

02 | 2014

Tema del mese – Sommario

Regole di gioco nello sport scolastico	2
Materiale e equipaggiamento	4
Campo da gioco e organizzazione	5
Esercizi	
• Riscaldamento	6
• Passaggi	7
• Attaccare	8
• Giocare	10
Lezioni	
• Basi tecniche	11
• Basi tattiche	13
Informazioni	15

- Età: 11-20
- Livello scolastico:
livello secondario I e II
- Principianti/avanzati
- Acquisire, applicare



Smolball

Lo smolball è una disciplina sportiva dinamica, nata da un'intuizione, che ha suscitato un grande interesse nello sport scolastico. Si tratta di un gioco dalle molteplici sfaccettature, adatto a qualsiasi classe d'età. Il nostro tema del mese presenta questa recente disciplina.

Janusz Smolinski – l'inventore dello smolball – dichiarò che l'idea di giocare una partita di tennis a squadre nacque all'inizio degli anni Settanta, durante un campo sportivo estivo. La cinquantina di studenti polacchi presenti aveva a disposizione solo due campi da tennis. Per chi voleva giocare, ciò significava lunghi tempi d'attesa. Esportò l'idea in Svizzera l'applicò alla scuola, sviluppandola con colleghi e allievi. Oggi lo smolball è un marchio registrato sempre più popolare.

Tattica e spirito di squadra

Nello smolball non vi sono generalmente contatti fisici e, se si verificano, sono leggeri. Scopo del gioco è di segnare una rete con una serie di rapidi passaggi. Più i giocatori riescono a smarcarsi e a passare bene la palla, più il gioco diventa rapido e intenso. La regola dei quattro passi e del tempo limite favoriscono il gioco collettivo. La regola dei quattro passi e del tempo limite favoriscono il gioco collettivo.

Adatto per lo sport nelle scuole

Lo smolball può essere giocato sia in palestra, sia all'aperto. Questo gioco riunisce altre discipline sportive, come il tennis, il badminton e l'unihockey. Per questo permette di abordare i contenuti del piano di studi e di sviluppare le competenze di base degli allievi. Poiché non vi sono generalmente contatti fisici o colpi, è uno sport che può essere proposto anche a squadre miste. La sua semplicità permette di raggiungere rapidamente una certa intensità di gioco e questo motiva gli studenti a sviluppare ulteriormente le loro competenze e a partecipare attivamente.

Imparentato con altri sport

La tecnica di base per i passaggi e i tiri si acquisisce e si consolida grazie a qualche esercizio mirato. Altri esercizi interessanti permettono di allenare la coordinazione o di assimilare elementi provenienti dal tennis, dal badminton e dall'unihockey. Lo smolball esige anche uno spirito di squadra, presupposto importante per riuscire a segnare un gol.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP

Regole di gioco nello sport scolastico

Nello smolball tutto ruota attorno al numero quattro (4). Per lo sport scolastico, le regole sono state adattate in modo da rendere il gioco facilmente praticabile.

Sintesi delle principali regole:

Materiale

- Porta: rete da unihockey o rete originale da smolball, lunghezza 2 metri, altezza 1,25 metri (misure esterne).
- Racchette: racchette da minitennis o racchette originali da smolball (grandezza 45-55 cm).
- Palline: palline di polistirolo espanso con rivestimento, diametro 100-110mm, peso 45-55 g.

Equipaggiamento di protezione

- In linea di massima non è necessario nessun equipaggiamento di protezione.
- Nello smolball il portiere deve indossare una maschera di protezione (maschera da unihockey) per proteggersi da eventuali colpi accidentali con la racchetta.
- Per i giocatori è raccomandato utilizzare un guanto per la mano con cui si impugna la racchetta.

Campo da gioco

- Palestra normale.
- Tutta la palestra viene utilizzata come campo da gioco, le pareti fanno parte del campo da gioco.
- L'area della porta corrisponde alle demarcazioni dell'area di unihockey; lasciare almeno 3 metri di distanza dalla parete.

Composizione della squadra

- 3 giocatori di campo + 1 portiere (**4 giocatori**).

Durata della partita

- Durata ufficiale: 3 × 20' con 10' di pausa.

Inizio della partita

- La partita inizia facendo rimbalzare la pallina al centro del campo. Le racchette all'inizio devono toccare il suolo.
- Dopo una rete, il portiere rimette in gioco la pallina da un angolo dell'area di porta.

Controllo della pallina

- La pallina può essere toccata al massimo **4 volte** con il corpo o la racchetta (la ricezione della pallina al suolo non vale come un tocco).
- La pallina può essere portata con la racchetta al massimo per **4 passi**.
- Il contatto con la palla può durare al massimo **4 secondi**.
- La pallina non può essere bloccata col bastone per terra, sulle pareti o contro il corpo.

Ricezione della palla al suolo

- Quando la pallina è al suolo, può essere raccolta e giocata solo con la racchetta, senza essere toccata con parti del corpo.



La partita inizia facendo rimbalzare la pallina al centro del campo

Gioco col corpo

- La pallina può essere giocata attivamente solo con il torso o le anche.
- Quando la pallina viene colpita passivamente con il corpo, la giocata è considerata come primo tocco di palla e il gioco prosegue.
- La pallina non può essere bloccata con il corpo per terra o contro le pareti.

Fallo e successiva punizione

- Colpo di bastone: colpire con la racchetta la racchetta dell'avversario.
- Colpo al corpo: colpire l'avversario al corpo con la racchetta.
- Attacco da dietro: attaccare da dietro il portatore di palla.
- Contatto fisico attivo.
- Gioco a terra: più di due contatti al suolo nella propria area di porta.
- La palla è lanciata contro il soffitto.

Falli da rigore

- Gioco al suolo: più di due contatti al suolo nella propria area di porta.
- Impedire una possibilità di segnare una rete infrangendo una regola.

Punizione

- La punizione viene tirata in maniera indiretta a partire dal punto in cui è stata commessa l'infrazione.
- Fanno eccezione le infrazioni commesse dietro alla porta o nell'area di porta. In questo caso la punizione viene tirata da un angolo anteriore dell'area di porta.
- Gli avversari devono sempre mantenersi a una distanza di **4 metri**.

Rigore

- Il rigore viene giocato in modo diretto.
- Distanza: **4 metri** dalla porta.
- I portieri devono avere i piedi sulla linea di porta.
- Gli altri giocatori di campo devono stare almeno **4 metri** dietro al punto in cui viene tirato il rigore.

Fuorigioco e regola del vantaggio

- A scuola si gioca senza le regole del fuorigioco e del vantaggio!



Rigore

Da scaricare

→ [Regole ufficiali dello smolball](#) (in tedesco)

Materiale e equipaggiamento

Nel quadro dei campionati, lo smolball si gioca con materiale regolamentare. In ambito scolastico, basta l'equipaggiamento che normalmente viene utilizzato per altre discipline sportive. Ciò permette di giocare subito senza dover acquistare altro materiale.

Per aumentare il livello di sicurezza, bisogna far sì che vi sia spazio a sufficienza per muoversi. Il portiere deve indossare una maschera da unihockey e i giocatori un guanto di protezione per la mano che impugna la racchetta.

Per una lezione con una classe di 24 allievi, si consiglia il seguente equipaggiamento di base:

- 24 racchette
- 12-24 palline
- 2 porte

Equipaggiamento regolamentare	Possibili varianti per le scuole
Porta	
Lunghezza 2 m, altezza 1,25 m (misure esterne)	Reti da unihockey o cassoni svedesi
Racchette	
Grandezza 45-55cm	Racchette da minitennis
Palline	
Palline di polistirolo espanso rivestite, diametro 10-11 cm, peso 45-55 g	Palline di polistirolo espanso (diametro 9-11 cm)
Portiere	
Maschera da unihockey	Maschera o occhiali da protezione da unihockey
Giocatori	
Guanto di protezione per la mano con cui si colpisce (leggeri, fini, elastici, fatti di materiale traspirante, muniti di una protezione supplementare nella parte superiore).	



Porta ufficiale di smolball

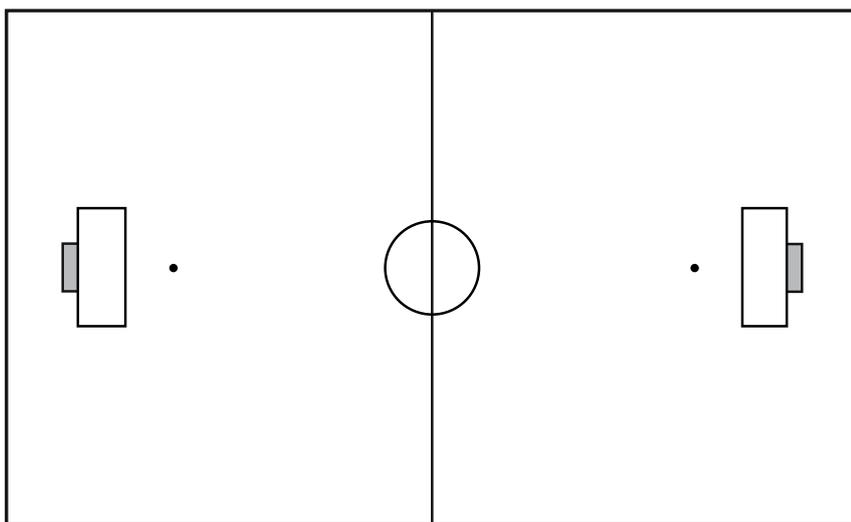


Maschera da unihockey, palline ufficiali (rosa), o pallina soffice (blu), racchetta da minitennis (blu e gialla), racchetta da smolball (blu), guanto di protezione

Campo da gioco e forme di organizzazione

Utilizzando in maniera idonea la palestra, possono giocare un massimo di allievi. Consigli per una lezione intensa.

In ambito scolastico, si può giocare in una normale palestra, utilizzando anche le pareti. Per le linee di demarcazione, ci si può servire di quelle da unihockey, specialmente per quanto concerne l'area di porta.

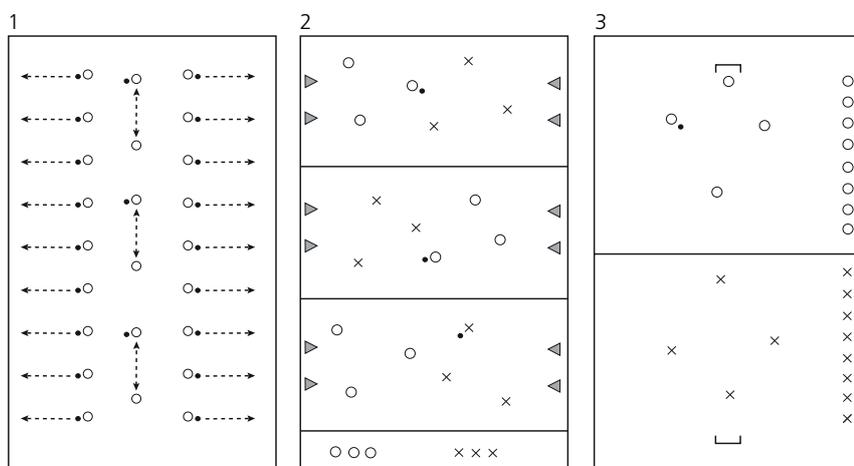


Campo da gioco ufficiale

Campo da gioco
→ [Campo ufficiale di smolball con dimensioni](#)

Con una classe di 24 studenti, vi sono troppi «tempi morti». Di seguito proponiamo alcuni esempi di esercizi e forme di gioco che si possono effettuare contemporaneamente con tutti gli allievi.

1. Includere le pareti (squash).
2. Campi da gioco diagonali (giocare su piccoli campi in 3 contro 3 senza portiere, per la rete utilizzare ad esempio tre paletti uno di fianco all'altro).
3. Intervalli: le squadre cambiano ogni 2 minuti e si gioca con delle «linee».



Tre forme di organizzazione

Spiegazione dei simboli

- ○ × Giocatore
- ● × Giocatore con la palla
- Spostamento con la palla
- Spostamento senza la palla
- - - ▶ Passaggi
- ⇒ Tiro
- △ Oggetto di segnalazione
- ▭ Cassone
- Tappeto
- Cassone

Riscaldamento

Per lo smolball, esistono numerosi esercizi di riscaldamento che permettono anche di avvicinarsi a questa disciplina sportiva e di conoscere il materiale.

Preparare la palestra

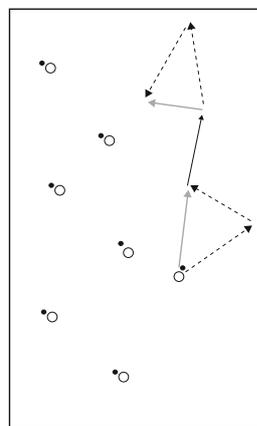
Durante l'esercizio, gli allievi imparano a conoscere il materiale e le sue caratteristiche. Nello stesso tempo si stimola il senso d'orientamento in condizioni difficili.

Gli allievi si muovono liberamente in palestra e cercano di effettuare dei palleggi in aria o contro il muro utilizzando la racchetta.

Varianti

- Collocare dei paletti o altri ostacoli, che non devono venire toccati.
- Predisporre degli ostacoli da superare.
- Lavorare in coppia o in gruppi di tre.

Materiale: racchette, palline, eventualmente paletti, cassoni svedesi



Staffetta

Gli obiettivi di questo esercizio sono di correre velocemente e nello stesso tempo di riuscire ad orientarsi in condizioni difficili.

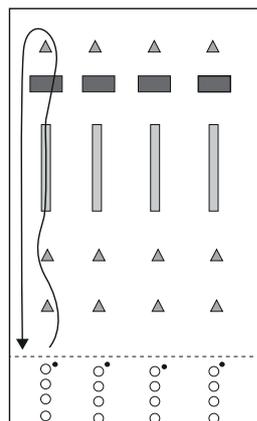
Si affrontano diverse squadre (4-5 giocatori ognuna). Tutti i giocatori hanno una racchetta. Solo il primo giocatore di ogni squadra ha una pallina. Ad un fischio i primi si lanciano lungo il percorso.

I giocatori cercano di percorrere il tracciato il più velocemente possibile portando la pallina sulla racchetta. Lungo il percorso sono stati collocati degli ostacoli. Una volta superata la linea d'arrivo, la pallina viene trasmessa al secondo giocatore. Se un giocatore perde la pallina (tocca per terra), deve tornare indietro al punto di partenza. Vince la squadra che supera per prima il traguardo.

Varianti

- Far rimbalzare la pallina.
- Modificare la difficoltà degli ostacoli.
- Percorrere il tracciato in coppia, passandosi la pallina con la racchetta.

Materiale: racchette, palline, paletti, cassoni svedesi, trampolini, panchine



Palla seduta su un'isola

Con questo esercizio, i giocatori devono comportarsi da squadra, orientarsi velocemente e conoscere la posizione dei compagni e degli avversari.

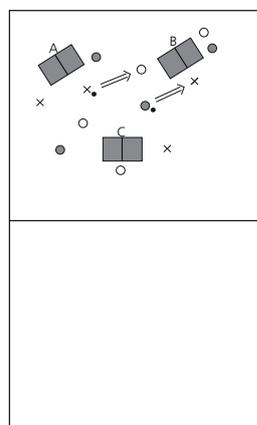
Da 4 a 5 giocatori possiedono assieme su un'isola (due tappeti allineati). In gioco vi sono da 2 a 3 palline. Obiettivo del gioco è di «confinare» tutti i giocatori sulla propria isola. Un giocatore viene «confinato» quando un avversario riesce a colpirlo con una pallina.

I giocatori «confinati» possono continuare a giocare, ma non possono lasciare l'isola. Chi è in possesso della pallina non può correre e non può prenderla con le mani. Vince la squadra che per prima riesce a confinare tutti gli avversari sulla sua isola.

Varianti

- Quando si è in possesso della pallina si può correre, ma solo facendola rimbalzare.
- Un giocatore «confinato» può lasciare l'isola quando l'avversario che lo aveva colpito viene colpito a sua volta.

Materiale: racchette, palline, tappeti



Passaggi

Diversi esercizi di passaggio per prepararsi al gioco. Imparare i fondamentali in maniera ludica.

Minitennis

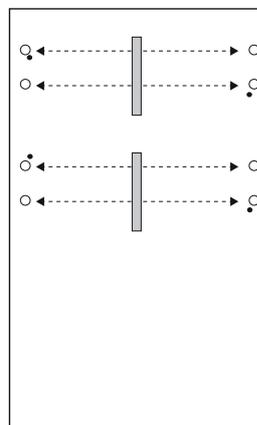
In questo esercizio gli allievi migliorano la tecnica di tiro e si preparano al gioco vero con passaggi variati e creativi.

I giocatori sono uno di fronte all'altro. Utilizzare una demarcazione quale linea di metà campo di un campo da gioco fittizio. I giocatori si passano la palla facendola o non facendola rimbalzare per terra.

Varianti

- Servizio di dritto e risposta di rovescio o viceversa.
- Aggiungere una pallina supplementare.
- Alternare passaggi lunghi e corti.
- Ricezione della pallina con passaggio di ritorno facendola passare tra le gambe.
- Dopo il passaggio, effettuare una rotazione e orientarsi di nuovo.
- I giocatori cercano di inventare dei trucchetti personali e di mostrarli ai compagni, che cercano di imitarli.

Materiale: racchette, palline, demarcazione (linea, panchina, cassoni svedesi, reti da badminton)



Quadrato ceco

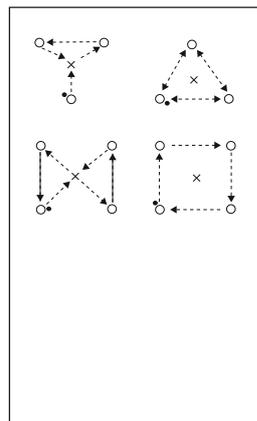
Con questo esercizio, gli allievi allenano i passaggi mirati e imparano a ritrovare velocemente l'orientamento.

Da 3 a 4 giocatori formano un triangolo o un quadrato in una zona delimitata (demarcazioni). Un altro giocatore si piazza in mezzo. I giocatori che si trovano all'esterno passano la pallina a quello che sta in mezzo. Quest'ultimo passa a sua volta la pallina direttamente a uno dei compagni.

Varianti

- Subito dopo il passaggio, il giocatore all'esterno che lo ha effettuato prende il posto del compagno che si trova in mezzo.
- Aggiungere una pallina supplementare.
- I giocatori all'esterno possono passare a un altro compagno all'esterno.
- I giocatori all'esterno giocano solo tra di loro. Il giocatore che si trova in mezzo cerca di intercettare la pallina. Quando ci riesce, l'ultimo giocatore all'esterno che ha effettuato il passaggio prende il suo posto.

Materiale: racchette, palline, demarcazioni



Gioco a stella

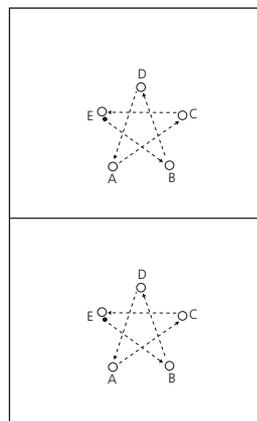
Questo esercizio è adatto per qualunque disciplina sportiva e può essere reso più difficile o più facile a piacimento. Gli ingredienti necessari per riuscire l'esercizio sono passaggi precisi e una grande concentrazione.

Cinque giocatori formano una stella. Il giocatore A passa al giocatore C, il giocatore C al giocatore E, il giocatore E al giocatore B e così via.

Varianti

- Si può giocare una palla di sicurezza (passare una volta la palla con una traiettoria alta).
- Aggiungere una pallina supplementare.
- A un segnale prestabilito, cambiare la direzione di gioco.
- La stella viene completata da altri giocatori

Materiale: racchette, palline, tappeti



Attaccare

Un'azione d'attacco ben studiata è importante; permette di effettuare dei passaggi mirati e precisi, di smarcarsi e di concludere con un tiro in porta.

Corridoio

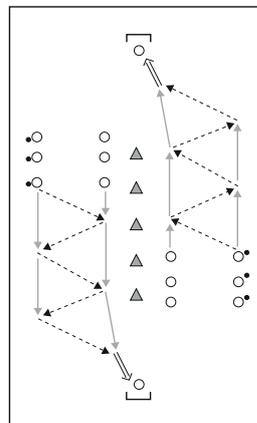
In questo esercizio si allena il passaggio preciso in movimento con conclusione a rete. Si simula una situazione di gioco per permettere il maggior numero di passaggi e tiri in porta.

I giocatori si piazzano uno di fronte all'altro. Dividere la palestra in due con una demarcazione, per circoscrivere così il percorso. Gli allievi si passano la pallina a vicenda, facendola o non facendola toccare per terra, e si avvicinano il più velocemente possibile alla porta. Quando si trovano a prossimità, cercano di concludere con un tiro a rete.

Varianti

- Passaggi solo a terra o in aria.
- Stabilire in anticipo il numero di passaggi.
- Introdurre un difensore passivo.
- Introdurre un difensore attivo.
- Ogni rete vale un punto per la coppia o tutta la squadra.

Materiale: 2 porte, racchette, palline, demarcazione (paletti, eventualmente corda)



Passaggio in profondità

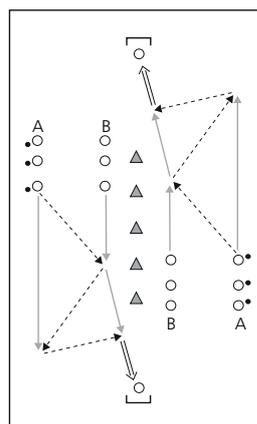
Con questo esercizio si allena il doppio passaggio, che permette di guadagnare velocemente spazio. Con un passaggio in profondità si possono scavalcare gli avversari e mettere l'attaccante in posizione favorevole per concludere. L'esercizio è strutturato in modo tale da simulare una situazione di gioco e rendere possibile il maggior numero di passaggi e tiri in porta.

I giocatori si piazzano uno di fronte all'altro. Il giocatore A passa a quello B. Il giocatore B lancia la pallina verso un angolo nella metà campo avversaria. Il giocatore A corre senza palla, la recupera nell'angolo e la passa in direzione della porta avversaria. Il giocatore B cerca di concludere a rete.

Varianti

- La pallina può essere toccata solo una volta (gioco diretto).
- Introdurre un difensore passivo.
- Introdurre un difensore attivo.

Materiale: racchette, palline, demarcazione (linea, panchina, cassoni svedesi, rete da badminton)



Tiro a segno

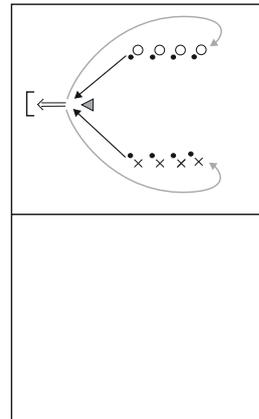
Obiettivo dell'esercizio è di effettuare il maggior numero possibile di conclusioni a rete. Si possono così esercitare e migliorare diverse tecniche di tiro.

Due squadre sono allineate una di fronte all'altra davanti alla porta. Al fischio, un giocatore della squadra A inizia e cerca di concludere a rete. Dopo aver tirato, si mette dietro ai suoi compagni. Al prossimo tiro, parte un giocatore della squadra B.

Varianti

- A ogni nuovo turno, utilizzare una tecnica di tiro diversa.
- Definire prima in quale parte della porta bisogna tirare (ad esempio metà inferiore o superiore della porta).
- I giocatori guadagnano punti per la loro squadra.
- Quando non riesce a tirare in porta, il giocatore è eliminato. Quale squadra rimane con l'ultimo giocatore?

Materiale: porte, racchette, numerose palline, demarcazioni



Esercizio complesso

Con questo esercizio per avanzati, si allenano i passaggi precisi in movimento e i cambi rapidi di posizione con successivo tiro in porta. L'esercizio è strutturato in modo tale da simulare una situazione di gioco e rendere possibile il maggior numero di passaggi e tiri in porta.

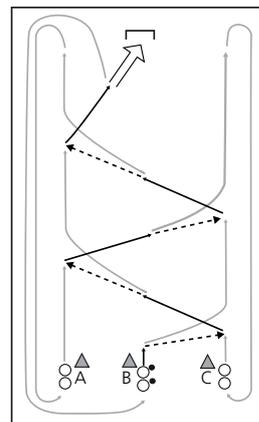
I giocatori formano 3 colonne. I giocatori della colonna centrale hanno tutti una pallina. Il giocatore B inizia passando la pallina al giocatore C. Il giocatore C corre con la pallina fino a centrocampo, da dove effettua un passaggio al giocatore A e così via. L'ultimo giocatore che si trova nei pressi della porta cerca di effettuare una conclusione a rete. Tutti e tre i giocatori ritornano nelle loro rispettive colonne correndo ai bordi del campo. Al segnale partono i prossimi 3 giocatori.

Varianti

- Invece di aspettare il fischio, il prossimo gruppo di tre può partire quando i loro compagni hanno superato un punto prestabilito.
- Introdurre un difensore attivo o passivo.
- Limitare la zona dalla quale si può tirare in porta.
- Tempo massimo per un attacco.
- Concorso a punti: chi riesce a segnare più reti?

Osservazioni: questo esercizio deve essere effettuato con ragazzi che hanno già una certa esperienza di gioco e non con dei principianti.

Materiale: porta, racchette, palline, demarcazioni per le posizioni di partenza e la zona dove i giocatori devono correre per tornare indietro



Giocare

Qui di seguito vengono presentate diverse varianti di gioco, focalizzate sulla destrezza o sulle forme di organizzazione, che tengono conto della dimensione delle classi.

Wimbledon

Questa organizzazione del gioco permette lezioni intense per quanto concerne il movimento. Il punto forte è lo sviluppo delle abilità e delle capacità di gioco in classi eterogenee da un punto di vista sportivo.

I giocatori sono gli uni di fronte agli altri. Una linea o una panchina (la parte più larga per terra) funge da rete. La superficie di gioco è definita da demarcazioni o determinata di comune accordo. La partita si gioca secondo le regole del tennis, iniziando con un servizio dal basso dietro la linea di fondo campo.

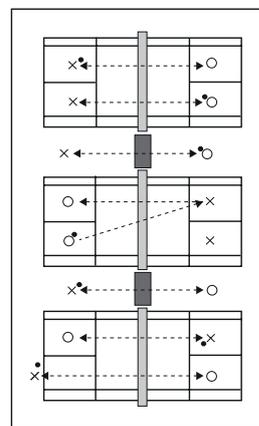
Durata della partita da 5 a 10 minuti; in seguito cambiare muovendosi in senso orario.

Varianti

- I due avversari scelgono le regole che preferiscono. Ogni coppia può stabilirne altre.
- Predisporre diverse «reti» (cassoni svedesi, panchine, reti da badminton, corde, ecc.).
- Giocare partite di doppio.
- Giocare con palline diverse (smolball, tennis, palline da tennis da tavolo).
- Dopo il passaggio effettuare una rotazione su se stessi.

Osservazioni: le demarcazioni dei campi da badminton si prestano molto bene.

Materiale: racchette, palline, demarcazioni, panchine, (eventualmente cassoni svedesi, corde, ecc.)



Masters

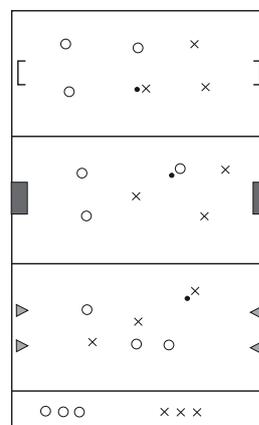
Per via dello spazio ristretto, questa forma di gioco richiede una grande velocità nei passaggi corti e corse intense. Poiché le composizioni delle squadre cambiano di continuo, è necessario adattarsi costantemente agli avversari e adeguare la propria tattica.

Si gioca su tre campi in tre contro tre (in una classe di 24 allievi; 18 attivi/6 pausa). Usare dei cassoni svedesi come porte. Le partite durano quattro minuti. Quando il tempo è scaduto, iscrivere i [risultati](#) (doc). Le nuove squadre prendono posizione nella loro parte di campo. I giocatori annotano loro stessi il punteggio; vittoria 2 punti, pareggio 1 punto. Vince il torneo chi alla fine della lezione ha segnato più punti. Composizione della squadra; dopo ogni partita il maestro procede alla ricomposizione delle squadre spostando i post-it sul [piano delle partite](#) (doc) (su ogni post-it è scritto il nome di un allievo).

Varianti

- Allungare o accorciare la durata di gioco.
- Gli allievi dispongono nuovamente i post-it.

Materiale: racchette, palline, cassoni svedesi



Lo smolball si anima ancor di più!

Lo smolball si può giocare in molti modi. Sono possibili numerose e divertenti varianti.

Alcuni esempi:

- Beach-smolball; si gioca su un campo da beachvolley o da beachsoccer.
- Smolball su ghiaccio: si gioca sul ghiaccio con l'equipaggiamento da hockey e porte da hockey.

- Snow-smolball: si gioca su un terreno ricoperto di neve, circoscritto da linee di demarcazione. Per le porte di possono utilizzare due paletti.
- Smolball-polo: si gioca stando in sella alle biciclette. Per le porte si possono usare quelle da streethockey o dei paletti.
- Inline-smolball: si gioca con i pattini inline e delle porte da streethockey.
- ecc.

Lezioni

Basi tecniche

In questa lezione si descrive come è possibile, con materiale a poco costo, acquisire le tecniche di base del gioco e consolidarle.

Condizioni quadro

Durata delle lezioni: 90 minuti

Livello scolastico: livello secondario I e II

Età: 11-20 anni

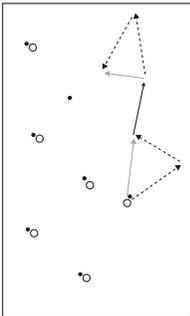
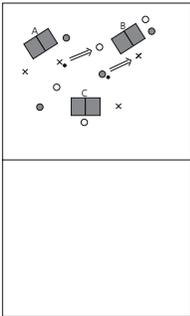
Principianti/avanzati

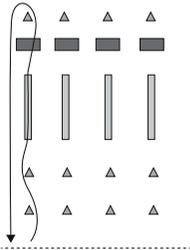
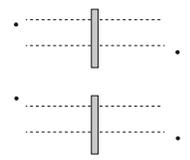
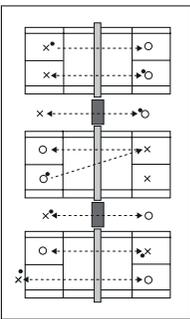
Acquisire, applicare

Obiettivi di apprendimento

- Riuscire a controllare la pallina.
- Riuscire a giocare la pallina in modo mirato.

Osservazione: la durata dei singoli esercizi può essere abbreviata o allungata. A seconda del livello e della dinamica che si viene a creare vale la pena diminuire o allungare il tempo consacrato agli esercizi o al gioco. I singoli esercizi possono anche essere effettuati sotto forma di torneo o di concorso durante tutta una lezione.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' Esplorazione Da soli o in coppia si cerca di muoversi liberamente nella palestra utilizzando la racchetta e la pallina. Nello stesso tempo si sperimenta tutto ciò che è possibile fare con la pallina e la racchetta. Ad esempio: <ul style="list-style-type: none"> • Fare il giocoliere con la pallina, cambiando mano. • Passaggio utilizzando la parete. • Far rimbalzare la pallina con la racchetta. • Lanciare in alto la pallina e effettuare una rotazione completa. • ecc. 		Racchette, palline
Parte principale	20' Palla seduta su un'isola Ogni squadra (4-5 giocatori) possiede un'isola (2 tappeti) in una delle due metà campo. Ogni squadra può muoversi liberamente nell'acqua e cerca di colpire gli avversari con la pallina (tiro con la racchetta). In gioco vi sono 2-3 palline. I giocatori colpiti devono prendere posto sulla loro isola. Questi giocatori «confinati» possono continuare a giocare dalla loro isola. Chi è in possesso della pallina può correre, facendola rimbalzare sulla sua racchetta, può passarla a un compagno o cercare di colpire un avversario. Vince la squadra che per prima riesce a confinare tutti gli avversari sulla loro isola. Varianti <ul style="list-style-type: none"> • Con la pallina non si può correre. • Un giocatore «confinato» può lasciare l'isola quando l'avversario che lo aveva colpito viene colpito a sua volta. Attenzione: quando si utilizza questa variante, bisogna stabilire un tempo massimo affinché la partita finisca. Vince la squadra che ha meno giocatori sull'isola. 		Racchette, 2-3 palline, 8-10 tappeti
	5' Staffetta Disporre il materiale.		

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	10' Quattro allievi per squadra si dispongono in fila dietro al punto di partenza della corsa ad ostacoli. Al fischio, i primi di ogni squadra corrono lungo il percorso, tenendo la pallina sulla racchetta o facendola rimbalzare, e una volta concluso il giro passano la palla al loro compagno. Vince la squadra più veloce. Regole: se la pallina cade per terra, bisogna ricominciare dal punto di partenza. La seconda volta, si può ripartire dal punto in cui è caduta.		Racchette, palline, 8-12 paletti, 4-6 cassoni, 4-6 tappeti, 4-6 panchine
	15' Minitennis Con diversi materiali (ad esempio panchine) innalzare una rete fittizia al centro della palestra. Giocando uno contro uno, gli studenti si passano la pallina sopra la rete. Sperimentare diverse varianti (il monitor le mostra/gli studenti possono cercarne altre). Esempi: <ul style="list-style-type: none"> • Prima di ripassare la pallina questa viene lanciata in alto una volta (pallina di sicurezza). • Ricezione con la destra, risposta con la sinistra. • Gioco al suolo nella propria area di gioco. • Dopo ogni passaggio, effettuare una rotazione completa del corpo. 		Racchette, palline, 4-6 panchine (o altro materiale)
Ritorno alla calma	30' Torneo Gli allievi giocano uno contro uno a tempo (3' per partita). In seguito cambiare campo nel senso delle lancette dell'orologio. Regole: gli allievi stabiliscono con il loro avversario quali sono i limiti del campo (linee delle diverse demarcazioni) e quali regole adottare. Le regole vengono ridiscusse ogni volta. Si impone chi alla fine ha vinto più partite. Indicazione: quando negoziano le regole, gli allievi discutono da pari a pari.		Racchette, palline, 4-6 panchine (o altro materiale)
	5' Riordinare/Congedarsi		

Basi tattiche

In questa lezione si descrive come introdurre in modo ludico le tattiche di base e applicarle durante il gioco.

Condizioni quadro

Durata delle lezioni: 90 minuti

Livello scolastico: livello secondario I e II

Età: 11-20 anni

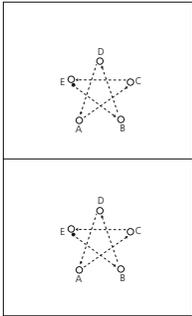
Avanzati

Applicare

Obiettivi di apprendimento

- Controllare e passare la palla in modo mirato mentre si è in movimento.
- Capire qual è il proprio ruolo e metterlo in pratica.

Osservazione: la durata dei singoli esercizi e della partita possono essere modificati, in modo tale che la lezione possa concludersi dopo 90'.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' Gioco in coppia In coppia cercare di passarsi la pallina con la racchetta muovendosi nella palestra senza ostruire i compagni. Il maestro può proporre altre varianti per colpire la pallina. Ad esempio: <ul style="list-style-type: none"> • Passaggi solo di rovescio. • A un segnale del maestro, cambiare compagno mentre la pallina è in volo. • Effettuare dei passaggi facendo rimbalzare la pallina contro la parete. 		Racchette, palline
	5' Stella 5 giocatori formano una stella. Il giocatore A passa al giocatore C, il giocatore C al giocatore E, il giocatore E al giocatore B e così via. Varianti <ul style="list-style-type: none"> • Si può iniziare giocando una pallina di sicurezza (effettuare un passaggio alto). • Introdurre una pallina supplementare. • A un segnale, cambiare direzione di gioco. • Integrare alla stella altri giocatori. 		Racchette, palline
Parte principale	5' Tattica Durante la partita, spiegare brevemente la tattica di gioco (triangolazione). Difensore/centrocampista/attaccante. Consiglio: può essere d'aiuto visualizzare la tattica utilizzando una flip chart.		Racchette, 2-3 palline, 8-10 tappeti

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>15' Gioco a zona</p> <p>Si gioca quattro contro quattro in una normale palestra con le regole dello sport scolastico. Formare due squadre, che si suddividono in linee. Ogni linea gioca 2/3' (a seconda del numero di allievi). Effettuare dei cambi volanti al termine di ogni tempo di gioco.</p> <p>Suddividere il campo in due zone (dividere la palestra a metà). I difensori possono muoversi solo in una metà del campo, gli attaccanti nell'altra metà. I centrocampisti possono invece spostarsi liberamente su tutto il campo.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un giocatore che supera la «sua» zona viene richiamato. • In caso di superamento della zona, la squadra avversaria usufruisce di una punizione nel punto in cui è stata commessa l'infrazione. 		2 porte, 1 pallina, racchette, casacche (o nastri)
Ritorno alla calma	<p>10' Smolball</p> <p>Giocare utilizzando la tattica a zona, ma permettendo a tutti di oltrepassare la propria zona.</p>		2 porte, 1 pallina, racchette, casacche (o nastri)
	5' Riordinare/Congedarsi		

Informazioni

Letteratura

- Smolinski, J. (2010): [Smolball – Die vielseitigste Mannschaftssportart](#). Altstätten: rva Druck und Medien AG.

Filmati

- [Smolball: video con istruzioni](#) (in tedesco)
- [Smolball: servizio del canale televisivo locale ZüriPlus](#) (in tedesco)

Link

- [Smolball](#)
- [Swiss Smolball Association](#)

Ringraziamenti

- All'istituto BWZ di Rapperswil per averci dato la possibilità di sperimentare gli esercizi nel quadro di lezioni scolastiche e di scattare le fotografie contenute nel presente tema del mese.
- Gli allievi della classe KM12b dell'istituto BWZ di Rapperswil, che si sono messi a disposizione per gli scatti in questione.

Tornei

- [Campionato delle scuole professionali](#) (in tedesco)
- [Campionato di smollball](#) (in tedesco)

Corsi

- [Swiss Smolball Association](#) (in tedesco)
- [Kids to move](#) (rappresentante ufficiale di smolball nella Svizzera nordoccidentale, in tedesco)

Partner



ASEF



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSP
2532 Macolin

Autore

Mischa Stillhart, insegnante alla SUFSM a Macolin e docente di educazione fisica all'istituto BWZ di Rapperswil

Redazione

mobilesport.ch

Foto di copertina

Marc Weiler, Marc Weiler Photography

Immagini

Marc Weiler (foto)
Daniel Käsermann, Media didattici SUFSM (foto)
Mischa Stillhart (grafici)

Layout

Media didattici SUFSM