

Segnare come Ramona Bachmann



Segnare reti è un'esperienza molto divertente. Anche se sono ancora principianti, molte ragazze provano immenso piacere nel «calciare il pallone verso la rete e cercare di segnare». L'entusiasmo è poi ancora maggiore se si riesce a espugnare il portiere e fare un gol.

Questa lezione si incentra sull'unità pratica «Segnare come ...». L'obiettivo dell'unità di apprendimento è sviluppare un movimento deciso verso la porta, provare gioia nel tirare la palla in porta e approfondire in modo ludico le esperienze motorie necessarie per segnare. La lezione può essere svolta con ragazze di diverse età.

Tema dell'unità: segnare come Ramona Bachmann

Obiettivi d'apprendimento: acquisire le capacità da usare sotto porta, riconoscere, creare e sfruttare le opportunità per segnare.

Durata: 90 minuti/in alternativa è possibile anche svolgere due lezioni singole.

Materiale: porta, palle, paletti, palloni da ginnastica, palle di gomma.

Il tema è trattato seguendo le tappe seguenti:

A mettere in scena

B venire al dunque

C riflettere sul tema

D variare e approfondire

E aprire gli orizzonti, una nuova prospettiva che va oltre la lezione.

A Mettere in scena – ottenere risultati nei tiri in porta

Sperimentare

Tiri in porta

Correre con la palla e tirarla il più possibile verso una delle due porte collocate alle estremità della palestra (oppure all'esterno: verso diverse porte disponibili). È possibile usare anche paletti e/o altri ostacoli. Come strutturare il compito per riuscire al meglio?

Osservare e concentrarsi

Riflettere – elaborare le prime esperienze

Le domande del docente stimolano le ragazze a osservare con più precisione e a diventare più consapevoli. Inoltre, le allieve sono così sostenute a interiorizzare un'immagine del movimento verso il tiro in porta. «Cos'è importante nel tiro in porta? Osservate Lara e Giulia! Cosa notate? Da dove si riconosce la forza che Lara trasmette al suo tiro? Perché nel caso di Giulia, il tiro è così morbido?»

B Venire al dunque – collegare riflessione e azione

Esercitare e variare

Imparare a tirare in porta

Scegliere una palla e tirare in porta. Qual è il metodo migliore?

Tirare la palla verso entrambe le porte. Si inizia sempre dalla linea di centro. Le ragazze provano diverse varianti della posizione dei piedi, del percorso correndo e delle posizioni di tiro. In seguito, raccogliere le idee e le esperienze fatte e presentarle. Discutere insieme e poi riprovare nella pratica i metodi di tiro più efficaci (tiro con l'interno del piede, con il collo del piede, ecc).

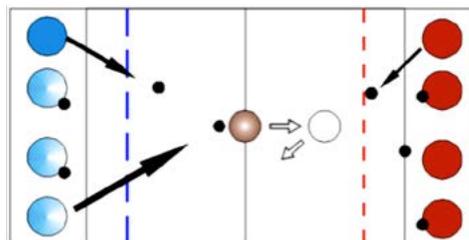


Colpire il pallone

Due squadre sono una di fronte all'altra a una distanza di circa 10 metri. Ogni giocatrice ha una palla. Al centro si trova un pallone da ginnastica grande. Le squadre cercano di spingere il pallone da ginnastica nel campo avversario colpendolo con tiri mirati. Le giocatrici possono tirare solo da dietro la loro linea usando i piedi.

Varianti

- Usare una palla più piccola (o un cartone) da collocare nel centro.
- Limitare il tipo di tiro (solo con il piede sinistro, solo tiri diretti, ecc.).



Esercitare la precisione

Disporre dei paletti a una distanza di due metri dalla parete. Le ragazze fissano la linea finale e preparano i palloni. Lo scopo è far cadere i paletti: tre tiri per tentativo. Anche le palle che rimbalzano per terra o alla parete contano se permettono di rovesciare un paletto.

Varianti (forme di gara):

- Chi riesce a far cadere più paletti?
- Quanti tiri occorrono per far cadere tutti i paletti?



Approfondire

Concretizzare un passaggio

Il docente passa la palla alle ragazze da sinistra verso il centro davanti alla porta. La giocatrice scatta e tira la palla nella porta da palla mano/porta da palestra. Poi, la giocatrice ritorna la palla al docente che la posiziona per l'allieva per una stoccata.

Varianti

- Tirare la palla da destra per il piede sinistro.
- Integrare un portiere.
- Le calciatrici si passano la palla nel passaggio doppio e poi tirano la palla in porta. Con o senza portiere oppure in alternanza.
- Con un difensore davanti alla porta. Questa giocatrice è passiva all'inizio e poi diventa attiva.



C Riflettere

Scambio sui successi e i fallimenti

Elaborare le esperienze fatte

Il docente incita le ragazze a parlare di come hanno risolto il compito di tirare in modo forte, deciso e mirato in porta. Chiede loro anche dove hanno avuto difficoltà. Il docente fornisce consigli su come migliorare e continuare a lavorare in questa direzione.