

Pratica: giocare con le mani



Le forme di gioco seguenti permettono alle ragazze con poca esperienza di giocare divertendosi. L'obiettivo principale è favorire le tattiche di base e le basi tecniche comuni a diverse discipline.

Le forme di gioco si prestano per tematizzare e promuovere diverse tattiche di base ed elementi chiave. Le domande per stimolare la riflessione concernono diverse tattiche di base. In funzione del grado di apprendimento dei singoli gruppi, si pone in primo piano un'altra tattica di base o un altro elemento chiave. In generale, si tratta in un primo tempo di rafforzare la capacità di attacco prima di dedicarsi alla difesa.

Gioco di squadra – liberarsi

Gioco dalle molte porte

Distribuire dei paletti (ev. coni) come porte per tutta la palestra. Disporre almeno una porta in più rispetto al numero di allievi di una squadra. Per due squadre, una palla da pallamano (è possibile passare la palla con una mano). Quattro squadre giocano in due metà palestra oppure 6 squadre in tre terzi.

Le attaccanti cercano di segnare (palla bassa) in una porta composta di paletti mettendo in atto un gioco di squadra intelligente. La palla è ricettata da una compagna dietro alla porta. Dopo aver ottenuto un punto, passare la palla all'altra squadra vicino alla porta, che in un primo tempo cerca eseguire un passaggio basso riuscito (1 punto) verso un'altra porta.

Domande per stimolare la riflessione: siete soddisfatte della dimensione delle porte/le altre regole/le possibilità di modifica? Cosa è stato utile per riuscire a segnare?

Alla fine dello scambio sulle regole, se necessario modificare la dimensione e la posizione delle porte. Continuare il gioco integrando eventualmente altre (regole) modifiche.

Domande per stimolare la riflessione: com'era il gioco di squadra? Sono stati eseguiti molti passaggi e sono giunti a destinazione? Sei riuscita a liberarti sufficientemente per ricevere la palla?

Varianti

- Sostituire i paletti con dei cerchi.
- Per ogni passaggio a terra attraverso il cerchio si ottiene un punto (passaggio eseguito da una compagna).
- A inizio gioco, è importante precisare l'obiettivo da raggiungere (si potrebbe anche scriverlo).
- Mantenere l'obiettivo «gioco di squadra» per un periodo lungo.
- È possibile eseguire questo gioco anche con i piedi o un bastone.

Materiale: paletti, cerchi, palle da pallamano



Passaggio con rimbalzo sul muro

Quattro squadre giocano su due metà palestre oppure 6 squadre in tre terzi. Le attaccanti cercano di sfruttare un gioco di squadra intelligente senza rimbalzi per passare la palla sul pavimento verso la parete. Si ottiene un punto se il passaggio tocca dapprima la parete e poi il suolo. Dopo un punto, tocca all'altra squadra che gioca sulla parete opposta.

Domande per stimolare la riflessione: come si ottengono i punti? Sono libera, sono disponibile per il passaggio? (Liberarsi), vediamo gli spazi liberi e li sfruttiamo? Eseguire una seconda manche adeguando eventualmente le regole. Mantenere l'obiettivo discusso e concordato durante lo scambio.

Domande per stimolare la riflessione (difesa): come fanno gli avversari a entrare in possesso palla? Come posso evitare i punti?

Materiale: palle da pallamano





Gioco di squadra – giocare insieme

Passaggio sul cassone

Prevedere almeno due cassoni per 4 contro 4. Quattro squadre giocano su due metà palestre oppure 6 squadre in tre terzi. Le attaccanti cercano di sfruttare un gioco di squadra intelligente per passare la palla (diritta, palla vicina a terra) verso la superficie grande del cassone. Si ottiene un punto se la palla è tirata con un passaggio con rimbalzo a terra e sul cassone e poi tocca di nuovo il suolo. Dopo aver ottenuto un punto, tocca all'altra squadra, situata nella zona in cui è stato ottenuto il punto. In un primo momento, non si può segnare un punto sulla superficie del cassone usato dagli avversari.

Domande per stimolare la riflessione: il nostro gioco di squadra è abbastanza buono da permettere alla compagna di segnare un punto? Come giocatrice, sono disponibile nelle zone aperte? Vedo le compagne di squadra libere? Faccio dei passaggi verso i difensori oppure riesco ad eseguirne di mirati e diretti?

Effettuare una seconda manche adeguando eventualmente le regole. Mantenere l'obiettivo discusso e concordato durante lo scambio.

Domande per stimolare la riflessione (difesa): come posso evitare i punti?

Materiale: palle da pallamano, cassoni, ev. cerchi o paletti



Gioco combinato su cassone e tappetini

In ogni metà palestra giocano 2 squadre una contro l'altra (A contro B, max. 5 contro 5). Nel centro della metà palestra disporre 3-4 cassoni, all'estremità 3-4 tappeti contro la parete (si possono usare anche altri oggetti come obiettivo). Il gioco consiste nell'effettuare ad esempio un passaggio con rimbalzo alla parete, si riceve su una panchina. La squadra A cerca di ottenere un punto con un passaggio con rimbalzo (suolo – cassone – suolo) su un cassone della linea di centro. Se ci riesce o se la palla finisce nell'altro campo, tocca alla squadra B giocare dal cassone/dalla linea di centro verso gli oggetti alla parete. La squadra B ottiene un punto se riesce a fare un passaggio con rimbalzo su un tappeto (suolo – tappeto – suolo). Il gioco continua in prossimità dell'oggetto.

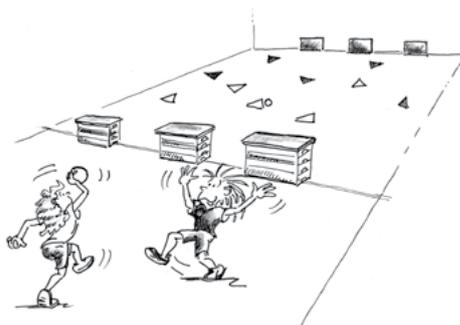
Domande per stimolare la riflessione: siamo riuscite a colpire i bersagli? Siamo riuscite a giocare in superiorità numerica per facilitare un tiro verso il bersaglio (ad es. 1:0; 2:1)?

Nella pausa di metà tempo mentre ci si scambiano i ruoli, le squadre discutono del modo in cui giocheranno in questo altro ruolo (tattica) e si prefiggono un obiettivo in vista delle domande per stimolare la riflessione. In seguito giocare la seconda metà tempo.

Domande per stimolare la riflessione: è stato possibile raggiungere l'obiettivo? Perché sì/no? La procedura/la tattica scelta è stata messa in atto/è efficace?

Osservazione: giocare due metà tempo. Nella prima eseguire passaggi con rimbalzo (suolo – cassone – suolo) verso il cassone e la linea di centro. Nell'altra metà tempo, fare dei passaggi con rimbalzo (suolo – tappeto – suolo) verso i tappetini.

Materiale: cassoni, tappetini o altri oggetti da usare come bersaglio





Palla sulla panchina

Quattro squadre giocano su due metà palestra oppure sei squadre in tre terzi. Su ogni campo da gioco, nell'ultimo quarto dispone una panchina (deve essere possibile eseguire dei passaggi sia davanti che dietro).

Gioco di squadra

1. Da giocare insieme a una contro l'altra (forma di riscaldamento): A e B si passano la palla mentre corrono. A oppure B è in piedi sulla panchina. Una compagna passa la palla alla partner con un passaggio con rimbalzo. In seguito A e B si spostano di nuovo nell'altra metà campo passandosi la palla. Una volta arrivate nell'altro lato, passano la palla alla giocatrice sulla panchina.
2. Una contro l'altra: le attaccanti cercano di giocare insieme per consentire a una compagna sulla panchina di ricevere un passaggio con rimbalzo (vale un punto). Sulla panchina può esserci solo una giocatrice. Non appena la giocatrice scende dalla panchina, può salirne un'altra. I passaggi con rimbalzo possono essere tirati da qualsiasi lato del campo. Dopo aver ottenuto un punto, la squadra che difende riceve la palla e riavvia il gioco in prossimità della panchina.

Domande per stimolare la riflessione: siete soddisfatte delle regole?

Com'era il gioco di squadra? Erano tutte coinvolte? Come può essere migliorato il gioco di squadra? (formulare un obiettivo).

3. Riprendere il gioco, ev. con regole adeguate. Perseguire l'obiettivo e durante i time out oppure durante le discussioni per stimolare la riflessione chiedersi se l'obiettivo è stato raggiunto.

Domande per stimolare la riflessione: siamo riuscite a segnare punti?

Siamo riuscite a creare superiorità numerica (ad es. 1:0; 2:1) in modo da ottenere punti?

4. Riprendere il gioco concentrandosi sulla creazione di situazioni di superiorità numerica.

Materiale: panchine, palle da pallamano (come variante, usare anche altre palle, ad es. da basket o da tennis)



Pallamano con porte da unihockey

Quattro squadre giocano in due metà campo. Al massimo 5 contro 5. Le giocatrici di riserva hanno il ruolo di osservatrici. Davanti alla porta da unihockey si trova una panchina. A destra e a sinistra sono disposti dei tappetini (bersagli).

Tramite un gioco di squadra intelligente, le attaccanti cercano di eseguire un passaggio con rimbalzo nella porta da unihockey sopra una panchina rovesciata (= 2 punti) oppure un passaggio con rimbalzo verso un tappetino (suolo – tappetino – suolo; = 1 punto). Dopo aver ottenuto un punto, tocca all'altra squadra che gioca nella zona in cui gli avversari hanno appena ottenuto il punto. Giocare una prima manche senza area di porta.

Domande per stimolare la riflessione: il gioco con le regole applicate è interessante? Cosa si potrebbe cambiare? Abbiamo individuato e sfruttato gli spazi liberi? Come dobbiamo giocare per poter sfruttare lo spazio? Annotare un obiettivo e perseguirlo con slancio.

Effettuare una seconda manche adeguando eventualmente le regole. Mantenere un obiettivo tattico discusso durante lo scambio.

Materiale: porte da unihockey, per ogni porta una panchina, tappetini, palle da pallamano





Mini street handball

Giocare di traverso nella palestra con porte da unihockey (con 6 squadre, in tre terzi).

Creare superiorità numerica/riconoscere e sfruttare la superiorità numerica

Giocare 4 contro 4 di traverso nella palestra con porte da unihockey. Il portiere diventa giocatore in campo. Così si gioca 4 contro 3; all'inizio senza area di rigore. In seguito disporre un'area di porta di 2 metri per 2. Altre regole: 3 passi senza rimbalzo, è possibile tenere la palla al massimo 3 secondi.

Domande per stimolare la riflessione: trovate l'apertura per attaccare in modo efficace? Come fare per portare una giocatrice in una buona posizione di tiro? Continuare a giocare con un nuovo obiettivo ed eventualmente 1-2 regole modificate.

Materiale: porte da unihockey, palla da pallamano morbida (rosa), ev. cassone al posto delle porte da unihockey.



Palla sul tappetino

Quattro squadre si affrontano su due metà palestra. Disporre dei tappetoni nell'ultimo quarto del campo per poter effettuare dei passaggi sia dal davanti che da dietro.

Vedere e sfruttare gli spazi liberi/cercare i buchi

1. Grazie al gioco di squadra intelligente, le attaccanti cercano di portare la palla sul tappetone (= 1 punto). La difesa non può toccare il tappetone.

2. Invece di appoggiare la palla, è possibile ottenere due punti con un passaggio in aria (la palla deve essere ricevuta in aria e poi appoggiata sul tappeto).

Domande per stimolare la riflessione: trovate le aperture per attaccare in modo efficace? Come è possibile creare dei buchi? Ogni squadra formula un obiettivo per il seguito, eventualmente con delle regole ampliate (v. punto 3).

Gioco di squadra/giocare insieme

3. Sviluppo: si ottengono 3 punti se dopo un passaggio in aria si riesce a farne un altro con rimbalzo alla parete (suolo – parete – suolo).

4. Se la difesa si concentra attorno al tappetone, si possono introdurre dei punti combinati, come dei punti supplementari. Dopo 5 passaggi consecutivi, la squadra ottiene un punto supplementare. Cosa rappresentano questi punti supplementari nel gioco di squadra e la capacità di riconoscere i buchi?

Materiale: tappetini, palle da pallamano.



Passaggio con rimbalzo su tappetone

Quattro squadre si affrontano su due metà palestra. Disporre dei tappetoni alla parete (porte da pallamano). Definire un'area di rigore.

Lavorare per raggiungere un obiettivo/creare superiorità numerica/riconoscere e sfruttare la superiorità numerica

Grazie a un gioco di squadra intelligente, le attaccanti provano a eseguire un passaggio con rimbalzo dall'esterno dell'area di rigore verso il tappetone (= 1 punto). Il portiere cerca di evitare il punto.

Domande per stimolare la riflessione: come si ottengono i punti? Si tira da una posizione in cui si vede bene la situazione? Sono in grado di riconoscere e sfruttare un buco? Cerco di tirare direttamente? Uso i tre passi? Siamo in grado di creare una situazione di superiorità numerica (ades. 2 contro 1). Come faccio/facciamo ad essere ancora più efficaci come attaccanti? Difendere un'area ridotta e gestire gli ostacoli delle avversarie. Seconda manche, adeguando eventualmente le regole. Mantenere l'obiettivo discusso e concordato durante lo scambio. Se i punti ottenuti sono molti, eventualmente tematizzare il ruolo della difesa.

Domande per stimolare la riflessione: come facciamo per evitare reti? Poi, giocare integrando i nuovi obiettivi e le regole adeguate.

Materiale: tappetoni, palle da pallamano.

