

11 | 2019

Tema del mese – Sommario

Didattica e metodologia	2
Principio del gioco	3
Regole del gioco	4
Terminologia	7
Tattiche di base	9
Tecnica	13

Esercizi

• Riscaldamento/messa in moto	15
• Strappare la flag	16
• Verso la forma finale	17

Aspetti pedagogici	20
Informazioni	24

Categorie

- Età: 16-20 anni
- Livello scolastico: livello secondario II
- Livello di capacità: principianti, avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare, creare

Flag football



Il flag football fonda le sue origini nel football americano. La differenza principale: la difesa non ferma il portatore di palla affrontandolo con un tackling, ma strappandogli una bandiera (flag) dalla cintura. Questo sport di squadra si presta ottimamente per le lezioni di educazione fisica nelle scuole professionali, in quanto offre varie opportunità di sperimentare a livello didattico, tecnico e metodico.

Negli ultimi 20 anni, il football americano ha aumentato la sua popolarità anche in Europa. I playoff della National Football League NFL vengono trasmessi su vari canali televisivi europei, mentre il «Super bowl» – il grande finale di stagione – nel 2019, ha attirato davanti agli schermi più di 170 milioni di telespettatori in 180 paesi. Un fatto, che rende il Super Bowl un mega-business per molti.

Esclusi i tackling duri

Il gioco molto fisico del football americano (chiamato anche tackle football) non si addice alle lezioni di educazione fisica a causa della mancanza di attrezzature e dell'elevato rischio di infortuni. Perciò, negli anni '90, è stata sviluppata l'idea di giocare a flag football a livello di sport popolare con la grande differenza che per fermare il giocatore avversario occorre strappargli la bandierina (flag) infilata nella sua cintura. In questo modo, i contatti fisici si limitano più o meno a quelli autorizzati nella pallacanestro. Tutto ciò rende superfluo l'equipaggiamento di protezione necessario nel football americano e dunque le spese di materiale sono limitate. Occorrono solo dei palloni, delle flags e degli oggetti di demarcazione. Negli Stati Uniti attualmente circa 8 milioni di persone giocano a flag football e solo 500.000 al football americano. La Federazione internazionale di flag football sta cercando di diventare una disciplina olimpica. Un risultato che certamente aumenterebbe la popolarità del flag football nel mondo intero.

Promuovere le competenze interdisciplinari

Questo sport di squadra offre tante possibilità di gioco in un contesto di insegnamento partecipativo per classi eterogenee. In questo tema del mese non forniamo solo consigli su tecniche e tattiche di base, ma mettiamo in evidenza anche i vantaggi didattici e metodologici offerti da questo sport di squadra e mostriamo i legami esistenti con le competenze definite nel «Programma quadro per gli sport nelle scuole professionali».

Nel capitolo conclusivo descriviamo le competenze interdisciplinari come «Coinvolgere gli studenti nella scelta delle regole», «Chiarire e assumere ruoli nell'organizzazione e nel team», «Analizzare il gioco e dare feedback promozionali». Quest'ultima parte contiene anche delle schede di osservazione che mirano a promuovere le competenze descritte.

Didattica e metodologia

Il flag football offre l'occasione di fare qualcosa di diverso, sia dal punto di vista didattico che metodologico. L'idea di base consente innumerevoli possibilità di variare il gioco.

Gli insegnanti di educazione fisica del livello secondario II spesso sono confrontati con allievi provenienti dalle scuole elementari che hanno poca esperienza nei giochi sportivi. Il flag football offre delle opportunità per stimolare la creatività degli allievi e permettere loro partecipare attivamente al processo di apprendimento (realizzare movimenti, adattare regole, distribuire i ruoli all'interno della squadra, vedi riquadro).

Si impara solo giocando!

Il flag football è un gioco di squadra con la palla, di intercettazione e che prevede una end zone. Si concentra sull'aspetto ludico e sulla promozione delle competenze interdisciplinari (vedi pag. 20) e meno sull'agonismo e sulle competenze specialistiche specifiche dello sport. Inoltre, spesso rappresenta una novità per la maggior parte degli allievi. Quindi le conoscenze e le competenze specialistiche richieste sono piuttosto secondarie e ognuno ha l'opportunità di sperimentare il cambiamento e creare qualcosa di nuovo.

Di seguito presentiamo alcuni orientamenti didattici e metodologici, che rendono il gioco particolarmente utile nell'ambito dell'educazione fisica nelle scuole professionali.

Didattica

- Introduzione del gioco con esigenze tecniche e tattiche ridotte, guidati dalle regole (adattate al gruppo di apprendimento, le regole possono essere modificate e variate in qualsiasi momento, nessuna regola è incontestabile)
- Evitare al massimo le interruzioni (alta intensità)
- Lo sviluppo del gioco e delle regole è aperto, si orienta ai bisogni e alle capacità degli allievi
- Permettere di segnare e ottenere punti (orientamento al successo).

Metodologia

- Si gioca dall'inizio («si impara solo giocando»), con il minor numero possibile di regole
- In seguito si ampliano le regole
- La metodologia riflette la pratica,
- le persone in formazione si assumono delle responsabilità (riflettere, presentare un problema, risolverlo, presentare).

Estratto da «PQ Educazione fisica durante la formazione professionale»

Gioco – competenze sociali

«Le persone in formazione concordano le regole del gioco in maniera cooperativa»

Gioco – competenze disciplinare

«Le persone in formazione analizzano le situazioni di gioco e orientano il proprio comportamento per avere successo nel gioco.»

Che cosa bisogna essere in grado di fare in ogni posizione di attacco?

Quarterback

- lanciare una palla
- capire rapidamente una situazione di gioco
- guidare e motivare una squadra
- possedere abilità tattiche
- mantenere la calma anche in situazioni frenetiche

Wide receiver

- ricevere bene il pallone
- correre velocemente
- utilizzare varianti di corsa per ingannare il difensore
- difendersi bene contro il wide receiver avversario (in campo ognuno è un giocatore di attacco e difesa!).
- eseguire il compito attribuito dal quarterback

Running back

- correre correttamente dando prova di resistenza
- riconoscere la situazione di gioco per poter correre nel miglior modo possibile

Center

- lanciare il pallone in modo sicuro al quarterback
- catturare una palla lanciata dal quarterback e riconoscere la situazione di gioco per scegliere la via ottimale



Principio del gioco

L'idea di base del flag football è quella di guadagnare spazio, di respingere l'avversario e infine di spostare il pallone nell'area di meta dietro la linea di fondo dell'avversario.

Il flusso di gioco è diviso in singoli tentativi («downs», vedi [«Terminologia»](#) a pagina 7). Tra due down, la squadra in attacco ha il tempo di coordinare la mossa successiva, mentre la squadra in difesa cerca di adattarsi ad essa e si riorganizza.

La squadra in attacco cerca di superare una determinata distanza con un certo numero di tentativi, a seconda delle dimensioni del campo da gioco, della squadra (variabile negli sport scolastici) e del livello di gioco. Se l'obiettivo è raggiunto la squadra ottiene un «first down» e si ricomincia da capo. Alla fine, la squadra in attacco si dirige verso l'area di meta avversaria per segnare. Se invece, la squadra in attacco non riesce a coprire la distanza minima entro i down definiti, il possesso di palla cambia.

Il possesso di palla cambia anche se un passaggio lanciato dal quarterback viene intercettato da un difensore («intercettazione»). In questo caso i ruoli delle due squadre cambiano immediatamente: il difensore cerca di arrivare il più lontano possibile con il pallone intercettato, fino a quando la bandierina (flag, vedi materiale) gli viene sottratta. La squadra in attacco diventa immediatamente la squadra in difesa. In questo caso si può anche concordare all'interno della classe i punti da attribuire se il difensore corre verso la endzone (vedi [«Regole»](#) a pagina 4).

Concretamente per l'attacco

- Una mossa di gioco (down) termina quando il passaggio in avanti non può essere preso («incomplete pass»):
 - la prossima mossa inizia nel luogo in cui avviene la prima mossa.
- Una mossa termina quando la bandierina viene tolta a chi è portatore di palla:
 - la mossa successiva inizia nel luogo in cui è stata tolta la bandierina:
- Una mossa finisce quando chi è in possesso di palla esce fuori campo:
 - la mossa successiva inizia nel luogo in cui il giocatore è uscito dal campo.
- Una mossa termina quando chi è in possesso di palla perde quest'ultima («fumble»):
 - La mossa successiva inizia nel luogo in cui il pallone è stato sottratto.

Concretamente per la difesa

- La difesa toglie la bandiera a chi è in possesso della palla:
 - la mossa successiva inizia nel luogo in cui è stata tolta la bandiera.
- La difesa impedisce la ricezione di un passaggio:
 - la mossa successiva inizia nel luogo in cui è iniziata la mossa precedente.
- La difesa intercetta il passaggio in avanti («intercettazione»):
 - il movimento continua nella direzione opposta, la difesa diventa l'attacco.

Materiale

- La cintura a bandiera è l'ultimo capo d'abbigliamento. Le magliette vanno infilate nei pantaloni. Le bandiere (flag) devono essere attaccate lateralmente sulle cosce, prestando attenzione a che non scivolino in avanti o indietro. Per evitare lesioni alle dita, si raccomandano pantaloni senza tasche. Come alternativa si possono anche usare dei nastri normali. Assicuratevi di avere un numero sufficiente di nastri di ogni colore e lunghezza.
- Le dimensioni e il tipo di palla variano a seconda della fascia d'età e del livello di prestazione dei giocatori.
- Sono necessari quattordici coni o oggetti di demarcazione per delimitare il campo da gioco con le sue diverse aree (vedi [«Regole»](#) a pagina 4).



Regole del gioco

Il flag football è un gioco senza contatti fisici, le cui regole si basano su quelle del football americano. L'obiettivo è di segnare raggiungendo una determinata area del campo da gioco. Per fermare l'attacco, la squadra in difesa può intercettare la palla o strappare la flag a chi la indossa.

Regole di base

Gli allievi spesso associano il flag football al più conosciuto football americano. Pertanto, per motivi di sicurezza, è necessario indicare chiaramente sin dall'inizio che devono essere rispettate le seguenti regole di base:

- evitare i contatti fisici, non scontrarsi con i giocatori, non far cadere a terra il portatore di palla
- il pallone non va tolto dalle mani del quarterback.
- non saltare (tranne che per prendere il pallone)
- la bandierina non deve essere coperta.

A scuola

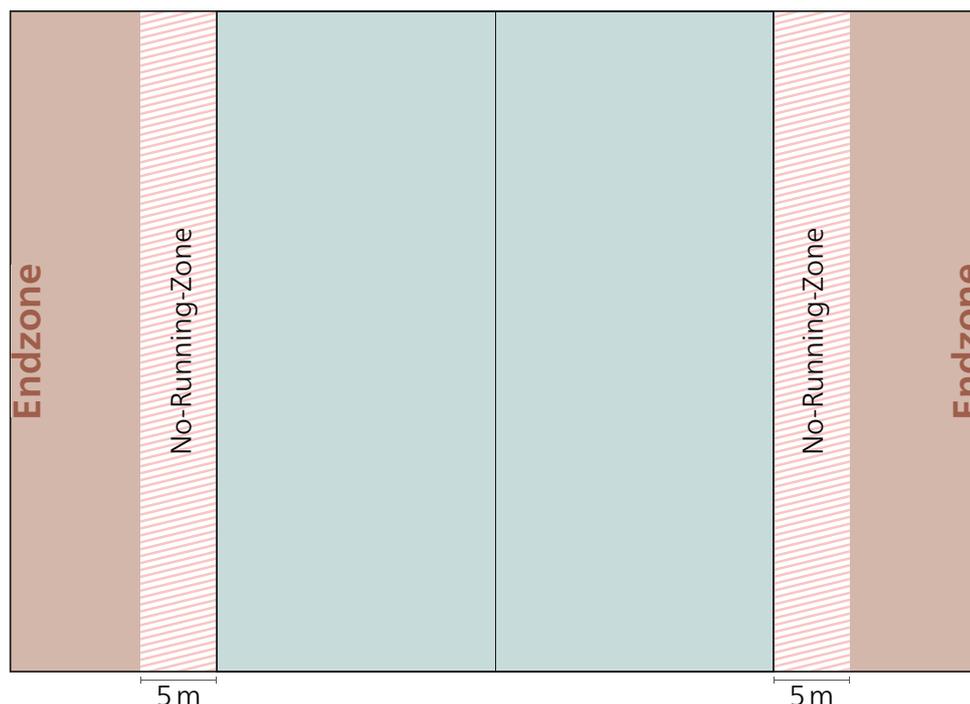
Si consiglia a chi desidera introdurre il gioco a scuola di semplificare notevolmente le regole. Dovrebbero essere introdotte solo quelle che migliorano la qualità del gioco o che sono obbligatorie per altri motivi (ad es. rischio di infortuni, livello di gioco degli allievi).

Di seguito le regole di base più importanti:

Campo da gioco

Un campo ufficiale è composto di due endzone di 10 yards (9,1 m) e due zone no-running di cinque yards (4,6 m) situate di fronte ad ogni porta. Le demarcazioni sono utilizzati per definire le endzone, le zone no-running e la linea centrale.

A scuola, la dimensione del campo da gioco dipende dalle infrastrutture disponibili, ma anche dal numero di giocatori. A differenza della zona di no-running (5 m, per facilitare il lavoro dell'insegnante), le dimensioni delle endzone possono essere ridotte se necessario.



Estratto da «PQ Educazione fisica durante la formazione professionale»

Gioco – Competenza disciplinare

«Le persone in formazione conoscono vari giochi (idee di gioco, regole).»



[International flag football Rules 2019 \(5 on 5/non contact\)](#)
(pdf)

Le squadre

Secondo le regole della «International Federation of American Football», in una partita ufficiale giocano squadre di cinque giocatori ciascuna. La squadra in attacco è composta dai seguenti giocatori: centro, quarterback e da altri tre giocatori con il compito di intercettare o trasportare la palla (vedi [riquadro](#), p. 2 e [terminologia](#), p. 7). Ci sono anche forme di flag football (dal 4 contro 4 al 9 contro 9) dove i contatti fisici sono consentiti.

A scuola, il numero di giocatori per squadra deve essere adattato alle infrastrutture esistenti e al numero totale degli allievi (per ridurre i tempi di attesa). In una palestra tripla o all'aperto, si possono formare squadre di nove giocatori. In uno spazio più piccolo, il gioco 5 contro 5 è l'ideale.

Svolgimento del gioco

- Inizio partita e cambio di possesso palla dalla linea dei 5 metri, ad eccezione delle «intercettazione»
- Quattro tentativi a metà campo, poi altri 4 tentativi nella endzone (questa regola consente di effettuare degli adattamenti con gli allievi).
- Inizio del gioco: snap attraverso le gambe (dal centro al quarterback). A seconda del livello, è possibile effettuare un semplice passaggio dal centro al quarterback.
- Touchdown
- Il pallone non può essere consegnato direttamente al centro.
- Solo un passaggio in avanti per azione, realizzato da dietro la linea di scrimmage.

Attribuzione dei punti

- Touchdown: 6 punti (posare la palla dietro la linea di fondo o prendere un passaggio nell'area di meta (endzone avversaria).
- Safety: 2 punti (tirare la bandierina nella endzone avversaria)
- Possibili punti extra: Dopo «un'intercettazione», il pallone viene portato nella endzone dell'avversario: 2 punti + possesso palla (oppure 8 punti senza cambio possesso palla).
Osservazione: il punto supplementare dopo un touchdown viene segnato con un calcio di rinvio (a seconda delle condizioni del campo o della palestra).

Durata del gioco

La durata ufficiale di una partita è di 2x20 minuti. In ambito scolastico si raccomanda di giocare almeno 15-20 minuti di fila, in modo che gli allievi possano sperimentare il flusso del gioco.

Regole per il quarterback

- Il quarterback ha sette secondi al massimo per eseguire un passaggio.
- Al quarterback non è consentito superare la linea di scrimmage con il pallone
Osservazione: questa regola può essere omessa per offrire alla squadra in attacco un'ulteriore variante. L'insegnante deve valutare attentamente i vantaggi e gli svantaggi.

Regole per le traiettorie di corsa

- È consentito passare il pallone dietro la «linea di scrimmage» (all'indietro o lateralmente) = movimento di corsa.
- Dopo aver attraversato la «linea di scrimmage» non sono consentiti né i passaggi né lanci.
- «No-running-zone» = gli ultimi 5 m prima della «endzone».
- Non è consentito proteggere le bandiere (flag).

Regole per i ricevitori

- Tutti i giocatori possono ricevere i passaggi.
- Un «pass catch» è completo quando entrambi i piedi sono in campo (linea = off).
- Dopo le «intercettazioni» il possesso del pallone cambia.

Difesa

- «Blitz» = «rush» del quarterback. Prerequisiti: almeno 7 m di distanza dalla «linea di scrimmage» al momento dello «snap». Il «blitzer» deve essere in grado di raggiungere direttamente il quarterback (nessun blocco, ad es. da parte del «centro»).
- Solo il portatore di palla può essere attaccato (= tirare la bandierina).
Osservazione: si raccomanda di definire con la classe quando inserire il blocco del giocatore attaccante (dopo quante lezioni in cui viene esercitato il gioco). Nelle prime lezioni – quando si impara a conoscere il gioco – il contatto fisico attivo durante il blocco deve essere evitato.

Penalità

- Qualsiasi violazione delle regole viene sanzionata: 5 metri di penalità dalla linea di scrimmage + ripetizione del tentativo.
- Eccezione: ostruzione del passaggio: 1° tentativo nel luogo in cui avviene il fallo → nella endzone = touchdown.
Osservazione: dal punto di vista pedagogico, adattare le regole a nuovi ed efficaci orizzonti di apprendimento (ad es. negoziare/discutere le conseguenze delle violazioni delle regole).

Terminologia

Alcuni allievi potrebbero già conoscere i termini inglesi grazie al gioco elettronico «NFL Madden». La terminologia del flag football è uguale a quella del football americano.

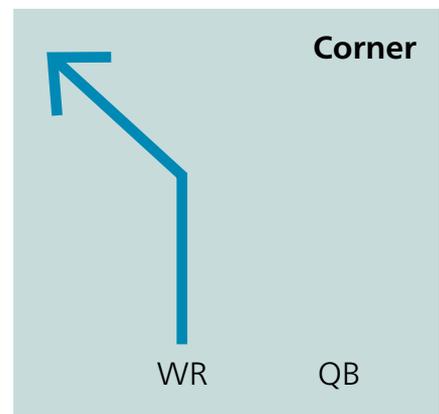
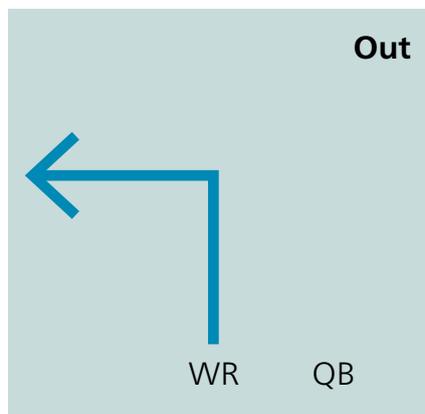
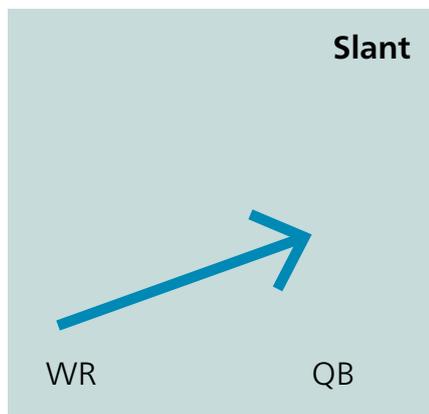
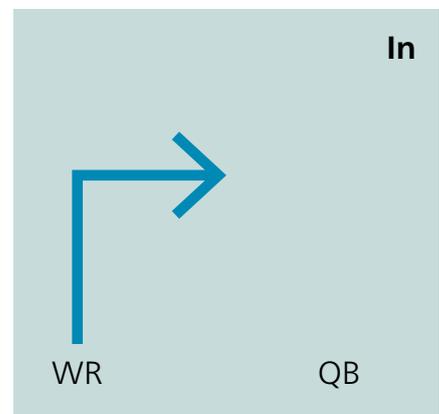
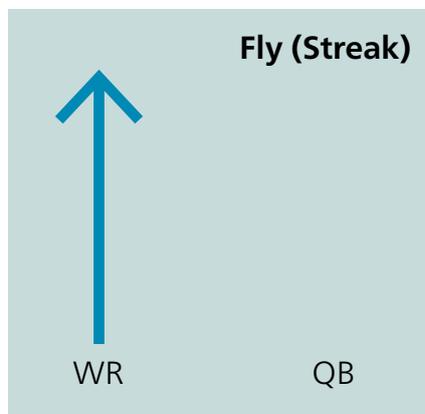
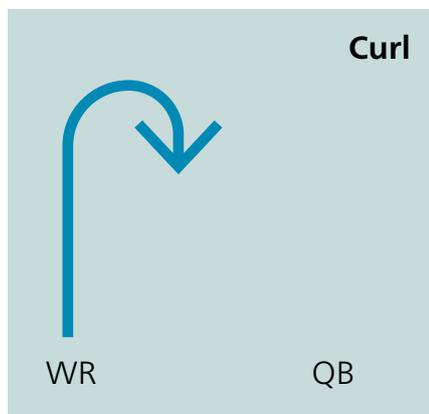
L'esperienza ha dimostrato che alla maggior parte degli allievi piace molto sentirsi quarterback invece che playmaker e preferisce poter lanciare il pallone al «left wing» e non all'ala sinistra (ancora meglio senza «intercettazione»).

Di seguito sono elencati i termini più importanti, che infondono a questo gioco un tocco di internazionalità e il cui uso può ottenere un effetto motivante e stimolante per gli allievi.

Blitzer	È un giocatore che gioca in difesa che deve posizionarsi 7 o più yard dalla linea di scrimmage e corre verso il quarterback subito dopo lo snap. Bisogna concedergli la priorità se almeno un secondo prima dello snap solleva in modo visibile una mano sopra la testa.
Center	Lancia il pallone al quarterback. A scuola, questo back pass non deve necessariamente avvenire tra le gambe.
Defense	Squadra che gioca in difesa.
First down	Primo tentativo di una serie di attacchi
Fumble	Una palla che è caduta a terra. Se una palla cade a terra, la mossa è finita immediatamente.
Huddle	Tutti i giocatori stanno vicini e ricevono le loro istruzioni (dall'insegnante o dal quarterback) prima di fare una mossa di gioco
Incomplete pass	Qualsiasi passaggio è incompleto se il pallone tocca il terreno quando non è saldamente controllato da un giocatore. La palla viene rimessa in gioco nel punto precedente.
Interception	Passaggio lanciato intercettato dall'aria da un avversario. Dopo un intercettazione cambia il possesso palla. Il pallone può essere immediatamente trasportato verso la endzone avversaria. Se una bandiera viene strappata al giocatore che porta il pallone, la sua squadra riceve un First down a questo punto.
Linea di scrimmage	Linea immaginaria che attraversa tutto il campo trasversalmente e corrisponde al punto in cui parte lo snap. Né l'attacco, né la difesa possono attraversare questa linea prima dell'inizio della mossa. Se questo accade, la squadra che l'ha provocata perde spazio, l'altra lo guadagna.
Offense	Squadra in attacco.
Quarterback	Giocatore più importante della formazione d'attacco. Annuncia la mossa e si allinea dietro il centro. Riceve il pallone dal centro con un cosiddetto snap.
Running back	Giocatore posizionato accanto al quarterback. Riceve il pallone da quest'ultimo e poi cerca di guadagnare più spazio possibile.
Safety	Ha due significati: Ultimo giocatore della difesa. Deve cercare di non lasciare passare dietro di sé nessun attaccante. Due punti sono assegnati ai difensori quando la bandiera viene strappata al portatore di palla nella propria endzone.
Snap	Il passaggio della palla attraverso le gambe del centro verso il quarterback all'inizio di ogni azione.
SET – GO!	Segnale del quarterback, indica l'inizio di una mossa.
Tackling	Strappare una delle due bandiere al portatore di palla.
Touchdown	Il giocatore riceve la palla o corre con essa verso la endzone (6 punti).
Wide receiver	Wing player e pass receiver. Si distingue tra LW (ala sinistra) e RW (ala destra). Termini che si riferiscono alle corse dei wide receiver.
Yard	Unità di lunghezza comunemente utilizzata nei paesi anglosassoni. Uno yard corrisponde a 0,91 m. Esempio: 5 yards = 4,6 m.

Termini che descrivono le corse dei wide receiver:

Curl	Percorso effettuato dal passaggio, in cui il wide receiver esegue un certo numero di passi in avanti prima di girarsi e ricevere il pallone.
Fly (Streak)	Il wide receiver corre in avanti in linea retta e ottiene il pallone lanciato dal quarterback.
In	Il wide receiver si trova a destra o a sinistra del quarterback. A un segnale, parte in avanti e poi inaspettatamente per il difensore corre all'interno verso il quarterback e riceve il pallone lì.
Slant	Percorso del passaggio inclinato, dove il wide receiver corre direttamente verso l'interno e riceve il pallone dal quarterback.
Out	Percorso del passaggio dove il wide receiver è più vicino al quarterback. Il wide receiver fugge come nel fly, dopo un attimo corre verso l'esterno per posizionarsi e chiamare il passaggio.
Corner	Percorso del passaggio dove il wide receiver è più vicino al quarterback. Corre come nel fly e poi corre in diagonale verso l'esterno per posizionarsi in modo da poter ricevere un passaggio.

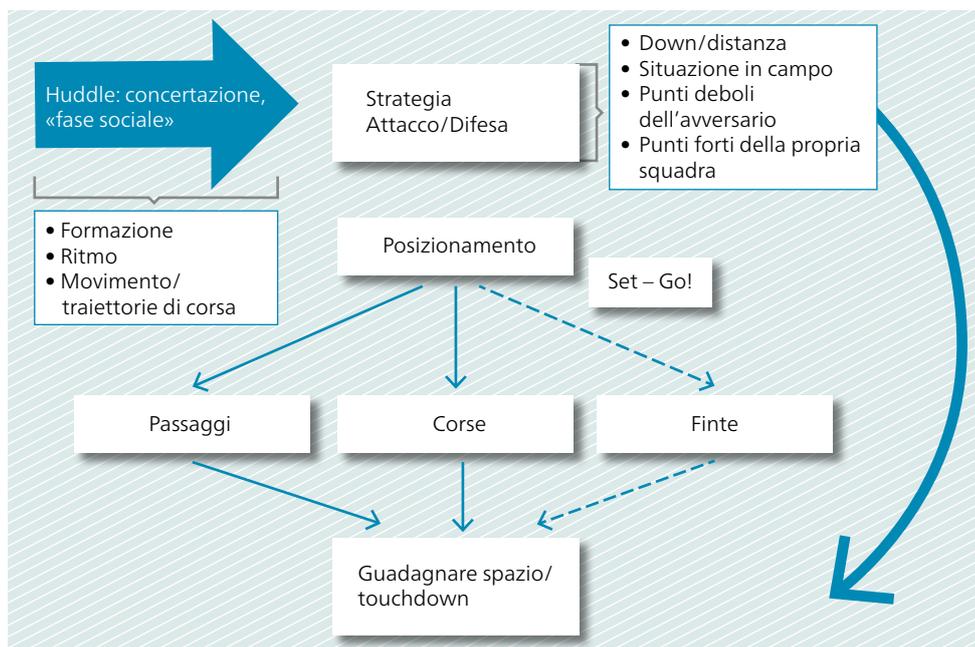


Tattiche di base

Di seguito una panoramica delle sfide che devono affrontare i giocatori in attacco e in difesa nel flag football: passaggi, corse in attacco, tattiche di difesa.

La grande sfida tattica in attacco consiste nell'applicare una delle varianti discusse in gruppo (huddle), ovvero quella che corrisponderà meglio alla situazione. La mancanza di esperienza all'inizio può complicare un po' le cose.

L'insegnante può introdurre delle brevi fasi di riflessione per spiegare alcune situazioni e discutere in gruppo se le decisioni prese siano sempre state le più indicate. In questo modo, il repertorio tattico può essere continuamente ampliato e migliorato.



Estratto da «PQ Educazione fisica durante la formazione professionale»

Gioco – Competenza disciplinare

«Le persone in formazione sviluppano idee di gioco funzionali.»

«Le persone in formazione analizzano le situazioni di gioco e orientano il proprio comportamento per avere successo nel gioco.»

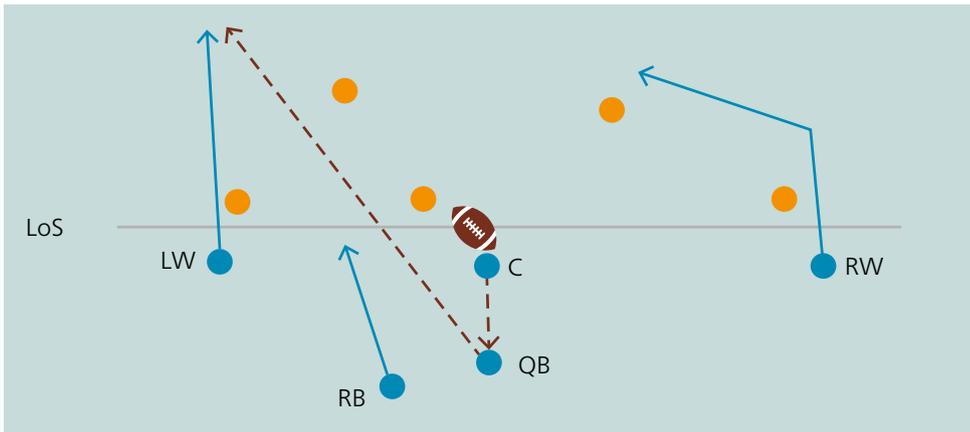
Questo processo viene ripetuto continuamente, fino a quando vengono assegnati i punti o cambia il possesso di palla. L'insegnante dovrebbe intervenire solo in modo molto mirato. Ad esempio, è importante che tutta la squadra sia coinvolta nel processo decisionale.

A ogni interruzione, si discute della prossima mossa in attacco e il comportamento da assumere in difesa. Le squadre devono concordare una strategia che si adatti alla situazione in cui si trovano. Vanno considerati i punti seguenti: scelta del tentativo da eseguire, posizione della linea di scrimmage, punti forti/deboli dei propri giocatori e/o dell'avversario, effetto sorpresa per l'avversario cambiando strategia, ecc.

Varianti offensive

Passaggi in avanti

È consentito un solo passaggio in avanti per tentativo (down). Dopo l'inizio del gioco (passaggio al quarterback), il pallone viene lanciato in avanti da un punto dietro linea di scrimmage ad un compagno di squadra. Se il ricevitore prende la palla può correre con essa fino a quando il difensore gli strappa una flag. Se non riesce a prendere il pallone lanciato dal quarterback (passaggio incompleto), il tentativo è considerato nullo. Il nuovo down viene eseguito sulla linea di scrimmage precedente.



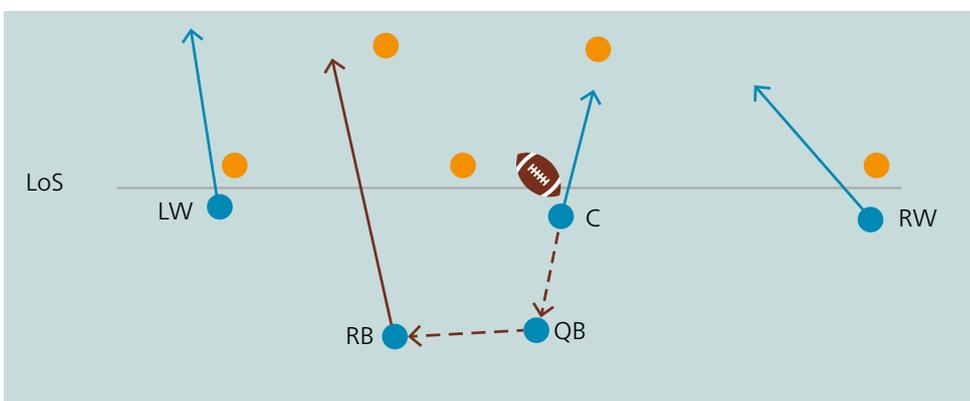
Passaggio semplice in avanti verso il wide receiver (nell'esempio si tratta del left wing) – gioco «5on5»



Osservazione: all'inizio, la squadra in attacco spesso fallisce perché i passaggi sono troppo lunghi e ampi, anche se spettacolari. È molto più facile e utile guadagnare spazio con un numero superiore di passaggi corti. Man mano che l'abilità cresce, i giocatori possono provare anche i passaggi più lunghi.

Passaggio del pallone/corsa

Dopo il passaggio iniziale al quarterback, quest'ultimo può passare direttamente la palla lateralmente o all'indietro a un corridore («running back»), che deve cercare di percorrere la più grande distanza verso la porta.



Passaggio dal quarterback al running back (gioco «5on5»)

Descrizione dei simboli

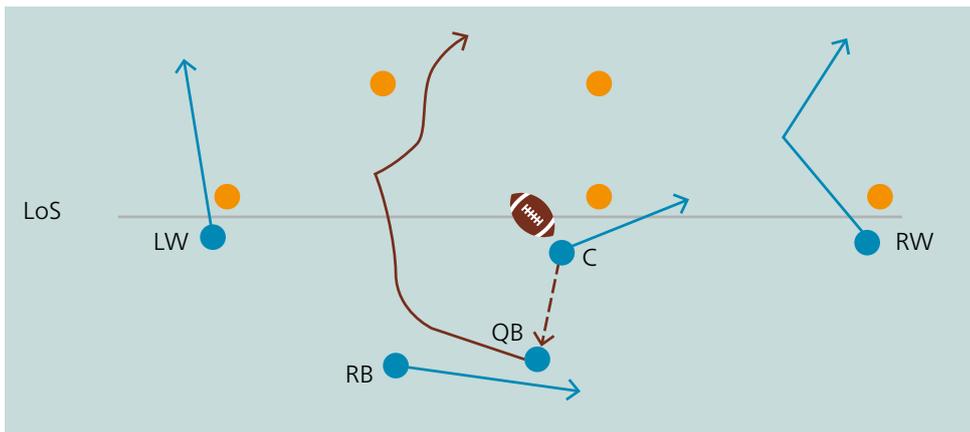
- C** Center
- QB** Quarterback
- RB** Running Back
- WR** Wide Receiver
- LW** Left Wing
- RW** Right Wing
- LoS** Line of Scrimmage

- Attaccante**
- Spostamento senza palla
- Spostamento con palla
- - - Passo

- Difensore**
- Spostamento

Corsa del quarterback

Secondo le regole ufficiali del flag football, il quarterback non può superare la linea di scrimmage con il pallone. La pratica tuttavia mostra che questa terza variante d'attacco può diventare utile durante le lezioni di educazione fisica. Dopo l'inizio del gioco, il quarterback corre senza lasciare il pallone per guadagnare più spazio possibile. È importante che gli altri giocatori facciano buon uso delle varianti 1 e 2 (ad es. simulando dei cambiamenti di direzione), in modo che i difensori non riescano subito a strappare la flag al quarterback.



Traiettoria del quarterback

Varianti difensive

Fondamentalmente, ci sono due modi per difendere la propria endzone: la difesa a uomo e la difesa a zona.

Difesa a uomo

In questo caso, a ogni difensore viene assegnato un avversario che segue ovunque. All'inizio dell'azione, i difensori si posizionano di fronte al giocatore che devono marcare. Quest'ultimo non può passargli davanti. Più il difensore è vicino al giocatore, maggiori sono le sue possibilità di far cadere a terra il pallone o di intercettarlo. Se l'attaccante prende comunque il pallone, il difensore cerca di strappargli la flag il più rapidamente possibile.

Il vantaggio di questa tattica è la sua facile introduzione. Se si applica la regola che vieta al quarterback di correre, i difensori si ritrovano in superiorità numerica, situazione che può generare un «blitz» ad esempio.

Lo svantaggio della difesa individuale è che i difensori corrono molto. Gli allievi fisicamente meno robusti potrebbero sentirsi quasi subito a disagio. Inoltre, la visione d'insieme del gioco non è garantita visto e considerato che i difensori si concentrano sul «loro» giocatore, ciò che può aumentare il rischio di collisioni, che andrebbero invece limitate al massimo.

Difesa a zona

In questo caso, i difensori coprono una o più zone definite in anticipo. Ognuno è responsabile della «propria» zona e dei ricevitori che vi entrano. I difensori aspettano dunque che il ricevitore si diriga verso di loro. Se due ricevitori entrano nella zona, il difensore deve tenere sotto controllo il quarterback per riuscire a «individuare» le sue intenzioni. In questo modo capisce a quale ricevitore è destinato il pallone e può focalizzare la propria attenzione su questo allievo.

Estratto da «PQ Educazione fisica durante la formazione professionale»

Gioco – competenza disciplinare

«Le persone in formazione comprendono e utilizzano semplici comportamenti tattici.»

Gioco – competenza personale

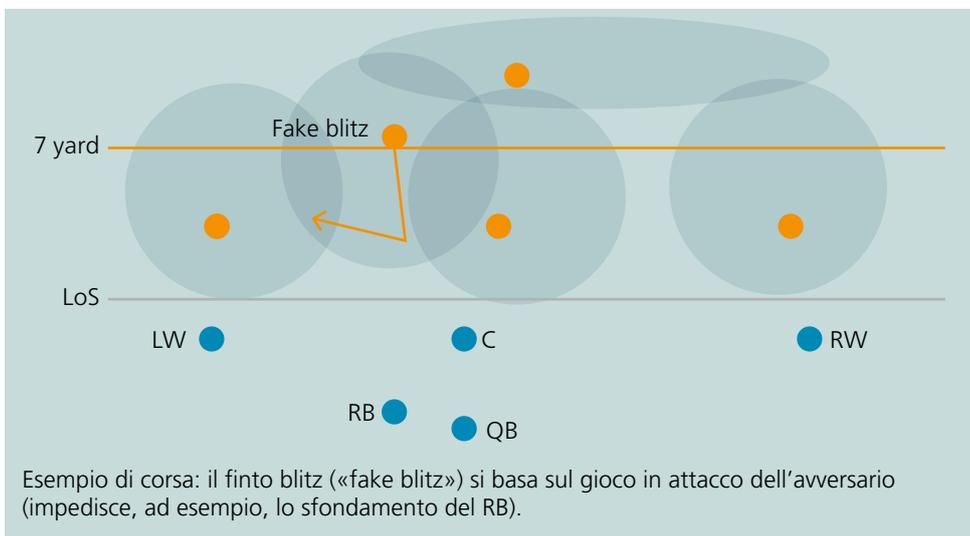
«Le persone in formazione conoscono e sperimentano le proprie abilità nella pianificazione e nell'organizzazione»

Il vantaggio di questa tattica è che permette ai giocatori meno robusti fisicamente di integrarsi in modo efficace nel sistema di difesa. L'introduzione di questa forma di difesa più esigente può essere considerata uno svantaggio. Il concetto di strategia di difesa differenziata a livello di spazio non è così facile da attuare all'inizio. Anche in questa variante, bisogna affrontare la questione del pericolo che può rappresentare il momento della ricezione di un passaggio, ovvero quando il difensore e l'attaccante si dirigono contemporaneamente verso il pallone.

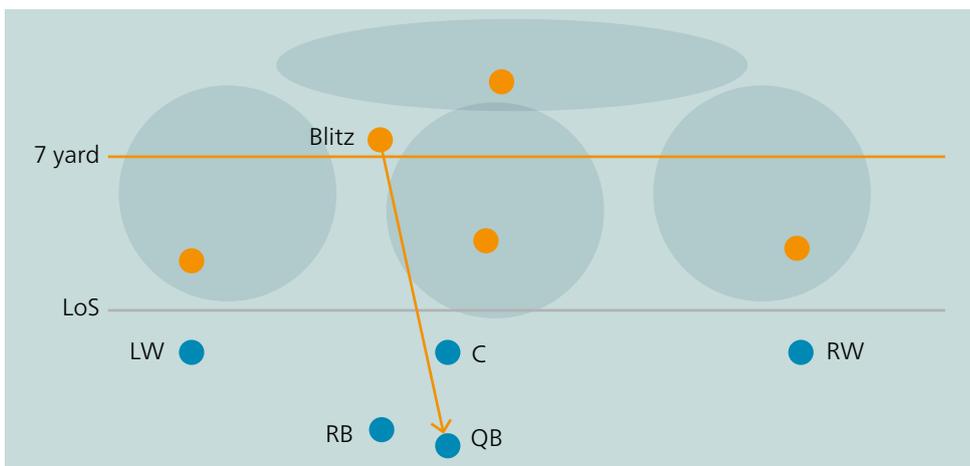
Nella difesa a zone ci sono diverse disposizioni di base (covers). La decisione per un allineamento determinato si basa sulla situazione di gioco, sul piano previsto dell'attacco dell'avversario e sui propri punti forti. In lezioni di educazione fisica, il 5on5 si basa sulla posizionamento di base 3 – 2 – 0 (con o senza blitz): i tre giocatori della linea di scrimmage si occupano più o meno dello spazio del receiver e del center. Con blitz un giocatore occupa la funzione safety, senza blitz questo giocatore difende ad esempio un possibile sfondamento del ricevitore o del quarterback.

Estratto da «PQ Educazione fisica durante la formazione professionale»

Gioco – competenza sociale
«Le persone in formazione sono tolleranti verso i giocatori con altre aspettative e capacità.»



Posizionamento di base 3 – 2 – 0 (fake blitz)



Posizionamento di base 3 – 1 – 1 (blitz)

Osservazioni: secondo il regolamento, al momento dello snap, il blitz deve trovarsi ad almeno 7 yard (6,4 m) o più dalla linea di scrimmage. A scuola questa distanza non viene misurata ogni volta ma calcolata dal blitz in base alle sue sensazioni (controllo/coaching da parte dell'insegnante o di un allievo cui è stato affidato il compito di osservare il gioco).

Tecnica

La ricezione è più facile se la palla rimane orizzontale durante l'intera fase di volo. Per assicurare questa traiettoria, il quarterback deve girare la palla intorno al suo asse longitudinale. Si tratta del cosiddetto lancio a spirale.

Lanciare la palla



- La presa corretta: il pollice e l'anulare formano un anello in prossimità della punta del pallone ovale. Le altre dita sono raggruppate intorno alla cucitura. L'indice scivola verso la punta della palla.
- Poi il pallone viene sollevato dietro la testa. Il braccio superiore e quello inferiore formano un angolo di 90°. La posizione del gomito è importante: deve essere sempre al di sopra dell'altezza delle spalle e davanti al pallone al momento del lancio.
- Il lancio successivo corrisponde ad un normale movimento di lancio con particolare attenzione al movimento del polso prima che il pallone si stacchi dalla mano. In questo modo, al pallone viene inferto il massimo grado possibile di rotazione (spin = maggiore stabilità e maggiore ampiezza di lancio).
- La «rotazione finale» avviene con un impulso dell'indice sulla cucitura del pallone. Lanciare da fermi e in equilibrio è più facile che lanciare in movimento. In questo caso, il quarterback deve fare passi brevi e veloci con la gamba posteriore.
- La gamba anteriore deve puntare nella direzione del lancio. I tiri più difficili per il quarterback sono quelli effettuati durante la corsa indietro (drop back).

Estratto da «PQ Educazione fisica durante la formazione professionale»

Gioco – competenza disciplinare

«Le persone in formazione utilizzano e modificano le tecniche di base»

Sfida – competenza personale

«Le persone in formazione s'impegnano in nuove sfide.»



Ricevere il pallone



- Per tutti i palloni che raggiungono il ricevitore **all'altezza del petto e più in alto**, la posizione della mano deve essere tale che il pollice e l'indice di entrambe le mani descrivano la forma di un diamante. Le altre dita sono disposte a forma di cesto, simile al passaggio superiore della pallavolo.
- Per tutti i palloni che raggiungono il ricevitore **sotto l'altezza del torace**, i due mignoli descrivono un semicerchio. È importante che le mani restino morbide e rilassate al momento della presa per poter ricevere il pallone in modo flessibile.
- La presa corretta, tuttavia, non è caratterizzata solo dalla posizione corretta della mano ma anche dal fatto di riuscire a seguire il pallone con gli occhi fino alla fine della sua traiettoria. Inoltre, è utile portare il pallone verso la parte superiore del corpo dopo la ricezione per evitare di perderlo quando si ricomincia a correre.



Passare il pallone (dal quarterback al running back)



- Il running back forma una sorta di cestino con le braccia, in cui il quarterback depone il pallone (handoff).
- Il braccio più vicino al quarterback è sempre sollevato, l'altro invece è posizionato in basso.



Esercizi

I seguenti esercizi sono una raccolta di possibili forme metodologiche di gioco per avvicinarsi alla forma finale del flag football.

Riscaldamento/messa in moto

Acchiappino

Imparare a strappare la bandiera (flag) o evitare di farsela sottrarre con un'abile schivata.

Gioco dell'acchiappino con le bandiere. I ricevitori sono contrassegnati con un nastro colorato. Se un ricevitore riesce a strappare una bandiera a un giocatore, quest'ultimo diventa il ricevitore. La bandiera viene restituita e il nastro consegnato per identificare il «cacciatore».

Acchiappa-bandiera

Imparare a strappare la bandiera (flag) o evitare di farsela sottrarre con un'abile schivata.

Tutti gli allievi si posizionano su di un campo da gioco definito, ognuno con due bandiere. Al segnale, ognuno cerca di strappare le flag ai compagni cercando di evitare di farsi sottrarre le sue. Attenzione: è vietato proteggere la propria flag con le mani (schivare eseguendo dei movimenti di rotazione)! Gli allievi conservano le bandiere strappate (chi ne ha sottratte di più alla fine?) oppure le consegnano all'insegnante (chi non ha più bandiere viene eliminato, il vincitore è l'ultimo in possesso di almeno una flag).

Variante

- «Acchiappa-bandiera in squadra»: idem come sopra, ma ad affrontarsi ci sono due squadre. La squadra che non ha più bandiere perde.

Lotta per la palla

Fare prime esperienze con il lancio e la cattura del pallone.

Senza flag. I giocatori della squadra A si lanciano il pallone fra di loro la palla. La squadra B cerca di interrompere l'azione facendo cadere la palla a terra (passaggio incompleto) o di prenderla (intercettazione)

Punti

- Dopo un certo numero di passaggi completi, la squadra ottiene un punto oppure
- Si ottiene un punto dopo che ogni giocatore ha preso il pallone almeno una volta.

Possibili regole: con il pallone in mano si può rimanere fermi o correre.

Varianti

- Ogni giocatore ha due bandiere. La palla cambia campo se un difensore strappa la bandiera dell'attaccante portatore di palla.
- Palla numero: ogni giocatore riceve un numero da 1 a x. I compagni si passano la palla seguendo un determinato ordine. Vince la squadra che riesce a eseguire il maggior numero di passaggi corretti.
- Palla al libero: ogni secondo passaggio la palla deve essere lanciata a un giocatore libero precedentemente designato, che appartiene sempre alla squadra in attacco. Il libero è l'unico che può correre con il pallone.

Palla rifugio

Imparare a strappare la flag. Complicare il compito dei cacciatori con un abile lavoro di squadra.

Designare da due a quattro cacciatori a seconda delle dimensioni del gruppo. Questi cercano di strappare le bandiere alle lepri. Queste ultime fanno circolare 2 o 3 palloni fra di loro. Ai portatori di palla non si può sottrarre alcuna flag. Il pallone può essere tenuto in mano per un massimo di 5 secondi.

Consiglio di sicurezza: a volte il pallone viene lanciato senza contatto visivo. Si consiglia quindi di utilizzare dei softball. Si tratta di un ottimo esercizio per allenare la capacità di percezione e la cooperazione.

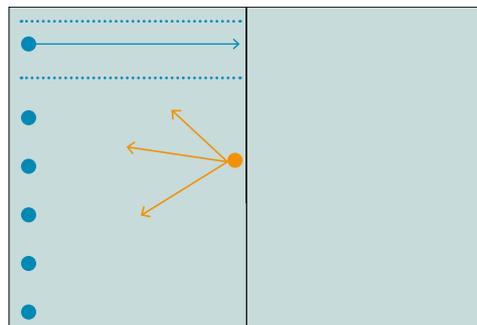
Strappare la flag

Evasione collettiva

Imparare a strappare la flag su un campo di grandi dimensioni

I corridori si posizionano sulla linea di fondo. Un cacciatore è posizionato al centro. Lo scopo dei corridori è di attraversare la linea mediana evitando di farsi strappare la flag dalla cintura. Il corridore cui viene strappata la bandiera diventa cacciatore.

Consigli di sicurezza: i corridori seguono un corridoio di corsa (di circa 3-5 m) per evitare le collisioni con i compagni.



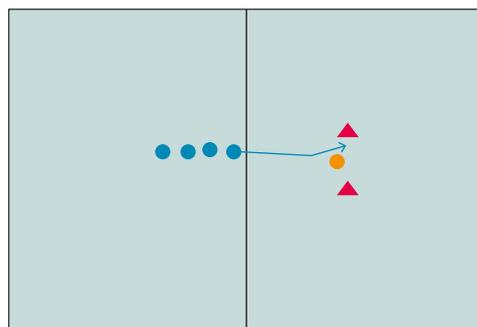
Passaggi in serie

Imparare a strappare la flag in uno spazio confinato, ad alta frequenza

Il difensore si trova su una linea tra due coni (distanza di circa 3 m). Gli attaccanti si allineano di fronte a lui a una distanza di circa 5m. Al segnale, tutti cercano di correre uno dopo l'altro tra i due coni, senza perdere la flag. Il difensore, fermo sulla sua linea, cerca di strappare più bandiere possibili agli avversari.

Osservazione: inizialmente gli attaccanti corrono lentamente, perché l'esercizio è destinato principalmente al difensore. Gli attaccanti possono eventualmente correre con un pallone tra le braccia.

Consigli di sicurezza: nessun attaccante deve oltrepassare il difensore, ma correre in rapida successione mantenendo una distanza tale, affinché nessuno possa scontrarsi con un altro giocatore. Il difensore deve avere via libera per strappare la flag.



Raggiungere la endzone

Imparare a strappare la flag in una situazione 1 contro 1

L'attaccante si posiziona in un angolo dell'area (circa 8m×6m), il difensore nell'altro angolo diagonale. L'insegnante (o un allievo) lancia il pallone all'attaccante. Dopo aver preso il pallone, l'attaccante corre verso la endzone cercando di non perdere la flag. Non deve attraversare l'esterno dell'area definita. Il difensore scatta non appena l'attaccante riceve il pallone. L'obiettivo è di strappare la flag al corridore. L'esercizio finisce quando l'attaccante raggiunge la endzone, esce dai limiti laterali o perde una flag.

Osservazioni

- dare all'attaccante l'istruzione di correre con un «in», «slant» o «corner».
- assicurarsi che il corridore schivi il difensore. Il difensore non deve reagire in modo eccessivo e deve cercare di posizionarsi parallelamente all'attaccante. Gli occhi del difensore dovrebbero essere rivolti sempre sul fianco dell'attaccante.

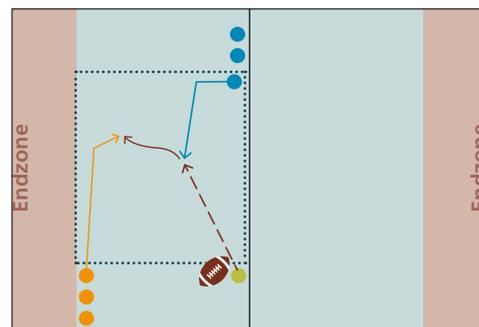
Variante

Due difensori sono posizionati all'esterno, possono strappare la flag solo se l'attaccante si avvicina a una linea laterale, ma senza entrare nel campo.

Consiglio di sicurezza: gli allievi in attesa non si avvicinano troppo alle linee per evitare collisioni con i giocatori in campo.

Altri esercizi per allenare la forma finale

- Due attaccanti contro due difensori, con il quarterback come giocatore.
- Tre attaccanti contro tre difensori, con il quarterback come feed player
- Quattro attaccanti contro quattro difensori, con il quarterback come feed player



Verso la forma finale

Palla al ricevitore

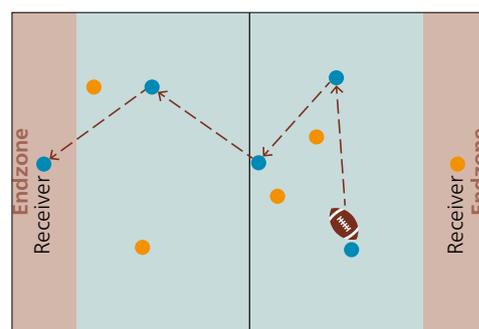
Lancio del pallone e ricezione in corsa, combinati con l'obiettivo del gioco «Raggiungere la endzone».

Senza flag. Questo gioco è un'estensione dell'esercizio «Lotta per la palla» (vedi pag. 15.). L'obiettivo è di attraversare tutto il campo eseguendo dei passaggi e infine lanciare il pallone al proprio ricevitore che si trova nella endzone. Il ricevitore è l'unico che può stare in questa zona. Gli altri giocatori non possono entrarci.

Punti: per ogni palla presa dal ricevitore nella endzone si ottiene un punto. L'ultimo giocatore che esegue il passaggio sostituisce il ricevitore.

Varianti

- Ogni giocatore deve aver ricevuto il pallone almeno una volta per ottenere un punto.
- Aggiungere più ricevitori per ogni squadra per aumentare le possibilità di segnare e quindi vivere esperienze positive.
- Ogni ricevitore può essere assegnato a un difensore, che può stare anche nella endzone.
- I giocatori sono muniti di flag. Se uno perde la bandiera, la palla cambia cambio.



Ultimate football

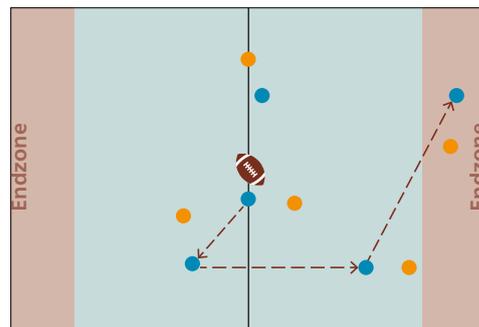
Lancio del pallone e ricezione in corsa, combinati con l'obiettivo del gioco «Raggiungere la endzone».

Senza flag. Come per l'[ultimate frisbee](#), le squadre cercano di giocare il pallone nella endzone avversaria con dei passaggi in tutte le direzioni. Questo gioco classico facilita la transizione del conosciuto verso lo sconosciuto.

Varie regole possono essere applicate a seconda della situazione:

- Non è consentito attaccare i portatori di palla.
- Non si può correre con il pallone in mano.
- Se un passaggio viene intercettato nella endzone, l'altra squadra riparte dalla linea di fondo (linea anteriore della endzone).

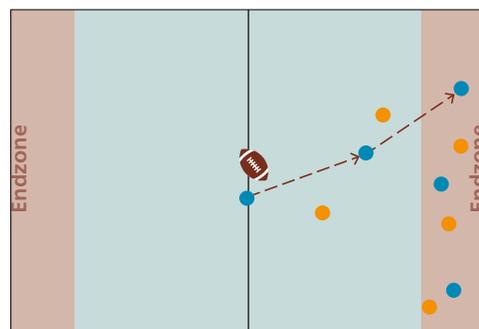
Osservazione: a scuola, si sconsiglia di giocare successivamente a «Palla al ricevitore» e poi a «Ultimate football». Le due forme di gioco infatti sono simili.



Ultimate forward football

Sensibilizzare ai vari tipi di corsa in attacco. Stimolare la visione d'insieme del gioco del portatore di palla.

Senza flag. Come per l'ultimate football (vedi sopra), ma il pallone può essere lanciato solo in avanti dall'ultimo giocatore. Ciò significa che gli attaccanti si trovano sempre davanti al pallone. Il portatore di palla non può correre. Una palla che cade a terra (passaggio incompleto) va ceduta alla squadra avversaria. Se la palla viene presa dalla squadra avversaria (intercezione) essa la rimette in gioco nel punto in cui l'ha intercettata.



Palla a zone

Assimilare il concetto «guadagnare spazio» e allenare i passaggi brevi e sicuri.

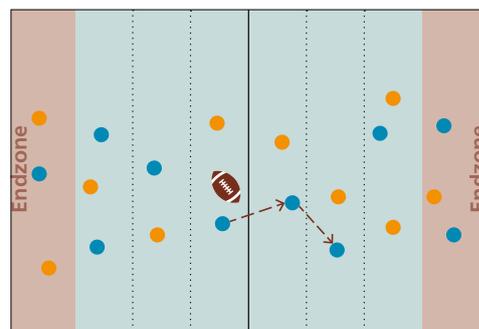
Senza flag. Il campo di gioco è suddiviso in zone trasversali. In ogni zona c'è un numero fisso di giocatori delle squadre A e B. Ogni passaggio riuscito (passaggio completo) nella zona successiva permette di «conquistare» questa zona. Si ottiene un punto dopo aver «conquistato» l'ultima zona.

Regole: è obbligatorio passare in tutte le zone e i giocatori restano nella loro. Gli allievi imparano così a eseguire dei passaggi corti e precisi. Una palla deviata o intercettata dalla squadra avversaria cambia campo. Il gioco inizia nell'altro senso nel punto in cui la palla è stata intercettata o la palla è caduta per terra.

Punti: la squadra che riesce a passare la palla a un compagno di squadra nella endzone avversaria segna un punto (touchdown).

Variante

- Modificare il numero e la larghezza delle zone, che possono anche essere distribuite in modo non uniforme (superiorità o inferiorità numerica).



Palla al quarterback

Imparare a eseguire diversi passaggi, i percorsi da seguire in attacco, il comportamento tattico della difesa per contrastare i passaggi.

Senza flag. Tutti i giocatori della squadra A (portatori di palla) si allineano dietro la linea di scrimmage. La squadra B si posiziona nello spazio tra questa e la propria endzone. La squadra A può iniziare in direzione del gioco solo quando il quarterback dà il segnale («set-go!»). I suoi compagni iniziano a giocare in avanti (obbligatorio). Il quarterback esegue un passaggio, se il suo compagno lo prende, il primo tentativo è riuscito, il gioco si ferma. Si riparte dalla nuova linea di scrimmage. Il ricevitore diventa quarterback e i suoi compagni di squadra si spostano dietro questa linea.

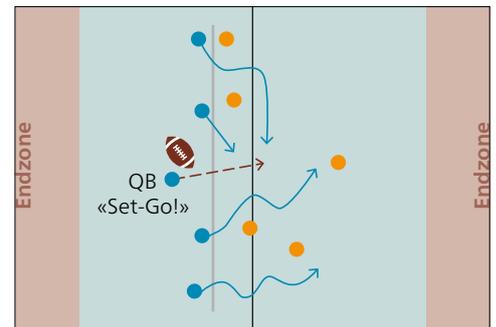
Regole

- Il quarterback non può oltrepassare la linea di scrimmage, può spostarsi lateralmente per ottenere una migliore posizione di lancio. Non si può impedire al quarterback di lanciare la palla.
- Se la squadra B tocca la palla o se viene presa dalla squadra A lo stesso quarterback ha due tentativi in più a partire dalla posizione iniziale.
- Se tutti i tentativi falliscono, la squadra B entra in possesso palla sulla propria linea di fondo. Se la squadra B intercetta il pallone il gioco riprende nel punto dell'intercettazione.

Punti: la squadra che riesce a passare la palla a un compagno nella endzone avversaria segna un punto (touchdown).

Variante

- Adattare il numero di down (tentativi) in base al numero di giocatori e alla dimensione del campo (massimo 4).



Catch and run

Difendere contrastando i passaggi, inclusa l'azione dello strappare la flag.

L'idea del gioco corrisponde a «Palla al quarterback». In questo caso ogni giocatore porta due flag. Dopo aver preso il pallone, l'attaccante può correre fino a quando non si fa strappare le bandiere da un difensore («tackling»).

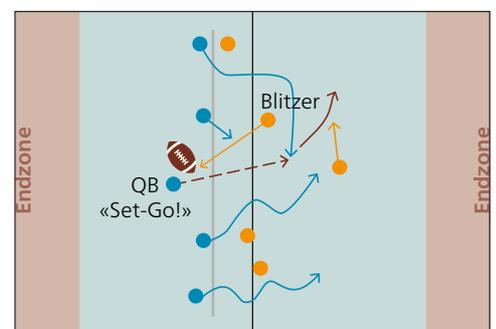
Regole

- Il quarterback non può oltrepassare la linea di scrimmage, ma si può spostare di lato o all'indietro per trovare una migliore posizione di lancio o evitare un difensore («blitz»).
- Il blitz descrive l'azione di un difensore che attacca il quarterback dopo la rimessa in gioco per strappargli la flag. All'inizio dell'azione il difensore deve trovarsi almeno a 7 m dalla linea di scrimmage. Se riesce a strappare la flag al quarterback il gioco s'interrompe e il tentativo seguente riprende nel punto in cui è avvenuto il tackling.
- Il difensore che intercetta una palla può portarla in direzione dell'endzone avversaria fino a quando non gli viene sottratta una flag. Quando perde la flag l'azione si interrompe e la sua squadra esegue il suo primo tentativo in questo punto («first down»).

Punti: il giocatore che riceve la palla di un compagno di squadra nella endzone avversaria o che la porta in questa zona segna un punto per la sua squadra (touchdown).

Variante

- Se la squadra B è meno forte, limitare o vietare i blitz.



Giochi di corsa

Tutte le forme apprese sono combinate per ampliare il repertorio della corsa. Mentre corre, il quarterback passa il pallone direttamente a un corridore («running back»), che cerca di guadagnare più spazio possibile. Tutte le altre informazioni tattiche, così come le regole, sono descritte nei capitoli corrispondenti.



Aspetti pedagogici

La storia delle origini del calcio ricorda come le scuole inglesi della metà del XVIII secolo erano interessate a domare le lotte di massa dell'epoca con le regole e ad usarle a fini educativi. A questo punto si può anche supporre che anche alla base dello sviluppo del flag football vi siano delle considerazioni educative e di promozione della salute.

Mentre gli Stati Uniti si preparavano alla Seconda guerra mondiale, le autorità cercarono un mezzo per canalizzare l'energia, a volte eccessiva, dei soldati. Visto e considerato che il football americano tradizionale comportava un alto rischio di infortunio, come alternativa fu sviluppato il flag football, diffusosi poi relativamente in fretta. Oggi, molti ex professionisti della NFL giocano nell'AFL. Ma anche altri paesi hanno seguito a ruota gli USA, considerando il flag football una variante più «sana» del football americano.

Se si prendono in considerazione le numerose regole di questo gioco si capisce che l'obiettivo primario è di adattarsi alle condizioni attuali sia dal punto di vista situazionale che personale. In ambito scolastico, gli autori raccomandano di utilizzare la variante senza contatti fisici durante la fase di introduzione al gioco, indipendentemente dal numero di giocatori presenti.

Promuovere le competenze chiave interdisciplinari

L'insegnamento dell'educazione fisica deve essere un'occasione per equilibrare e integrare quanto vissuto tramite l'attività fisica. In tale contesto, il desiderio di partecipare e di appartenere al gruppo acquistano un aspetto particolare: le persone in formazione sperimentano l'integrazione sociale, la dinamica di classe e di gruppo positiva e imparano a impegnarsi per diventare un «gruppo». Questo permette loro di scoprire quanto possa essere vantaggioso porre le proprie esigenze in secondo piano e mettere a disposizione del gruppo i propri punti di forza. Le esperienze vissute in comune rafforzano e arricchiscono sia il gruppo sia l'individuo (vedi [Programma quadro d'insegnamento dell'educazione fisica durante la formazione professionale di base 2014](#)).

Il flag football permette di promuovere più intensamente le competenze interdisciplinari menzionate nel PQ Educazione fisica. Aspetti prevalentemente sociali, come le capacità di comunicazione, la capacità di lavorare in squadra, il senso di responsabilità e la tolleranza sono molto presenti in questo contesto e hanno un grande margine di sviluppo. Come minimo, il flag football fornisce dei campi d'azione idealmente osservabili.

Coinvolgere gli allievi nella scelta delle regole

Sembra inoltre utile coinvolgere gli allievi nella scelta delle regole in base al loro stadio di sviluppo. Dovrebbero riuscire a capire infatti che le regole del gioco sono necessarie se le azioni di gioco contraddicono l'idea del gioco o se quest'ultimo non è adeguatamente eseguito a causa del loro comportamento. Attraverso l'incoraggiamento dell'osservazione, della valutazione e della valutazione delle cause del successo dell'interazione le regole crescono con il gioco. Esse non sono percepite dai giocatori come norme determinate da altri, ma come disposizioni proprie al gioco. Il motto di base dovrebbe essere: «il minor numero possibile di regole, il maggior numero di regole necessarie».

Un consiglio per elaborare le regole in classe: Tutte le regole servono sempre ad accelerare o a ridurre la velocità del gioco. Le regole limitano i pericoli che altrimenti causerebbe lo stallo di un gioco o una situazione di gioco noiosa, che soffocherebbe anche la voglia di giocare. Delle regole chiare possono integrare e aprire gli spazi di gioco, a seconda della situazione.

Estratto da «PQ Educazione fisica durante la formazione professionale»

Gioco – competenza personale

«Le persone in formazione conoscono e sperimentano le proprie abilità nella pianificazione e nell'organizzazione»
«Le persone in formazione individuano e approfittano delle possibilità di gioco»

Estratto da «PQ Educazione fisica durante la formazione professionale»

Gioco – Obiettivi pedagogici

«Le persone in formazione sanno modificare i giochi, crearne di nuovi e creare occasioni di gioco»

Sfida – competenza personale

«Le persone in formazione conoscono e rispettano i propri limiti, adottando misure di sicurezza»
«Le persone in formazione sanno sviluppare le proprie capacità e il sentimento di sicurezza, adottare misure di sicurezza»
«Le persone in formazione riescono a strutturare e affrontare in modo sicuro le sfide sportive»

Gioco partecipativo

A scuola, la variante senza contatti fisici è quella che si adatta meglio all'insegnamento coeducativo e alla grande eterogeneità delle classi.

La difesa senza contatto fisico non è l'unico elemento pertinente a scuola, anche le varianti con tiro con il piede o senza tiri permettono di esercitare diverse competenze chiave. Il flag football, come gioco di squadra e con la palla in cui l'oggetto viene esclusivamente lanciato e afferrato, pone il gruppo e la cooperazione al centro del processo.

- Il gioco si concentra su varianti di giochi di squadra che pongono l'accento sul lavoro di squadra.
- Da un punto di vista tecnico, il passaggio e la ricezione presuppongono una corretta comunicazione tra il lanciatore e il ricevitore.
- I movimenti di corsa e i passaggi devono essere coordinati in modo tale che vadano a buon fine per tutti.

È importante sottolineare che il pallone non è un proiettile. Questo riconcilia gli studenti che hanno sviluppato una certa paura del pallone durante gli anni scolastici come risultato di esperienze negative. Qui, possono concentrare la loro attenzione sul gioco della corsa e del passaggio senza precedenti apprensioni.

Da un lato, gli allievi meno abili con la palla in questo gioco trovano condizioni più semplici, dall'altro i virtuosi del pallone devono frenare i loro impulsi e la loro forza. Nel flag football, infatti, a parte nei passaggi, le abilità tecniche con il pallone e gli «assoli» non servono a nulla. Persino gli allievi poco abili nei lanci partecipano al gioco, perché non tutti sono destinati a ricoprire questo ruolo.

Il flag football, dunque, si presta bene all'insegnamento coeducativo degli allievi con livelli di prestazione eterogenei. Le sue esigenze tattiche e tecniche sono variabili e l'apprendimento rapido. Questo gioco consente anche di attuare i concetti d'integrazione e di tolleranza menzionati nel PQ.

Chiarire e assumere ruoli nell'organizzazione e nella squadra

Nel gioco finale del flag football assume prima di tutto il ruolo di arbitro e meno quello di allenatore o pedagogo. In questo modo, gli allievi possono ricoprire dei ruoli di «sviluppatori» e «sostenitori».

La classe, suddivisa in due squadre, potrebbe assegnare ulteriori ruoli ai giocatori di ogni squadra: osservatore (all'esterno del campo), allenatore, coach, giocatore sostituto o cheerleader, oltre ai vari ruoli previsti in campo (quarterback, center, running back, wide receiver ecc.).

Assegnando dei ruoli agli allievi, che dovrebbero essere regolarmente cambiati, i ragazzi possono sperimentare i loro punti forti e deboli in modo in base alla composizione del gruppo. Inoltre, imparano a fornire il loro contributo e a sperimentare il successo da diverse prospettive.

Gli autori suggeriscono di fornire una lavagna a ogni squadra, usata dagli insegnanti per spiegare gli esercizi introduttivi. Sulla lavagna, gli allievi possono riconoscere le traiettorie delle corse e dei lanci, così come le abbreviazioni dei loro ruoli di squadra.

Estratto da «PQ Educazione fisica durante la formazione professionale»

Gioco – competenza sociale

«Le persone in formazione sono tolleranti verso i giocatori con altre aspettative e capacità.»

Estratto da «PQ Educazione fisica durante la formazione professionale»

Sfida – competenza sociale

«Le persone in formazione stabiliscono i ruoli, concordano le regole e le rispettano si assumono responsabilità in ambiti stabiliti.»

Analisi del gioco, feedback e riflessione

Grazie alla lavagna e i regolari time-out pianificati in anticipo, le squadre possono decidere le loro varianti di gioco e analizzare le situazioni osservate. Inoltre, offrono agli allievi la possibilità di scambiarsi idee su nuove azioni di gioco da attuare in campo.

I time out dovrebbero consentire un elevato flusso di gioco e non rallentarlo inutilmente. Durante queste pause, gli allievi ricevono dei feedback. Esse vanno quindi sfruttate per analizzare e discutere di ciò che è successo in campo, pianificare e concordare ulteriori azioni di risposta.

Se gli insegnanti pianificano questo genere di feedback possono utilizzare le capacità di osservazione e valutazione usate per il feedback destinato alla valutazione delle lezioni di educazione fisica.

I feedback, le correzioni e i suggerimenti avvengono tra l'insegnante e gli allievi (supervisione) così come tra gli allievi (intervisione), così come a livello di autoriflessione. Questo modo di procedere dovrebbe essere integrato in tutte le fasi del processo di apprendimento. Gli allievi sono così incoraggiati ad apprendere in modo consapevole e acquisiscono conoscenze.

«I riscontri costruttivi sono sempre in risposta a un comportamento, sono utili al raggiungimento diretto di uno scopo e agevolano il successo dell'apprendimento. Il docente di educazione fisica integra il tipo, la forma e la frequenza dei feedback nell'insegnamento e li orienta all'individualità delle persone in formazione.» (vedi [Programma quadro d'insegnamento dell'educazione fisica durante la formazione professionale di base 2014](#)).

In allegato, gli insegnanti trovano una proposta di [scheda di valutazione](#), che può essere compilata dagli allievi per altri allievi oppure destinata all'autoriflessione. Può essere particolarmente interessante e utile confrontare tra di loro le diverse percezioni (ad es. la percezione di sé, il modo di percepire un altro allievo e l'insegnante).

Prima che l'allievo completi la [scheda di valutazione](#), si consiglia di discutere dei possibili criteri d'osservazione pertinenti per le varie competenze utilizzando degli esempi concreti. Gli allievi devono essere informati che non tutte le competenze non possono sempre essere osservate durante il gioco.

Lo strumento dello scaling

Poiché le attività sportive sono solitamente molto complesse, le autovalutazioni e le valutazioni esterne richiedono uno strumento efficace, denominato «scaling».

Come procedere: porre una domanda introduttiva per un determinato argomento (nel nostro caso un aspetto legato all'osservazione del gioco flag football): dove ti situi su una scala da 1 a 10 rispetto all'aspetto XY, dove ti vedi su una scala da 1 a 10?

1 significa «non potrebbe essere peggio di così» e 10 «non ho più alcun potenziale di miglioramento».

Questa valutazione (ad es., l'allievo si attribuisce il valore 6) è seguita dalla domanda successiva: «come sei riuscito a ottenere questo valore? Alla fine, l'allievo cerca di rispondere alla domanda seguente: «che cosa dovresti fare per riuscire a ottenere un punto supplementare sulla scala?»

Estratto da «PQ Educazione fisica durante la formazione professionale»

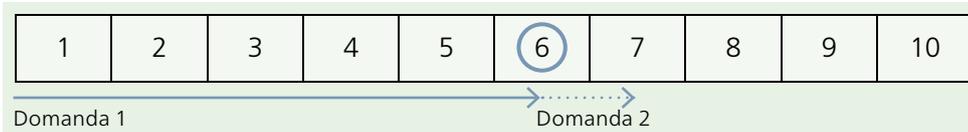
Gioco – competenza metodologica

«Le persone in formazione variano le possibilità di gioco e ne inventano di nuove»

Sfida – competenza metodologica

«Le persone in formazione utilizzano criteri obiettivi per la valutazione delle capacità.»

Esempio concreto: un allievo valuta sé stesso, tenendo conto dell'aspetto «ho partecipato in modo attivo al gioco»:



Domanda 1: come sono riuscito a ottenere un 6?

Domanda 2: che cosa devo cambiare per raggiungere un 7?

Lo strumento «scaling» offre i seguenti vantaggi:

- **Strategia di incoraggiamento:** l'insegnante si rivolge all'allievo dimostrando interesse e senza pregiudizi. Le domande sono poste in modo costruttivo e mirato per migliorare il margine di sviluppo e non i deficit.
- **Impegno:** le tappe elaborate rispondono a un bisogno personale. Ciò che decidiamo noi stessi viene attuato meglio di ciò che ci viene imposto.
- **Rafforzare la fiducia in sé stessi:** l'allievo si rende conto di essere in grado di trovare delle soluzioni da solo e che queste soluzioni sono efficaci. Inoltre, verbalizza i propri punti forti a ogni passo in avanti.
- **Risparmio di tempo:** lo scaling è poco vincolante dal punto di vista temporale, anche quando sono affrontati argomenti complessi.

Informazioni

Bibliografia

- D'Acquisto, U., Montaresi, D.: (2013): [Introduzione al flag football](#). FIDAF – Federazione italiana di american Football–FIDAF – Roma: Federazione italiana di american Football
- D'Acquisto, U., Montaresi, D.: (2013): [Il flag football a scuola](#), Roma: FIDAF, Federazione italiana di american Football (pdf)
- Labarile T. (2013): [Materiale di studio flag football Coach \(Liv. 1\)](#), Roma: FIDAF, Federazione italiana di american Football (pdf)

Link

- [Associazione Svizzera di flag football](#)
- [Swiss National flag football League](#)
- [Federazione Italiana di american Football](#)

Ringraziamo

- Dennis Sieger e Diego Geering per il loro impegno in occasione dello shooting fotografico
- i giocatori del corso ASVZ flag football (struttura sportiva di Fluntern) e i cuochi/le cuoche come anche i/le tecnologi/tecnologhe di chimica e chimica farmaceutica (1o anno di tirocinio, AGS Basilea) per il loro impegno in occasione delle riprese foto/video.

Partner



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP
2532 Macolin

Autori: Andrea Derungs, docente di educazione fisica presso il BBZ Zürich
Urs Böller, docente di educazione fisica presso la AGS Basel

Esperti: Fabian Muñoz, allenatore di flag football ASVZ, coach principale ASVZ delle squadre Blackbirds, Mockingbirds e Firebirds (squadre femminili)
Dennis Sieger, quarterback die Blackbirds Zürich e della Nazionale svizzera, vincitore dell'Award MVP nel 2017 e 2019
Diego Geering, wide receiver, safety ASVZ della squadra dei Blackbirds, vincitore dell'Award MVP 2018

Redazione: mobilesport.ch

Copertina: Thomas Oehrli

Foto, immagini, filmati: Urs Böller

Layout: UFSP