

Pratica: palla prigioniera rivisitata



Le seguenti varianti e forme del tradizionale gioco «palla prigioniera» permettono di fornire degli input di valore pedagogico.

Forma di base della palla prigioniera

Due squadre si affrontano. L'obiettivo del gioco è di eliminare un'avversaria con un tiro mirato portandola «in prigione». Si vince quando tutte le avversarie sono in prigione. All'inizio, un'allieva si trova già in prigione, ma può rientrare nel gioco ancora una volta fino a quando non sarà anch'essa colpita. Chi riesce a catturare la palla, resta in libertà.

Varianti

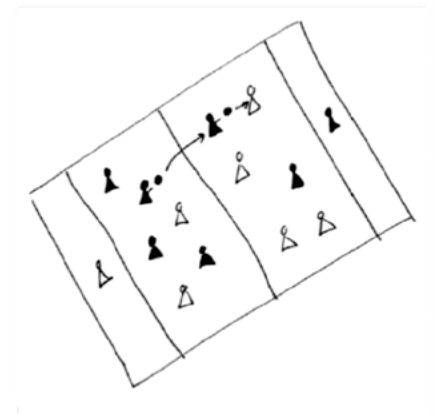
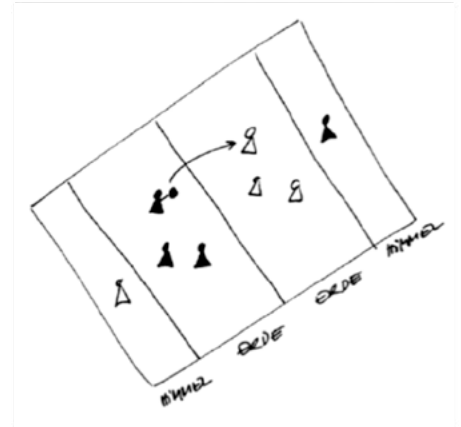
- **Palla prigioniera strisciando per rientrare in gioco:** simile alla forma di base, ma è possibile tornare dalla prigione sul campo strisciando attraverso il campo avversario. Se l'allieva che striscia viene toccata da un'avversaria, deve ritornare in prigione.
- **Palla prigioniera con rientro in gioco in caso di tiro:** simile alla forma di base, ma è possibile tornare dalla prigione sul campo se si riesce a colpire un'avversaria dalla prigione.
- **Palla prigioniera con intrusi:** simile alla forma di base, ma 2-3 giocatrici (al massimo la metà della squadra, v. immagine) si trovano nella metà campo avversaria. Non possono essere colpite, ma ricevono passaggi dalle compagne. Quando ricevono la palla, provano a toccare le avversarie con la palla senza però lanciairla mandandole così in prigione. Non è permesso correre con la palla.
- **Palla prigioniera con ostacoli:** simile alla forma di base, ma ogni squadra può disporre 3-4 oggetti nel proprio campo (ad es. tappetini, cassoni, ecc.). Gli ostacoli servono da nascondiglio per le giocatrici.

Materiale: attrezzi, tappetini, cassoni, ecc.

- **Palla prigioniera con regine:** simile alla forma di base, ma prima della partita si definisce una regina per squadra. Il gioco finisce non appena si colpisce la regina avversaria. Le compagne possono tuttavia proteggere la loro sovrana «dando la vita» per lei.
- **Palla prigioniera con clavette:** simile alla forma di base, ma in questa variante non si colpiscono le avversarie bensì la loro clavetta. Ogni giocatrice dispone una clavetta nel campo che cerca di proteggere. Se la palla colpisce la clavetta, la proprietaria deve andare in prigione portandosi appresso la clavetta.

Materiale: clavette, nastri, diverse softball.

Osservazione: si raccomanda di giocare con palle di gommapiuma (softball).



Palla prigioniera rivisitata: promozione del concetto di sé



Di seguito, sono descritte delle possibilità di gioco che permettono di promuovere il concetto di sé con il gioco palla prigioniera. Tali varianti possono essere adeguate anche per altri giochi.



Discussione sui valori

Retroscena del gioco (→ riflessione)

Il docente o l'allenatore stimola le giocatrici alla riflessione sui fondamenti del gioco palla prigioniera ponendo delle domande per stimolare la riflessione adeguate da affrontare in gruppo o a coppie. «Perché il gioco si chiama palla prigioniera? Perché nel gioco c'è una prigione? Proviamo a trovare dei termini e dei nomi per noi più adeguati?».



Descrizione e assegnazione delle posizioni di gioco

Descrizione delle posizioni (→ riflessione)

Anche il gioco palla prigioniera consiste in azioni di gioco diverse a cui possono essere assegnate diverse posizioni (ad es. palleggiatrice nella pallavolo, attaccante nel calcio). Ciò vale in particolare per le forme di gioco di palla prigioniera che presuppongono un rientro nel gioco. In tal caso, la posizione può essere allenata sul lungo termine. Chiedere alle giocatrici di riflettere all'interno della squadra e di discutere delle posizioni che esistono nella palla prigioniera in relazione alle loro rispettive funzioni.

Varianti

- La «lanciatrice» è responsabile dei lanci lunghi, ad es. dalla prigione al campo.
- La giocatrice «che colpisce» è sicura nei lanci e si occupa in primo luogo di colpire le avversarie.
- La «stratega» mantiene la visione d'insieme di quanto accade, distribuisce la palla con passaggi alla giocatrice che colpisce e richiama l'attenzione sui lanci.
- La «versatile» cerca di non essere colpita dalle palle avversarie e si tiene in disparte in caso di contatto con la palla e durante i lanci.
- **Nel gioco «palla prigioniera con intrusi»,** la «palleggiatrice» si trova nel campo avversario come intrusa. La palla le viene passata spesso per colpire le avversarie. In seguito, ritorna la palla alle compagne.
- **Nel gioco «palla prigioniera strisciando per rientrare in gioco»,** la «guardiana» sorveglia le avversarie che si trovano in prigione, per evitare fughe. Cerca inoltre di evitare il più possibile i contatti con la palla.
- **Nella variante palla prigioniera con regine,** la «regina» conduce un gioco intelligente mantenendosi il più possibile lontana dalla palla e cercando di non essere colpita.
- **Nella versione palla prigioniera con clavette,** due giocatrici condividono lo stesso compito. Una «guardiana» sorveglia la propria clavetta e quella della compagna, mentre l'altra si occupa di far cadere le clavette delle altre con la palla.



Confronto delle posizioni (→ riflessione)

Le diverse posizioni della palla prigioniera sono discusse a coppie/in seno alla squadra/da tutte e confrontate con le posizioni di altri sport (ad es. calcio). Per farlo sono necessarie conoscenze preliminari delle diverse discipline sportive.



Assegnazione dei compiti e feedback reciproco (→ riflessione, individualizzazione, esperienza nelle competenze)

Chiedere alle squadre di assegnare le singole giocatrici alle posizioni/funzioni in base alle diverse capacità e competenze e poi provare le posizioni concretamente in gioco. Alla fine del gioco, ogni giocatrice individua almeno un aspetto efficace della propria posizione e di quelle assegnate alle compagne.



Strategia di gioco e valutazione

Stabilire una strategia (→ riflessione, esperienza nelle competenze)

Prima del gioco, chiedere alle squadre di scegliere e definire una strategia di gioco o una tattica durante una discussione comune. Domande possibili: «come sono distribuiti i compiti? Chi si assume quale compito, se una compagna deve andare in prigione? Come ci si passa la palla all'interno della squadra?».



Time out tattici (→ riflessione)

Il docente o l'allenatore interrompe il gioco quando si creano delle situazioni tattiche utili dal profilo dell'apprendimento (in base alla strategia fissata). In tale contesto il docente o l'allenatore riflette sulla situazione insieme alle giocatrici ponendo le domande adeguate.

Esempi

- Nella forma di base di palla prigioniera ma anche nelle versioni alternative la partita si interrompe in continuazione perché alcune giocatrici non sanno cosa fare quando ricevono la palla oppure non sanno a chi passarla. Time-out e domanda per stimolare la: «secondo voi, per quale motivo il gioco si interrompe? Ogni giocatrice sa cosa fare in base alla strategia di gioco? Cosa bisogna fare per rendere i passaggi più fluidi?»

Idee: assegnare meglio le posizioni; introdurre la regola che comporta un tempo limite per chi ha la palla in mano; discutere degli schemi di passaggio della palla durante la scelta della strategia; usare palle di gommapiuma per evitare che le partecipanti abbiano paura di ricevere la palla, ecc.

- Nel gioco «palla prigioniera con intrusi»: le intruse sono dimenticate dalle compagne di squadra e sono nel campo avversario dove non ricevono la palla per toccare le avversarie. Time-out e domanda per stimolare la riflessione e di time out: «perché avete dimenticate le compagne che si trovano nel campo avversario? Cosa proponete per coinvolgerle nel gioco?»

Idee: quando viene decisa la strategia, definire un modo per coinvolgere le compagne, elaborando schemi come «chi passa a chi», assegnando meglio le varie posizioni, ecc.

- Nel gioco «palla prigioniera strisciando per rientrare in gioco»: una squadra perde la partita perché il numero di giocatrici che ritorna per tempo in campo non è sufficiente. Time-out e domanda per stimolare la riflessione: «perché avete perso? Quali provvedimenti occorre adottare per evitare la sconfitta la prossima volta?»

Idee: quando viene decisa la strategia, optare per il ritorno veloce in campo; definire una «strategia» in grado di mantenere la visione d'insieme, di lanciare l'allarme, ecc.



Valutazione della strategia (→ riflessione, esperienza nelle competenze) Alla fine del gioco, discutere e adeguare alcuni degli aspetti della strategia che sono più o meno riusciti in vista del gioco successivo.



Feedback individuale e sostegno

Valutazione della competenza (→ individualizzazione, esperienza nelle competenze)

Il docente o l'allenatore fornisce un feedback individuale (ev. scritto) sulla prestazione personale fornita nel gioco palla prigioniera. Nel caso ideale, tenendo in considera-

zione anche l'atteggiamento e l'impegno della giocatrice così come le prestazioni di gioco fornite in precedenza. L'importanza di quanto hanno fatto viene sottolineata elogiandone i compiti eseguiti: «Sei stata bravissima, ti sei impegnata negli esercizi e sei riuscita a mantenere una visione d'insieme sulle compagne di squadra, passando sempre la palla alle altre!».



Autovalutazione

Valutazione individuale (→ individuazione, riflessione, esperienza nelle competenze)

Alla fine del gioco, chiedere alle giocatrici di riflettere e menzionare un aspetto particolarmente positivo oppure da migliorare

relativo alla loro prestazione/al comportamento/alla partecipazione (in particolare anche per quanto concerne le ricezioni e i lanci). È possibile eseguire un'autovalutazione anche per iscritto. Nel gioco seguente, portare l'attenzione su questi aspetti cercando di migliorare i punti deboli e rafforzare quelli forti. Aspetti possibili: ricevere e passare la palla, agilità nell'evitare la palla, mantenere la visione d'insieme durante il gioco, tenere d'occhio le avversarie nella versione con ritorno in campo.



Autovalutazione in squadra (→ riflessione, esperienza nelle competenze della squadra)

Dopo il gioco palla prigioniera, chiedere alle giocatrici di riflettere sulla prestazione e sul comportamento della squadra, nonché sull'integrazione delle giocatrici. Formulare due punti (ev. per iscritto) che sono facili da descrivere e in cui vi è un

potenziale di miglioramento. Esempi: «tutte le giocatrici della squadra partecipavano al gioco palla prigioniera? Le giocatrici sono soddisfatte del gioco/del comportamento/della prestazione della squadra? In caso di risposta negativa, spiegare le ragioni. Cosa bisogna cambiare a livello di comportamento della squadra per migliorare la situazione? Nel gioco seguente, portare l'attenzione sui punti discussi.

