare a rete dopo almeno un passaggio.



☯ La Carta del tchoukball: lo scopo principale di ognuno dovrebbe essere il bel gioco, evitando i conflitti. Ogni giocatore rispetta gli altri, sia compagni che avversari, sia i più forti sia i più deboli.

● Su un prato il tchoukball è particolarmente spettacolare.

Tchoukball con 2 reti: ambedue le squadre possono segnare punti indifferentemente sulle due reti, ma non si può tirare per più di tre volte di seguito sulla stessa rete. Dopo ogni punto la squadra che prende la palla la rimette in gioco a lato della rete. Può poi tirare su una rete qualunque, ma solo dopo che la palla ha superato una volta la metà campo.



9.4 Giochi di Fairplay

Gli allievi imparano che le consegne possono essere eseguite anche insieme agli altri. Si impegnano per il gruppo, si adeguano e hanno riguardo degli altri.

Un comportamento corretto e cooperativo giova a tutti

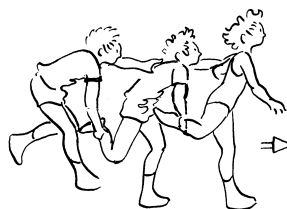
Il nodo di Gordio: 4–8 allievi in cerchio, con le braccia distese in avanti. Ognuno dà la mano a due compagni diversi il gruppo cerca poi, scavalcando o strisciando sotto alle braccia, di sciogliere il nodo senza mai lasciare la presa delle mani.



➔ Giochi di inseguimento cooperativi: v. fasc. 4/4, p. 8;
Cooperazione: v. fasc. 3/4, p. 24 ss.;
Fairplay: v. fasc. 5/4, p. 21.

La staffetta su una gamba: 4–8 allievi in colonna, con la mano sinistra appoggiata alla spalla e la destra che regge il piede destro del compagno davanti. Quale gruppo riesce a saltellare da una riga all'altra senza che la colonna si sciolga?

- Tutti in piedi, con il piede sinistro nell'incavo del ginocchio del compagno che segue. Il gruppo prova a saltellare ritmicamente fino a una parete.
- Anche come staffetta.



➔ Fa sempre piacere fare esperienze gradevoli in gruppo!

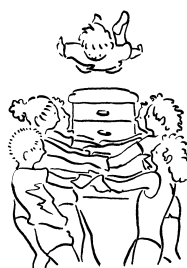
Il sedile: 4–8 allievi in circolo, diminuendo le distanze fino a trovarsi spalla a spalla. Tutti ruotano di 90° sulla destra e si avvicinano ancora, fino a toccarsi le scarpe. A un segnale tutti si siedono sulle ginocchia del compagno dietro e si muovono ritmicamente in cerchio.

- Ci riesce anche l'intera classe?



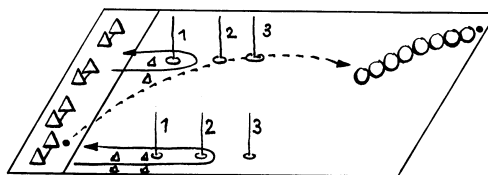
Prova di coraggio: 1 allievo si lascia cadere da un cassone – in avanti o all'indietro – irrigidendo il corpo. I compagni sono disposti in doppia fila frontale davanti al cassone tenendosi per i polsi e riprendono chi si lancia.

- Gli aiutanti sono disposti di fronte e si tengono per le mani. Trasportano un compagno da una parte all'altra della palestra sollevando ed abbassando ritmicamente le braccia.



🏐 Aiutando attenti alla postura: ginocchia leggermente flesse, schiene diritte, muscoli leggermente contratti in anticipo.

Palla in Alaska: 2 squadre. 1 allievo della squadra A lancia una palla (da rugby, da pallamano) da dietro una linea sul terreno di gioco. Contemporaneamente i compagni di squadra a coppie, tenendosi per entrambi le mani, devono girare intorno al primo di tre paletti disposti in fila, tornare indietro, ripartire per il secondo, tornare e girare intorno al terzo, prima che si senta il grido «Palla in Alaska»! Al primo paletto si ha un punto, al secondo due, al terzo tre. La squadra B nel frattempo raccoglie la palla lanciata sul terreno, si dispone in colonna e inizia a passarsela (o a farla rotolare) fra le gambe divaricate, dal primo all'ultimo. Quando questi riceve la palla grida «Palla in Alaska»! Si cambia dopo 5 turni.



9.5 Giochi di confronto e lotta

Potersi azzuffare nel rispetto di regole ben definite consente agli allievi di scoprire i propri limiti sotto sforzo fisico e mentale e di sentire il contatto diretto con i compagni. Giochi del genere possono inoltre dare lo spunto per affrontare un discorso interdisciplinare su aggressioni e violenza.

Azzuffarsi rispettando sempre le regole di correttezza

La lotta per le calze: 2-5 allievi sono distesi o seduti su un quadrato formato con i tappetini (o in uno spazio delimitato su un prato), senza le scarpe e con le calze. A un segnale cercano di togliersi le calze a vicenda e di gettarle al di fuori del campo di gioco. Vince chi rimane per ultimo con almeno una calza. Ogni gruppo determina le regole della lotta (ad es. non si può girare il piede o pestarlo). Un osservatore punisce chi le viola facendogli togliere una calza.

- A coppie o in gruppo.

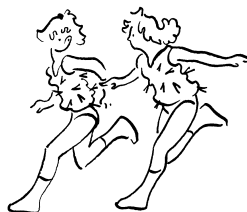
🕒 Tutte le forme sono adatte anche all'aperto.

🕒 Togliere orologi, monili e anellini.



Caccia al trofeo: tutti gli allievi hanno 5 mollette da bucato che fissano ai vestiti dove meglio credono. Al via tutti cercano di impossessarsi del maggior numero possibile di trofei e di fissarseli addosso. Dopo 3 minuti chi ha più di 5 mollette?

- 1 contro 1 su tappetini cercano di rubarsi le mollette a vicenda.



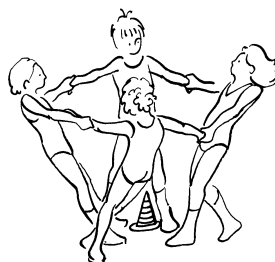
Bulldog inglese: 2 allievi iniziano a inseguire gli altri. Per catturarli devono sollevarli da terra e poi gridare «1-2-3 bulldog inglese». Chi viene preso si trasforma a sua volta in inseguitore. Chi riesce a restare libero per più di 3 minuti?



🕒 Sollevare e trasportare in modo corretto!

Lotta in circolo: diversi allievi formano un circolo tenendosi per mano. Al centro si trova una pila di oggetti (ad es. coni). Gli allievi iniziano a tirarsi a vicenda cercando di portare il compagno che hanno di fronte a toccare la «torre» facendola cadere. Il responsabile del «terremoto» esegue un compito concordato all'inizio o riceve un punto di penalità.

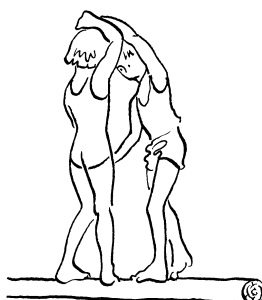
- 5-7 allievi intorno a un tappetino, con le stesse regole. Chi mette per primo il piede sul tappetino?



➡ Si giocava originariamente in Serbia, con una torre fatta con i berretti.

Spodestare dal trono: a coppie. Gli allievi si dispongono di fronte su un asse (tronco d'albero), si danno una mano, o tutte e due, e cercano poi di far cadere a terra l'avversario. Vince chi ci riesce per due volte. I vari perdenti possono sfidare uno dei vincitori per il turno successivo.

- Gli allievi tengono in mano ognuno un pallone medicinale e cercano di far perdere l'equilibrio all'altro spingendolo con esso.
- Gli allievi tengono in mano un cuscino ciascuno e cercano di far cadere l'avversario con colpetti ben calibrati e precisi.



➡ Lottare: v. fasc. 3/4, p. 22 ss.; Duello con le spinte: v. fasc. 4/4, p. 33

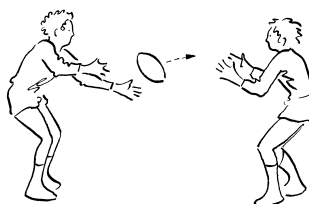
9.6 Dalla palla lampo al rugby

La palla lampo è un gioco di corsa molto intenso che si può facilmente sviluppare in una forma adatta alla scuola del rugby. Sin dall'inizio si deve esigere il rigoroso rispetto delle regole di correttezza concordate.

Portare la palla in avanti potendola giocare solo all'indietro non è facile!

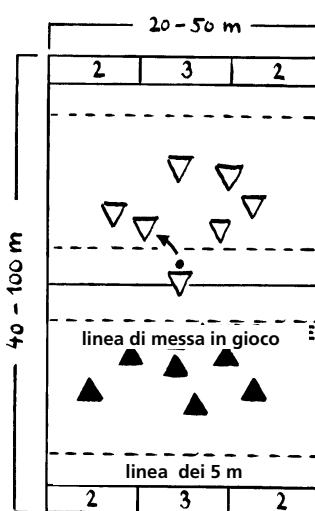
Passaggi: si formano due squadre equilibrate. La squadra A cerca di passarsi la palla il più spesso possibile senza farla toccare o conquistare agli altri. Quante volte ci riescono? Si invertono i ruoli.

- La palla può essere giocata solo con due mani.
- Il giocatore che porta palla, se viene toccato da un avversario al tronco, deve passarla dopo massimo 3 passi o 2 secondi a un compagno.



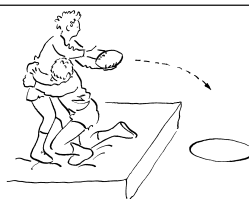
Palla lampo: 2 squadre di 4–6 giocatori. Gli attaccanti cercano di portare la palla dietro la linea di fondo avversaria o di toccare con essa la parete. Vietato il contatto fisico! Regole:

- La palla può essere portata in tutte le direzioni, ma passata solo all'indietro (massimo sulla stessa linea).
- Con un colpetto alla schiena chi è in possesso di palla viene costretto a passarla dopo massimo 3 passi o 2 secondi.
- Dopo una violazione delle regole (passaggio in avanti, contatto con l'avversario, tocco di piede) si batte un calcio libero sul posto. La palla deve essere giocata all'indietro. Gli avversari devono rimanere ad almeno 5 m di distanza.
- Se l'avversario è bloccato nella propria area dei 5 metri si conquista un calcio libero.
- Il calcio d'inizio si fa dalla linea centrale passando la palla al compagno attraverso le gambe divaricate.



➔ I giocatori possono introdurre anche proprie regole: Creare giochi: v. fasc. 5/4, p. 8

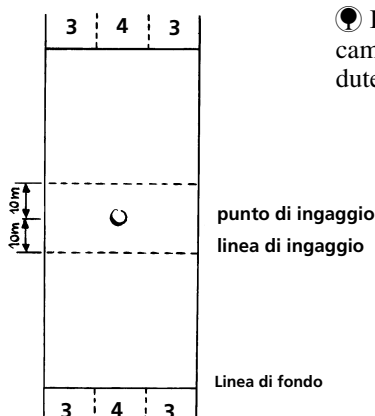
Presa alta/presa bassa: a coppie. L'attaccante vuole mettere la palla in un cerchio disposto alle spalle di un difensore avversario che si trova su un tappetino. Il difensore cerca di impedirglielo placcandolo al tronco (presa alta) o alle gambe (presa bassa).



🏉 Rugby: ci si abitua ad un comportamento corretto.

Rugby scolastico: 2 squadre di 6–10 elementi giocano una contro l'altra. Gli attaccanti cercano di portare la palla dietro la linea di fondo avversaria (3/4 punti) o di lanciarcela con i piedi (1 punto). Regole:

- La palla può essere portata o calciata in tutte le direzioni, ma il passaggio con le mani è ammesso solo all'indietro (fino alla stessa altezza).
- Con la presa alta o bassa si costringe l'avversario a liberarsi del pallone.
- I tiri liberi (il giocatore bloccato fa cadere la palla, la palla tocca terra, falli sull'avversario ...) si calciano da dove è avvenuto il fallo. Distanza: 5 m.
- Il calcio d'inizio si fa dalla linea centrale passando la palla al compagno attraverso le gambe divaricate.



🏉 Il gioco si dovrebbe fare su un campo all'aperto (pericolo di cadute)

10 Principali regole di gioco

Pallacanestro

Contatto fisico:

Non è consentito impedire all'avversario di muoversi allungando braccia o gambe, disturbarlo toccandolo (trattenerlo, spingerlo, picchiarlo), correre alla cieca (ad es. lanciarsi dribblando contro i difensori avversari).

Regola dei passi:

Chi riceve la palla da fermo non può fare con essa più di un passo. Eccezione: passo eseguito facendo perno su un piede tenuto fisso a terra. Chi riceve la palla mentre è in movimento o la trattiene dopo un palleggio non può fare più di due passi (contatti al suolo) con la palla in mano. Prendere contatto col terreno contemporaneamente con ambo i piedi conta come un passo.

Dribbling doppio:

Se il palleggio a una mano viene interrotto non si può riprendere.

Regola dei 3 secondi:

Il giocatore in attacco – con o senza palla – non può restare per più di 3 secondi nel trapezio compreso fra linea di fondo e linea di tiro libero. La restrizione non vale in caso di tiro a canestro fino a quando la palla non viene riconquistata da un attaccante.

Regola dei 5 secondi:

I giocatori in attacco non possono tenere la palla per più di 5 secondi senza palleggiare se attaccati da un difensore avversario.

Palla fuori campo:

La palla o il giocatore che la porta tocca la linea laterale o il terreno al di fuori del terreno di gioco.

Piede:

Non si può giocare o difendere la palla intenzionalmente con il piede.

Passaggio indietro:

Non è consentito rilanciare la palla all'indietro nella propria metà campo.

Rimessa – Tiro libero – Rimessa dal fondo:

Rimessa (dalla linea laterale): dopo un'infrazione. *Tiro libero*: 2 tiri liberi dopo fallo tecnico o fallo personale su un giocatore al tiro. *Rimessa dal fondo*: dalla linea di fondo dopo un canestro.

Punteggio:

I canestri segnati durante il gioco valgono 2 punti, ad eccezione di quelli su tiro da dietro la linea dei 3 punti. Ogni tiro libero realizzato vale un punto.

Pallamano

Contatto fisico:

Non è permesso ostacolare il giocatore avversario con braccia e gambe, strappargli la palla dalle mani o farla cadere a terra, trattenerlo, afferrarlo o spingerlo.

Passi:

I giocatori di movimento possono compiere al massimo 3 passi portando la palla.

Dribbling doppio:

Una volta interrotto, il palleggio a terra a una mano non può essere ripreso.

Regola dei 3 secondi:

La palla può essere trattenuta per 3 secondi al massimo.

Piede:

È proibito toccare la palla con la parte della gamba al di sotto del ginocchio o col piede.

Area di porta:

Gli attaccanti possono tuffarsi nell'aria di porta e tirare mentre si trovano in volo. Altrimenti solo il portiere può stare in questa zona. Se un giocatore entra deliberatamente o esegue un passaggio indietro al portiere viene concesso un rigore agli avversari. All'interno di tale area la palla può essere giocata solo dal portiere.

Portiere:

Può entrare e uscire dall'area di porta solo senza la palla. All'esterno dell'area è soggetto alle stesse regole degli altri giocatori.

Rimessa dalla porta:

Se la palla attraversa completamente la linea di fondo dopo essere stata toccata dagli attaccanti avversari o dal portiere, si effettua una rimessa dall'area di porta.

Tiro libero:

Si batte dal punto in cui è stata commessa infrazione o dalla linea di tiro libero per falli commessi fra la linea di tiro libero e l'area di porta. L'avversario deve essere ad almeno 3 metri di distanza.

Rimessa da fuori:

Quando la palla attraversa completamente le linee laterali del campo viene assegnata una rimessa contro la squadra che l'ha toccata per ultima. Se un difensore è stato l'ultimo a toccare la palla prima che esca dal fondo gli avversari hanno una rimessa dall'angolo. La regola non si applica al portiere nella sua area.

Calcio

Contatto fisico:

È proibito trattenere, afferrare, picchiare, spingere saltare addosso, fare lo sgambetto entrare sulle gambe e appoggiarsi sull'avversario.

Tocco di palla:

La palla non può essere giocata con le mani o con le braccia.

Rimessa laterale:

Se la palla supera la linea laterale si ha una rimessa a due mani da eseguire al di sopra della testa stando al di fuori del terreno di gioco. *Indoor*: non esiste fallo laterale vista la presenza di bande laterali.

Rimessa dal fondo:

Si ha quando la squadra in attacco lancia la palla oltre la linea di fondo avversaria o se la palla finisce nella rete avversaria direttamente su calcio da centro campo, rimessa laterale, rimessa dal fondo o punizione indiretta. *Indoor*: Rimessa con le mani ad opera del portiere. La palla non può comunque superare la metà campo.

Area di rigore:

Nella propria area di rigore il portiere può giocare la palla sia con le mani sia con i piedi. *Indoor*: l'area di rigore corrisponde all'area di porta del campo di pallamano.

Calcio d'angolo (Corner):

Quando la palla prima di uscire dalla linea di fondo è stata toccata per ultimo da un difensore.

Calcio di punizione diretto:

Se si commette un fallo o la palla viene giocata intenzionalmente con le braccia o le mani si ha un calcio di punizione diretto per gli avversari.

Calcio di punizione indiretto:

Si ha punizione indiretta se la palla viene bloccata da un giocatore seduto o disteso a terra o se si fa ostruzione su un avversario senza palla. *Indoor*: quando la palla finisce sul soffitto.

Rigore (Penalty):

In tutti i casi in cui la squadra in difesa commette in area un fallo che porterebbe ad un calcio di punizione diretto. Eccezion fatta per chi batte il rigore ed il portiere avversario nessun giocatore può trovarsi all'interno dell'area al momento del rigore.

Distanza dalla palla:

Per le punizioni, i rigori, le rimesse, i calci d'angolo, almeno 9.15 m. *Indoor*: 3 m.

Unihockey

Contatto fisico:

È proibito trattenere, spingere con le mani o caricare da dietro un avversario. Non si può bloccare la strada all'avversario.

Gioco di mano, braccia o testa:

Non è consentito giocare la palla con la mano, il braccio o la testa.

Uso scorretto del bastone:

Nel preparare il tiro non si può portare l'estremità del bastone più in alto dei fianchi. Non è permesso giocare la palla con il bastone ad un'altezza superiore a quella delle ginocchia, picchiare l'avversario con il bastone, trattenerlo per il bastone o lanciare il proprio.

Gioco di piede:

La palla può essere toccata una volta con il piede se poi il gioco prosegue con il bastone. Un passaggio intenzionale di piede non è consentito. Le reti segnate di piede non sono valide.

Gioco a terra:

Il contatto con il terreno è autorizzato solo con i piedi, un ginocchio o la mano che tiene il bastone. Non è consentito gettarsi su un tiro o saltare per intercettare la palla.

Bully:

All'inizio del gioco e dopo ogni rete si ha un ingaggio a centro campo. Due giocatori avversari si fronteggiano tenendo i bastoni paralleli sulla sinistra della palla, che non possono toccare prima del fischio dell'arbitro.

Portiere:

Deve sempre avere una parte del corpo nell'area di porta e non può trattenere la palla per più di 3 secondi. Il rilancio viene fatto con la mano e non può superare la metà campo se la palla non viene toccata da un altro giocatore. Il portiere gioca senza bastone.

Punizione:

Il tiro di punizione si batte dove si è commesso il fallo. Si può tirare direttamente in porta. I giocatori avversari devono trovarsi ad una distanza di almeno 2 metri. Si deve attendere il fischio dell'arbitro per tirare.

Terreno di gioco/Porta:

Terreno: palestra con panche sistemate come banda agli angoli. Porta: parallele o porta da Unihockey. Area di porta: trapezio della pallacanestro davanti alla porta.

Pallavolo 3:3

Tocco di palla:

Una volta messa in gioco (servizio), la palla può essere giocata toccandola brevemente con ambedue le mani o le braccia o con altre parti del corpo. Ciascuna squadra ha a disposizione al massimo tre tocchi (lo stesso giocatore non può toccare due volte di seguito la palla eccezion fatta se il primo tocco è il muro) per rimandare la palla oltre la rete in campo avversario.

Errori:

La palla non deve cadere a terra nel proprio campo, non deve toccare ostacoli posti al di sopra o a lato del terreno di gioco (eccezione: la palla si rigioca se tocca attrezzi appesi al soffitto) e non deve cadere a terra dopo che è stata toccata. Le linee fanno parte del terreno di gioco.

Gioco a rete:

I giocatori non possono toccare la rete e la linea centrale. La palla può toccare la rete, eccezion fatta per la battuta. I giocatori possono sporgere le mani in campo avversario al di sopra della rete soltanto immediatamente dopo il tocco di palla.

Battuta:

Secondo un turno prestabilito uno dei giocatori lancia o batte la palla oltre la rete in campo avversario. Non si può eseguire muro sulla battuta.

Squadre:

Ogni squadra è composta da 3 giocatori.

Dimensioni del terreno di gioco:

6 x 9 m. Altezza delle rete: 2.15 m.

Durata:

Una squadra vince il set se arriva a 25 con almeno due punti di vantaggio sull'avversaria. Sul 26 a 26 basta un punto di vantaggio per vincere. Si aggiudica la partita la squadra che vince due set. Nota: a scuola si gioca a tempo determinato (ad es. set di 10 minuti).

Giochi di rinvio

Badminton

Regole per la battuta:

- Il volano deve essere colpito sotto il livello dei fianchi.
- La testa della racchetta deve trovarsi completamente sotto la parte inferiore della mano che tiene la racchetta.
- Il volano deve essere giocato dietro la linea di servizio (1.98 m dalla rete) e cadere nella zona di servizio avversaria.
- Nel singolo i giocatori servono e ricevono stando sulla parte destra del campo sullo zero a zero o quando il punteggio di chi serve è pari; se è dispari si serve da sinistra. Dopo ciascun punto si cambia lato.

Punteggio:

- Può far punto solo chi serve.
- Se chi serve fa un errore il servizio passa all'avversario, senza punti.

Errori:

- Quando il volano cade a terra al di fuori del campo (le righe fanno parte del campo), viene giocato sotto la rete o contro di essa o tocca un giocatore.
- Quando un giocatore tocca la rete con la racchetta o con il proprio corpo.
- Non è errore, e il colpo è quindi valido, se il volano tocca la rete e cade in campo avversario (sul servizio nella zona di servizio avversaria).

Tennistavolo

- Un set finisce a 21. Sul 20 a 20 si continua a giocare fino a quando uno dei due giocatori non abbia due punti di vantaggio sull'altro.
- Dopo 5 battute il servizio passa all'avversario. A partire dal 20 a 20 si cambia servizio ad ogni punto.
- Se la pallina tocca la rete il servizio può essere ripetuto all'infinito.
- Il servizio può essere molto corto, rimbalzare sulla linea laterale ed essere piazzato su tutto il tavolo e sugli spigoli.
- Nel doppio invece il servizio deve essere fatto in diagonale.
- Nel doppio la pallina viene giocata alternativamente dai due compagni di squadra.
- Nel doppio la squadra che ha eseguito 5 battute cambia le posizioni dei giocatori.

Bibliografia / Ausili didattici

AUTORENTEAM SLS:	Fairplay – Eine Praxisanleitung für die Schule. Bern: Schw. Landesverband für Sport 1995.	Suggerimenti ed esempi pratici sul tema del Fairplay
BAUMBERGER, J.:	Handball spielen lernen. Schweizerischer Verband für Sport in der Schule. Bern 1990.	Intriduzione della pallamano a scuola
BAUMBERGER, J.:	704 Spiel- und Übungsformen im Handball. Schorndorf 1999.	Una formazione di base valida per tutti i giochi sportivi
BRUGGMANN, B. (Red.):	1009 Spiel- und Übungsformen im Fussball. Schorndorf 1998 ⁶ .	Grande scelta di giochi
BUCHER, W. (Red.):	1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft. Schorndorf 2001 ³ .	Presentazione di discipline sportive (ancora) poco conosciute
BUHOLZER, O./JEKER, M.:	Spieleerziehung. Bern: Schweizerischer Handballverband 1988 ² .	Collana per l'educazione generale ai giochi con la palla
DÖBLER, E. u. H.:	Kleine Spiele. Berlin: Volk und Wissen 1992.	Tutta una serie di piccoli giochi
FERRARI, I. / NUSSBAUM, P.:	Volleyball kinderleicht. SVSS. Bern 1996.	Sequenze d'insegnamento preparatorie per i principianti
FINNIGAN, D.:	Alles über die Kunst des Jonglierens. Köln 1988.	Libro sul jonglage
FLUEGELMAN, A. / TEMBECK, S.	Die neuen Spiele 1 + 2. Mülheim 1992 ²⁴ .	Giochi senza vincitori né vinti
FLURI, H.:	1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit. Schorndorf 1993 ⁶ .	1012 giochi di diversi temi, in particolare per il tempo libero
KELLER, R.:	Ballspielen lernen. Zürich: SABE 1991.	Per riscoprire giochi antichi
MEIER, M./NUSSBAUM, P.:	Volleyball für Kinder. Stans: Schweizerischer Volleyballverband 1994.	Introduzione strutturata alla pallavolo per principianti
MÜLLER-ANTOINE, M.:	Spiele rund um die Welt. Köln: UNICEF 1992.	Giochi da tutto il mondo
ORLICK, T.:	Kooperative Spiele. Weinheim und Basel: Beltz 1991 ⁴ .	I bambini giocano tutti insieme e non uno contro l'altro
VARY, P.:	1006 Spiel- und Übungsformen im Basketball. Schorndorf 2001 ⁶ .	Idee per un'introduzione metodica alla pallacanestro
VARY, P.:	137 Basisspiel- und Basisübungsformen für Basket-, Fuss-, Hand-, Volleyball und Hockey. Schorndorf 1996.	Una concezione dei giochi universalmente valida
ZINGG, C.:	Badminton «Alles Clear». SVSS. Bern 1995.	Manuale di badminton

Videocassette:

SFSM:

Filmreihe «Sport in der Schule» zu den Themen Fussball, Handball, Basketball, Volleyball, Tischtennis, GOBA, Badminton.

- Badminton federleicht.
- Jonglieren – probieren.

Lehrfilm Badminton
Jonglieren – einfach gemacht

Indirizzi:

- SFSM (Scuola federale dello sport Macolin)

Prestito di libri, videocassette, ecc.

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ www.sportmediathek.ch



Edizioni ASEF

Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.