mobilesport.ch

05 | 2019

Giochi di rinvio divertenti

Tema del mese – Sommario

Approccio didattico 2
Caratteristiche e creatività 3

Forme di gioco
Giochi con la mano 4
Giochi con l'avambraccio 8
Giochi con la testa 13
Giochi con la racchetta 17

Informazioni 24

Categorie

- Livello scolastico: dal secondo ciclo
- Età: dagli 8 anni circa
- Livello di capacità: principianti e avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire e applicare

La palla, un oggetto affascinante che invita al gioco. Questo fascino vale anche per una delle categorie più variate di giochi: i giochi di rinvio. Si possono organizzare quasi ovunque, senza grandi allestimenti. Questo tema del mese presenta delle forme di gioco semplici, rapide da mettere in pratica e ideali per arricchire le lezioni di educazione fisica, gli allenamenti, le feste e i campi sportivi.

Per quanto il termine «giochi di rinvio» appia un po' astratto, definisce molto bene il concetto. Si tratta di giochi di palla che rientrano tra gli sport più popolari in tutto il mondo. In Svizzera, tennis, badminton, pallavolo, beach volley, ping pong e squash sono da decenni i giochi più noti e diffusi. Tra i 10-14 anni, un bambino su quattro pratica un gioco di rinvio. E tra questi, non si contano i partecipanti a partite di ping pong, di badminton o di pallavolo.

Un nome un programma

Nei giochi di rinvio si colpisce una palla mandandola verso l'avversario, se possibile in modo tale che non possa essere rinviata correttamente. Visto e considerato che la palla deve essere colpita, non esiste la nozione di «possesso di palla». È proprio questo aspetto che rende questi giochi particolarmente impegnativi e stimolanti. Fin dall'inizio, infatti, il lavoro di squadra assume un ruolo fondamentale. Quale gruppo riesce a passarsi la palla 50 volte di fila? Migliorando le abilità, il gioco fra due squadre diventa più stimolante e dato che non vi sono contatti fisici, le situazioni pericolose si verificano raramente.

Ovunque e in qualsiasi momento

Questo tema del mese non si concentra sui giochi di rinvio ampiamente diffusi, ma si focalizza su giochi stimolanti che possono essere organizzati in modo semplice. Si tratta di idee entusiasmanti per lezioni di educazione fisica, allenamenti, campi vacanza, escursioni, gite, feste scolastiche oppure da mettere in pratica in qualsiasi momento a casa, al parco, nelle piazze e in spiaggia! Spesso basta solo una palla. Si gioca con mani, avambracci, testa, piedi o racchette: i giochi come l'«headis» e la pallapugno sono adatti a tutti! A volte servono delle racchette, un gesso, una corda o un tavolo. Basta poco per dar vita a giochi di altri tempi adattandoli ai nostri!

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Approccio didattico

I giochi di rinvio sono ideali per l'educazione fisica, l'allenamento e il tempo libero. Pochi sport sono così popolari sia fra le ragazze che fra i ragazzi. Questi giochi promuovono un gran numero di competenze specifiche e interdisciplinari, aprono diverse prospettive pedagogiche e sono adatti all'integrazione e all'inclusione.

Semplici e nel contempo complessi

I giochi di rinvio presentati in questo tema del mese permettono anche ai principianti di giocare provando emozioni e cogliendo delle sfide. Se le forme proposte sono troppo difficili, esistono le varianti più facili. Questa introduzione facilitata stride con la perfezione che bisogna acquisire attraverso un lavoro pluriennale. A livello mondiale, i giochi di rinvio sono infatti molto esigenti dal profilo della prestazione. Il pubblico è affascinato dalle reazioni rapidissime dei giocatori, così come dall'elevata precisione, dall'esplosività, dalla potenza fisica, dalla visione di gioco, dalla forza mentale, dalla tecnica e dalla tattica di cui danno prova. Il virtuosismo dei campioni, la loro eleganza ed efficacia in campo sono fonte di ammirazione e di ispirazione per gli spettatori.

Sfruttare l'eterogeneità

Nelle classi scolastiche, solitamente i livelli di prestazione sono molto diversi. Per l'insegnamento, questa situazione rappresenta un'opportunità. Un ragazzo più debole sfrutterà ad esempio i passaggi precisi di una compagna più forte che, a sua volta, sarà stimolata rilanciando le palle disseminate in tutto il campo. Con delle forme con handicap (ad es. repertorio di tiri limitato, adattamento della dimensione dei campi, punteggio modificato), per dei giocatori di livelli diversi è possibile disputare delle partite. Naturalmente si possono organizzare delle partite anche fra partecipanti dello stesso livello, sotto forma di «uno contro uno» o a squadre di due o più giocatori. Si consiglia di cambiare regolarmente partner per offrire ai giocatori la possibilità di confrontarsi con altri stili di gioco e di esercitare la capacità di cooperazione e di adattamento.

Coeducativo e integrativo

Rispetto ad altri sport, nei giochi di rinvio il rapporto tra i generi è molto più equilibrato. Le forme di gioco si adattano perfettamente all'insegnamento coeducativo e alla promozione di attività sportive, anche tra persone meno abili. Con i loro doppi e squadre miste, queste discipline fanno parte delle rare forme di gioco in cui titoli e medaglie sono assegnati in competizioni miste. Anche nell'ambito degli sport per disabili, i giochi di rinvio sono molto popolari e grazie a forme adattate possono essere praticati come mezzo di collegamento fra culture, paesi ed epoche diverse. (v. «Tradizione e nuove tendenze»).

Molteplici competenze

I giochi di rinvio sono ideali per costruire competenze personali, sociali e metodologiche. Seguono alcuni esempi concreti:

- Nelle forme a postazioni, prestare attenzione affinché i compiti siano gestiti in modo autonomo, a coppie o in piccoli gruppi e adattati alle capacità dei partecipanti.
- Durante le partite non introdurre la figura dell'arbitro, affinché le situazioni controverse vengano risolte da soli (ad es. ripetendo uno scambio).
- Alla fine di una partita o quando si cambia avversario mantenere il rituale di stringersi la mano in segno di rispetto.
- Chi effettua il servizio o il lancio deve farlo in modo che il partner sia stimolato a intervenire in modo ottimale
- Solitamente le partite non possono terminare con un pareggio. La gioia del successo e la delusione del fallimento sono temi da affrontare con i partecipanti, così come i comportamenti dei vincitori o degli sconfitti (ad es. «come sentirsi vincitori nonostante la sconfitta?»).
- Ideare forme di gioco cooperativo che permettano di equilibrare i punti di forza e i punti deboli per creare delle situazioni positive (ad es. una persona più forte e una più debole cercano di eseguire insieme un certo numero di passaggi senza commettere errori).
- Sviluppare e percepire consapevolmente diverse tattiche di gioco (ad es.: interrompere il filmato per mostrare diverse situazioni di gioco e discutere le possibili soluzioni).
- Migliorare le proprie abilità tecniche e tattiche attraverso un feedback reciproco e costruttivo. (ad es.: «ho notato che tu....»).
- Porre domande specifiche per stimolare la (auto-)riflessione e la risoluzione dei problemi (ad es.: «perché non hai colpito la palla? Cosa dovresti fare per....?»).

Tradizione e nuove tendenze

I giochi di rinvio rientrano tra le forme più arcaiche di gioco praticate sin dall'antichità. In varie epoche storiche e in diverse regioni geografiche del mondo sono nati dei giochi con la palla, tutti accomunati dalla stessa idea di base: colpire una palla (con il piede o la testa) per mantenerla in gioco abilmente. Li abbiamo riuniti in una panoramica (incl. filmato).

Leggere l'articolo

© UFSPO

Caratteristiche e creatività

È impossibile stilare una lista completa di tutti i giochi di rinvio. Alcune forme sono da tempo finite nel dimenticatoio, altre sono così simili tra di loro che è difficile differenziarle e altre ancora si stanno appena sviluppando.

Fare una lista sistematica di tutti i giochi di rinvio è praticamente impossibile, anche se possono essere raggruppati in base a determinati criteri (ad es. uno o più contatti). Vi sono differenze importanti a livello di numero di partecipanti, ostacoli usati (rete, zone, parete, per terra, ecc.) e, naturalmente, per il tipo di palla (dalla pallina da tennis tavolo fino all'indiaca) e di racchette usate (palmo della mano, racchette super tecnologiche).

Si possono tuttavia identificare gli ingredienti essenziali della ricetta. I giochi di rinvio si definiscono attraverso lo scambio di un oggetto, senza peraltro possederlo. È il breve contatto con la mano o una racchetta che li caratterizza. Lo scopo consiste nel colpire l'oggetto per lanciarlo nel campo avversario o per mezzo di una parete affinché gli avversari non siano in grado di rinviarlo a loro volta.

Inventare la propria forma di gioco

Chi conosce i criteri dei giochi di rinvio può inventare la propria forma personale. Le classi scolastiche, le associazioni sportive, i gruppi giovanili e altri interessati sono invitati a sviluppare e sperimentare diverse idee di gioco.

Gli studenti della Scuola universitaria federale dello sport di Macolin (SUFSM) lo fanno nell'ambito del ciclo di studi bachelor. Ne è un esempio il «fat ball», inventato da Sandra Bösiger, Julian Dutoit, Oscar Gindroz, Marco Heer durante il semestre invernale del 2018.

Fat ball

Si gioca 4 contro 4 su un campo di pallavolo. Ogni giocatore tiene una grossa palla davanti a sé (pallone da ginnastica) con entrambe le mani. Invece di usare le mani, si usa questa palla per giocare a pallavolo oltre una rete di 1,55 m. La palla da pallavolo può colpire il suolo una volta per scambio oltre la rete e può essere toccata dalla stessa squadra al massimo tre volte prima di essere rinviata nel campo avversario. Il servizio viene effettuato con un lancio direttamente sopra la rete. Ogni scambio dà un punto. La squadra che vince lo scambio ottiene il servizio. Le partite si giocano con due set vincenti da 11 punti ciascuno.

Più facile

- Il pallone da pallavolo può rimbalzare una volta a terra prima di ogni contatto.

Più difficile

- Si gioca 2 contro 2 su un campo da volano.
- Senza contatto a terra oltre una rete da pallavolo (2,35 m)

Materiale: palloni da ginnastica, palla da volley, rete

© UFSPO

Giochi con la mano

Vi ricordate le partite di tennis tavolo improvvisate organizzate a scuola durante la ricreazione, che radunavano attorno al tavolo più giocatori che racchette? Per far partecipare tutti si improvvisava, usando la mano per colpire la pallina e mandarla nell'altra metà campo. I «giochi di mano» raggruppano tutte le forme di rinvio in cui la palla viene giocata con la mano.

Origini

Idea di gioco/ regole

Abilità

Materiale

Sicurezza

Consigli tecnici

Per questa forma di base dei giochi di rinvio sono necessari poco materiale e poca infrastruttura. È facile impararla e sollecita coordinazione, condizione, comprensione del gioco e fair play. Sin dall'antichità esisteva un gioco durante il quale due giocatori dovevano passarsi la palla con una mano: il «ludere expulsim». Col passare del tempo sono state aggiunte altre forme che integravano l'uso di una parete per far rimbalzare la palla. Nei paesi anglosassoni, apparvero in particolare molte varianti del «wall ball», precursore dello squash, con una, due, tre o quattro pareti. Si tratta ad esempio delle varianti «fives» in Inghilterra («eton fives», «rugby fives»), del «gaelic handball» in Irlanda e, dell'«american handball» molto popolare a New York e in California oppure della «pelota a mano» in Spagna.

Oggi uno dei giochi di rinvio più apprezzati è il «roundnet». Due squadre di due giocatori ognuna colpiscono una palla su un piccolo trampolino. Il «ball pong», che consiste a rinviare una palla da calcio con la mano su un tavolo da ping pong, è una forma che piace molto agli allievi. E poi c'è il «picigin», un gioco ideale da fare su una spiaggia di sabbia fine. In questo tema del mese l'accento è tuttavia posto sull'«one wall ball», la variante più facile dei giochi di rinvio con la mano, poiché richiede poco tempo per allestire il campo e le regole sono semplici.

Nel «one wall ball», due giocatori (o quattro nel doppio) lanciano una palla contro la parete con la mano (guantata).
Regole del gioco principali:

- La palla deve essere lanciata in una zona precisa sulla parete e atterrare nel campo da gioco.
- I giocatori, o le squadre, si alternano nel lanciare la palla.
- La palla può, ma non deve per forza, rimbalzare sul terreno da gioco prima del prossimo contatto.
- Solo chi ha il servizio può ottenere punti.
- Se la squadra (o il giocatore) che ha il servizio perde lo scambio, cambia anche il diritto al servizio.
- La palla del servizio deve arrivare nella zona del servizio.
- Il gioco finisce una volta raggiunti 11, 15 oppure 21 punti (a seconda del tempo a disposizione).
- Le dimensioni del campo da gioco ufficiale sono 10,5 × 6 metri. È possibile adattarle a seconda dello spazio disponibile.

→ Regole del gioco ufficiali (pdf, in inglese)

Breve introduzione all'«one wall ball»

Tutti, dai più piccini ai più grandi, sono in grado di apprendere le diverse forme di gioco con le mani e di giocare. Si tratta di giochi molto divertenti che stimolano la mente e il corpo. Bastano una palla, una parete e delle semplici demarcazioni a terra.

- Palline da tennis per i principianti, palle da «wall ball» per gli avanzati, e guanti
- Gesso (all'esterno), nastro adesivo (all'interno), oppure coni, cinesini per segnare il campo da gioco

Le forme di gioco eseguite con le mani non sono considerate pericolose. Le palle non raggiugono velocità troppo elevate perché sono morbide e vengono colpite con le mani. Lo spazio deve essere sufficiente per evitare le collisioni. Il giocatore che si trova davanti non deve guardare indietro quando la palla è colpita dall'avversario.

Per saperne di più

- Roundnet (spikeball)
- Picigin

© UFSPO

Forme di gioco

Lotta al palleggio

Questo gioco si presta bene per la fase di riscaldamento. Oltre al palleggio, si allena la visione periferica, il senso d'orientamento e la capacità di reazione.

Da quattro a cinque persone hanno una palla a testa (ad es. una pallina da tennis) e si spostano su una linea laterale di un campo di circa 5 × 5 metri. Al segnale del docente iniziano tutti a palleggiare cercando di sottrarre la palla agli avversari e di conservare la propria. Vince l'ultimo che rimane sul campo.

Varianti

- Variare le dimensioni del campo e il numero di partecipanti.
- Giocare su diversi campi da gioco contemporaneamente. Se un giocatore perde la sua palla, si trasferisce su un altro campo, dove continua a giocare.

Materiale: palline da tennis, ev. coni per delimitare il campo

10 lanci sulla parete

Questa serie di lanci permette ai giocatori di familiarizzarsi con la palla e i suoi rimbalzi. Inoltre, consente di allenare la coordinazione occhio-mano e la tempistica.

Tutti i compiti elencati sotto sono da svolgere individualmente. Mantenere circa due metri di distanza tra ogni giocatore affinché vi sia abbastanza margine di movimento. All'inizio, la distanza tra i giocatori e il muro è di 5 metri.

- Lanciare la palla lateralmente contro la parete, farla rimbalzare una volta e riprenderla (10 volte con la mano destra, 10 volte con la sinistra).
- Lanciare la palla da sopra la testa contro la parete, farla rimbalzare una volta e riprenderla (10 volte con la mano destra, 10 volte con la sinistra).
- Far cadere la palla affinché rimbalzi, poi tirare la palla verso la parete, farla rimbalzare e poi riprenderla (10 volte con la mano destra, 10 volte con la sinistra).
- Tirare 10 volte la palla con la mano destra verso la parete.
- Tirare 10 volte la palla con la mano sinistra verso la parete.
- Tirare 10 volte la palla verso la parete alternando mano destra a mano sinistra.
- Ogni tre tiri tirare la palla verso la parete mentre arriva dall'alto («volley»).

Più facile

- Ridurre la distanza tra giocatori e parete.
- La palla può effettuare diversi rimbalzi.

Più difficile

- Aumentare la distanza tra giocatori e parete.

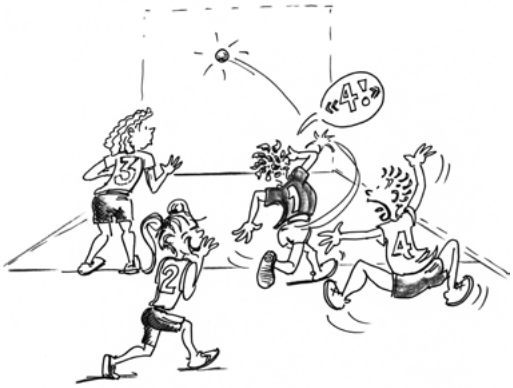
Materiale: palline da tennis

© UFSPO

Gioco dei numeri

Questa forma di gioco stimola la reazione e allena la capacità di posizionarsi rapidamente rispetto alla palla.

In un campo da gioco disporre 4-5 giocatori e numerarli. Il giocatore numero 1 ha la palla e inizia il gioco. Fa rimbalzare una volta la palla, la lancia con la mano verso la parete e dice ad alta voce il numero di un compagno. Il giocatore con il rispettivo numero corre verso la palla, la lancia sulla parete e nel campo da gioco nominando il prossimo giocatore. Si continua seguendo questo schema.



Varianti

- Stabilire una sequenza di numeri fissa (ad es. crescente/decrescente).
- La sequenza dei numeri è a scelta libera.
- Giocare con le vite. Chi commette un errore perde una vita. Chi non ha più vite deve fare una penitenza.

Più facile

- È possibile far rimbalzare più volte la palla.
- È possibile ricevere la palla prima di rilanciarla.
- Ridurre la dimensione del campo.

Più difficile

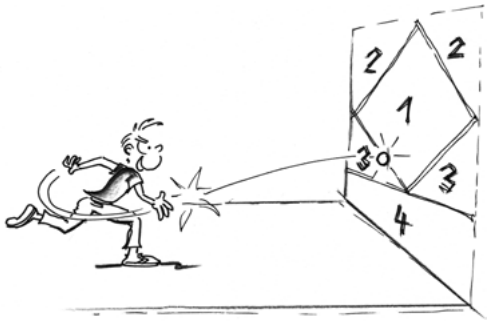
- Aumentare la dimensione del campo.
- Giocare anche con la mano debole.

Materiale: pallina da tennis

Lanci precisi

Questa forma di gioco richiede un buon controllo della traiettoria di volo e molta precisione. Può essere svolta sia come forma agonistica che collaborativa.

Segnare diversi bersagli sulla parete. Quando un giocatore colpisce una di queste zone ottiene il rispettivo punteggio. Le zone danno punteggi diversi a seconda della dimensione. Quale coppia ottiene il punteggio più alto in un determinato periodo di tempo (forma collaborativa)? Chi riesce a ottenere il punteggio più alto nel duello contro un altro giocatore (forma agonistica)?



Varianti

- Disegnare diverse zone nel campo da gioco.
- Disegnare le zone da colpire lungo le linee laterali (solo dietro la linea di servizio). Se la palla finisce in una di queste zone è considerata «buona» dal punto di vista tattico.

Più facile

- Ingrandire le zone.
- È possibile far rimbalzare la palla diverse volte.

Più difficile

- Diminuire la dimensione delle zone.
- Giocare anche con la mano debole.
- Tirare la palla mentre arriva direttamente dall'alto («volley»).

Materiale: palline da tennis, gesso/nastro adesivo per delimitare le zone

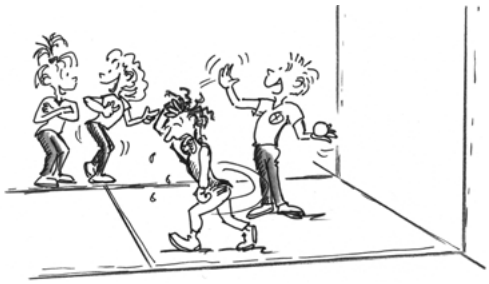
© UFSPO

Chi vince resta

Questa forma di gioco è ideale per un gruppo di grandi dimensioni.

Due giocatori colpiscono a turno la palla contro la parete. Da due a quattro giocatori aspettano in colonna ai lati o dietro il campo. Chi vince lo scambio resta sul campo e ottiene un punto. Chi perde deve lasciare il campo e si allinea dietro al gruppetto che sta aspettando. La persona all'inizio della fila in attesa entra nel gioco sfidando il vincitore.

Materiale: pallina da tennis, oggetti o materiali per la demarcazione del campo (gesso, nastro adesivo, coni, ecc.)



Uno contro due

Una forma di gioco 2 contro 1 in cui solo la persona che ha il servizio può ottenere punti. Per imporsi contro ben due avversari è necessaria concentrazione e una buona comprensione tattica.

Tre giocatori sono sul campo da gioco. Chi serve gioca contro gli altri due. Il giocatore che ha servito ottiene un punto se vince lo scambio e mantiene il diritto al servizio. Se perde lo scambio, il servizio passa a chi ritorna. Il terzo giocatore sarà chi riceve in questo nuovo scambio. Finché non cambia il diritto al servizio, sarà sempre lo stesso giocatore a rinviare il servizio.

Varianti

- Giocare a punti.
- Giocare a tempo.
- I due compagni colpiscono la palla a turno.

Più facile

- Il giocatore solo può far rimbalzare la palla due volte.

Materiale: pallina da tennis

Promozione-relegazione

Questa forma di gioco combina «Chi vince resta» con il classico «King of the court».

Tre persone giocano secondo le regole del gioco «Chi vince resta» su un campo per quattro minuti. Tutti contano i rispettivi punti. Allo scadere dei quattro minuti, il giocatore con più punti risale di un campo, chi perde scende di un campo e il secondo resta nel campo. Chi vince e si trova già nel campo più alto resta dov'è, il giocatore del campo più basso (che perde) resta anche lui sul posto. Se dopo quattro minuti i tre giocatori hanno lo stesso punteggio, si gioca un ultimo scambio che sarà decisivo.

Variante

- Al massimo due giocatori su un campo.

Materiale: palline da tennis

© UFSPO

Giochi con l’avambraccio

Questi giochi di rinvio implicano l’uso dei pugni ma anche degli avambracci. Si tratta di forme semplificate e creative che derivano dalla disciplina competitiva internazionale della pallapugno. Le forme in cui si colpisce una palla con il pugno si trovano negli sport per bambini e adulti e nelle discipline agonistiche internazionali. Favoriscono il gioco, la creatività e migliorano gli elementi tecnici e tattici.

Il gioco in cui si colpisce una palla con il pugno è una delle forme sportive più antiche della storia umana. Le prime documentazioni scritte risalgono al 240 DC per mano dell’imperatore romano Gordiano. Nel XIX secolo, la disciplina sportiva varca le frontiere italiane e si diffonde nell’Europa occidentale, da dove viene poi esportata in tutto il mondo soprattutto dagli emigranti tedeschi.

- Due squadre si affrontano giocando con una palla.
- I due campi da gioco sono separati da una corda.
- I giocatori possono toccare la palla una sola volta per scambio.
- Dopo il terzo contatto con la palla (il quarto se si gioca con dei bambini), la palla deve essere rilanciata sopra la corda.
- La palla può, ma non deve, rimbalzare prima di ogni contatto.
- Le linee a terra fanno parte del campo da gioco.
- Dopo ogni scambio si ottiene un punto.

→ Regole del gioco ufficiali (in tedesco)

Breve introduzione alla pallapugno (in inglese)

Dinamismo, velocità, azione e spirito di squadra sono le caratteristiche fondamentali di questo gioco che entusiasma giocatori di tutte le età.
La pallapugno può essere giocata anche dai bambini per i seguenti motivi:

- il gioco può essere rallentato grazie alla possibilità di far rimbalzare la palla tra i giocatori,
- la palla può essere colpita con il pugno o l’avambraccio (nessun allungamento della distanza con una racchetta),
- le regole sono semplici e permettono sin dall’inizio di organizzare delle competizioni,
- il numero di giocatori è ridotto e per questo le possibilità di partecipare attivamente colpendo la palla sono più elevate.

- Palle ufficiali, palle leggere (come palloncini), palloni da pallavolo, palloni gonfiabili da spiaggia, softball riempite con aria. Per i bambini, scegliere se possibile i palloni per principianti (ad es. Sportastic Rookie 230).
- Invece della corda usare nastri, panchine, cassoni, sbarre, ostacoli o carrello per i tappetini.
- Usare coni per delimitare il campo.

La palla viene giocata dal basso con l'avambraccio nel servizio eseguito dai principianti, in difesa e nei passaggi. Gli avanzati fanno i servizi e i rinvii colpendola sopra la testa.
Sequenza di immagini (pdf)

© UFSPO

Forme di gioco

Hockey

Una forma semplice e veloce da imparare che permette di esercitare il passo con affondo e di allenare la visione periferica.
Due squadre giocano una contro l'altra, con l'obiettivo di attaccare la porta avversaria. Invece dei bastoni da hockey si utilizza l'avambraccio.

Varianti
- Giocare a due contro due, tre contro tre, ecc.
- Disporre diverse piccole porte oppure bersagli (ad es. coni).
- Giocare senza posizioni fisse (ad es. senza portiere).
- Usare racchette da tennis tavolo oppure da goba invece dell'avambraccio.

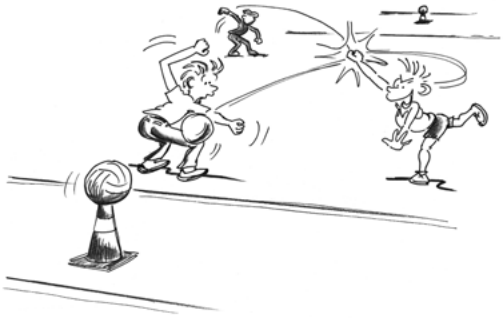
Più facile
- Zona sotto porta (vietata per entrambe le squadre).
- Porte più grandi.
- Palline più grandi.

Più difficile
- Non è permesso passare all'indietro (come nel rugby).
- Non sono concessi passaggi alti, la palla deve essere tenuta bassa.
- Non si può palleggiare.
- Giocare con due palle.

Osservazione: adeguare le regole di gioco affinché i passaggi seguano una traiettoria piatta. Introdurre regole per i falli in funzione delle situazioni, la mano che colpisce il pallone deve essere chiusa a pugno. È vietato toccare la palla con la mano aperta.

Materiale: diverse palline leggere, porte da unihockey/cassone/paletti, nastri per distinguere le squadre

Tabù



Un gioco divertente che migliora la precisione dei lanci e quella dei passaggi con l'avambraccio. Favorisce anche la ricezione e la visione periferica.
Alle due estremità del campo si trova una zona vietata con un bersaglio (ad es. paletto, cono, palla su un cono). È vietato entrare nella zona. Le due squadre cercano di colpire il bersaglio e difendere il loro lato eseguendo dei passaggi veloci e precisi. Non è ammesso spostarsi con la palla. Per cercare di colpire il bersaglio occorre fare dei passaggi colpendo la palla con un pugno (come nel servizio dal basso).

Varianti
- Stabilire con quale braccio bisogna lanciare la palla.
- Chi entra nella zona vietata riceve una penalità (lancio oppure tiro con l'avambraccio).
- Sono ammessi solo passaggi in avanti.

Più facile
- Invece della tecnica della pallapugno: ricevere e lanciare solo con le mani.
- Ridurre la dimensione della zona vietata, aumentare le dimensioni del bersaglio (ad es. cassone).
- Disporre diversi bersagli.

Più difficile
- Passare e colpire il bersaglio con l'avambraccio più debole.
- Aumentare la dimensione della zona vietata.
- Diminuire i bersagli.
- Usare una palla più piccola.

Materiale: palla leggera, bersagli (coni, cerchi, cassone, pallone medicinale, ecc.), oggetti per demarcare (cinesini)

© UFSPO

Attacco al castello

Il gioco consiste nell'attaccare il castello. I giocatori imparano a valutare la seconda traiettoria di volo dopo che la palla è rimbalzata, allenano la coordinazione occhio-braccio e il senso d'orientamento nello spazio.

Tre-quattro giocatori si trovano in un castello (4×4 metri) da dove difendono le palle con l'avambraccio. Gli altri giocatori cercano di lanciare la palla nel castello (dopo un rimbalzo a terra) compiendo tiri a due mani al di sopra della testa.

Varianti

- Modificare il numero di attaccanti e difensori.
- Adattare le dimensioni del castello.
- Usare una porta da calcio oppure un bersaglio sulla parete (invece del castello).

Più facile

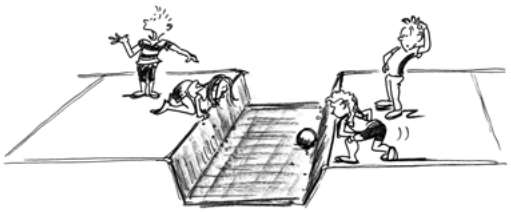
- Invece di difendere la palla con le tecniche della pallapugno, prendere la palla con due mani e farla rotolare lontano dal castello.
- Creare una frontiera attorno al castello = linea di tiro.

Più difficile

- Tiri diretti nel castello.
- Eseguire un salto in estensione durante il tiro.
- Attaccare il castello con un lancio del repertorio tecnico della pallapugno.

Materiale: per delimitare il castello: 3-4 panchine, gesso, coni, ostacoli, ecc. Diverse palle

Fossato



Questa variante non necessita di reti. Permette di allenare il comportamento difensivo, la gestione delle palle tese e rapide e anche il gioco di passaggi nelle zone definite.

Due squadre (due contro due o tre contro tre) giocano su un campo delimitato al centro da una zona vietata (fossato). Difesa, passaggi e attacchi vengono eseguiti dal proprio campo. È vietato mettere il piede nel fossato. La palla che cade nella zona centrale rappresenta un fallo. Il servizio e l'attacco devono superare il fossato per raggiungere il campo avversario.

Varianti

- Definire la tecnica di servizio: lancio, con l'avambraccio, dall'alto (schiacciata).
- Definire la forma dei passaggi.

Più facile

- La palla di attacco può essere fermata con le mani e poi riportata in gioco con l'avambraccio.
- Adeguare le dimensioni del campo da gioco.

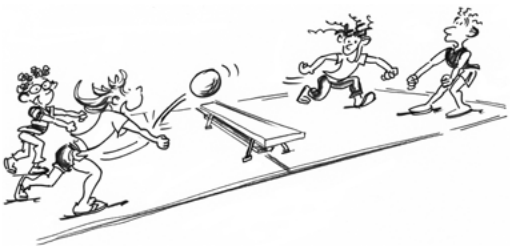
Più difficile

- Definire postazioni fisse (ad es. giocatore B esegue sempre il servizio).
- Definire la zona-bersaglio per gli attacchi.

Materiale: palla leggera, coni o altro materiale per delimitare le zone

© UFSPO

Gioco di pugno sulle panchine



Un gioco che offre molte varianti ed è semplice da proporre. Oltre ad allenare le tecniche con l'avambraccio, aiuta a sviluppare buone tattiche di gioco (posizione, porre l'avversario sotto pressione, difendere il campo).
Due squadre (due contro due o tre contro tre) giocano usando il pugno per colpire la palla sopra la panchina. Il servizio avviene circa tre metri dietro la panchina, oppure dalla linea di fondo. Non sono ammessi tiri dall'alto.

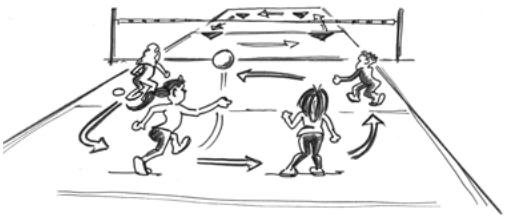
Varianti
- Giocare a cronometro oppure a punti (set di 11 punti).
- Sostituire la panchina con degli ostacoli, due panchine impilate, una corda tra due paletti.
- Giocare con diverse palle.
- Tentare la fortuna: ogni squadra lancia due dadi. La somma ottenuta indica il numero di punti necessari per vincere. Il punteggio è comunicato solo al docente (non all'avversario). Quale delle due squadre ottiene per prima il suo punteggio?
- Conto alla rovescia: quale delle due squadre vince il primo set (11 punti)? Per il secondo set si conta a ritroso. Il punteggio raggiunto nel primo set deve essere scalato. Chi vince il secondo set?
- Colpire la porta. Formare una porta sulla panchina con l'aiuto di cinesini. Se una squadra colpisce la porta mentre serve o difende ottiene un punto in più. Si gioca senza interruzione.

Più facile
- Livello 1: il servizio avviene con la tecnica della pallapugno. L'avversario riceve la palla e poi si esegue di nuovo un servizio.
- Livello 2: dopo il servizio gli avversari difendono la palla con le tecniche della pallapugno. Dopo un ulteriore contatto con il suolo, la palla deve essere afferrata = 1 punto. In seguito si esegue un servizio.
- Livello 3: dopo il servizio la difesa e i passaggi avvengono secondo le tecniche della pallapugno. Poi prendere la palla e servire di nuovo.
- Livello 4: tre contatti secondo le tecniche della pallapugno, poi prendere la palla e servire di nuovo.
- Livello 5: eseguire 3, 4 o un numero desiderato di contatti per ogni lato.

Più difficile
- Solo 2 contatti per lato.
- Ogni volta che la squadra passa la palla dall'altro lato, aggiungere un compito accessorio (toccare la linea, battere le mani, rotazione/cambio di ruolo).
- Definire una zona per i tiri da sopra la testa (schiacciata).

Materiale: diverse palle, panchine, ostacoli o corda bassa, cinesini/coni

Rotazioni



In questo gioco i giocatori si orientano ogni volta e imparano le dinamiche di gioco.
Due squadre di quattro giocatori. Dopo ogni scambio, cambio di postazione in senso antiorario.

Varianti
- Giocare in diagonale (4 campi).
- 3 contro 3 (intensità più elevata).

Più facile
- Invertire solo il ruolo tra due postazioni (ad es. i due attaccanti).

Più difficile
- Con condizioni tattiche (ad es. zona di attacco).
- Con condizioni tecniche (ad es. passaggio diretto, indiretto).

Materiale: palla leggera, corda/cassone/carrello per tappeti, coni,

© UFSPO

Joker

Questo gioco molto dinamico permette di allenare la cooperazione e migliora il senso tattico.

Cinque giocatori (A/B,C/D e E) si sparpagliano su due campi. E cambia ogni volta lato e dunque gioca sempre in attacco. La squadra cerca di conservare la palla in gioco il più a lungo possibile senza commettere errori.

Varianti
- Autorizzare due contatti al suolo (al massimo) per scambio.
- Gara a squadre: chi realizza il maggior numero di sequenze in quattro minuti?

Più facile
- Sperimentare dapprima la forma di gioco con un solo pallone.
- Prendere e rigiocare la palla d'attacco con l'avambraccio.
- Adattare l'altezza della corda e le dimensioni del campo.

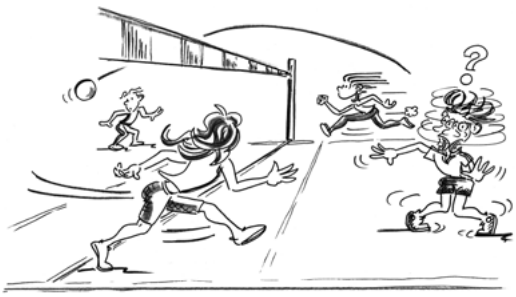
Più difficile
- Eseguire dei passaggi diretti secondo la tecnica della pallapugno.
- Definire una zona-bersaglio per l'attacco.

Osservazione: alternare i ruoli di A a E a intervalli regolari.
Materiale: palla leggera, corda o cassone/carrello dei tappeti

Caos totale

Un gioco di pura azione! Richiede la visione periferica e la capacità di giocare in tutte le postazioni.

In ogni metà campo ci sono 4 giocatori. Si gioca oltre una panchina o una corda. Dopo ogni servizio e dopo il rinvio nel campo avversario, il giocatore che ha appena toccato la palla si trasferisce nell'altra metà campo. Quale delle due squadre riesce a mantenere più a lungo il possesso palla?



Varianti
- 3 contro 3, 2 contro 2.
- Definire la tecnica (ad es. passaggio diretto, servizio con salto).

Più facile
- Palla oltre la corda: non tirare, solo lanciare la palla.
- Usare palle lente (ad es. palloni da spiaggia gonfiabili).

Più difficile
- Palla più piccola.
- Ogni giocatore cambia campo da gioco dopo il contatto con la palla.

Materiale: palla, panchina o corda, coni/cinesini per la demarcazione

Il gioco del re

Questo esercizio permette di allenare la visione periferica, i tiri precisi di attacco e la copertura dell'attaccante principale.

Si gioca a una partita di pallapugno normale con 4 giocatori per parte. Ogni squadra ha un re che porta un nastro per distinguersi. Il re deve sempre giocare in attacco. Lo scopo degli avversari è di riuscire a tenere la palla lontana dal re.

Varianti
- 3 contro 3, 5 contro 5.
- Attribuire un altro compito al re: ad es. compiere il servizio, tutti devono battere il cinque con il re dopo ogni tiro.

Più facile
- Il re è sempre nella stessa postazione (ad es. davanti a sinistra).

Più difficile
- Il nastro del re viene passato a un compagno dopo ogni scambio di battute.

Materiale: palla, corda, nastro, coni per la demarcazione

© UFSPO

Giochi con la testa

Tra i giochi con la testa figura anche l'«headis»: un tennis tavolo in cui si usa la testa. Si gioca su normali tavoli da ping pong, nel caso ideale con una rete stabile. La palla ufficiale dell'«headis» pesa solo 100g, è di gomma e rimbalza bene. Invece della racchetta si usa la a testa per rinviare la palla oltre la rete.

Il gioco di rinvio «headis» è stato inventato in Germania nel 2006 da uno studente di sport. In Svizzera si gioca dal 2013. Ci sono tornei regolari fino ai Campionati europei e mondiali. L'«headis» può essere giocato quasi ovunque, infatti ci sono tavoli da ping pong su quasi tutti i piazzali per la ricreazione. E anche se non c'è un tavolo disponibile, esistono molte altre forme di gioco divertenti che possono essere messe in pratica in diversi modi.

Per iniziare, la palla deve prima toccare la propria metà del tavolo e poi quella dell'avversario. Si ripete il servizio, se la palla tocca la rete oppure l'angolo. Dopo tre servizi, si cambia lato. Mentre si gioca, la palla può anche essere passata direttamente, in volée. In questo caso il giocatore ha diritto di appoggiarsi al tavolo con tutte le parti del corpo. Dopo ogni contatto palla, però, bisogna nuovamente toccare il suolo. Un set si conclude a 11 punti, con due punti di scarto se necessario. Il gioco finisce quando un giocatore vince due set.

È importante prestare attenzione ai punti seguenti per evitare che il busto e la testa cadano in modo incontrollato sul tavolo:
- tenere le mani sul tavolo (aiuta per l'orientamento e il senso della distanza);
- eseguire i movimenti con il baricentro basso (piegare bene le ginocchia);
- mantenere sempre il contatto visivo con la palla.

→ Regole del gioco ufficiali (in tedesco)

Breve introduzione all'«headis

Il gioco è adatto ai bambini, ai giovani e agli adulti, ma anche ai più anziani. Chiunque abbia raggiunto l'altezza sufficiente per guardare oltre il tavolo da ping pong può giocare. I giochi di coordinazione sono per i bambini dai 6 anni in poi. Il gioco sul tavolo è raccomandato per chi ha almeno 10 anni. È utile avere familiarità con la palla perché ci si abitua velocemente al gioco e già dopo pochi minuti sono possibili scambi spettacolari. Con il gioco si allenano i muscoli del collo, la reazione, la sensazione per la palla e la coordinazione in generale.

Per giocare ci vuole una pallina e un tavolo da ping pong. I tavoli più idonei sono quelli con una rete stabile, per esempio i tavoli di sasso con una rete di metallo che si trovano sui piazzali delle scuole. La palla da «headis» è circa delle dimensioni di una palla da pallamano (diametro 50-52 cm) e pesa appena 100 g. In alternativa è possibile utilizzare anche altre palle, ma devono essere leggere e rimbalzare bene. Per i giochi di coordinazione si prestano anche le palle di gomma piuma o i palloni da spiaggia gonfiabili. Se in palestra non vi sono tavoli da tennis tavolo, ci si può costruire una struttura usando 4 cassoni. Come rete utilizzare un tappetino sottile tra i cassoni.

La regola più importante è tenere il più possibile le mani sul tavolo. In questo modo è possibile valutare la distanza tra tavolo e testa e si rischia meno di colpire gli spigoli. Siccome ci si concentra sulla palla, non è sempre possibile vedere bene gli ostacoli. Per le forme di coordinazione così come per il gioco al tavolo da ping pong è necessario prevedere abbastanza spazio libero. Se i tavoli sono instabili, evitare di saltare sulla superficie.

© UFSPO

Forme di gioco

Dieci ripetizioni

Questa serie ludica si presta bene per il riscaldamento e come introduzione all'«headis». Ci si concentra sulla palla al fine di creare le migliori condizioni di partenza per il gioco.

Svolgere i compiti individualmente. Nell'esercizio di base, la palla è lanciata con le mani, poi colpita con la testa e di nuovo ripresa con le mani. Le seguenti varianti vanno ripetute 10 volte.

Usare solo la mano destra: lanciare con la destra in aria – testa – riprenderla con la destra.

- Usare solo la mano sinistra: lanciare con la sinistra in aria – testa – riprenderla con la sinistra.
- Far rimbalzare la palla, correre sotto la palla – testa – riprenderla.
- Lanciare la palla in aria – testa – riprenderla da sotto una gamba.
- Lanciare la palla in aria – con la testa due volte di seguito – riprenderla.
- Lanciare la palla in aria – testa – correre in avanti e riprenderla da dietro la schiena.
- Lanciare la palla in aria – con la testa leggermente in avanti – ½ rotazione e riprenderla da dietro la schiena.
- Lanciare la palla in aria da dietro la schiena – testa – riprenderla davanti al corpo.
- Far rimbalzare la palla – testa – riprenderla da dietro la schiena.
- Lanciare la palla in alto da dietro la schiena – testa – riprenderla da dietro la schiena.

Più facile

- Dopo aver colpito la palla con la testa, farla rimbalzare una volta a terra.

Più difficile

- Cambiare con diversi tipi di palle.

Materiale: palle da «headis» (o una palla di dimensioni simili, leggera che rimbalza bene)

Hole in one (singolo)

I giocatori imparano a lanciare la palla verso un obiettivo usando la testa. Così sono in grado di differenziare ed eseguire tiri precisi.

Il giocatore lancia la palla in aria e poi usando la testa la tira verso un bersaglio. La varietà di bersagli – carrello dei tappeti, cerchio a terra o appeso agli anelli – complica il compito.

- Suolo: prima di colpire il bersaglio, la palla deve toccare il pavimento.
- Parete: la palla colpisce prima la parete e poi il bersaglio.
- Combinare suolo e parete: la palla tocca il suolo, la parete e poi il bersaglio.

Più facile

- Ridurre la distanza.
- Usare un bersaglio più grande (ad es. tappetino invece del cerchio).

Più difficile

- Aumentare la distanza.
- Usare un bersaglio più piccolo (ad es. secchio invece del cassonetto per i palloni).

Materiale: palle da «headis» (oppure palla di dimensioni simili, leggera che rimbalza bene), cassonetto per i palloni, cerchi

© UFSPO

Hole in one (doppio)

Un gioco che richiede un buon lavoro di squadra. Oltre a imparare la precisione nel colpire i bersagli, con questo gioco si allena la capacità a stimare le varie traiettorie.

L'esercizio va svolto a coppie. Il giocatore A lancia la palla con le mani verso B che effettua un tiro di testa e cerca di colpire il bersaglio. Il bersaglio, per esempio, può essere un cassonetto per i palloni, un cerchio posato a terra oppure appeso agli anelli.

Varianti
- Cambiare l'angolo tra servizio e tiro.
- Giocare facendo rimbalzare la palla sul pavimento o sulla parete.

Più facile
- Diminuire l'angolo (il giocatore A è dietro il bersaglio).
- Usare un bersaglio più grande (ad es. tappetino invece del cerchio).

Più difficile
- Aumentare l'angolo (il giocatore A è di lato o dietro il giocatore B).
- Usare un bersaglio più piccolo (ad es. secchio invece del cassonetto per i palloni).

Materiale: palle da «headis» (oppure palla di dimensioni simili, leggera che rimbalza bene), cassonetto per i palloni, cerchi

Triangolo

Una forma di gioco in cui la palla è passata compiendo un angolo. In questo modo si allenano i passaggi puliti e i tiri precisi con la testa.

Tre persone sono disposte a triangolo, a circa 2 metri di distanza. A lancia la palla con la mano verso B, che usa la testa per lanciare la palla a C, che a sua volta riceve la palla con le mani. Poi tocca a C lanciare la palla con la mano ad A, che usa la testa per lanciarla a B che la prende con le mani, ecc.

Variante
- In senso orario e in senso antiorario.

Più facile
- Ridurre la distanza.
- Usare una palla più leggera (ad es. pallone da spiaggia gonfiabile).

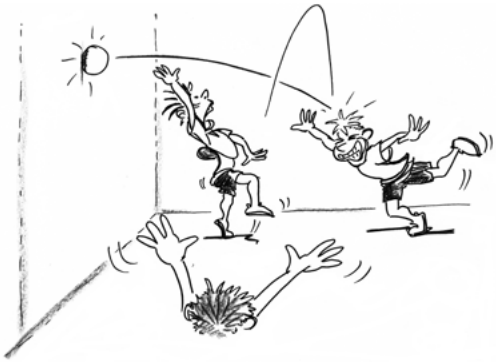
Più difficile
- Aumentare la distanza.
- Usare sempre la testa per passare la palla nel triangolo, senza usare le mani per fermare la palla tra i passaggi.

Materiale: palla da «headis» pallone gonfiabile (da spiaggia)

Palla sulla parete

Un gioco che richiede buone capacità di orientamento. L'attenzione va sempre rivolta a palla, compagni e avversari.

Due squadre di 4-6 giocatori si affrontano in una metà palestra. Ogni squadra usa una parete laterale per far rimbalzare la palla. La palla va passata con la mano. Non è ammesso correre con la palla in mano. L'obiettivo è passare la palla a un compagno che poi la fa rimbalzare sulla parete con un tiro di testa. Se il passaggio di testa raggiunge direttamente la parete si ottiene un punto e la palla passa agli avversari. Se la palla esce dal campo lateralmente, tocca all'altra squadra riportarla in gioco. Non sono permessi contatti fisici.



Varianti
- Passaggi a terra.
- Le squadre possono usare una parete a scelta.

Materiale: palla da «headis» (oppure palla di dimensioni simili, leggera che rimbalza bene)

© UFSPO

Vince il cinque

Questa forma di gioco è molto stimolante perché vincono tutti. Si gioca sul tavolo finché tutti hanno raggiunto 5 punti e gli avversari cambiano continuamente.

Due giocatori si affrontano ed eseguono il servizio a turno. L'obiettivo è di raggiungere 5 punti. Se entrambi i giocatori hanno 4 punti, si gioca il punto dello spareggio. Il giocatore che ha ottenuto per primo 5 punti lascia il tavolo. L'altro giocatore continua a giocare contro un nuovo avversario, conservando però i punti accumulati fino a quel momento. Esempio: A vince contro B a 5:3. B gioca contro C partendo con un vantaggio di 3:0.

Più facile

- Servizio con la mano invece che con la testa.

Materiale: palla da «headis» (oppure palla di dimensioni simili, leggera che rimbalza bene), tavolo da ping pong

Doppio

Giocare in due non è per forza più facile, ma è molto divertente. Per riuscire non bisogna mai perdere di vista l'avversario e il compagno.

Giocare a «headis» in doppio. Ognuno colpisce la palla a turno, al servizio ma anche durante gli scambi. Le regole sono le stesse del gioco singolo.

Variante

- Giocare a tre contro tre (definire un ordine di passaggio preciso)

Materiale: palla da «headis» (oppure palla di dimensioni simili, leggera che rimbalza bene), tavolo da ping pong

Circuito

Un gioco classico e ideale per un numero di giocatori elevato. Il gioco stimola l'osservazione dei compagni di gioco e le dinamiche di gruppo.

I giocatori si dividono in modo equilibrato tra i due lati del tavolo da ping pong e formano una fila. Il primo giocatore della fila più numerosa inizia con il servizio. Dopo aver passato la palla dall'altra parte della rete con la testa, passa dall'altro lato dove si rimette in fila.

Varianti

- Chi commette un errore, deve abbandonare. Gli ultimi due giocatori disputano la finale su tre punti.
- Giocare su diversi tavoli contemporaneamente. Chi commette un errore passa a un altro tavolo dove può di nuovo giocare.
- Conteggio per squadra: quanti passaggi oltre la rete fa una squadra prima di compiere un errore?

Più facile

- «Freno di emergenza»: in caso di difficoltà si può usare la mano.

Materiale: palla da «headis» (oppure palla di dimensioni simili, leggera che rimbalza bene), tavolo da ping pong

© UFSPO

Giochi con la racchetta

I giochi con la racchetta rientrano tra le forme più conosciute di giochi di rinvio. Tennis, tennis tavolo, squash e badminton sono diffusi in tutto il mondo, sia nelle forme per il tempo libero che in quelle agonistiche con circuiti mondiali e sponsor internazionali. In questo capitolo sono presentate due varianti nate in Svizzera che aprono le porte di questo universo affascinante.

Goba

Il goba consente un'introduzione ideale nel mondo dei giochi con la racchetta. Questa forma è infatti stata sviluppata proprio come gioco base per altri giochi di rinvio e si è diffusa rapidamente soprattutto negli anni Novanta nelle scuole elementari. I punti forti del goba sono l'ambivalenza e delle regole di gioco molto flessibili.

Il goba (da GO e BAck dell'oggetto di gioco) è stato sviluppato a metà degli anni Ottanta dagli insegnati di educazione fisica svizzeri Jurek Barcikowski ed Etienne Bütikofer. È stato poi introdotto nei «Manuali per l'educazione fisica», la manualistica svizzera per l'insegnamento dell'educazione fisica in Svizzera, ciò che lo ha reso popolare fra gli specialisti.

Nel goba ogni mano diventa una superficie di gioco. In questo modo non ci si deve concentrare su una posizione corretta per tenere la racchetta. Dato che si utilizzano entrambe le mani si sollecita l'ambivalenza a differenza di molti altri giochi di rinvio. Le forme cooperative sono particolarmente incoraggiate nel goba, ma esistono anche delle forme di gioco competitivo. I giocatori possono anche sviluppare delle varianti personali in base alla loro immaginazione.

Non esistono regole di gioco vere e proprie né gare ufficiali di goba. L'idea di base, infatti, è l'arricchimento del gioco da parte degli stessi partecipanti. Questa libertà d'azione incoraggia la creatività e il carattere fortemente coeducativo di questo gioco, due elementi molto importanti per lo sviluppo della personalità di bambini e giovani. Il gioco può basarsi sulle regole di tennis, badminton o squash e per i tornei a squadre si può fare riferimento anche alle regole della pallavolo.

Il goba si presta bene per essere giocato a scuola e durante il tempo libero e a tutte le età, fino a quella più avanzata. I vincoli a livello organizzativo sono minimi: un ostacolo da superare (ad es. una panchina, una corda tesa oppure una zona segnata a terra), una palla e le racchette. La palla è facile da colpire visto che la superficie con cui si colpisce è più grande del palmo della mano. In questo modo i principianti riescono a dar vita a passaggi fluidi e interessanti.

- Le racchette da goba possono essere acquistate oppure costruite durante la lezione di lavori manuali. Questa soluzione «artigianale» permette agli allievi di personalizzarle a seconda dell'ispirazione.
- In base all'utilizzo, la palla dovrebbe avere determinate caratteristiche. Per l'interno si consiglia la softball, per l'esterno è meglio invece usare palle più solide con uno strato impermeabile. È possibile giocare con palle di dimensioni diverse, dalla pallina da tennis alla palla da volley.

© UFSPO

Forme di gioco

Go Back Artist

Questa forma di gioco del Goba esercita le capacità di coordinazione e può essere arricchita grazie alle idee «artistiche» dei giocatori.

Con la mano destra si fa rimbalzare una palla, con quella sinistra si tiene una palla in equilibrio sulla racchetta. Cambiare lato.

Varianti

Introdurre dei compiti supplementari:

- Camminando/correndo/saltellando, all'indietro, di fianco.
- Slalom attraverso i paletti.
- Far rimbalzare la palla contro il muro e con l'altra mano tenere in equilibrio la palla.

Più facile

- Limitarsi a far rimbalzare una palla a sinistra e a destra.
- Tenere in equilibrio una palla a destra e a sinistra.
- Invece di una palla utilizzare un palloncino.

Più difficile

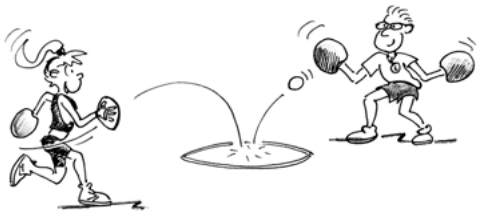
- Far rimbalzare la palla contemporaneamente su entrambi i lati.
- Effettuare l'esercizio sul posto con gli occhi chiusi.

Materiale: racchetta da Goba o altre racchette, diverse palle, aste o paletti

Goba-bersaglio

Effettuare dei passaggi precisi e destreggiarsi con entrambe le mani. Con questo esercizio si esercita anche l'ambivalenza.

Due giocatori posizionati a una distanza di circa 3 tre metri si passano una palla alternando mano destra e mano sinistra. Tra di loro vi è un cerchio. Quando riescono a fare rimbalzare una volta la palla nel cerchio, conquistano un punto.



Varianti

- Ogni volta che si riceve la palla, giocarla dapprima verso l'alto e poi colpirla. con l'altra mano; ad esempio ricevere la palla con la destra, giocarla verso l'alto con la stessa mano e poi passarla con la sinistra.
- Ogni giocatore si trova dietro il proprio cerchio e cerca di giocare la palla nel cerchio del compagno. Ognuno conta i suoi punti.
- Entrambi i giocatori si trovano all'interno di un cerchio e giocano la palla di volée.
- Giocare contro un muro delimitando una zona bersaglio.

Più facile

- Bersagli più grandi (ad esempio una zona delimitata dalle linee della palestra).
- Accorciare la distanza tra i giocatori/cerchi.

Più difficile

- Bersagli più piccoli (ad esempio una pagina di giornale).
- Aumentare la distanza tra i giocatori/cerchi.

Materiale: racchetta da Goba o altre racchette, palle, cerchi

© UFSPO

Street Racket

Lo «street racket» si basa su scambi di palla lunghi, controllati e fluidi. Esistono diverse forme e varianti. È il gioco ideale per familiarizzarsi con i giochi di rinvio. Ogni persona è stimolata e sfidata in modo ludico a seconda del proprio livello. A partire dalle regole di base, i giocatori possono sviluppare il gioco creando forme nuove e creative.

Lo «street racket» è un esempio palese di come una necessità permetta di far nascere una nuova idea. Nel 2015, Rahel e Marcel Straub stavano lavorando in un paese in via di sviluppo dove volevano introdurre il tennis tavolo per l'educazione fisica. Sul posto osservarono però che non c'erano tavoli. Per questo decisero di usare del gesso o della pittura per tracciare la superficie di un tavolo per terra. Ed è così che nacque lo «street racket».

- Il campo da gioco è composto di tre quadrati adiacenti (dimensioni standard 2 × 2 m). Nel quadrato centrale non è permesso giocare. Le dimensioni del campo possono essere adattate in modo flessibile allo spazio a disposizione.
- La palla non può essere diretta verso il basso (niente «schiacciata»).
- La palla non può essere ricevuta direttamente dall'alto (niente «volley»).
- Il numero di giocatori, le dimensioni del campo e la quantità di campi nonché la direzione di gioco possono essere adattati a piacimento. In questo modo, il gioco si sviluppa in modo creativo e nascono molte forme di gioco.

→ Regole del gioco ufficiali (in tedesco)

Osservazioni

- Un campo singolo è fondamentalmente composto di quadrati adiacenti. In un campo singolo sono possibili esercizi a coppie, partite di doppio, partite con squadre più grandi e anche l'apprezzato circuito.
- Un campo disposto a croce consiste in due campi che si incrociano. Questa configurazione permette delle combinazioni di forme, direzioni e interazioni quasi illimitate.

Breve introduzione allo «street racket»

Lo «street racket» è adatto a tutti e può essere giocato ovunque e in qualsiasi momento. Basta tracciare un paio di linee per terra e il campo da gioco è segnato. Lo «street racket» si gioca sia all'interno che all'esterno ed è adatto a tutte le età e ai livelli. Siccome si basa maggiormente sulla coordinazione occhio-mano – e non sulla forza e solo in misura limitata sulla velocità – è il gioco ideale da giocare insieme, ragazzi e ragazze e generazioni diverse. Lo «street racket» si presta molto bene per fare movimento a scuola (lezioni, pause, apprendimento in movimento, giornate sportive e altri eventi), per le associazioni sportive oppure da giocare con gli amici, la famiglia e i vicini di casa.

- Racchette ufficiali da «street racket» oppure altre racchette (ad es. da Goba, squash, o tennis). È possibile fabbricarle da soli
- Softball (la softball ufficiale da «street racket» è solido e morbido nel contempo)
- Gesso, spray, nastro adesivo, coni per segnare il campo

Le sequenze di movimento fluide e solitamente controllate garantiscono un gioco molto sicuro e ritmico. Poiché il campo da gioco è solo una linea su una superficie piana, non ci sono rischi di inciampare. Inoltre, grazie all'intensità controllabile individualmente, non c'è quasi nessun rischio di infortunio. Ogni persona interviene nel gioco secondo le proprie possibilità.

© UFSPO

Forme di gioco

Mantenere la palla in gioco

Questa sequenza di passaggi permette di familiarizzarsi con le due regole di base dello street racket. Prima regola: la palla può essere giocata da sotto verso l'alto e, seconda regola, prima di ogni rinvio deve toccare il suolo.

Gioco da eseguire a coppie. Mantenere la palla in gioco il più possibile. Lanciare continuamente la palla verso l'alto, farla rimbalzare una volta e poi di nuovo lanciarla in alto.

Varianti

- Modificare il numero di giocatori.
- Modificare la distanza (ad es. i giocatori si allontanano uno dall'altro o si avvicinano).
- Definire/demarcare le zone bersaglio (ad es. cerchi concentrici, quadrati), facendo rimbalzare la palla nei bersagli si ottengono punti. Giocare a punti uno contro l'altro o a coppie cercare di ottenere più punti delle altre squadre (sfida, concentrazione, motivazione).

Più facile

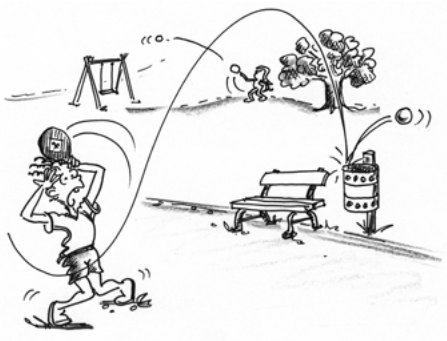
- Lanciare/ricevere invece di usare la racchetta.
- Ricevere la palla ogni tre scambi.

Più difficile

- Tra i tiri eseguire un compito accessorio (ad es. battere le mani, scambiarsi la racchetta).
- Giocare con la mano debole.
- Tenere una racchetta con entrambe le mani (per allenare l'ambivalenza).
- Giocare con due palline.

Materiale: racchette e palle

Golf



Questo gioco motivante coinvolge l'ambiente circostante, che si trasforma in un vero e proprio campo da gioco.

Prevedere un percorso di oggetti che vanno colpiti in un determinato ordine con il minor numero di tiri. La palla è colpita con la racchetta (direttamente dalla mano o dopo aver toccato il suolo) e può essere ripresa in qualsiasi momento. Non è permesso spostarsi con la palla in mano. Se un oggetto è stato colpito o toccato con la palla, mirare il bersaglio successivo da questa posizione.

Varianti

- A squadre: a coppie, alternarsi nei tiri. Altra variante dal golf: ad es. ogni giocatore ha una palla ed è possibile continuare a giocare sempre dalla posizione migliore.
- Aumentare l'intensità. Gioco a cronometro (invece del numero di tiri). Chi riesce a concludere il percorso più velocemente? In questa variante cambia l'idea centrale: prevale l'intensità e il divertimento invece della qualità dei singoli colpi e della concentrazione per realizzare tiri precisi.

Più facile

- Scegliere oggetti più grandi (tutta una parete invece della porta, un albero alto, ecc.) a poca distanza tra di loro.
- Colpire gli oggetti lanciando con la mano invece che con la racchetta.

Più difficile

- Includere ostacoli che vanno aggirati oppure usare l'ambiente a tale scopo.
- Giocare con la mano debole.

Materiale: 1 racchetta e 1 pallina per giocatore o per squadra

© UFSPO

Circuito (campo singolo)

Un esercizio che gli allievi apprezzano molto e che permette di prepararsi per i circuiti più complessi.

Come prima esperienza con una forma finale di street racket, la palla deve essere giocata avanti e indietro a coppie, in un campo singolo, rispettando le regole e per più tempo possibile. Per incrementare la velocità e creare una sfida, aggiungere la modalità circuito sempre nel campo singolo. Questa è una forma molto diffusa nel ping pong; nello street racket è solitamente possibile mantenere in gioco la palla più a lungo (con distanze più lunghe). Su un lato del campo si trovano almeno 2 persone, sull'altro almeno una. Dopo il servizio o dopo aver colpito la palla, la persona cambia lato e compie mezzo giro del campo a corsa. Poi si posiziona in attesa dall'altro lato del campo finché è di nuovo il suo turno. L'obiettivo è che il gruppo mantenga la palla in gioco il più a lungo possibile.

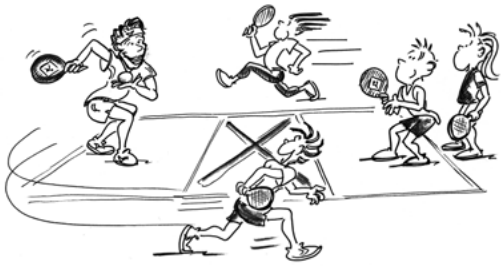
Varianti

- A eliminazione: eseguire il circuito non come forma cooperativa (quanti passaggi riusciamo a eseguire come gruppo?), bensì come forma competitiva (chi sarà l'ultimo a restare in campo?).
- Consegna della racchetta: usare solo una racchetta per lato. Prima di cambiare lato la persona che ha colpito deve consegnare la racchetta al prossimo giocatore.
- Doppio circuito: su ogni lato, i giocatori girano senza correre dall'altra parte. I due gruppi giocano insieme (gioco più fluido) oppure giocano uno contro l'altro. Osservazione: In questa variante è possibile integrare un compito accessorio vicino al campo (ad es. tratto a corsa, 3 flessioni, 5 salti con la corda, salto in lungo o in alto, un tiro in porta, un tiro a canestro, ecc.).
- Cambiare le dimensioni del campo: un campo più grande significa più movimento e intensità, un campo più ridotto esige maggior concentrazione e precisione.

Materiale: racchette e palle

Circuito per principianti (campo singolo)

In questa variante i giocatori corrono di più che durante la forma classica.

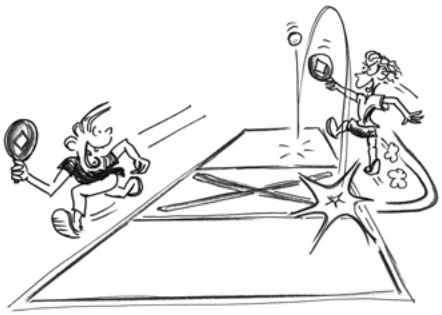


Per facilitare il compito ai principianti o ai più piccoli, l'insegnante o un giocatore più agguerrito resta da un lato per lanciare delle palle precise e ben dosate dal punto di vista della forza. I giocatori, dopo aver rinviato la palla, eseguono un giro completo e si mettono in fila in attesa del prossimo lancio. Chi passa lancia la palla con la mano o con la racchetta.

Materiale: racchette e palle

Circuito per esperti (campo singolo)

Questa forma richiede precisione, un senso tattico ben sviluppato e della resistenza.



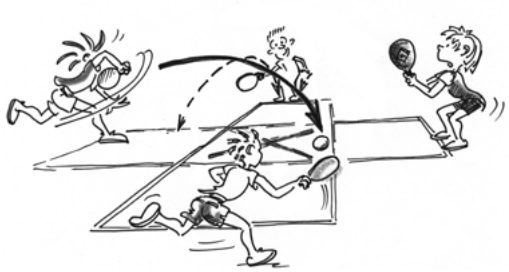
In coppia (o da soli), ogni giocatore colpisce due palle di seguito. Ciò significa che devono seguire il loro primo lancio per effettuare il secondo nel quadrato opposto. Per facilitare il compito, i giocatori possono eseguire un lancio di controllo prima di rinviare la palla, ciò che rallenta un po' il gioco.

Materiale: racchette e palle

© UFSPO

Quartetto (campo a croce)

Questa variante è molto apprezzata ed esige una buona capacità di orientamento.



Nel quartetto di street racket, quattro persone sono distribuite sulle quattro caselle del campo da gioco. Ogni persona cerca di difendere il suo spazio e di giocare la palla in una delle altre tre caselle (sono possibili anche tiri incrociati). Quale gruppo realizza lo scambio più fluido senza commettere errori?

Varianti

- Eliminazione 1: forma agonistica (chi resta per ultimo?). Chi non riesce a giocare la palla in una delle altre tre caselle, perde una vita. Il gioco termina quando il giocatore perde l'ultima vita (cinque ad es.).
- Eliminazione 2: se una persona del quartetto non ha più vite, viene eliminata. Allo stesso tempo, il campo da gioco corrispondente non può più essere usato per giocare. La partita finale si gioca negli ultimi due campi.
- In gruppo: al quartetto possono partecipare anche più di quattro persone. Chi compie un errore perde una vita e lascia il campo a un nuovo giocatore. Chi lascia il gioco si mette in fila dietro i giocatori che aspettano e attende nuovamente il proprio turno.
- In coppia: per occupare simultaneamente otto o più giocatori si formano delle coppie. I compagni colpiscono la palla a turno.

Più facile

- Controllo permesso: il giocatore può far rimbalzare la palla davanti a lui prima di colpirla con un secondo tocco.

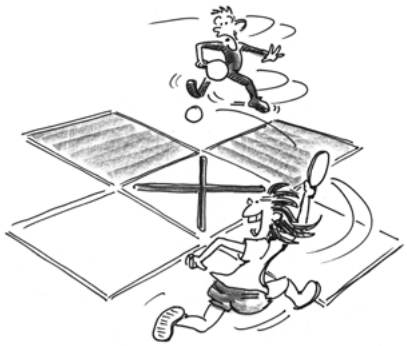
Più difficile

- Colpisci e vai: quattro giocatori occupano le zone quadrate del campo, un quinto è in attesa vicino al quadrato di chi serve. Il primo giocatore colpisce la palla e corre verso il quadrato preso di mira. Il giocatore in attesa prende il posto lasciato libero. Chi riceve lancia la palla più lontano e segue il proprio lancio, e via dicendo. Questa variante aumenta l'intensità (corsa) e aggiunge una sollecitazione cognitiva (seguire la palla).

Materiale: racchette e palle

Duello (campo a croce)

Questa forma di gioco intensiva esige intelligenza di gioco, velocità, precisione e anticipazione per riuscire a prendere il sopravvento sull'avversario.



Due giocatori sono uno di fronte all'altro, ognuno su un campo. L'obiettivo è di colpire la palla in uno dei due campi avversari in modo che il rivale non riesca a colpirla a sua volta. Le regole di base sono le stesse dello street racket su un campo singolo (niente volée, né schiacciata).

Osservazione: l'intensità del gioco esige un buon riscaldamento a monte.

Varianti

- Definire l'altezza massima della traiettoria della palla (ginocchio, anche, spalle, testa) per dosare l'intensità del gioco. L'altezza può variare per ogni giocatore, ciò che permette di riequilibrare le forze.
- Giocare la palla in alternanza prima in uno e poi nell'altro quadrato avversario.
- Definire altre sequenze per i tiri (ad es. due volte di seguito nello stesso quadrato).
- Con una racchetta per mano (due racchette a persona).

Materiale: racchette e palle

© UFSPO

Staffette (campo a croce)

La configurazione del campo con i suoi quattro quadrati offre numerose possibilità per disputare delle staffette attrattive, da soli, in coppia o a squadre.

Un giocatore per ogni quadrato. La palla è passata da un quadrato all'altro e i giocatori restano sul posto. Quanti passaggi corretti o giri completi riesce a realizzare il gruppo?

Varianti

- Passa e vai: la palla è giocata in cerchio da cinque persone. Ogni giocatore segue la palla e occupa il campo successivo per il turno seguente. La quinta persona aspetta che il primo quadrato si liberi dopo il servizio.
- Con quattro persone: l'ultima persona del turno effettua due tiri consecutivi, il primo all'interno del suo quadrato, una volta nel quadrato libero che ha preso di mira e che raggiunge correndo.

Più facile

- Lanciare e prendere la palla invece che con la racchetta con la mano, colpendola con il palmo aperto e ben teso.
- Autorizzare un controllo (facoltativo) della palla. Ogni giocatore può giocare la prima davanti a lui prima di colpirla con il secondo lancio.

Più difficile

- Diverse palle: introdurre due, tre o più palle. Una forma che richiede molta concentrazione e cooperazione.
- Tergicristallo: in coppia, ognuno copre il proprio campo. Quanti passaggi riescono a fare i giocatori che si spostano da un quadrato all'altro dopo aver colpito la palla? La staffetta può essere giocata anche da soli seguendo la propria palla.

Materiale: racchette e palle

© UFSPO

Informazioni

Bibliografia

- Brigger, H., Erni, H. (2001): Faustball: spielend lernen. Die Faustball-Spielsammlung. Menziken: Baumann Verlag.
- Brigger, H., Erni, H. (2005): Faustball: ins Auge gefasst. Lehren und Lernen. www.faustballverlag.ch
- Guggisberg, C., Schelble, G., Heiniger, T. (2018): Shuttle Time Primary. Übungssammlung für Rückschlagspiele. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag
- Roth, K., Kröger, C., Memmert, D. (2015): Ballschule Rückschlagspiele. Schorndorf: Hofmann.
- Straub M. (2018): Street Racket – anyone – anytime – anywhere. Das vielseitige Schweizer Bewegungskonzept für alle – Spiele, Übungen, Tipps und Tricks. Bäretswil: Let's rock the school!
- Wegner, R., Weins, F. (2009): Headis – Kopfballtischtennis. Ein Konzept zur Einführung von Kopfballtischtennis in der Schule. www.headis.com.

Link

- One wall ball (in inglese)
- Roundnet (spikeball) (in inglese)
- Pallapugno (in tedesco)
- Pallapugno – aiuto didattico (in tedesco)
- Headis (in tedesco)
- Headis Schweiz (in tedesco)
- Street racket (in tedesco)
- Street racket – aiuto didattico (in tedesco)

Ringraziamo

Sandra Bösiger, Salome Fehr e Vera Gernet, studenti presso la Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUFSM, e Stefan Müller e Ramon Felix del Roundnet Club Bern per il loro prezioso contributo durante le riprese video.

Partner

SVSS·ASEP·ASEF | upi | swiss olympic – for the spirit of sport

Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPO, 2532 Macolin

Autori: Thomas Richard, Gabriel Schelble, UFSPO
Sarah Wacker, Hanspeter Brigger, Swiss Faustball

Thomas Rellstab, headis

Marcel Straub, street racket

Redazione: mobilesport.ch

Traduzione: Michela Montalbetti

Foto: Manuel Friedrich, Ueli Känzig (pag. 3)

Disegni: Leo Kühne

Layout: Ufficio federale dello sport UFSPO

© UFSPO