

5

Fascicolo 5 Volume 5

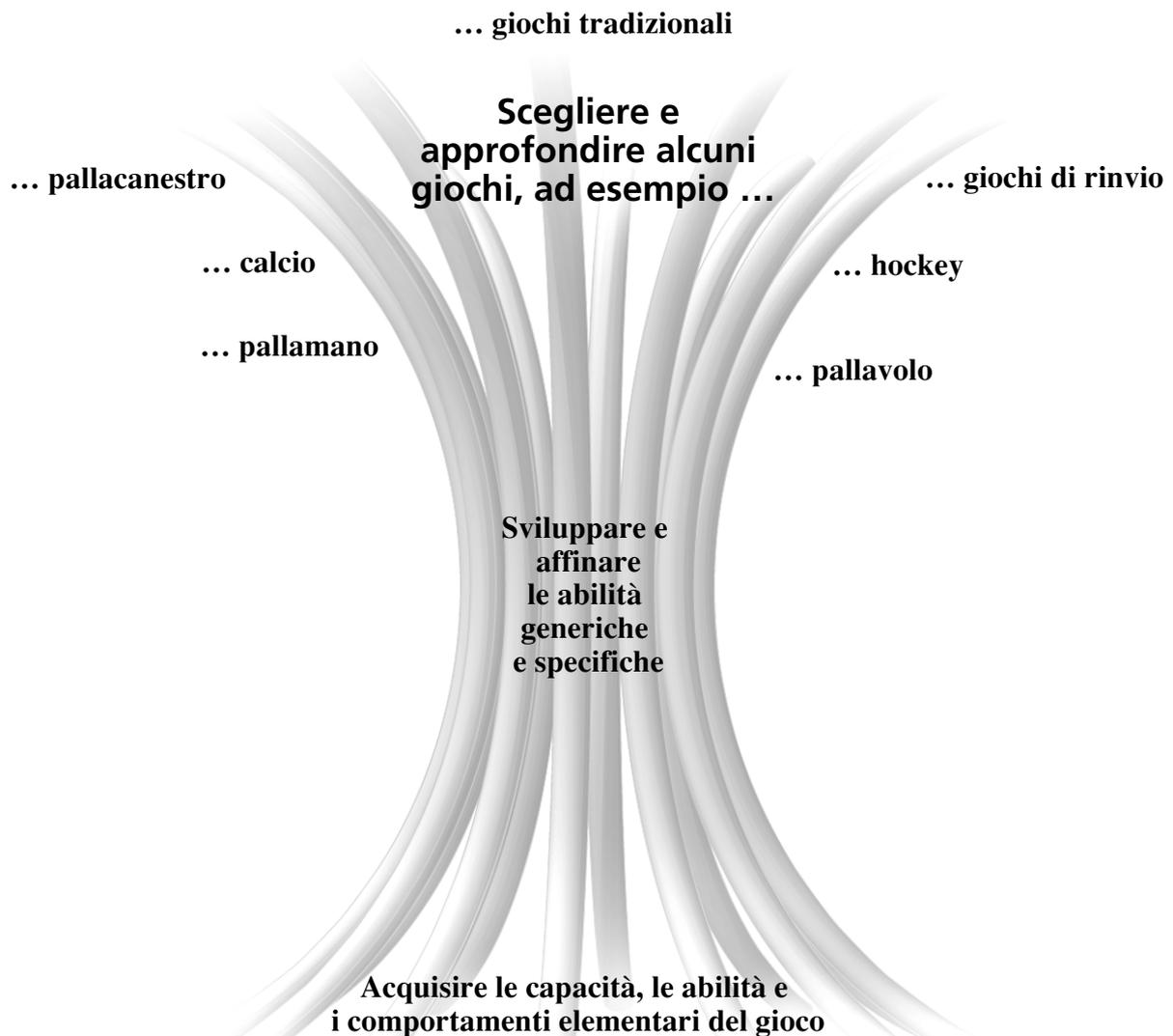


Giocare

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 5



Gli allievi sviluppano le capacità specifiche del gioco (ad es. il senso del gioco), le abilità (ad es. destrezza con la palla), i comportamenti (ad es. fair-play, spirito di squadra) e sperimentano il senso dell'imprevisto, il fascino e il piacere del gioco.

Accenti nel fascicolo 5 dei volumi 2 a 6

- Giocare da soli, a coppie, in piccoli e grandi gruppi
- Scoprire ed acquisire le capacità fondamentali del gioco nello spazio originale, con materiale attraente e soprattutto tramite situazioni di gioco aperte
- Vivere i giochi di corsa, di inseguimento, cantando ecc.
- Imparare a rispettare le regole e gli avversari



Scuola dell'infanzia

- Tramite situazioni di gioco aperte, sviluppare e applicare le forme e le regole
- Negoziare con gli altri le regole, accettarle e rispettarle
- Insieme, approfondire e variare i giochi conosciuti
- Realizzare esperienze di gioco molteplici, variando il materiale, lo spazio e il tempo
- Risvegliare il senso del fair-play
- Imparare a giocare nell'ambito di una squadra



1. – 4. anno

- Imparare, applicare e utilizzare gli elementi tecnici e tattici fondamentali del gioco
- Acquisire le regole fondamentali dei giochi codificati
- Praticare i giochi sportivi in forma scolastica
- Integrarsi in una squadra e giocare lealmente
- Allenare le abilità motorie specifiche ad altri campi di attività, anche con i palloni



4. – 6. anno

- Approfondire le competenze fondamentali del gioco ed il senso del fair-play
- Esercitare globalmente le abilità motorie specifiche del gioco
- Apprendere altri giochi (ad es. di altre culture)
- Parlare di problemi legati al gioco: violenza, aggressività, fair-play, regole, allievi più deboli ecc.
- Porre l'accento su uno o due giochi sportivi



6. – 9. anno

- Intensificare l'apprendimento di alcuni giochi di squadra durante un periodo prolungato
- Applicare e formare capacità tecniche e tattiche
- Giocare senza l'arbitro (autoarbitrarsi) e con fair-play
- Scoprire ed imparare giochi nuovi o tradizionali



10. – 13. anno

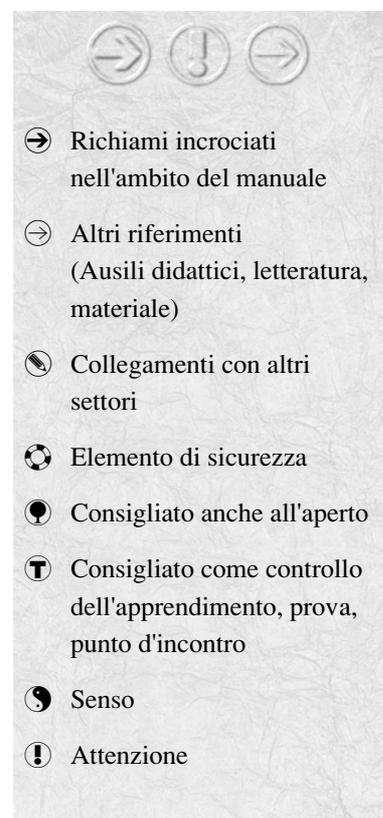
- Il *Libretto dello sport* contiene annotazioni e suggerimenti a proposito dei temi seguenti: idee di gioco per il divertimento, le regole di gioco, il materiale, i giochi di abilità, il fair-play ecc.



Libretto dello sport

Indice

Introduzione	2
1 Educare al gioco alle scuole medie	
1.1 Insegnare i giochi e imparare a giocare	3
1.2 Formazione delle squadre	4
1.3 Capacità ed abilità trasversali	5
1.4 Dirigere dei giochi – la direzione del gioco	7
1.5 Gli allievi che disturbano	8
2 Pallacanestro	
2.1 Migliorare la tecnica di base	9
2.2 Cambio di mano fra le gambe	10
2.3 Dal tiro dopo l'arresto a quello in sospensione	11
2.4 La lotta per il rimbalzo	12
2.5 Attaccare in condizioni più difficili	13
2.6 Imparare a difendere	14
2.7 Situazioni di gioco in attacco e in difesa	15
2.8 Imparare a velocizzare il gioco	16
2.9 Le combinazioni a due	17
2.10 Giocare a streetball (3 contro 3)	18
2.11 Allenare le posizioni di gioco	19
3 Pallamano	
3.1 Migliorare il tiro di base e in elevazione	20
3.2 Attaccare in condizioni difficili	22
3.3 Giocare rapidamente, avviare il contropiede	23
3.4 Imparare a difendere	24
4 Calcio	
4.1 Il calcio è anche per le ragazze	25
4.2 Migliorare giocando	26
4.3 Migliorare passaggio, controllo e palleggio	28
4.4 Segnare ed evitare di incassare reti	29
4.5 Imparare ad usare l'«uno-due»	30
5 Unihockey	
5.1 Migliorare la tecnica di base	31
5.2 Attaccare in condizioni più difficili	32
5.3 Giocare veloce – la squadra parte all'attacco	34
5.4 Imparare a difendere	35
6 Pallavolo	
6.1 Migliorare palleggio e bagher	36
6.2 Imparare il palleggio in sospensione e all'indietro	38
6.3 Esercitare il servizio dal basso ed imparare quello a tennis	39
6.4 Imparare ad attaccare – la schiacciata	40
6.5 Giocare 2 contro 2 (beachvolley)	41
6.6 Passare dal gioco 3 contro 3 al 4 contro 4	42
7 Giochi di rinvio	
7.1 Minitennis	44
7.2 Tennis	45
7.3 Squash	46
7.4 Badminton	48
7.5 Tennistavolo	50
8 Altri giochi	
8.1 Tchoukball	51
8.2 Baseball	52
8.3 Ultimate	54
8.4 Rugby	55
8.5 Pallacalza	56
8.6 Giochi di abilità («jonglage»)	57
9 Principali regole di gioco	58
Bibliografia / Ausili didattici	60



Introduzione

Ogni sport può essere scoperto tramite il gioco, ed i fascicoli di questo manuale propongono diverse forme ludiche. In questa sede mettiamo l'accento sulle attività ludiche e sui giochi con un oggetto.

Pianificare e organizzare insieme – porre degli accenti

Il gioco vive della tensione creata dall'incertezza sul suo esito (vittoria o sconfitta). Tutto il gruppo è responsabile della buona riuscita del gioco. Gli adolescenti imparano ad assumersi delle responsabilità nell'organizzazione di una lezione; bisogna lasciar loro il necessario ambito di libertà per sviluppare creatività ed iniziativa. Bisogna metterli in condizione di giocare da soli, di adeguarsi ad ogni situazione e di elaborare il proprio gioco. Quando inventano un gioco devono inoltre imparare ad adattare le regole ai propri bisogni e alle proprie capacità.

Gli adolescenti partecipano alla pianificazione ed alla scelta dei temi, e devono scoprire diversi giochi sportivi. Alla fine delle medie gli accenti vengono fissati in virtù delle attitudini degli allievi e delle infrastrutture disponibili. Gli adolescenti devono essere in grado di partecipare ad un torneo di almeno una disciplina sportiva e conoscere i fondamentali di almeno 3 o 4 giochi sportivi, in modo da potersi iscrivere ad una società sportiva.

Fra gli obiettivi che si perseguono si trovano la capacità di formare gruppi in modo autonomo e la capacità di dirigere il gioco. Una volta finite le medie, gli allievi dovrebbero essere in grado di dirigere una partita in almeno una disciplina. Lavorando in questa direzione si approfondiscono queste competenze; giocando su diversi campi e a piccoli gruppi si hanno più contatti con la palla e maggiori occasioni di fare esperienze positive personali.

Il *fair-play* è la prima regola da rispettare in ogni sport. Si tratta in questo ambito di raggiungere una qualità di gioco che renda superflua la presenza di un arbitro. I giocatori rispettano le regole che essi stessi hanno fissato. In tal modo ci si può concentrare sulla qualità del gioco e sulle diverse tattiche da applicare.

Giocare – il passatempo preferito da molti

Molti adolescenti preferiscono i giochi a ogni altra attività sportiva. I motivi sono certamente variati: far parte di un gruppo e partecipare, cercare la sfida, e misurarsi con gli altri. I giochi soddisfano i bisogni di molti giovani. Il docente dal canto suo deve cercare di mostrare alla classe diverse prospettive.

Fissare dei controlli comuni

Per lo sviluppo delle competenze è necessario organizzare un controllo dell'apprendimento. Nelle pagine dedicate alla pratica gli esercizi destinati al controllo sono contrassegnati con il simbolo **T**. Le prove vanno adeguate alle capacità personali del singolo allievo. s

➔ Apprendimento orientato verso l'azione; capacità d'azione nello sport: v. fasc. 1/5, p. 13 ss; Giocare e creare dei giochi, adattare le strutture: v. fasc. 5/5, p. 3

➔ Formazione dei gruppi: v. fasc. 5/5, p. 4; direzione del gioco: v. fasc. 5/5, p. 7; comprensione del gioco e capacità specifiche: v. fasc. 5/1, p. 6

➔ Fair-play: v. fasc. 5/4, p. 21

🌀 Senso: v. fasc. 1/5, p. 3 ss. e fasc. 5/1, p. 4

T Esercizi di controllo: vedere la colonna di destra delle pagine dedicate alla pratica.

1 Educare al gioco alle scuole medie

1.1 Insegnare i giochi e imparare a giocare

Giocare e creare dei giochi – adattare le strutture

Una idea di gioco viene provata dopo aver stabilito tutti insieme le condizioni (grandezza e formazione dei gruppi, minimo di regole). Gli adolescenti si calano nel gioco assumendosi delle responsabilità. Devono inoltre adeguarsi alle regole. Il piacere del gioco e la ricerca della sfida determinano la complessità del gioco. Di seguito riportiamo alcuni consigli per l'insegnamento:

- Dare abbastanza tempo nella fase di creazione del gioco.
- Ascoltare tutte le proposte relative allo svolgimento del gioco.
- Far gestire agli stessi allievi le situazioni conflittuali.
- Il docente osserva, consiglia, dà delle idee o partecipa al gioco.
- Analizzare lo svolgimento del gioco.

➔ Apprendimento e insegnamento: v. fasc. 1/5, p. 16;
giocare – adattare le strutture: v. fasc. 5/1, p. 9; insegnare i giochi: v. fasc. 5/1, p. 13 ss.

Apprendere i giochi sportivi e accettarne le strutture

Una volta imparati i movimenti basilari del gioco si tratta di perfezionare azioni di gioco sempre più complesse. Il modello seguente pone l'accento su abilità e capacità trasversali. Esempio: palleggio e ricezione al livello 2; durante l'adolescenza l'accento viene posto al livello 3 (uno contro l'altro). Ciò presuppone che ai livelli 1 e 2 siano inseriti nel programma esercizi e giochi. Facendo giocare più gruppi uno accanto all'altro su campi ridotti (avversari immaginari), ci si prepara al gioco contro un avversario.

➔ Giochi sportivi – riprendere le strutture: v. fasc. 5/1, p. 10

da soli



- da solo
- accanto agli altri
- contro gli altri

Dall' 1:0 all'uno accanto all'altro all' 1:1 (=1 contro 1). Adatto per il riscaldamento, il miglioramento delle capacità coordinative e il tocco dell'oggetto con cui si gioca, e l'acquisizione di abilità motorie di base.

in due



- con l'altro
- accanto agli altri
- contro gli altri

Dal 2 con 2 al 2 accanto a 2 al 2 contro 2. Adatto per imparare a padroneggiare l'oggetto del gioco e il gioco con il compagno, oltre che per la presa di coscienza del bersaglio (passare da bersagli grandi a piccoli).

in gruppo



- con gli altri
- accanto agli altri
- contro gli altri

Dal 3,4,5 ... a 5 al 3:3, 5:5 ... Adatto come preparazione ai giochi di squadra. Orientarsi nello spazio e nel tempo giocando in piccoli gruppi. Apprendere a marcare l'avversario e a smarcarsi.

1.2 Formazione delle squadre

Il senso del «noi» all'interno del gruppo

La formazione dei gruppi durante l'insegnamento (del gioco) è importante per gli adolescenti, che amano lavorare in gruppo, se possibile con amici, dove si sentono protetti e a proprio agio. Questo bisogno del «noi» può tornare utile all'insegnamento dell'educazione fisica. Si può offrire agli allievi l'occasione di conoscere meglio gli altri (che frequentano solo di sfuggita).

➔ Senso di appartenenza:
v. fasc. 1/1, p. 15

In ogni classe ci sono degli allievi che non appartengono ad alcun gruppo e sono un po' dei casi a parte. Bisogna cercare di sviluppare il senso del «noi», ad esempio discutendo, e di integrare i cosiddetti outsider.

Formazione dei gruppi

In linea di principio bisognerebbe rinunciare alla «libera scelta» delle squadre. Gli allievi che sono scelti per ultimi si sentono umiliati e hanno la sensazione di non essere apprezzati. Ci sono invece dei sistemi migliori per formare le squadre.

La formazione delle squadre lasciata al caso

- Tramite giochi: ad esempio gioco delle cifre o della valanga ➔ v. fasc. 4/5, p. 5. Si distribuiscono dei nastri di colori diversi; alla fine del gioco chi ha il nastro dello stesso colore forma una squadra.
- Secondo il tipo di pallone: ogni allievo ha un pallone (da pallacanestro, pallavolo, pallamano ...). Dopo ogni esercizio svolto, devono scambiare il pallone con un compagno. Alla fine chi ha palloni uguali fa parte della stessa squadra.
- Con un mazzo di carte: dopo una corsa, un allievo prende una carta. Le carte uguali o quelle dello stesso seme/colore determinano la squadra.
- Formare i gruppi secondo il colore dei vestiti, le iniziali, la data di nascita, ecc.
- Esercizi a coppie. Alla fine uno per coppia va a prendere un nastro. Chi ha il nastro fa parte della stessa squadra.
- Gli allievi formano spontaneamente gruppi di 2-3, con i quali il docente forma squadre di 4-6 persone.

Formare gruppi in modo autonomo

Gli adolescenti conoscono il gioco (pallavolo, unihockey ...), la durata (un giorno, una settimana, un semestre ...) ed il numero di compagni di squadra. In seguito devono formare da soli delle squadre. A questa età la formazione autonoma delle squadre è uno degli obiettivi da perseguire. Gli adolescenti sanno che la formazione delle squadre è importante per uno svolgimento del gioco gratificante per tutti. All'inizio formare le squadre in questo modo richiederà molto tempo, ma si tratta di un investimento che si rivela pagante a lungo termine.

➔ Dall'insegnamento guidato a quello autonomo e: v. fasc. 1/5, p. 12 e fasc. 1/1, p. 98 ss.

Perché si sviluppi un senso di appartenenza ad un gruppo unito ci vuole molto tempo, ed è pertanto importante lasciare le squadre invariate per qualche tempo.

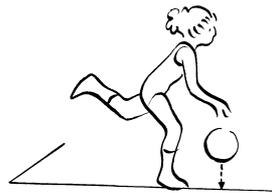
1.3 Capacità ed abilità trasversali

Le forme di gioco riportate di seguito consentono di introdurre i giochi in cui si tira a rete passando dallo spostamento individuale con la palla fino alla opposizione di due squadre. Tutti i giochi possono essere modificati. Il docente pone gli accenti, gli allievi sono liberi di trovare delle varianti.

Palleggiare, passare, ricevere e mirare sono abilità trasversali.

Inseguimento sulle linee: ogni allievo palleggia un pallone spostandosi solo lungo le linee dei campi di gioco. 3-4 cacciatori hanno un nastro; chi è preso cambia di ruolo con il cacciatore.

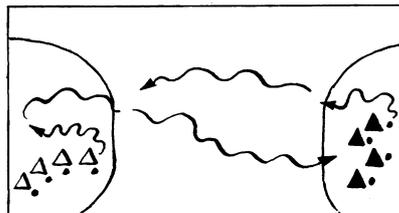
- Palleggiare solo con la mano più debole.
- Quando due allievi si incontrano si incrociano palleggiando con la mano esterna.
- Scambiarsi la palla a ogni incontro.
- Cambiare mano quando le linee si incrociano.



➔ Adatto come riscaldamento. Prevedere diversi tipi di palloni; alternarli regolarmente.

Cambiare campo: ogni allievo palleggia nell'area di porta del campo di pallamano, la squadra A da un lato, la B dall'altro. Al segnale le squadre cambiano rapidamente lato. Qual è per prima nella nuova posizione?

- Durante il cambio bisogna toccare le due linee laterali.
- Aggirare ostacoli durante il cambio
- Sotto forma di staffetta a gruppi di 2-3: A palleggia per un po', poi passa la palla a B in una zona delimitata, ecc.
- Indietreggiare o palleggiare con due palloni contemporaneamente.



Il furto delle palle: ogni allievo palleggia in una zona di campo delimitata e cerca di prendere la palla dell'avversario senza contatto fisico. Chi perde la propria palla deve eseguire un compito supplementare e poi riprende il gioco.

- Con palle diverse, anche con un bastone.
- 4-6 cacciatori senza palla la rubano agli altri.
- Spostarsi alla cieca senza scontrarsi con gli altri.
- Con due palle o dandosi la mano, ecc.

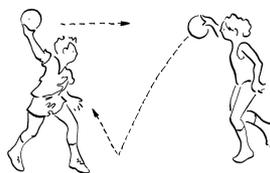


⚠ Senza eliminazione!

➔ Spostarsi con la palla: v. fasc. 5/4, p. 6 ss.

Giocare insieme: A e B si passano la palla, da fermi o spostandosi. Variano le forme dei passaggi. Ridurre la superficie di gioco.

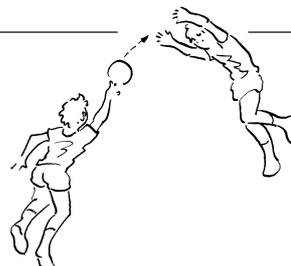
- Cambiare terreno passandosi la palla.
- A e B con due palle, sperimentano diverse forme di passaggio e le insegnano a C e D.
- A fa un passaggio con rimbalzo, B uno diretto.
- A gioca con i piedi, B con le mani (cambio).



➔ Riprendere le idee degli allievi. Dimostrare, provare, esercitare.

Passare dal gioco con al gioco contro il compagno: a coppie: gli allievi si spostano liberamente passandosi la palla. Al segnale, chi ha la palla la protegge e l'altro cerca di impossessarsene (stabilire le regole). Al fischio si torna a giocare insieme facendo dei passaggi.

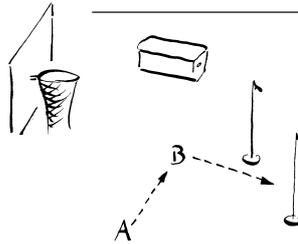
- Tappeti, cassoni ... fungono da bersaglio. Chi ottiene più punti giocando uno contro l'altro?



➔ Usare palloni di diverso tipo. Giocare anche con i bastoni da unihockey.

Chi colpisce il bersaglio? A e B si spostano liberamente per la palestra, passandosi il pallone e cercando di colpire uno dei numerosi bersagli (fissi o mobili).

- Quale squadra segna per prima 10/20 punti?
- Gli allievi provano forme di tiro originali.
- Fare 3,5 ... passaggi prima di tirare a bersaglio.
- Bisogna/è vietato palleggiare.
- Si possono intercettare i palloni degli altri.



❗ Adattare disposizione e dimensioni dei bersagli. Principio: passare da quelli grandi a quelli piccoli.

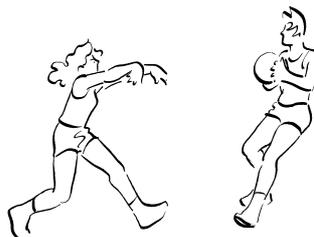
Palla cacciatore: due squadre di 4-6 giocatori si affrontano in una metà della palestra. La squadra in possesso di palla esegue passaggi rapidi e cerca di toccare un giocatore avversario. Chi è toccato deve sistemarsi su uno dei 5 tappetini ripartiti sul campo di gioco. Può muoversi ma deve sempre tener un piede sul tappetino. Per liberarsi deve intercettare la palla. I compagni di squadra possono liberarlo facendogli un passaggio quando hanno il controllo della palla. Se una squadra riesce a toccare tutti gli avversari ottiene un punto. La palla passa agli avversari e inizia una nuova partita.



➔ Palla cacciatore: v. fasc. 5/4, p. 12 ss.

Rubapalla: la squadra A cerca di eseguire il massimo numero di passaggi, la squadra B cerca di impedirlo organizzando una difesa a uomo. Sono necessari passaggi rapidi e spostamenti per smarcarsi.

- Quale squadra esegue più passaggi in 2' o 4'?
- La squadra segna un punto ogni 10 passaggi.
- Se necessario delimitare il terreno di gioco.
- Fare diversi tipi di passaggi; giocare soltanto con la mano più debole.
- Con un frisbee, palleggiando un pallone a terra.

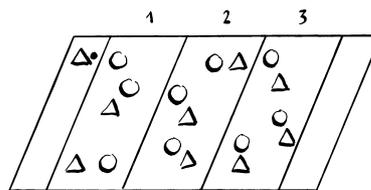


➔ Giocando in gruppi piccoli aumenta il numero di contatti con la palla! Usare diversi palloni e giocare anche con i piedi e i bastoni.

➔ Rubapalla: v. fasc. 5/4, p. 14

La palla nelle zone: il terreno di gioco viene suddiviso in tre zone, in ciascuna delle quali si trovano 3 difensori e 3 attaccanti. Partendo dalla zona di meta, la squadra A cerca di far passare la palla attraverso le zone 1, 2 e 3. La squadra B cerca di impedirlo marcando a uomo, di intercettare la palla e farle attraversare le zone in senso opposto per andare a meta.

- Bisogna fare 3 (4) passaggi in ogni zona.
- Giocare con 2 o 3 palle contemporaneamente.

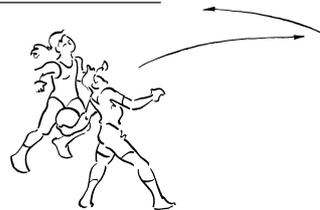


➔ Gli allievi propongono il sistema più efficace per smarcarsi. Gli allievi partecipano alla determinazione delle regole di gioco.

➔ Pallamano con i cerchi: v. fasc. 5/5, p. 24

Palla contro il muro: la squadra A esegue dei rapidi passaggi per raggiungere il muro avversario (o una zona di meta). La squadra B cerca di impedirlo.

- La palla viene giocata di piede e bloccata nella zona di meta.
- Diverse forme di passaggio con/senza palleggio.
- Un punto ogni volta che la palla viene giocata contro il muro di testa.

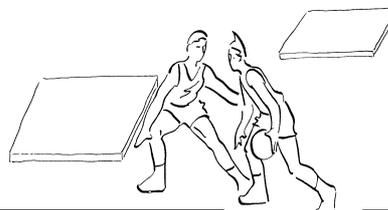


➔ Analizzare con gli allievi l'andamento del gioco; discutere le possibilità tattiche (ad es.. «uno-due»).

Ⓣ Gli allievi giocano da soli contro il muro o un tappetino, per migliorare l'«uno-due».

Palla sul tappeto: disporre tre tappeti sul terreno di gioco. La squadra A esegue dei passaggi e cerca di poggiare la palla su uno dei tappetini, mentre la squadra B cerca di intercettare la palla. Gli allievi scelgono dove mettere i tappetini e determinano le regole.

- Variare numero e dimensioni dei bersagli.



❗ Bersagli diversi obbligano gli allievi ad occupare meglio lo spazio.

1.4 Dirigere dei giochi – la direzione del gioco

Apprendere a dirigere un gioco

La persona che dirige il gioco deve innanzitutto organizzare la situazione di gioco, osservarlo ed animarlo. Osserva il comportamento sociale dei giocatori, le attitudini tecniche, il comportamento tattico ed il rispetto delle regole stabilite. Fischiare i falli non è quindi che una piccola parte del lavoro di chi dirige il gioco.

È più facile ed efficace dirigere il gioco se gli accenti principali sono stati stabiliti prima dell'inizio. Esempio: eseguire il più possibile «uno - due». Anche le regole standardizzate dovrebbero essere adattate al livello dei giocatori. Ad esempio, nella pallacanestro, la regola dei 3 secondi diventa dei 5 secondi.

Osservare – valutare – consigliare

Durante la fase di gioco che segue, l'osservatore si concentra sugli accenti principali stabiliti in precedenza. All'inizio il docente dirige il gioco personalmente, ma poco a poco la funzione sarà affidata ad uno dei partecipanti. Questi imparano la difficoltà del dovere prendere decisioni rapide e vivono la spiacevole situazione di prendere una decisione sbagliata. Contemporaneamente imparano a prendersi delle responsabilità come giocatori, ad essere tolleranti in caso di decisioni sbagliate e partecipano attivamente alla realizzazione del gioco.

Nelle pause è fondamentale discutere delle fasi di gioco osservate. I giocatori esprimono le sensazioni provate e dicono cosa vorrebbero cambiare. Il docente dirige la discussione e descrive il gioco dal punto di vista dell'osservatore. Insieme stabiliscono in che modo continuare il gioco.

La direzione del gioco dipende da diversi fattori

<i>Consegna:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • aperta • standardizzata, definita
<i>Regole:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • poche regole • forme di gioco e regole conosciute
<i>Obiettivi:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • sviluppare una forma di gioco • migliorare il gioco e la tattica
<i>Come dirigere il gioco:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • osservare, restare in disparte, sostenere, animare ... • osservare, partecipare (pensare), decidere, imporre ... • consigliare se necessario • analizzare le situazioni di successo e di insuccesso
<i>Valutazione comune:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Come è stato vissuto il gioco? • Come procederemo in futuro? • Cosa vogliamo migliorare? • Su cosa metteremo l'accento?

⇒ Si può usare un clacson al posto del fischiotto (igiene).



1.5 Gli allievi che disturbano

Come si fanno notare gli allievi che disturbano la lezione?

Gli allievi che disturbano sono individui che rifiutano di partecipare ed impediscono agli altri di realizzarsi nel gioco. Chi non è d'accordo nell'accettare le regole stabilite insieme disturba l'andamento del gioco.

➔ Cosa fare in caso di problemi: v. fasc. 1/5, p. 21

Perché alcuni adolescenti diventano dei guastafeste?

La ribellione e lo spirito di contraddizione sono parte integrante dell'adolescenza, ma spesso ci sono anche altri motivi che portano ad un comportamento fastidioso per gli altri.

- I giovani non hanno alcun interesse per lo sport o il gioco praticato.
- Ci sono grandi differenze di interessi e di capacità all'interno della classe (troppo/troppo poco esigenti).
- In molti adolescenti – a volte anche in gruppi – sono frequenti repentini cambiamenti d'umore.
- Tensioni e conflitti sono inevitabili in seno a una classe. Si tratta di conflitti spesso latenti, che vengono alla luce durante il gioco.

➔ Gestire i conflitti: v. fasc. 5/1, p. 15

Come reagire davanti ad un guastafeste?

Cercando il dialogo con un individuo, un gruppo o la classe intera, il docente mostra di voler prendere seriamente i loro problemi. Il docente o un allievo illustra la situazione vissuta come elemento di disturbo; parlando in prima persona, esprime con immediatezza il malessere personale. Bisogna cercare una soluzione comune e poi tutti i partecipanti devono rispettarla. Docente e allievi devono impegnarsi a stare ai patti.

Prevenire differenziando

Il docente può organizzare l'apprendimento in modo diverso (obiettivi ed offerte individuali) se constata che taluni allievi sono sollecitati troppo o troppo poco. La creazione di gruppi con esigenze o di livello simili può risultare più congeniale ad alcuni allievi. Si possono parimenti sfruttare le competenze di alcuni adolescenti ai fini dell'insegnamento; gli specialisti possono ad esempio svolgere il ruolo di arbitro o di allenatore.

➔ Organizzare l'apprendimento: v. fasc. 1/5, p. 20

➔ Perché differenziare: v. fasc. 1/1, p. 85

Prevenire facendo partecipare alle decisioni

Consentendo agli allievi di co-determinare l'insegnamento, essi possono meglio identificarsi e si assumono determinate responsabilità. Grazie ad un apprendimento aperto le strutture possono essere adattate alla situazione. Un comportamento di disturbo può avere lati positivi e divenire l'elemento trainante che fa evolvere il gioco.

È importante dare il buon esempio in una situazione difficile; gli adolescenti osservano come ci comportiamo nei confronti di chi dà fastidio. Una discussione sul rapporto docente – allievi può portare buoni frutti in una situazione difficile, sfruttando appieno le potenzialità in essa insite.

2 Pallacanestro

2.1 Migliorare la tecnica di base

Bisogna esercitare di continuo i gesti fondamentali ed aumentare la difficoltà. Parecchi elementi sono stati affrontati alla fine delle elementari. Gli adolescenti apprendono ad integrare nel gioco cambio di mano, arresto, piede perno, tiro a canestro, e a combinarli fra loro.

Cambiare mano palleggiando: gli allievi provano diversi modi per cambiare mano. Mostrano ed imparano diverse forme, sempre destra-sinistra e sinistra-destra; sul posto, a occhi chiusi.

- Palleggiare il pallone fra le gambe.
- Gli allievi cercano di palleggiare il pallone energicamente avanzando rapidamente.



Nel gioco riuscite a cambiare mano palleggiando, a fare un arresto o un tiro in sospensione?

❗ **I punti importanti nel palleggio:**

- Tenere la mano aperta a spingere sulla palla.
- Utilizzare sempre la mano verso l'esterno.
- Non guardare la palla.

Arresto – piede perno: gli allievi palleggiano intorno a dei cerchi, poi cercano di fermarsi con due piedi nel cerchio. Poi lanciano la palla in aria e la bloccano con un arresto a un tempo e continuano a palleggiare.

- Piede perno: dopo l'arresto a un tempo, una gamba diventa d'appoggio, mentre l'altra esegue dei passi all'esterno del cerchio. Poi gli allievi lanciano la palla in aria, la prendono con un arresto a un tempo e palleggiano verso un altro cerchio.
- A palleggia, esegue un arresto a un tempo nel cerchio, poi esegue piede perno fino a quando non possa eseguire un passaggio preciso su B. Poi B esegue un arresto, piede perno, arresto dentro un cerchio e così via.



➞ L'arresto a un tempo è da preferirsi a quello a due tempi.

❗ Bisogna iniziare a palleggiare prima di sollevare il piede della gamba d'appoggio (camminare). Far notare agli allievi che un passaggio a sé stessi sarà considerato un errore durante il gioco.



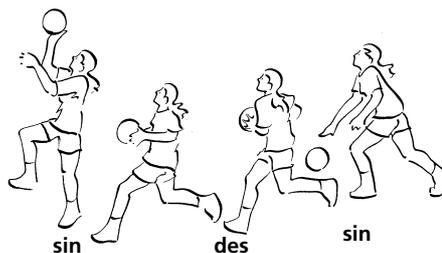
➞ Dal palleggio al piede perno: v. fasc. 5/4, p. 25; giocare a pallacanestro: v. fasc. 5/4, p. 24

Entrata in corsa: gli allievi palleggiano e poi tirano a canestro.

- Palleggio a destra e fare un passo con il piede sinistro; prendere il pallone, fare due passi, stacco sul piede sinistro e tiro a canestro con la mano destra.
- Tirare dopo un palleggio sostenuto (accentuato).
- Test: l'allievo esegue due tiri a canestro, a destra e a sinistra. Partenza da un paletto sulla linea dei 3 m (a destra). Tiro a destra, recuperare il pallone e palleggiare intorno al paletto a sinistra, tiro a sinistra (due volte).



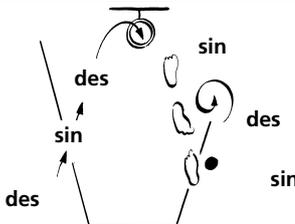
➞ Esercitare l'entrata a canestro, iniziando dall'angolo dell'area.



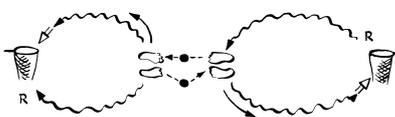
⚡ Criteri: ricezione, palleggio doppio, stacco sul piede sinistro - tiro con la destra (o viceversa).

Variare le entrate: gli allievi sperimentano proprie forme di tiro; la sola condizione è che il ritmo deve essere corretto.

- Durante gli ultimi due passi far girare il pallone attorno alla vita.
- Piroetta: durante i due ultimi passi eseguire un avvistamento. Per i destri: semi avvistamento sul piede destro (tallone verso il canestro); finire l'avvistamento sul piede sinistro e saltare.
- Mischiare le tecniche: A e B si scambiano i palloni dopo un arresto a un tempo, eseguono un piede perno, palleggiano e tirano a canestro, recuperano la palla, palleggiano, fino a centrocampo ... L'esercizio può fungere da test. Fissare contenuto e criteri in base all'accento della lezione.



➞ Gli allievi presentano le loro varianti. Gli altri controllano che il ritmo sia corretto.



⚡ Criteri : arresto in salto con ricezione corretta, piede perno, palleggio senza errori; sguardo lontano; tiro in sospensione corretto.

2.2 Cambio di mano fra le gambe

Gli adolescenti imparano gli esercizi che seguono sotto forma di partenariato educativo. Si osservano a vicenda e giudicano quando è giunto il momento di passare al compito seguente. Certamente non tutti impiegheranno lo stesso tempo. Prevedere esercizi complementari.

Tappa 1 – cambio di mano in palleggio: A palleggia cambiando la mano: B lo segue, usando sempre la stessa mano di A. Invertire i ruoli.

- A e B sono di fronte. A palleggia e mostra con la mano libera un numero. B palleggia a mostra lo stesso numero. Palleggiare a destra e a sinistra. Invertire i ruoli dopo aver mostrato 5–10 volte il numero.



Imparate il cambio di mano passando il pallone fra le gambe.

❗ **Punti importanti per le tappe d'apprendimento da 1 a 6:**

- Mano aperta, non guardare la palla.
- Spingere e «aspirare» la palla.
- Palleggiare a lato.

Tappa 2 – palleggiare e proteggere la palla: A e B palleggiano, cercando di spinger via la palla dell'avversario, senza contatto fisico. Chi riesce a togliere correttamente per 5 volte la palla all'altro?

- Palleggiare a sinistra e a destra, cambiando spesso!



- Proteggere la palla con il braccio e la gamba opposte (palla a destra, proteggere a sinistra).
- Posizione bassa, braccia flesse, circa altezza delle anche.

Tappa 3 – cambio di mano frammezzo: stazione eretta, gambe pronte a partire, leggermente flesse. Passare la palla fra le gambe spostando la mano verso la palla e spingendola obliquamente dall'altro lato. Chi riesce anche nell'altro senso? Palleggiare da un lato all'altro diverse volte.

- Ridurre mano mano il numero di palleggi fra i cambi di mano, gamba destra o sinistra in avanti.
- Chi riesce a fare 3 cambi di mano di seguito senza palleggio intermedio può passare alla tappa successiva.



- Palleggio energico, ma non più alto delle anche.
- Spostare la mano che palleggia a lato della palla.
- Spingere la palla fra le gambe, con l'altra mano pronta a palleggiare.

Tappa 4 – cambio di mano frammezzo in movimento: palleggiare liberamente nella palestra, passare la palla fra le gambe in movimento, una volta da destra, una da sinistra.

- Aumentare progressivamente la velocità dello spostamento e del cambio di mano.



- Palleggiare energicamente a lato del corpo.
- Mettersi in posizione prima di spostare la mano verso il pallone.

Tappa 5 – proteggere la palla dopo il cambio di mano: palleggiare nella palestra, effettuando il cambio quando è avanzato il piede sinistro, se si palleggia con la destra (e viceversa). Dopo il cambio, fare subito un passo per proteggere la palla (nuova mano: sinistra; avanzare la gamba destra per proteggere).



- La gamba sinistra deve essere avanzata per passare la palla da destra.
- Dopo il cambio, fare rapidamente un passo con la gamba di dietro.

Tappa 6 – cambio di mano davanti a un difensore: A fa un passaggio a B. B palleggia verso A. Giunto a breve distanza esegue un cambio di mano fra le gambe e parte palleggiando. Cambio: B passaggio ad A ...

- Osservarsi attentamente. Se necessario ripetere le tappe precedenti.
- Gli allievi trovano altri modi per provare il cambio di mano. Concludere con un tiro a canestro.



- Palleggiare verso il difensore.
 - Fare il cambio di mano all'ultimo momento.
 - Contemporaneamente al cambio di mano, bisogna cambiare direzione e accelerare.
- Ⓜ **Mostrare le 6 tappe dell'apprendimento.**

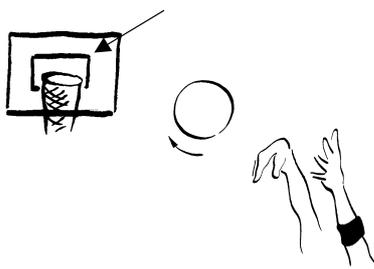
2.3 Dal tiro dopo l'arresto a quello in sospensione

Bisogna investire tempo a sufficienza nell'apprendimento e l'allenamento del tiro a canestro se si vuole che i punti segnati durante il gioco non siano semplice frutto del caso. Gli adolescenti fanno rapidi progressi se gli allenamenti sono variati e si tiene conto delle loro proposte.

Per raggiungere la precisione nei tiri a canestro è necessario molto allenamento.

Tiro dopo l'arresto: gli allievi palleggiano verso un canestro con cambi di mano ed eseguono un arresto sotto canestro; quindi tirano a canestro (mirando al rettangolo dello specchio). Scambiarsi le esperienze fatte.

- A coppie: A osserva B. dopo 3 tiri chiede se i tiri sono stati fatti a due mani, di sinistra o di destra, se i piedi erano paralleli, se la palla ruotava (in avanti, all'indietro), se ...
- Raccogliere le osservazioni (eventualmente scriverle su una apposita scheda), sottolineare i punti importanti.
- Esercitarsi giocando: quale coppia riesce a realizzare per prima 10-15 canestri. Cambiare distanza.



⇒ **I punti importanti del tiro dopo arresto:**

stesso movimento del tiro in sospensione (v. sotto) ma senza staccarsi da terra.

⇒ Tiro a canestro
v. fasc. 5/4, p. 26

- Tiro in sospensione:** gli allievi si dispongono in cerchio. Cercano di eseguire un salto corretto dopo un arresto a un tempo. Mentre saltano sollevano la palla (fasi 1 e 2 della figura) e tirano correttamente (fase 3 della figura). Recuperano il pallone prima che tocchi terra.
- Eseguire lo stesso esercizio, tirando contro un muro o direttamente a canestro.
 - A e B si spostano da un canestro all'altro, passandosi la palla fino a quando A si trova in una buona posizione per il tiro. B recupera la palla dopo il rimbalzo, passa ad A ...



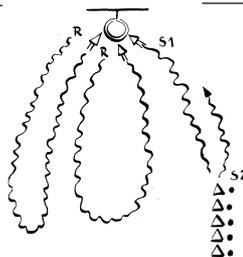
⚠ Se possibile mirare al rettangolo sopra al canestro.

⇒ Rimbalzo: v. fasc. 5/4, p. 26

Ⓜ Gli allievi fanno 5 tiri a canestro da breve distanza, a occhi chiusi. Criteri: tirare con una mano sola; tendere il braccio al massimo; imprimere alla palla una rotazione all'indietro.

Esercizi di tiro sotto forma di gara: gli allievi sono suddivisi in gruppi sotto i canestri. Un allievo palleggia; si ferma vicino al canestro ed esegue un tiro dopo l'arresto o in sospensione; recupera la palla dopo il rimbalzo; palleggia fino alla linea centrale; ripete l'esercizio dal lato sinistro. Gli altri seguono a 4-6 metri di distanza.

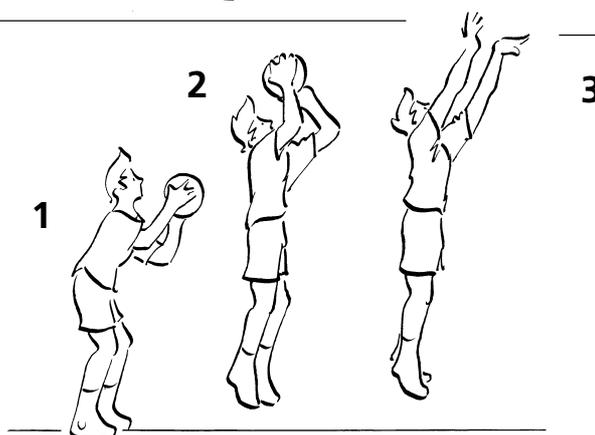
- Gara individuale o a squadre.



⇒ Se non si dispone di abbastanza palloni da pallacanestro, usarne altri o introdurre dei compiti supplementari.

Criteri per il tiro in sospensione:

- 1 • piedi paralleli
• la mano che tira è dietro alla palla, quella che protegge di lato
- 2 • tenere la mano aperta e piegare il polso all'indietro ad angolo retto
• spinta dei piedi verso l'alto
- 3 • tendere il corpo, poi sollevare le braccia
• rapida frustata «polso-dita» e conseguente rotazione all'indietro del pallone



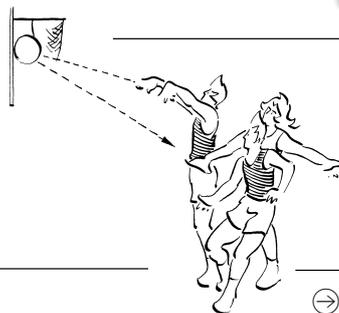
2.4 La lotta per il rimbalzo

Si ha rimbalzo quando il pallone ricade dopo aver colpito il ferro del canestro o il tabellone. Nella pallacanestro si hanno molti tiri poco precisi, per cui è importante che i giocatori imparino subito a giocare sui rimbalzi. Durante il gioco, saltare sui rimbalzi dovrebbe divenire un automatismo.

Dopo un tiro a canestro bisogna mettersi immediatamente in posizione per il rimbalzo.

Giocare sul tabellone: eseguendo dei passaggi, gli allievi cercano di mettersi in posizione buona per il tiro. Un giocatore della squadra A tira sul tabellone. Un punto, se un suo compagno recupera il rimbalzo.

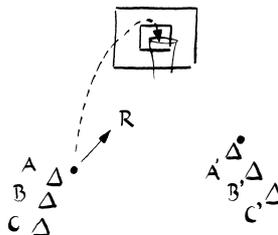
- Un punto per la squadra che recupera il rimbalzo.
- Metà campo: 2 punti per rimbalzo, 1 punto ogni volta che il pallone viene portato dietro la linea centrale.



⇒ Posizione migliore per il rimbalzo: vicino al canestro, con l'avversario alle spalle. È vietato bloccare l'avversario.

Gara di tiro: 1-2 gruppi di 3; 2 palloni per ogni canestro, ad una distanza che consente di tirare correttamente. A tira a canestro e cerca di recuperare la palla prima che tocchi terra. Se ci riesce, può tirare di nuovo a canestro dal punto dove l'ha recuperata. Poi si passa all'allievo seguente del gruppo. 2 punti per il primo tiro, 1 per il secondo. Quale squadra arriva per prima a x punti?

- Knock out: 4-6 allievi si dispongono in colonna, e tirano uno dopo l'altro. A cerca di fare canestro prima di B. Se B è più rapido, ottiene 2 punti o A viene eliminato (deve eseguire un compito complementare prima di giocare nuovamente).



⇒ Gli allievi inventano gare per il rimbalzo e decidono come contare i punti.

Recuperare il pallone in aria: a coppie; a 3 metri dal muro, uno accanto all'altro. A lancia la palla contro il muro, B la recupera saltando il più alto possibile. Invertire i ruoli.

- Fare un passaggio in sospensione contro il muro.
- A e B sono disposti uno dietro l'altro.
- La coppia si dispone a 6 metri dal muro. Stesso esercizio con rincorsa (tiro contro il muro, ricezione).
- A lancia la palla contro il muro (distanza: 6 metri). A e B cercano di recuperarla.
- Chi riesce a recuperare per primo 5 rimbalzi consecutivi?

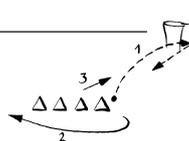


⇒ All'inizio lanciare dolcemente contro il muro. Gli allievi valutano fin dove possono andare.

⚠ È importante disporsi davanti all'avversario per il rimbalzo. Chi è davanti non può fare blocco con le braccia.

Rimbalzi infiniti: 5-8 allievi formano una colonna a 4 metri dal muro o dal canestro. Il primo lancia la palla contro il muro o il canestro, il secondo recupera il rimbalzo e tira a sua volta. Quanti rimbalzi prima di far cadere la palla?

- I gruppi cercano di migliorare il proprio punteggio.



⌚ Una squadra di cinque cerca di fare 20 rimbalzi senza errori, ovvero senza interruzioni.

«Tap in»: 3 allievi si dispongono in colonna a 3 metri a destra del canestro. Altri 3 allievi si mettono a sinistra del canestro, a due metri, con un pallone. Un allievo lancia la palla da sinistra a quello di destra, che la recupera in sospensione e tira a canestro in volo (tap in). Il primo prende il rimbalzo e passa al secondo. Invertire le posizioni.



⇒ Gli allievi cercano una forma di gara con il «tap in».

2.5 Attaccare in condizioni più difficili

Quando si inizia a praticare la pallacanestro, l'allenamento delle azioni offensive è più importante dell'apprendimento della difesa. Anche contro una difesa poco allenata, l'attacco diventa difficile. Bisogna dare consigli agli adolescenti per consentire loro di applicare un gioco di attacco efficace.

L'attacco è la migliore difesa.

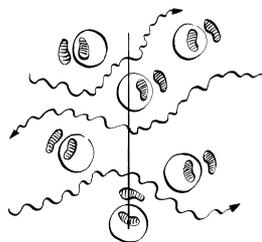
I cacciatori di palloni: la metà della classe si dispone su una metà campo. Ognuno palleggia un pallone. 3-4 allievi per ogni gruppo sono senza palla e cercano di impossessarsene nel rispetto delle regole fissate precedentemente, Chi perde il proprio pallone diventa «cacciatore».

- Cambiare lo spazio: tutti insieme su campo ridotto.



⚠ Quando si palleggia, il pallone è in pericolo! Proteggerlo con il braccio libero (tenerlo all'altezza della palla).

La foresta vivente: un quarto degli allievi è disposto verso il centro della palestra, con un piede all'interno di un cerchio. Possono eseguire perni in tutte le direzioni, per cercare di prendere la palla ad uno dei compagni che tentano di attraversare la foresta palleggiando. Si cambia posizione dopo 2 minuti. Quanti allievi sono riusciti ad attraversare la zona pericolosa? Chi è riuscito ad impossessarsi di un pallone?

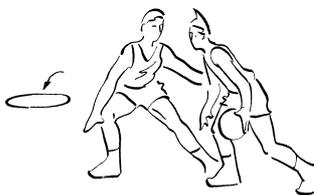


➔ Modificare il terreno (allungarlo).

⚠ Far notare agli allievi che si sta esercitando (in via eccezionale) un passo d'attacco (movimento del pivot) in applicazione difensiva (impadronirsi del pallone).

La palla nel cerchio: la palestra è suddivisa in strisce di circa 4 metri di larghezza, in cui si affrontano due allievi. A palleggia e cerca di deporre il pallone in uno dei due cerchi disposti all'estremità della striscia, mentre B cerca di impedirglielo. Ogni squadra stabilisce le proprie regole, soprattutto in materia di falli.

- 4 giocatori si affrontano 2 contro 2.

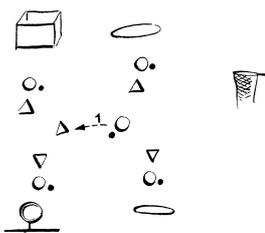


🔍 Approfondire il tema «falli».

⚠ Fallo: trattenere, spingere, bloccare, mettersi in posizione troppo tardi in difesa e toccare gli attaccanti.

1 contro 1, giocare su bersagli diversi: cesti, cerchi, cassoni aperti... sono disposti nella palestra. B gira la schiena ai bersagli (ad almeno 5 metri). Al segnale, B passa la palla ad A che cerca andare a bersaglio nonostante la difesa di B. Chi segna per primo 3 volte? Poi si cambia bersaglio.

- La palla è poggiata fra due allievi. Al segnale, i due cercano di toccare la palla. Chi la tocca per primo può attaccare.

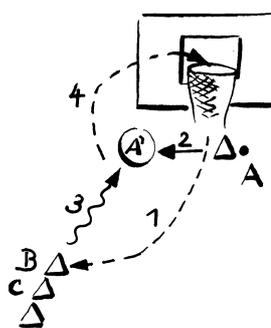


⚠ Due allievi per bersaglio.

➔ Gli allievi accumulano tattiche vincenti (esempi: proteggere la palla, cambio di mano, cambio di ritmo, finte...).

Rendere i tiri difficili: 3-4 allievi si dispongono in colonna a 4 metri dal canestro. A passa il rimbalzo a B (1). Poi si dispone davanti a B come difensore passivo (2). B palleggia (3) e tira (4). Recupera il rimbalzo e passa a C, diventa difensore e poi passa in coda alla colonna.

- Gli allievi osservano il comportamento dei difensori (D). Se D si avvicina troppo, A esegue una finta (ad esempio un passo stella) o passa di lato.
- 3-6 allievi si tengono a 6 metri dal canestro (linea dei 3 punti). Un allievo palleggia verso D (prima palletto, poi difensore passivo e finalmente attivo), cerca di fintare o di evitare la difesa e di tirare a canestro con una delle tecniche apprese in precedenza.



➔ Gli allievi provano diversi modi di fintare e li mostrano agli altri. Adattare i tiri alle situazioni di gioco.

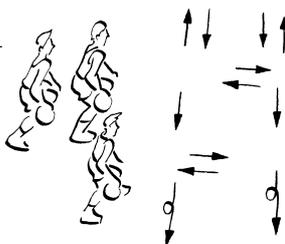
🔍 Gli allievi conoscono almeno tre modi di attaccare ed almeno un sistema per evitare una difesa passiva.

2.6 Imparare a difendere

Prendendo le mosse dalla difesa spontanea si elaborano tutti insieme le caratteristiche tecniche di una buona difesa. Gli adolescenti la conoscono già ed imparano ad applicarla nel gioco. Scopo della difesa è di costringere l'avversario in una posizione di tiro sfavorevole.

La difesa a specchio: gli allievi sono sparsi nel terzo centrale della palestra, con il docente di fronte a loro, per indicare la direzione degli spostamenti (in avanti, indietro ...) con segni della mano. Gli allievi si spostano con passi scivolati.

- Un allievo prende il posto del docente e mostra movimenti difensivi o altre cose.



In difesa si rivolge sempre la schiena al canestro. Ci si sposta con dei rapidi movimenti delle gambe.



- ⇒ Per difendere: posizione bassa, spostamenti laterali *senza* incrociare i piedi.

1 contro 1 in 1/4 di campo: A riceve il pallone da B, poi palleggia, mentre B cerca di rendere l'attacco difficile difendendo correttamente «scivolando» con l'avversario. L'azione continua fino a quando A tocca il canestro (bersaglio) o B intercetta il pallone. Cambio.

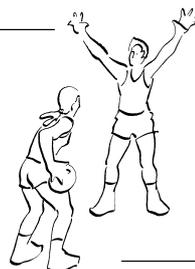


! Importante in difesa:

- schiena al canestro
- posizione bassa, pronti a reagire, spostamenti laterali senza incrociare i piedi.

Palla contro il muro con difesa: A e B sono avversari diretti. A cerca di difendere in modo da avere sempre lo sguardo su B e il pallone. A ogni arresto del gioco controllare se il compito è stato assolto.

- Gli allievi cercano altre forme di gioco in cui possono tenere d'occhio l'avversario e il pallone.



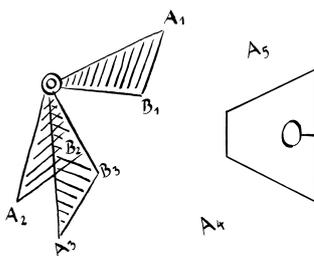
! Difesa a uomo:

ogni giocatore marca un avversario (nella pallacanestro a scuola non usare la difesa a zona!).

- ⇒ Palla contro il muro: v. fasc. 5/5, p. 6

Il triangolo difensivo: gli allievi sono sparsi per la palestra in varie coppie A e B. Tutti gli attaccanti sono rivolti verso il canestro, mentre i difensori si dispongono nella posizione a triangolo: schiena al canestro avversario e pallone nella mano del docente nel loro campo visivo. All'inizio gli attaccanti si spostano camminando; i difensori si spostano anche loro, in avanti, sguardo fisso su avversario e pallone.

- Il docente si sposta lentamente palleggiando; i difensori B adeguano di conseguenza la loro posizione.
- Il docente fa dei passaggi agli attaccanti liberi. I difensori adeguano la propria posizione.
- Se il pallone è vicino al suo avversario diretto, B può marcare stretto per impedire al pallone di raggiungere A. Aumentare poco a poco la velocità.

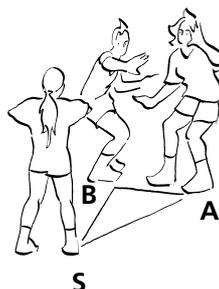


! Posizione a triangolo:

- posizione bassa, schiena al canestro, pronti a reagire
- sguardo in avanti, ma bisogna vedere B e il pallone (vista periferica).
- B non deve mai volgere la schiena ad A.

1 contro 1 senza pallone: il terreno di gioco è suddiviso in quattro settori. Ogni coppia (A e B) si dispone in uno di essi. Quattro allievi con un pallone (playmaker) cercano di fare un passaggio ad A, mentre i difensori B cercano di impedirlo (osservare contemporaneamente il pallone e l'attaccante) (= posizione a triangolo). Se A riceve la palla, si gioca 1 contro 1 sotto canestro. Cambio di posizione.

- Prima di tirare a canestro, bisogna fare un passaggio ad un compagno che si tiene sulla linea (all'altezza della linea per i tiri liberi).



- ⇒ Gli allievi discutono di possibili miglioramenti.

- ⇒ Posizione nel gioco: v. fasc. 5/5, p. 19

T Durante una partita di 10 minuti, gli allievi passano più della metà del tempo con la schiena rivolta al canestro.

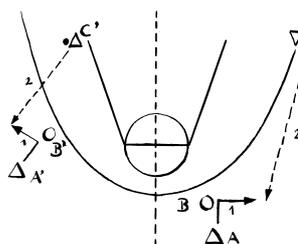
2.7 Situazioni di gioco in attacco e in difesa

Nel gioco, dall'1 contro 1 fino al 5 contro 5, si sviluppa innanzitutto l'attacco. Il docente e gli allievi decidono se la difesa è passiva o attiva. A seconda del grado di padronanza del gioco, i gruppi cambiano l'obiettivo da raggiungere e adattano le regole.

Tutti attaccano e tutti difendono!

Gioco 1 contro 1: A si dispone sulla linea dei 3 punti, cercando di smarcarsi per ottenere il passaggio. Poi 1 contro 1 su un quarto di campo. C fa un passaggio ad A dalla linea di fondo. B difende, osservando sempre pallone e attaccante. Cambiare i ruoli e il campo.

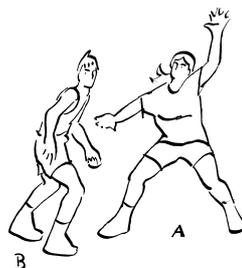
- Gioco 1 contro 1: A e B decidono da dove inizia il gioco 1 contro 1 da dove si deve fare il passaggio (1/4 di palestra).



- ⇒ Per il gioco 1 contro 1: giocare su superfici ridotte, utilizzando cerchi come bersagli.

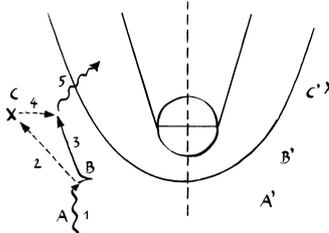
Smarcarsi: C (con la palla) si tiene sulla linea centrale. A un po' più vicino a canestro, spostato di 5 metri. B assume una posizione di difesa corretta (posizione triangolare). Per ricevere il pallone, A fa qualche passo verso il canestro (in direzione di B), si smarca e indica a C che è pronto a ricevere la palla. Poi 1 contro 1 su un quarto di campo. Cambiare i ruoli.

- Come sopra, ma la palla a lato e l'attaccante al centro.



- ⚠ Consigli per lo smarcamento: cambio di velocità; correre verso il difensore ed evitarlo lateralmente all'ultimo momento; smarcarsi sulle linee laterali; non correre alla stessa altezza del giocatore con la palla!

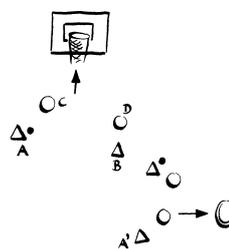
Esercizio complesso di 1 contro 1: su ogni lato un allievo (C) si tiene sulla linea laterale all'altezza della linea dei tiri liberi. Gli altri allievi si dispongono a coppie sulla linea centrale. A palleggia in direzione del canestro; esegue un passaggio a C e cerca di passare per andare a canestro. B difende contro A che palleggia, poi contro A senza pallone e cerca di impedire il passaggio. Infine difende contro A che cerca di passare. La coppia seguente parte dopo il passaggio fatto da A.



- ⚠ Gli elementi di questo esercizio sono fondamentali. Ripetere regolarmente.

- ⇒ Giocare su un quarto di campo se la classe è numerosa.

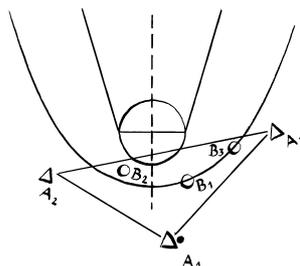
2 contro 2 su un cerchio o a canestro: su un terreno delimitato, A e B giocano contro C e D. B, senza pallone, cerca di smarcarsi. Se B riceve la palla, C e D devono scambiarsi il posto. A cerca di passare e di concludere. Se ci riesce si invertono i ruoli delle squadre. C e D ricevono la palla sulla linea di fondo, attraversano il campo fino ad una linea stabilita in precedenza e si preparano a partire a loro volta.



- ⚠ Dopo che è partito il passaggio, i difensori assumono la nuova posizione (a triangolo).

- ⇒ Interrompere rapidamente il gioco per controllare la posizione dei difensori.

3 contro 3 o 4 contro 4 su un canestro: si provano prima gli elementi dell'attacco, poi quelli della difesa. Dopo un canestro o se la palla viene intercettata, bisogna passare la palla dietro una linea prestabilita (ad es. linea dei 3 punti). I giocatori stabiliscono le regole e badano che vengono rispettate. Principio: chi commette un fallo (ad esempio palleggio doppio ...) alza la mano per indicarlo agli altri e passa la palla agli avversari.



- ⇒ Il gioco 3 contro 3 prepara il 5 contro 5. Disponendosi a triangolo, l'attacco è più facile.

- ⇒ Streetball: v. fasc. 5/5, p. 18

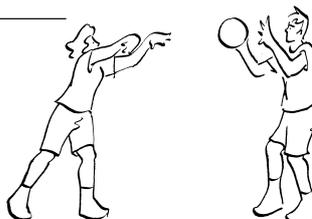
2.8 Imparare a velocizzare il gioco

Passaggi lunghi e precisi consentono un rapido contrattacco. Oltre ai passaggi lunghi bisogna esercitare anche quelli potenti, diretti e indiretti. Nelle fasi di gioco il passaggio lungo è possibile solo se la palla non ha superato la linea di metà campo.

I passaggi sono più rapidi del palleggio.
Prendi le decisioni senza esitare troppo.

Passaggi variati: a coppie, con gli allievi disposti uno di fronte all'altro, che eseguono passaggi variati. Mostrare le diverse forme. Passaggi forti diretti o indiretti (con rimbalzo a terra) o con una mano sola.

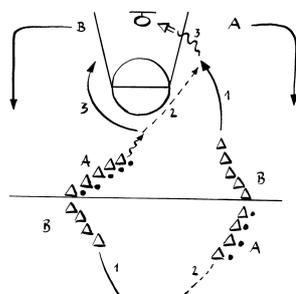
- In quadrato o in cerchio, seguire la palla una volta eseguito il passaggio. Passaggi corti e lunghi.
- Fare passaggi a una mano, con la destra e la sinistra!



⚠ Passaggi rapidi tendendo le braccia al massimo. Il dorso delle mani è girato verso l'interno. Chi lo riceve deve avanzare le mani verso la palla!

Passaggi per un attacco rapido: 2 colonne (a destra e a sinistra) sulla linea centrale, A con la palla. B avanza e all'altezza della linea dei tre punti riceve il passaggio, palleggia e tira a canestro. A corre a mettersi in coda alla colonna B, B passa in coda alla A.

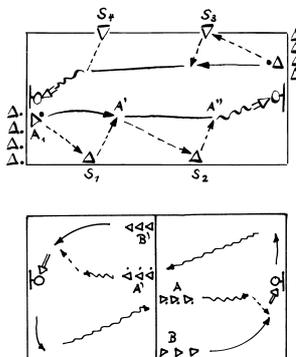
- Provare e valutare diverse forme di passaggio.
- Dopo il passaggio, A va a recuperare il rimbalzo.
- A palleggia prima di eseguire il passaggio.
- Dopo il passaggio, A diventa difensore; cerca di marcare B e di difendere il canestro.



➡ Gli allievi allungano i passaggi a seconda delle loro capacità.

Il carosello: da ogni lato, due allievi (S1-S4) sono sulla linea laterale, all'altezza della linea dei tiri liberi; gli altri sono sulla linea di fondo con un pallone. A fa un passaggio a S1, poi avanza e S1 gli ripassa la palla. A continua e passa a S2, riceve la palla, palleggia e tira a canestro. Infine si mette in coda alla colonna sulla linea di fondo. B parte dopo che A ha fatto il secondo passaggio.

- 1/4 di allievi (A) al centro con un pallone, 1/4 (B) sulla linea laterale. A palleggia. B parte nello stesso momento e riceve la palla da A, tira a canestro e va sulla linea laterale opposta. A raccoglie la palla e fa un passaggio a B. B palleggia al centro ...

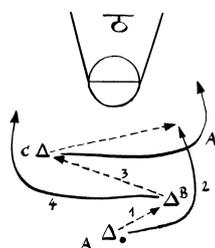


➡ Esercizi impegnativi; introdurli lavorando con metà classe. Lavorare contemporaneamente sui due canestri.

Ⓜ Ogni coppia cerca di fare un massimo di passaggi rapidi a due mani nell'arco di un minuto. Criteri: passaggio forte; tensione completa delle braccia; dorsi delle mani rivolto l'uno contro l'altro; numero di ricezioni, ripetere, constatare progressi.

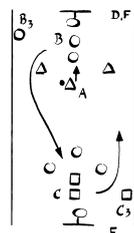
Il criss cross: in tre, nel senso della lunghezza della palestra. Gli allievi si trovano a 2-3 metri di distanza, con la palla in mezzo, presso A. A passa a B e avanza, girandogli intorno dal lato esterno. B passa a C e avanza girandogli intorno all'esterno. È importante che gli allievi avanzino e non si spostino solo lateralmente. Tornare sui lati.

- Anziché rientrare di corsa, giocare 2 contro 1: quando C passa, difesa davanti gli attaccanti A e B.



⚠ Effettuare il criss cross lentamente su una superficie ridotta, fino a quando viene capito a fondo. Variare i passaggi.

Attacco a ondate 3 contro 2: dividere la classe in gruppi di 3 (terreno: nel senso della larghezza). Il gruppo A è al centro, B e C vicini al canestro; i gruppi D, E ... si tengono presso la linea di fondo. Il gruppo A attacca, B difende (in difesa soltanto 2 giocatori). Il terzo giocatore interviene solo quando B parte all'attacco contro C. A fa una pausa, ecc.



⚠ Una buona dimostrazione è importante. La squadra che ha attaccato fa una pausa. Quando una squadra parte all'attacco, la successiva si prepara per la difesa (dalla linea centrale).

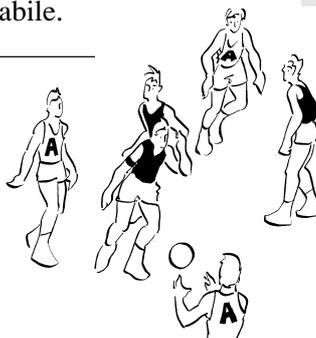
2.10 Giocare a streetball (3 contro 3)

Lo streetball si gioca in 3 contro 3 su un solo canestro. Si tratta di una forma di gioco adatta alla scuola, sia dal punto di vista pedagogico che da quello organizzativo. Gli adolescenti imparano a giocare senza arbitro e a dirigere loro stessi il gioco. Il fair-play è naturalmente indispensabile.

Streetball – un gioco di fair-play, senza arbitro.

Combinazioni a tre: tre giocatori su un canestro, sperimentano combinazioni ingegnose. Nel gioco 3 contro 3 poi provano combinazioni e le spiegano agli altri. Cercare nuove combinazioni, eventualmente con una difesa passiva.

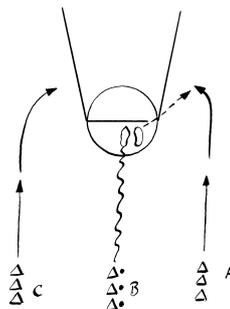
- Incrociare a tre: disporsi a triangolo, C vicino all'area. A passa a C e avanza verso il canestro passando vicino a C. B avanza fino a superare appena A passando vicino a C. C passa a B o A.



- ⇒ Provare le combinazioni dapprima senza difesa.

Passare dal 3 contro 0 al 3 contro 3: tre colonne sulla linea centrale. (A a destra, B al centro con il pallone, C a sinistra). B palleggia, A e C corrono leggermente avanti a B, che si ferma sulla linea dei tiri liberi e passa ad A o a C, che tirano a canestro e vanno a giocare il rimbalzo. Il gruppo seguente parte al momento del tiro a canestro. Rientrare sui lati. Cambiare posizione.

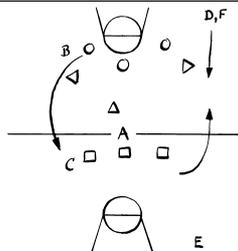
- 1 o 2 difensori; gli attaccanti hanno a disposizione tutti i passaggi che vogliono.
- 3 difensori («difesa a uomo»).
- Stesso esercizio, ma senza palleggiare.



- ⇒ Le posizioni in attacco: A, B e C si dispongono a triangolo. Riprendere sempre la posizione a triangolo.

Attacco a ondate di 3: le squadre si dispongono come segue: la squadra A al centro, la B sotto canestro e la C sotto l'altro canestro. A attacca contro B fino alla conclusione o fin quando perde palla. Poi B attacca contro C che è avanzata fino alla linea centrale durante l'attacco precedente. Le squadre D, E, F ... entrano in campo ogni volta che finisce un attacco.

- Attacchi a ondate di 4 o di 5 (esercizio molto impegnativo!).



- ⇒ Secondo le capacità, aumentare la superficie da difendere. Le squadre che riposano devono osservare il gioco.

Streetball: Due squadre di tre giocano su di un canestro. Terreno di gioco: metà campo o secondo accordi. Si applicano le regole ufficiali della pallacanestro per i falli tecnici (passi ...). I giocatori indicano loro stessi i falli e le infrazioni. Dopo ogni fallo o ogni canestro, la palla viene messa in gioco presso il «checkpoint» (centro del campo, dietro la linea dei 3 punti). A passa la palla ad un compagno, che controlla se tutti sono pronti e poi ripassa ad A. Quando A rientra in possesso di palla, il gioco può iniziare. Se l'altra squadra intercetta la palla, deve passarla dietro la linea dei 3 punti (o altra linea prestabilita) prima di poter attaccare.

Punti: tiri all'interno della linea dei 3 punti = 1 punto; tiri all'esterno della linea dei 3 punti = 2 punti. La squadra che ha segnato il canestro resta in possesso di palla. Aggiungere altre regole a seconda degli accordi fra giocatori.



- ⇒ Un allievo osserva il gioco e conta i punti, intervenendo solo in caso di litigio. Suggestire dei cambiamenti nelle regole se si ripetono determinati problemi.

- Ⓣ Due squadre sono in grado di giocare per un quarto d'ora da sole. Criteri: gioco fluido ed autonomo; tutti gli allievi sono soddisfatti dell'andamento del gioco.

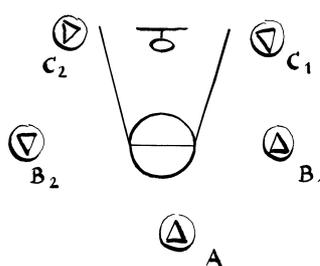
- Ⓣ Pianificare, organizzare e valutare un torneo di streetball.

2.11 Allenare le posizioni di gioco

Per sfruttare al meglio lo spazio disponibile, anche nella pallacanestro si sono elaborate delle posizioni di gioco. Gli adolescenti imparano queste posizioni d'attacco e cercano di applicarle durante il gioco, apportando il contributo delle loro idee personali.

Posizioni di base nella pallacanestro: le posizioni fondamentali sono: 1 *regista* al centro del terreno di gioco, 2 *ali* all'altezza della linea dei 3 punti e 2 *pivots* presso la linea di fondo. Gli allievi occupano queste posizioni segnate con un cerchio dal docente e si passano la palla. Dopo ogni passaggio cambiano posizione.

- Si dispone un cerchio supplementare sulla linea dei tiri liberi, e gli allievi possono occupare anche questa posizione.
- I pivot cambiano posto usando solo i tre cerchi vicini all'area; gli altri tre attaccanti si scambiano il posto fra loro. Quando il regista distribuisce la palla, gli altri due si spostano di una posizione. Principio: si avvanza di una posizione.

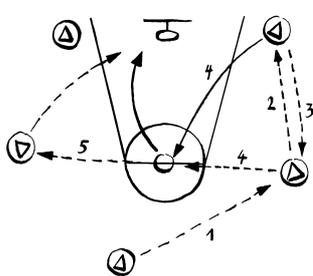


⚠ È importante mantenere le posizioni iniziali. Gli allievi imparano ad occupare meglio la superficie di gioco. Bisogna evitare che si concentrino tutti nel posto dove si trova la palla.

⇒ Cambio di posizione: quando C1 attraversa l'area di difesa per mettersi in posizione, C2, tutti scalano di una posizione:
A > B 1; B 2 > A; C 2 > B 2.

Giocare in cinque: gli allievi occupano le loro posizioni di partenza ed eseguono cinque passaggi cambiando posizione. Chi riceve il quinto passaggio penetra in area, riceve un altro passaggio e tira a canestro. Chi ha passato avanza sul rimbalzo. I due occupano un'altra posizione. L'allievo che ha conquistato il rimbalzo passa la palla e si ricomincia. Ripetere più volte.

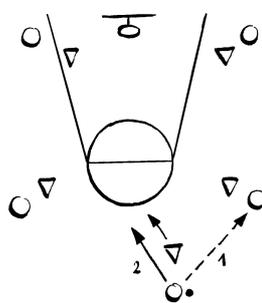
- Al segnale la squadra cambia canestro, si dispone in campo e comincia nuovamente con i passaggi ...
- Al segnale, concludere rapidamente e assumere di nuovo la posizione iniziale.
- Aggiungere 1, 2 3 ... difensori.



⇒ Allenarsi gli uni con gli altri e accanto agli altri. Fino a 4 gruppi di 5 giocatori possono esercitarsi gli uni accanto agli altri (2 e 2 sotto un canestro): v. fasc. 5/5, p. 3 e fasc. 5/1, p. 10.

Giocare in 5 contro 5: difesa a uomo. Decidere prima di iniziare chi marca chi; all'inizio la difesa è passiva, non si ha il diritto di intercettare la palla, ma ci si dispone sempre davanti all'attaccante. Giocare su *un solo* canestro.

- La difesa si attiva un po', mostrando che potrebbe intercettare la palla (anche se ancora non lo fa).
- La difesa è ora attiva. Giocare su un canestro con le regole che si conoscono o altre stabilite in anticipo.
- Pallacanestro – forma finale: i giocatori cercano di mantenere le proprie posizioni e non partono al contrattacco.
- Dopo un contrattacco, gli attaccanti ricevono la palla per lanciare un attacco dalle loro posizioni iniziali.
- Gli allievi sperimentano combinazioni che li portano nella posizione iniziale se l'attacco fallisce.



⚠ Non usare la difesa a zona nella pallacanestro scolastica. Si attua la difesa a uomo; all'inizio è solo passiva.

⇒ Chiedere sovente il rispetto delle posizioni. Adattare le regole ai bisogni.

Ⓜ I 5-7 giocatori di una squadra inventano una combinazione che li riporta alle posizioni di partenza; la mostrano agli altri e la spiegano.

3 Pallamano

3.1 Migliorare il tiro di base e in elevazione

La pallamano diventa un gioco rapido e variato quando i ragazzi riescono a tirare meglio e a migliorare la mira. Bisogna prevedere regolarmente esercizi per migliorare a livello individuale i tiri di base e in sospensione. Gli esercizi fatti a coppie sono molto utili per l'effetto di emulazione e di correzione reciproca.

Se si salta in alto si ha tempo di prendere la mira. Saper tirare di destro e di sinistro è senz'altro un vantaggio.

La pallamano – rubapalla: la squadra A esegue passaggi a una mano; ogni cinque passaggi riusciti ottiene un punto. La squadra B cerca di impedirlo effettuando una difesa a uomo. Se la squadra B intercetta la palla inizia a sua volta a fare passaggi. La squadra con la palla per ottenere un punto deve eseguire sempre 5 passaggi più del totale dei punti all'attivo.

- Passaggi solo con la mano più debole.
- Avanzare di tre passi dopo ogni passaggio.
- Stacco con un piede e tiro durante il salto.
- Passaggio al compagno con rimbalzo sul muro.



❗ **Tiro di base:**

- movimento ampio.
- palla sopra la testa.
- gamba opposta in avanti.
- arresto prima del salto.

➔ Tiro di base e tiro in elevazione : v. fasc. 5/4, p. 31 ss.; Lancio: v. fasc. 4/5, p. 22 ss.

Tiro in elevazione dalla panchina: gli allievi tirano con una mano su un tappetone o su un bersaglio, saltando da una panchina svedese.

- Gli allievi si osservano a vicenda e cercano di trovare le caratteristiche tecniche del tiro. Riassumere le osservazioni durante una discussione, provare e esercitare le diverse caratteristiche.
- Partenariato educativo: A prova diverse volte uno dei punti indicati (ad es. sollevare il ginocchio della gamba di slancio). B osserva e commenta. Cambio.
- Eseguire tiri in elevazione a rete.



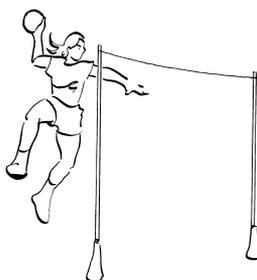
❗ **Tiro in elevazione:**

- salto rapido con stacco sulla gamba opposta.
- sollevare lateralmente la gamba di slancio.
- movimento ampio, con la mano libera tesa verso la porta.

🌀 Ammortizzare la caduta con le ginocchia.

Tiro in sospensione al di sopra di una corda: tendere una corda. A esegue un tiro al di sopra di essa, cercando di colpire il muro antistante. B recupera la palla al primo o al secondo rimbalzo. Cambio.

- Mirare a dei bersagli disegnati sul muro.
- A e B contano i punti e i rimbalzi recuperati nell'arco di due minuti.
- A e B cercano di toccare i cerchi disposti a terra, tirando in elevazione al di sopra della corda.
- Gli allievi inventano un gioco con cerchi e corda.



➔ Giocare a pallamano: v. fasc. 5/4, p. 30

Tiro in elevazione in situazioni di gioco: A e B attaccano contro C (semicerchio antistante la porta). Se possibile, tiro in porta in sospensione. Come fare per attirare C liberando il compagno per il tiro?

- 2 contro 1: A finta il tiro per attirare C e creare uno spazio libero per B.
- 2 contro 1: cercare e provare altre forme di attacco, Mostrarle ai compagni.
- Un gruppo insegna altre tecniche ai compagni interessati ad apprenderle (ad es. il tiro in tuffo).
- Tirare con la mano debole. Le reti contano il doppio.
- Giocare 1 contro 1 partendo dal centro del campo. B indietreggia con le mani dietro la schiena e frapponendosi fra A e la porta. A palleggia, finta e conclude con un tiro in elevazione.



➔ Organizzazione: ogni gruppo inizia appena quello precedente ha terminato.

📌 Tiro di base: per 2 minuti, fare un massimo di tiri contro il muro. In alternanza a destra e a sinistra di una panchina. Raccogliere direttamente il rimbalzo. Contare solo i rimbalzi riusciti. Ripetere diverse volte cercando di migliorare la propria prestazione.

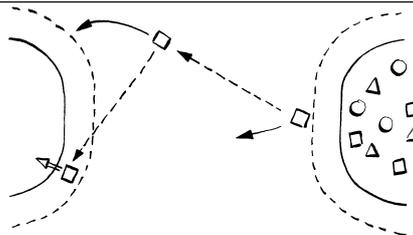
3.2 Attaccare in condizioni difficili

I ragazzi approfondiscono i movimenti specifici della pallamano con esercizi che simulano le azioni di gioco. Si prevedono situazioni per facilitare gli attacchi e i tiri in porta. I giocatori partecipano alla riflessione sul gioco e sono spronati ad esprimersi in merito.

Miglioriamo il nostro attacco e adattiamo le regole alle nostre capacità.

Giocare gli uni accanto agli altri: gruppi di 2 o 3 allievi giocano su un campo. Diminuire progressivamente lo spazio disponibile. Bisogna adeguarsi variando i passaggi e la velocità degli spostamenti.

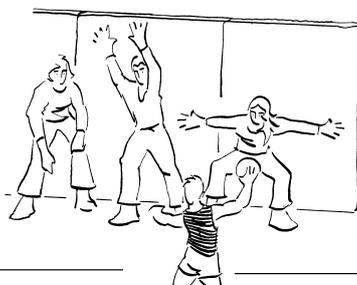
- Quale gruppo riesce a compiere più passaggi in un minuto? Stabilire l'ordine in cui i passaggi devono essere eseguiti.
- Diversi gruppi eseguono dei passaggi nella zona antistante una porta. Al segnale, uno dei gruppi avvia un contrattacco verso l'altra porta, per poi tornare con gli altri una volta conclusa l'azione.



⇒ Facilitare o rendere più difficile cambiando lo spazio, le regole ...

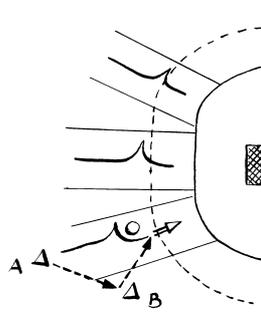
Pallamano dei giganti: 5 contro 5 con 5 portieri per parte e le pareti della palestra come porte (fino a 2 metri di altezza). Segnare le porte con un gesso.

- I giocatori stabiliscono da soli altre regole e come dare il cambio ai portieri.



Attacco a rete: cercare di aggirare un difensore in un settore di 3-4 metri di larghezza per poter tirare nella porta difesa dal portiere. A passa a B, che aggira il difensore e tira in porta (nessuna limitazione). C passa a B ecc. Il docente o gli allievi decidono le modalità del cambio di posizione.

- A riceve un passaggio prima di concludere a rete, supera la difesa con la palla e tira in porta (all'inizio ignorare i falli di passi). I difensori non possono spingere o trattenere. Adatto come esercizio di controllo.
- Una volta superata la difesa, palleggiare. Ora si applica la regola dei tre passi.
- Cercare la conclusione immediatamente dopo essersi smarcati (regola dei tre passi come sopra).
- Ricevere la palla stando molto vicini al difensore.

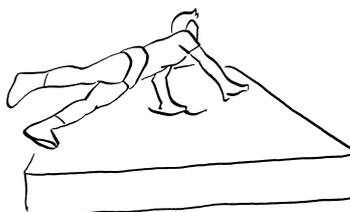


Ⓜ Attacco e conclusione con un tiro in elevazione contro un difensore, ritorno alla posizione di partenza palleggiando. Tre passaggi. Criteri: precisione del passaggio, ricezione senza errori, potenza del salto, ampiezza del movimento, minimo da ottenere (ad es. almeno due reti).

⚠ Gioco 3 contro 2 fino a 5 contro 5: se necessario facilitare le regole per gli attaccanti (ad es. camminare).

Rendere l'attacco difficile:

- Area davanti alla porta: la squadra A attacca per deporre la palla nella zona fra area di porta e linea di tiro libero; la squadra B deve deporla su uno dei tre tappeti collocati lungo la linea centrale. Cambiare ruolo dopo tre minuti.
- Palla sul tappeto: i giocatori A debbono deporre la palla con due mani sul tappetone avversario, la squadra B difende senza toccare il tappeto, pena un punto per gli avversari. A segna due punti per ogni tiro eseguito contro il muro tuffandosi poi sul tappetone.
- In ogni area è sistemato un cassone, da cui si toglie un elemento ogni volta che viene colpito da un pallone. Quale squadra arriva a smontare per prima il cassone degli avversari?



⚠ Fissare le regole insieme; sono i giocatori a decidere che cosa può fare il difensore. Lasciare esprimere appieno la combattività propria della pallamano. Il fair-play deve comunque essere sempre rispettato!

Finte: disporre diversi cerchi nel terreno di gioco. A coppie, uno dopo l'altro, gli allievi eseguono delle finte davanti ad un cerchio (senza palla), osservandosi e correggendosi a vicenda.

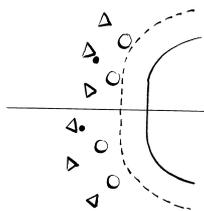
- Fintare anche palleggiando.
- 1 contro 1: A cerca di toccare prima di B un determinato cerchio (senza palla).
- Posare la palla dentro uno dei due cerchi.
- 1 contro 1: settore limitato con due cerchi.



⚠️ Accentuare il movimento della finta per ingannare l'avversario.

Applicare le finte: giocare 3 contro 2. Suddividere in due parti la zona davanti all'area di porta. I difensori si dispongono davanti alla linea dei 9 metri, gli attaccanti possono penetrare nella zona di tiro libero con la palla. Per riuscirci sono obbligati a eseguire delle finte. Dopo la finta tirano in porta (con o senza portiere, eventualmente con un tappeto come porta).

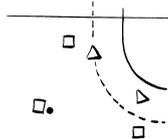
- 3 contro 3, ecc. su tutta la zona davanti alla porta.



⚠️ Stabilire regole per la difesa in modo da dare a chi attacca possibilità di riuscita realistiche.

Giocare su metà campo: dividere in due la zona di tiro libero e giocare 3 contro 2. Gli attaccanti cercano le posizioni adatte al tiro, scambiandosi poi i pareri con quelli delle altre squadre.

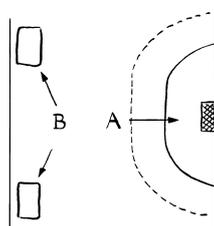
- Giocare 3 contro 3, 4 contro 3.



⚠️ Occupare le posizioni seguenti quando si gioca in tre: ala, centro e regista (distributore).

Combinazioni: due squadre (4-5 giocatori) giocano in una metà della palestra. La squadra A tira in porta, la B depone la palla oltre le linee centrali (rete = 2 punti; linea = 1 punto). Due tempi, cambiando ruolo. Gli allievi applicano le proprie regole modificate della pallamano.

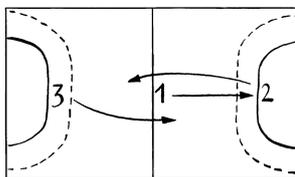
- A tira in porta; B può deporre la palla su 2 tappeti.
- A tira in porta; B esegue passaggi indiretti fra porte formate con picchetti. La palla deve essere recuperata dal compagno dietro la porta.
- A tira in porta; B ottiene punti con passaggi indiretti con rimbalzo su un cassone.
- Palla al cassone: tutti giocano con passaggi indiretti con rimbalzo su un cassone.



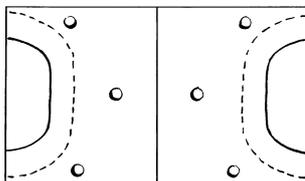
⚠️ Due squadre possono giocare per almeno 15 minuti integrando le combinazioni proposte o inventando forme nuove. Criteri: il gioco è autonomo. Tutti devono divertirsi.

Pallamano a ondate: i gruppi 1, 2 e 3 si susseguono sul campo. Quando il gruppo 1 ha concluso la propria azione, il gruppo 2 che difendeva parte all'attacco contro il gruppo 3. Dopo la conclusione tocca al gruppo 3 attaccare ...

- Dopo ogni conclusione un allievo neutrale esegue un passaggio alla squadra che inizia l'attacco.
- La difesa inizia sulla linea centrale per rendere attacco e conclusione a rete più difficili. Se una squadra riesce a segnare una rete ha diritto ad un'azione d'attacco supplementare.



Giocare con porte supplementari: 6 contro 6. Tre cerchi fuori della zona di tiro libero fungono da bersagli supplementari. Lo scopo è di far spostare la difesa dal cerchio. Per impedire di segnare il punto i difensori possono mettere un piede nel cerchio prima che l'attaccante vi deponga la palla.



⇒ Pallamano «senza frontiere»: incoraggiare gli allievi a elaborare proprie forme di pallamano (ad es. con bersagli supplementari).

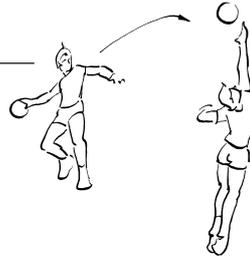
3.3 Giocare rapidamente, avviare il contropiede

In tutti i giochi con tiri in porta, la rapidità dei passaggi, sia in difesa che in attacco è decisiva per l'esito del gioco. I giocatori imparano ad utilizzare al meglio la tattica del contropiede. Devono essere in grado di eseguire passaggi precisi, ricevere la palla in corsa e palleggiare in velocità senza perdere il controllo del pallone.

**Sono importanti
passaggi rapidi,
potenti e precisi.**

Esercizio di reazione con il compagno: A corre e lancia la palla in aria. B deve recuperarla prima che tocchi il terreno più di una volta.

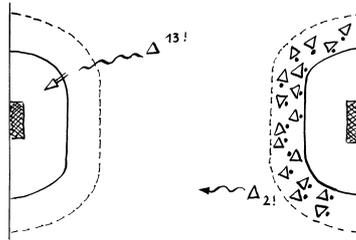
- La palla non deve toccare mai terra.
- B corre dietro A, poi lancia la palla in avanti oltre A, che deve recuperarla il più rapidamente possibile.



⇒ Fare scegliere le distanze.

Partire in contropiede: tutti gli allievi palleggiano in una zona determinata. A un segnale la persona designata corre verso la porta opposta e tira a rete, per poi ritornare nel gruppo.

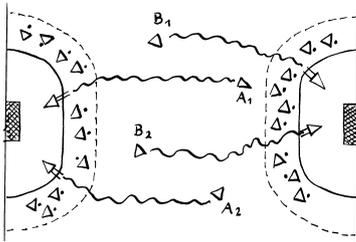
- In una zona delimitata gli allievi si passano la palla divisi in coppie. Al segnale del docente partono all'attacco.
- Oltre la linea centrale, il docente o un allievo difendono. Gli attaccanti devono approfittare della loro superiorità numerica.
- Contropiede in 3 contro 1 o 2 difensori.



⇒ Discussione sul gioco: parlare delle possibili varianti di contropiede e pro-varle.

Contropiede dai due lati: ogni allievo ha una palla. Da ogni lato del campo la metà degli allievi palleggiano a terra fra le linee dei 6 e dei 9 metri. Se chiamati, due allievi per parte partono per un attacco, cercando di superare i compagni che palleggiano dal lato opposto e tirando in porta.

- Eseguire il contropiede a gruppi di 2 o 3.
- Contropiede con un difensore. Il difensore sceglie contro quale gruppo di attaccanti disporsi in difesa.



⚠ Vale per diversi giochi sportivi:

- Dividere gli spazi e correre nei corridoi.
- Il passaggio è più rapido del palleggio!
- Attirare il difensore su di sé prima di eseguire un passaggio.

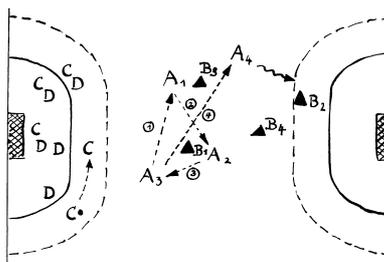
Contropiede dopo una finta: Disporre 4 cassoni a croce al centro della palestra, disponendo su ognuno di essi varie palle. A cerca di prendere una palla dal cassone fingendo su B che difende. Conquistata la palla, A parte all'attacco e esegue un tiro in porta.



⇒ Disporre anelli di gomma o oggetti simili sotto ai palloni o usare il primo elemento del cassone rivoltato.

Rubare palla e contrattaccare: La squadra A cerca di fare 5 passaggi di seguito senza perdere la palla. Dopo 5 passaggi parte in contropiede per ottenere punti supplementari. La squadra B difende. Quando A parte all'attacco, C e D iniziano a giocare a rubapalla.

- Contropiede e tiro a canestro dalla parte opposta del campo.
- Partire in contropiede dopo fasi di gioco 5 contro 4.
- Creare altre forme di gioco con contropiede o combinare diversi giochi.



ⓧ Gli allievi elaborano una variante di contropiede tratta da pallacanestro, calcio o unihockey, la mostrano e la spiegano ai compagni.

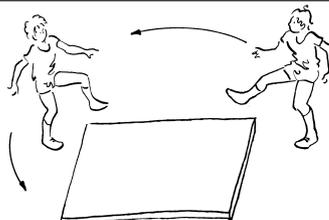
3.4 Imparare a difendere

Grazie a diverse forme di gioco e di esercizio i giocatori imparano gli spostamenti ed i comportamenti tattici da adottare in difesa. In altre parole sanno dove piazzarsi. Si stabiliscono le regole del fair-play e si controlla che vengano rispettate.

Difendi con vigore, ma mantieni il fair-play!

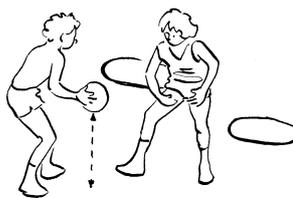
Inseguimento intorno a un tappeto: A e B restano vicini ad un tappeto, A cerca di catturare B spostandosi con passi incrociati. Vietato toccare il tappeto.

- Stesso esercizio palleggiando a terra.
- Toccare le gambe: i due giocatori cercano di toccarsi i polpacci con la mano.
- Gli allievi cercano altre forme di gioco (con / senza tappeto) con spostamenti rapidi.



Difendere un cerchio: 1 contro 1: A difende due cerchi, distanti 2–3 metri fra loro. B cerca di deporre la palla in uno dei due facendo delle finte. Non ci sono regole per il palleggio o lo spostamento. Per impedire a B di segnare il punto, A può mettere un piede nel cerchio.

- Introdurre regole per palleggio e spostamento e altre regole stabilite dai partecipanti.
- 2 contro 2: A e B cercando di impedire a C e D di deporre la palla in uno dei tre cerchi disposti a terra.
- Importante per altre forme: è sempre necessario prevedere un cerchio in più dei difensori.



⚠ I difensori si spostano a passi incrociati!

Pallamano con i cerchi: giocare nel senso della larghezza, due gruppi di quattro, con 5 cerchi per ogni gruppo. La squadra A deve deporre la palla in uno dei cerchi, la B per impedirlo deve toccare alla spalla l'attaccante in possesso di palla. L'attaccante non può deporre la palla, ma deve prima eseguire un passaggio su un compagno.

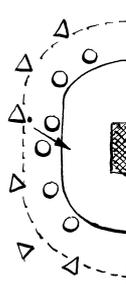
- Possibile con gruppi più grandi o più piccoli. Prevedere sempre un cerchio in più dei difensori.
- Disporre cinque cerchi nella palestra. Le due squadre giocano usando come porta gli stessi cerchi.
- La squadra A segna un punto se riesce a far rimbalzare la palla dentro un cerchio. La squadra B cerca di impedirlo intercettando la palla.



➡ Gioco con i cerchi: v. fasc. 5/5, p. 13

Difendere la porta: gli attaccanti A (5–6) cercano di deporre la palla nell'area di porta, i difensori di impedirlo. Quale tattica si deve utilizzare?

- Cambiare ruolo al segnale del docente.
- La squadra A si dispone in posizione di tiro a 6–7 metri dalla porta protetta da un portiere.
- Si cambia ruolo nell'altra metà campo se la palla è perduta o il tiro è parato.
- Superiorità numerica: 3 contro 2 su metà terreno di gioco.
- 4 contro 3; 5 contro 4; 6 contro 5 su tutto il campo.



⚠ I difensori si dispongono fra attaccanti e bersaglio, con quest'ultimo alle spalle.

🏆 Organizzare un torneo di pallamano con le classi parallele.

4 Calcio

4.1 Il calcio è anche per le ragazze

Le ragazze dovrebbero poter giocare al calcio fra loro, adattando le forme di gioco alle proprie capacità e ai propri bisogni. Se necessario modificano leggermente le regole. Gli esercizi riportati in questa pagina vorrebbero motivarle alla pratica di questo sport. In tutto il capitolo si trovano forme di gioco adatte alle ragazze.

In che modo ti piace giocare al calcio?

Lanciare il dado e palleggiare: 2-3 allieve formano una squadra. A 1 lancia il dado e poi fa un giro intorno alla zona delimitata palleggiando come indicato; poi lancia A 2 e così via ...

Forme di palleggio: 1 = mano destra, 2 = piede destro, 3 = mano sinistra, 4 = piede sinistro, 5 = piede sinistro-destro, 6 = jolly. Le allieve hanno a disposizione palloni di vari tipi.

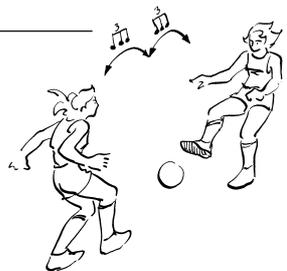
- Quale squadra lancia per prima tutti i numeri?
- Cambiare le consegne per ciascun numero.
- Le allieve riflettono su altre consegne motorie.



➔ Calcio – ma come?
v. fasc. 5/4, p. 36 ss.

➔ Far giocare, limitandosi ad intervenire solo se il ritmo cala d'intensità.

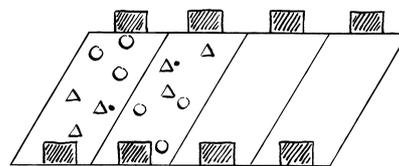
Palleggiare in musica: le allieve cercano di muoversi palla al piede al ritmo di musica. Si dividono in coppie, e ognuna mostra alla compagna le forme che ha trovato, poi ognuna propone una forma e le concatenano. Si uniscono due gruppi di quattro. Presentare i movimenti a tutta la classe.



➔ Esempio di musica: rock'n roll per correre, ecc..

Gioco con le porte: le allieve giocano 3 contro 3 o 4 contro 4 su campi piccoli. Stabiliscono le regole (all'inizio un minimo) e scelgono le porte. Alla fine del gioco discutono delle eventuali difficoltà incontrate.

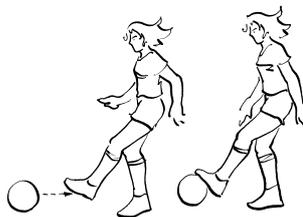
- A un segnale passano dal gioco con i piedi ad una forma di gioco con le mani.



⚠ Il gioco in piccoli gruppi significa più movimento, più contatti con la palla e maggiori successi personali.

Le basi del calcio: esercitare i seguenti elementi tecnici a coppie, a breve distanza. Poi inserire il movimento (corsa). Aumentare le distanze e i gruppi. Aggiungere ostacoli o difensori per rendere l'esercizio più difficile (2 contro 1; 3 contro 1; 3 contro 2).

- Le allieve esercitano forme di passaggio e di controllo (passaggio di interno o di esterno di piede, controlli con il collo o l'interno), poi fanno una dimostrazione.
- Passaggio di testa (inizialmente è consigliabile usare un pallone di gommapiuma).
- Passaggi come nella pallavolo (si può usare tutto tranne che le mani).
- Esercitarsi a tirare su bersagli diversi.



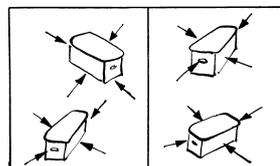
➔ Le allieve parlano delle difficoltà incontrate, scelgono l'esercizio e lo elaborano. Le più esperte fungono da allenatrici.

⚠ Utilizzare per l'allenamento tecnico diversi tipi di palloni (migliorare il tocco di palla).

➔ Passaggio e ricezione:
v. fasc. 5/5, p. 28

Il calcio con il cassone: disporre 2-3 cassoni nella metà della palestra nella quale si affrontano 2 squadre. Un punto ogni volta che la palla tocca uno dei cassoni. Il punto successivo deve essere segnato su un cassone diverso.

- Passaggio alla compagna sul cassone = un punto.



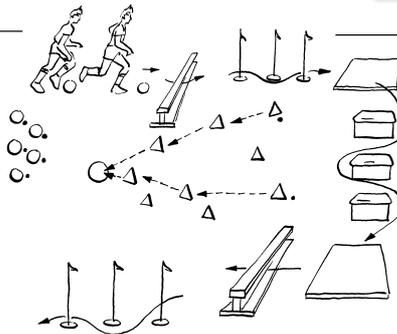
⚠ Una squadra di ragazze partecipa alla giornata di sport o al torneo di calcio.

4.2 Migliorare giocando

Variando le azioni di gioco si allena tutta una serie di movimenti complessi, si obbligano i partecipanti a riflettere, anticipare e trovare soluzioni creative per le diverse consegne. I giocatori riconoscono le proprie lacune e cercano esercizi adatti. Tema della lezione: apprendere a giocare al calcio.

Grazie al gioco anche la vostra tecnica migliora. Scoprite le lacune e migliorate con esercizi specifici.

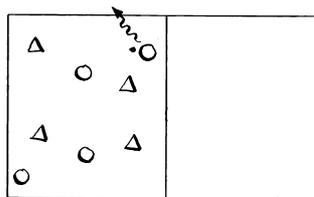
Calcio – palla bruciata: gli allievi elaborano un percorso da eseguire portando palla con il piede. La squadra di turno inizia calciando due palloni, che i difensori devono bloccare e portare in un cerchio con passaggi, palleggi, ecc. La squadra in attacco intanto prosegue lungo il percorso, fermandosi non appena i due palloni sono deposti nel cerchio. Per muoversi devono aspettare che si lancino altri due palloni. Dopo x minuti si cambiano i ruoli. Gli allievi possono stabilire insieme altre regole.



● Tutte le forme di gioco sono adatte sia all'aperto che in palestra.

Calcio sulla linea: in un terreno di gioco delimitato si affrontano due squadre di 3-5 giocatori, con le linee di fondo campo che fungono da porta. Una squadra ottiene un punto ogni volta che un proprio giocatore oltrepassa la linea di fondo con la palla al piede.

- 1 punto ogni volta che la palla viene stoppata sulla linea o nella zona di porta dopo un passaggio eseguito da un compagno.
- Passare dal centro = 1 punto, dai lati = 3 punti o il contrario.
- A un segnale cambiare la direzione dell'attacco.
- Nella zona di porta (o su entrambi i lati) si trova un allievo pronto a ricevere passaggi. La squadra ottiene un punto quando uno dei suoi giocatori riesce a stoppare la palla. L'azione seguente è diretta su un altro giocatore, e chi passa si sistema sulla linea.
- Superare la linea di fondo palleggiando = 1 punto; la linea laterale = 2 punti. Modificare o adattare le regole.



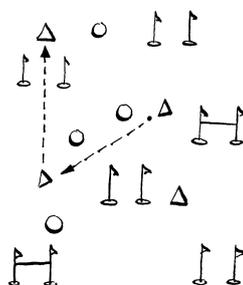
➔ Calcio – rubapalla: v. fasc. 5/5, p. 6

➔ Varianti: per sviluppare la costruzione del gioco da entrambi i lati: passare dal centro = 1 punto, dalla fascia = 3 punti; per sviluppare la costruzione del gioco dal centro: passare dalla fascia = 1 punto, passare dal centro = 3 punti.

➔ Riflettendo sullo svolgimento del gioco gli allievi evidenziano le proprie lacune e i propri punti di forza.

Diverse porte: numerose porte (larghe oltre 2 m; per ogni squadra più porte che giocatori) sono sistemate nel terreno di gioco. Un punto per ogni tiro che attraversa una porta.

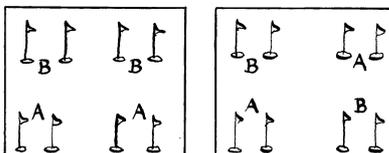
- Passaggio attraverso la porta gialla = 1 punto; palleggio attraverso una porta rossa = 2 punti.
- Cambiare le regole: porta gialla = pallonetto al di sopra della traversa orizzontale, porta rossa = passaggio al di sotto della sbarra.
- Senza porte: toccare con i palloni, un pallone medicinale, deporre la palla in cerchi ...



➔ Obiettivo: spostare rapidamente l'azione nella zona libera.

➔ Regola: non si può far passare la palla per due volte di seguito attraverso la stessa porta.

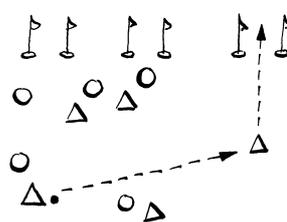
Giocare con 4 porte: due squadre si affrontano su un campo limitato. Ognuna deve difendere due porte. Gli allievi decidono dove sistemare le porte e adeguano le regole alle proprie capacità ed ai propri bisogni. Cambiare spesso la collocazione delle porte.



➔ Apprendere ad analizzare rapidamente le nuove situazioni di gioco.

Giocare con 3 porte parallele: disporre 3 porte di 2-3 metri di larghezza sulla linea centrale. La distanza fra le porte è di 5 metri circa. Ogni squadra tira in porta da un lato e difende da quello opposto. Dopo aver intercettato il pallone, il passaggio dalla zona di difesa a quella di attacco deve essere fatto attraverso una porta. C'è un solo portiere, che si sposta da una porta all'altra seguendo l'andamento del gioco.

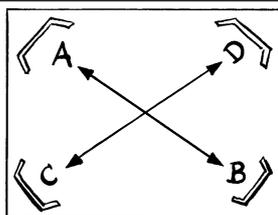
- Possibile segnare da entrambe i lati.



Ⓣ Gli allievi sono in grado di giocare a calcio in piccoli gruppi (3-5 allievi) per almeno 10 minuti. Analizzano il proprio gioco e riconoscono le proprie lacune ed i punti di forza. Magari possono anche proporre degli esercizi per migliorare i propri punti deboli.

Calcio in diagonale: su un campo delimitato, si giocano contemporaneamente due incontri. La squadra A gioca contro la B e la squadra C contro la D. Disporre le porte negli angoli, per consentire alla squadra di giocare in diagonale.

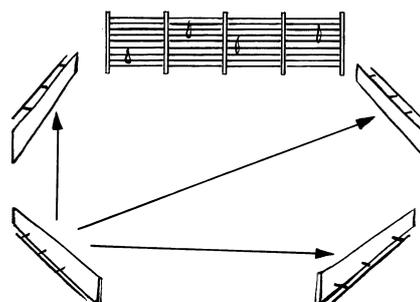
- Avanzare le porte nel terreno di gioco, in modo da consentire di segnare reti anche da dietro.



⇒ Sviluppare la comprensione del gioco, ma in condizioni più difficili.

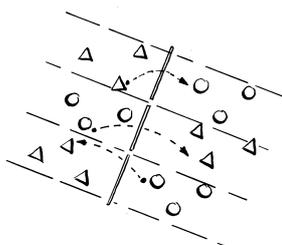
Calcio con 4 panchine: quattro squadre con un pallone ciascuna giocano contro quattro panchine disposte negli angoli (porte). Ogni squadra difende la propria porta (contrassegnata con lo stesso colore che distingue la squadra) e attacca sulle altre tre. I portieri non possono usare le mani. Se la squadra rossa segna una rete contro la gialla, il nastro rosso avanza di un gradino sulla spalliera, e quello giallo viene abbassato. Al termine dei tempi regolamentari quali nastri si trovano più in alto?

- Girare le panchine. Per segnare una rete la palla deve passare sotto la panchina.
- Passare alla pallacanestro, su quattro canestri.



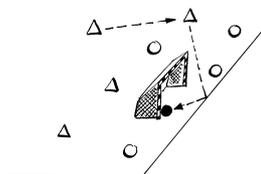
Calcio - tennis: 3 contro 3 al di sopra di una panchina, di una corda ... Adattare la grandezza del terreno di gioco al numero dei giocatori e allo spazio disponibile. Ogni squadra può toccare la palla massimo 3 volte prima di inviarla nel campo avversario. La palla può eseguire un solo rimbalzo fra un tocco e l'altro. Stabilire altre regole, a seconda di come il gioco si evolve.

- Gli allievi elaborano altre forme: 1 contro 1; 1 e 1; calcio - squash; calcio - pallavolo, ecc.

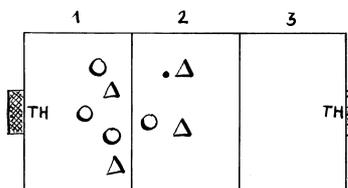


Calcio con le porte al contrario: due quadre si affrontano, con le porte (ad es. quelle da unihockey) messe in senso inverso, a due metri circa dal muro. per segnare una rete si deve far rimbalzare la palla sul muro e poi in porta.

- Calcio siamese: a coppie, con le gambe legate con una cordicella elastica. Corriere, saltare o... (considerare anche le idee degli allievi).



Calcio in tre zone: il terreno di gioco è suddiviso in tre zone. La squadra A attacca, e gioca nelle zone 1 e 2. La squadra B cerca di prendere la palla e di mantenerla in proprio possesso. Al segnale, la squadra B attacca nelle zone 2 e 3 verso l'altra porta. La squadra A cerca a sua volta di difendersi, conquistare la palla e mantenerne il possesso.



⇒ Al segnale avviare rapidamente l'attacco.

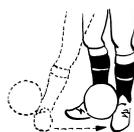
4.3 Migliorare passaggio, controllo e palleggio

Il docente deve adattare gli esercizi ai bisogni degli allievi e dare ai giocatori tempo a sufficienza per allenare gli elementi tecnici che consentano loro di giocare velocemente e creare azioni di gioco ben articolate.

Miglioriamo passaggi, controllo di palla, ricezione e palleggi.

Ricezione – controllo: a coppie, fare dei passaggi arrestando la palla con la pianta dei piedi.

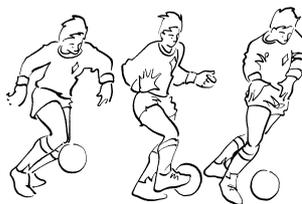
- Frenare il pallone con l'interno del piede avanzando verso la palla. Ammortizzare l'impatto con un movimento all'indietro (anche in corsa).
- Lanciare il pallone in aria, dopo il rimbalzo a terra bloccarlo con la pianta del piede. Il pallone non si muove più o rotola nella direzione del gioco.



⚠ Sollevare la punta del piede e bloccare il pallone con la pianta. frenare il pallone con la parte interna del piede.

Recuperare il passaggio e partire con la palla: lanciare la palla in alto. Controllare con l'interno del piede dopo il rimbalzo e partire verso sinistra palla al piede. La gamba libera incrocia leggermente davanti a quella d'appoggio.

- Lanciare la palla in aria. Controllare con l'esterno del piede subito dopo il rimbalzo e partire di lato.



⚠ Effettuare tutti gli esercizi tecnici sia di destro che di sinistro!

Gioco con i passaggi: a coppie, gli allievi cercano variazioni per i passaggi. Due coppie propongono le soluzioni che hanno elaborato. Provarle prima a coppie, poi in quattro.

- Esercitarsi nei passaggi di interno e di esterno del piede.
- Esercitare passaggi in movimento. Mirare a bersagli sistemati contro i muri.

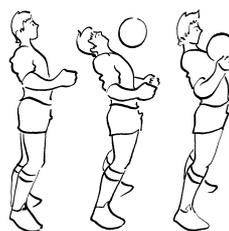


➔ Bersagli: tappeti, cassoni (elementi di cassoni), panchine svedesi, palloni medicinali.

Ⓜ A 10 m, fare 10 passaggi di destro e di sinistro contro la panchina. Ammortizzare il rimbalzo e continuare. Fissare i criteri.

«**Stoppare**» la palla: lanciare il pallone in aria, ammortizzare la ricaduta dolcemente con la coscia, il petto o la testa e bloccarlo.

- Con il piede: lanciare il pallone, sollevare la punta del piede, indietreggiarlo al momento del contatto.
- Lanciare la palla stando seduti, distesi, fra le gambe, dietro la schiena, ecc. Ammortizzare e controllare il pallone.
- Ammortizzare il pallone e cercare di palleggiare subito dopo averlo controllato.



⚠ Consiglio per «stoppare»: avanzare la parte del corpo interessata in direzione del pallone. Al momento del contatto cedere alla pressione indietreggiando.

Di testa: gli allievi prendono un volano utilizzando un rotolo vuoto di carta igienica fissato sulla fronte con un elastico. Le allieve inventano altri giochi con il tubo di cartone fissato ad altre parti del corpo.

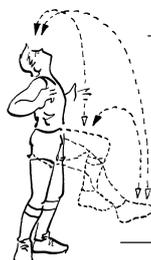
- A lancia la palla in aria e la invia di testa verso il muro o verso B. A e B eseguono passaggi di testa.



➔ Imparare a colpire la palla con la fronte utilizzando palloni in gommapiuma o da pallavolo.

Palleggiare: lanciare il pallone in aria, farlo rimbalzare sul piede o sulla coscia e quindi bloccarlo con la mano. Esercitarsi in ogni occasione.

- A e B tentano di passarsi la palla palleggiando.
- Tutto il gruppo è in cerchio. Palleggiare ...



Ⓜ Palleggiare senza interrompersi con i piedi, le cosce e la testa; provare spesso, per permettere agli allievi di fare progressi.

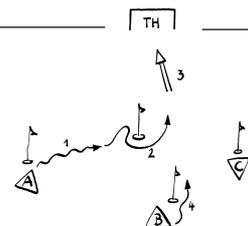
4.4 Segnare ed evitare di incassare reti

Bisogna esercitare fin dall'inizio il tiro in porta con un difensore che disturba. Gli allievi inventano i loro esercizi di tiro a seconda dei propri punti deboli. Innanzitutto migliorare l'attacco. Poi esercitare la difesa (comportamento negli scontri diretti).

Cerca di superare il tuo avversario, ma rispetta sempre il fair-play negli scontri diretti.

Tiro dopo una finta: A avanza in direzione della porta palla al piede. Evita un ostacolo con una finta e tira in porta dopo averlo superato. Poi parte B, poi C. Cambiare la posizione di partenza dopo ogni tentativo.

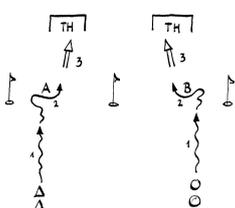
- Utilizzare un difensore (prima passivo, poi attivo) al posto dell'ostacolo da superare.



- ⚠ Consigli per il gioco offensivo:
 - Avanzare rapidamente e in linea retta verso la porta avversaria.
 - Ingannare l'avversario con delle rapide finte.
 - Proteggere il pallone con il corpo.

Superare la chiusa: A e B (ev. C) difendono le chiusure (paletti o coni). Possono spostarsi solo lateralmente fra i «pali». Gli altri cercano a turno di superare queste strettoie e andare a tirare in porta.

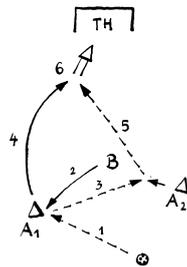
- Prevedere un giocatore fisso per eseguire un «uno-due».



➡ «Uno-due»: v. fasc. 5/5, p. 30

2 contro 1 con 1 porta: A1 riceve il passaggio da un compagno di squadra, B difende su di lui. A1 e A2 attaccano (uno-due ...). Il gruppo successivo parte una volta effettuato il tiro in porta.

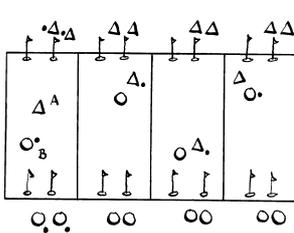
- 3 contro 1 (chi passa partecipa all'azione) o 3 contro 2; 4 contro 2.
- Ogni squadra si compone di 3 attaccanti e di 2 difensori. I difensori devono restare sul proprio campo, gli attaccanti in quello avversario. I difensori cercano di passare la palla agli attaccanti per permettere loro di fare il maggior numero possibile di tiri in porta e di reti.



➡ Cambiare spesso il portiere!

Duelli con 2 porte piccole: su un terreno ridotto si affrontano le squadre A e B (2 porte piccole, larghe 2-3 metri). C e D curano che ci siano sempre palloni di riserva. Cambio dopo due minuti.

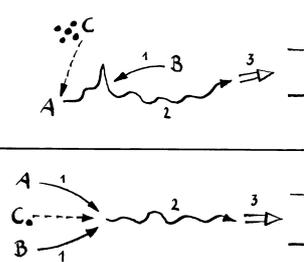
- Sotto forma di torneo su diversi terreni di gioco.
- Palla oltre la linea: punti ogni volta che un giocatore della squadra in possesso di palla attraversa una linea con la palla al piede.



⚠ Consigli per la difesa: Pressare l'avversario da quando intercetta il pallone e spingerlo sulle fasce laterali.

Tiri su una porta grande: 1 contro 1 su una grande porta difesa da un portiere. A riceve un passaggio da C, cerca di aggirare B e di tirare in porta. B cerca a sua volta di difendere.

- B deve spostarsi su una linea retta fra due paletti, mentre A deve passare fra di essi.
- Scatto, poi 1 contro 1 e tiro in porta. C esegue un passaggio rasoterra verso la porta. A e B partono nel momento in cui calcia la palla. Il primo sulla palla cerca di mettersi in posizione di tiro, l'altro assume il ruolo di difensore.



⚠ Tiro in porta: aggirare l'ostacolo palla al piede. Tiro in porta (contro il cassone) da un segno (a sinistra e a destra). Due passaggi a destra e due a sinistra. Criteri: padroneggiare la condotta di palla; non superare il segno; tiro rapido; tirare due volte a destra e due a sinistra; numero di tocchi ridotto al minimo.

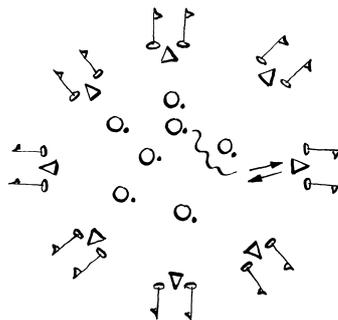
4.5 Imparare ad usare l'«uno-due»

L'«uno-due» è un elemento tattico importante in ogni tipo di sport con tiri in porta. La comprensione del gioco e la pratica permettono agli allievi di utilizzare l'«uno-due» nel gioco. Bisogna saper fare passaggi rapidi e smarcarsi. Esempio: l'attaccante si smarca con un allungo.

L'«uno-due» è un elemento importante, non solo per il calcio!

L'«uno-due» con il portiere: porte larghe circa 1 metro sono disposte in cerchio, con un portiere in ognuna. Gli altri allievi dribblano ognuno con un pallone nello spazio circolare a disposizione, facendo degli uno-due con i portieri.

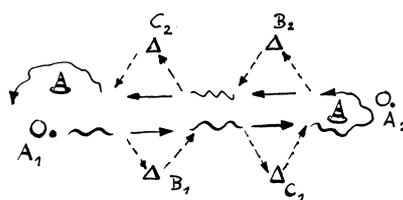
- Solo 2-3 tocchi dribblando.
- Portieri dietro le porte. Passaggio attraverso la porta e ritorno a lato della porta nella direzione di corsa dell'attaccante. Cambiare i ruoli.
- Tre passaggi fra giocatore e portiere. Integrare cambi di ruolo nello svolgimento del gioco.



⊙ Non fare l'esercizio in cerchio, ma effettuare continui cambiamenti di direzione.

L'«uno-due» senza avversario: A aggira i due coni e esegue da ogni lato degli «uno-due» con compagni fermi. 2-4 allievi lavorano contemporaneamente. Cambiare regolarmente i giocatori fermi.

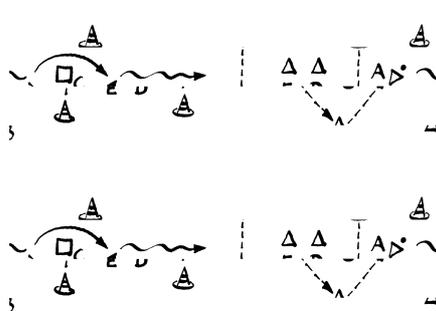
- Variare le distanze fra i passaggi.
- Gli allievi cercano di celare la direzione del passaggio. Non cambiare la posizione del corpo correndo.



Ⓛ Trasporre questi esercizi, sotto forma di gioco, in unihockey, pallacanestro e pallamano.

2 contro 1 con «uno-due» e bersaglio: 3-4 coppie di allievi per ogni quarto di terreno. A fa un «uno-due» con B all'altezza della linea centrale, aggira un allievo del gruppo precedente (difesa semi-attiva) e poi tira in porta. Partenza del gruppo successivo.

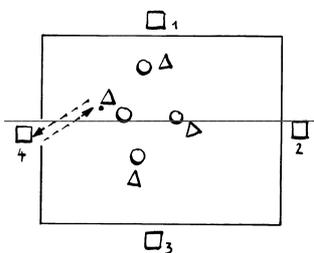
- I difensori sono ora attivi. L'«uno-due» deve comunque essere sempre permesso all'avversario.
- «Uno-due» oppure chi è in possesso di palla sceglie fra esso o l'attacco solitario, a seconda della posizione della difesa (finte).
- Usando le mani, ad es. tiro a canestro.



⊙ Al momento del primo passaggio due metri circa fra A e la difesa. Dopo il primo passaggio piccolo scatto per superare la difesa (cambio di velocità e di ritmo).

Il gioco dell'«uno-due»: dall'1 contro 1 al 5 contro 5 con 4 giocatori neutrali che si spostano soltanto lungo delle linee sul terreno e giocano direttamente la palla. Si attribuiscono dei punti per gli «uno-due» eseguiti con i compagni o con i giocatori neutrali.

- 1-2 jolly aiutano sempre la squadra in possesso di palla.
- Si possono usare le mani.
- Passare dalle mani ai piedi ad un segnale.

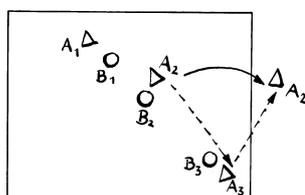


⊙ Chi riceve il passaggio deve liberarsi della difesa.

⊙ Giocare con palloni di diversi tipi.

La palla oltre la linea con «uno-due»: 3 contro 3; si segnano punti ogni volta che un allievo attraversa una linea con il pallone dopo aver eseguito un «uno-due».

- 1 punto se il pallone è stoppato oltre la linea dopo un «uno-due».
- Giocare con le porte: la rete conta doppia se il tiro è preceduto da un «uno-due».



⊙ Elaborare forme di combinazione: calcio-pallamano, calcio-pallacanestro, ecc. Sport complementari: v. fasc. 3/5, p. 26

5 Unihockey

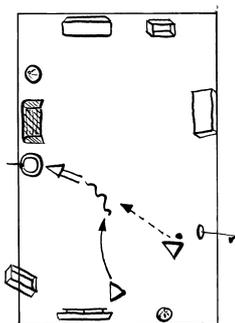
5.1 Migliorare la tecnica di base

I giocatori migliorano giocando ed esercitandosi nelle diverse forme di passaggio e di controllo dell'unihockey. Principio: giocare imparando, imparare giocando! Bisogna incoraggiare gli allievi ad adattare le forme di esercizio alle proprie capacità, rendendoli più facili o più difficili.

Migliorare i passaggi e le tecniche per il controllo della pallina.

Hockey con il compagno: disporre dei cassoni nella palestra e dei bersagli (tappeti) lungo i muri. Gli allievi si muovono a coppie, passandosi una pallina. Quando A accelera per smarcarsi, riceve il passaggio. Gli allievi provano diversi modi per passare o controllare la pallina.

- Alternare passaggi di diritto e di rovescio, tiri di polso e tiri spazzati. Si può stoppare la pallina con il bastone o con il piede.
- Tirare a bersaglio dopo 2-3 passaggi. Quale squadra segna per prima 20 punti? Cambiare bersaglio dopo ogni tentativo. Gli allievi stabiliscono altre regole o creano proprie forme di esercizio.
- Gli allievi fanno un massimo di passaggi attraverso un elemento di cassone per un minuto. Dopo ogni tiro passare ad un altro elemento di cassone.
- Gli allievi cercano di eseguire passaggi diretti o indiretti al di sopra degli elementi di cassone.



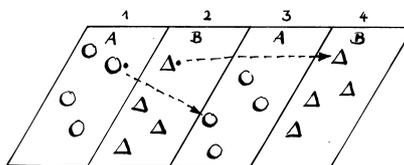
➔ Durante l'esercizio cambiare spesso mano.

⚠ Consigli per bloccare la pallina: inclinare leggermente la pala in direzione della pallina e fermarla con un movimento indietro della pala («aspirare»).

⌚ Per un minuto, gli allievi tirano più volte possibile contro una panchina disposta a 4 - 6 metri. Ripetere l'esercizio più volte per consentire di constatare i miglioramenti personali.

Passaggi in zone determinate: la palestra viene suddivisa in 4 zone; la squadra A occupa le zone 1 e 3, la B le zone 2 e 4. Ogni squadra gioca con una pallina e ottiene un punto per ogni passaggio effettuato fra le due zone (da 1 a 3; da 2 a 4).

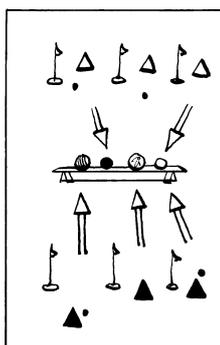
- Con più palline: gli allievi inventano forme di passaggio nelle zone con almeno 4 palline.



➔ Passaggio e controllo della pallina a unihockey: v. fasc. 5/4, p. 43

Pulire il terreno: ogni squadra occupa la metà della palestra, e cerca di tenere pulito il terreno dalla sua parte respingendo le palline in campo avversario.

- La squadra non può lasciare la propria metà campo. Chi stoppa una pallina tira nella porta avversaria. Gli allievi stessi decidono le dimensioni della porta (delle porte) e con quante palline vogliono giocare. Le regole vengono modificate a seconda dell'andamento del gioco.
- Rollmops: disporre diversi palloni medicinali su una panchina messa sulla linea centrale. Quale squadra centra più volte i palloni?



➔ Gli allievi creano per ciascuna delle tre forme di gioco varianti con le proprie regole.

⚠ Poggiare anelli in gomma o nastri sotto i palloni (rotolano via meno facilmente).

Tiro di polso



Il bastone guida la pallina, di lato, un po' arretrato.



Lasciare la pallina dopo l'accelerazione.

Tiro spazzato



Prendere lo slancio con il bastone in aria.



Colpire la pallina con la parte anteriore della pala.

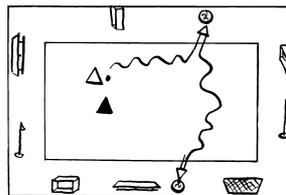
5.2 Attaccare in condizioni più difficili

Dribbling, passaggi e ricezioni sono più difficili se si gioca uno accanto all'altro su un terreno limitato. In tal modo gli allievi imparano le basi necessarie per giocare contro avversari. È opportuno lavorare sull'attacco prima di passare ad occuparsi della difesa.

Dribblare a fare passaggi e ricezioni in uno spazio ristretto e sotto pressione.

Dribblare: ogni allievo controlla una pallina. Fuori del terreno di gioco sono disposti dei bersagli. Gli allievi possono sceglierne uno a piacimento e lasciare il campo di gioco per tirare a bersaglio. Poi rientrano in campo. Diminuire la superficie di gioco.

- Al segnale del docente accelerare e tirare su un bersaglio scelto liberamente.
- A coppie: A mostra e B imita tutti i movimenti del compagno. Uno dietro l'altro o come immagine riflessa.
- Con il materiale disponibile organizzare forme di gioco di inseguimento o staffette in cui si deve dribblare il più possibile.

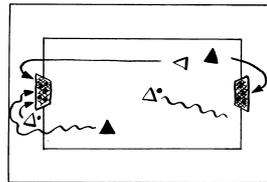


❗ **Importante per il dribbling:**

- Tenere la testa alta
- Flettere le ginocchia
- Guidare la pallina con la paletta
- Cambiare la mano che guida

🕒 Il docente e gli allievi disegnano un percorso per il dribbling, stabilendo i criteri tecnici e quantitativi per giudicare la prova. Possibili elementi per il dribbling: slalom; aggirare un paletto o un cassone, indietro...

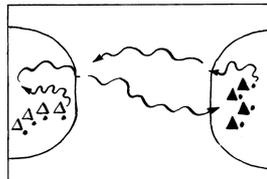
Riempire le porte: sulle linee di fondo del campo di pallavolo si dispongono rovesciate con l'apertura verso il muro, mettendo dentro ognuna la metà delle palline disponibili. Nel tempo limite di due minuti, ogni squadra va a prendere le palline nella porta avversaria e le porta nella propria. Allo scadere del tempo quale squadra possiede più palline?



➡ Segnare reti:
v. fasc. 5/4, p. 44

Cambiare campo: i gruppi A e B dribblano ognuno in una zona di porta della pallamano. Al segnale cambiano campo. Quale squadra si sposta per prima?

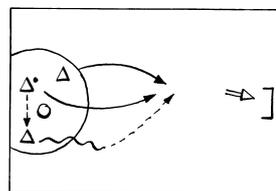
- A gruppi di 2 o 3, gli allievi si passano una pallina, spostandosi per seguire il passaggio.
- 4-6 allievi dribblano uno dietro l'altro.



➡ Suddivisi in gruppi, gli allievi inventano e mostrano agli altri dei giochi che prevedono dribbling e passaggi.

Passaggi a tre: ogni gruppo di tre gioca eseguendo passaggi accompagnati o battuti. Quale gruppo ne esegue di più nel tempo limite di un minuto?

- Diminuire la superficie di gioco.
- Gli allievi si dispongono a triangolo. In ogni triangolo un allievo di un altro gruppo funge da «ostacolo».
- In ogni triangolo un allievo fa la parte del difensore e cerca di intercettare la pallina. Se ci riesce si cambiano le posizioni.
- Il triangolo deve essere sempre in movimento.
- Fare dei passaggi all'interno del gruppo e tirare liberamente su un bersaglio. Non appena il gruppo esce dalla zona designata per i passaggi, deve accelerare la velocità degli spostamenti e dei passaggi.
- Gli allievi dribblano nell'area di porta della pallamano.
- Partire in contrattacco al segnale del docente.



❗ **Importante per il passaggio accompagnato (slap shot):**

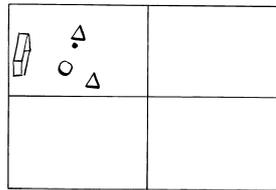
- Preparando il colpo, il bastone mantiene il contatto con il terreno.
- Il bastone resta a contatto con il terreno nel momento in cui colpisce la pallina.



🕒 Esercizio di tiro con il compagno: A esegue un passaggio o un tiro contro il muro. B osserva e poi indica quale tecnica si è usata. Su 8 volte deve indovinare almeno 5 la tecnica. A e B si scambiano il ruolo.

Gioco con un Andicap: in un quarto della palestra giocare 2 contro 1 a porte piccole o 3 contro 2 con il portiere. Cambiare la difesa dopo ogni attacco.

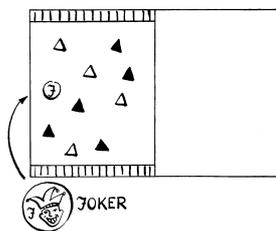
- La rete vale solo su tiro diretto.
- Una rete dopo un «uno-due» vale due punti.
- Andicap: giocare su metà campo (3-4 giocatori per squadra). I difensori devono tenere il bastone al contrario (con la pala in mano). Gli allievi fissano la grandezza delle porte, l'equipaggiamento del portiere e le regole.
- Gli allievi cercano altre forme di gioco con un handicap per la difesa.



➔ Dando un vantaggio agli attaccanti il gioco risulta più fluido.

Hockey a zone: 4 gruppi di 5 allievi giocano ognuno con una pallina. Per due minuti attraversano più volte possibile il campo, fino alla zona di porta (larga circa 2 m). Un punto per ogni volta che tutta la squadra ha partecipato all'attacco.

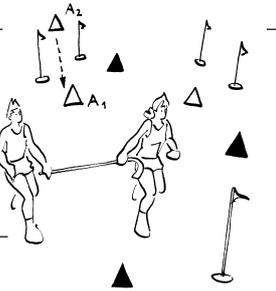
- Quale squadra ottiene per prima 10 punti?
- Su metà palestra. Due squadre giocano nelle zone, con un numero illimitato di passaggi.
- Palla rubata: quale squadra realizza più passaggi senza perdere la pallina?
- Giocare con un jolly (la squadra in attacco ha un giocatore in più).



⚠ Giochi di questo genere sono adatti anche per altri sport, come calcio, pallacanestro o pallamano.

➔ Difesa a uomo: A copre B! Utilizzare spesso dei jolly, perché l'attacco in superiorità numerica rende il gioco più fluido.

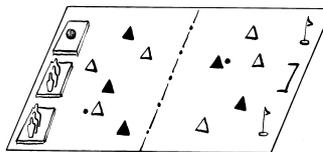
Stop-hockey: 2 squadre (A e B) giocano su metà palestra. 4 (2) porte senza portiere sono disposte sul terreno di gioco. Un punto se A1 può controllare il passaggio fatto da A2 attraverso una porta. I giocatori stessi decidono la larghezza delle porte e dove sistemarle. Fissano altre regole, ad esempio relative all'ingaggio.



➔ Utilizzare porte mobili fatte con dei paletti al posto di quelle fisse. Esempio: due allievi che reggono un bastone.

Hockey su una metà campo: disporre 5 palline sulla linea centrale. Due squadre (A e B) di 4-5 giocatori si affrontano su una metà campo. La squadra A ha 5 tentativi in attacco. Dopo ogni tiro in porta deve ripartire dalla linea centrale. Dopo 5 attacchi si cambiano i ruoli.

- Se la squadra in attacco segna (colpisce il bersaglio) può continuare, altrimenti si invertono i ruoli.
- Disporre lungo la linea di fondo numerose porte piccole o bersagli (ad es. palloni medicinali).
- Mettere un paletto su ciascun lato della porta, ad una distanza di circa 4 metri. Gli attaccanti segnano punti portando la pallina verso i paletti. I difensori lo impediscono toccando il paletto con la mano prima che vi arrivi l'attaccante con la palla.
- Due squadre (3-5 giocatori) si affrontano su ciascuna metà della palestra, attaccando ognuna su due (tre) porte. Al segnale, tutte le squadre cambiano campo e ruolo. Gli attaccanti passano a difendere e viceversa.
- Due squadre su tutta la palestra. Quattro (sei) porte sono disposte a caso nella palestra. Ogni squadra gioca su due (tre) porte.
- Due squadre giocano su due porte in una metà della palestra.



➔ Variante dell'unihockey: v. fasc. 5/4, p. 47

Ⓜ In gruppi di 3-5, gli allievi sono capaci di giocare una delle forme di unihockey per almeno 10 minuti. Sono inoltre in grado di rilevare i propri punti forti e le debolezze nel gioco.

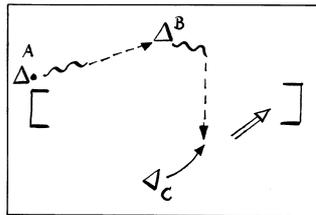
5.3 Giocare veloce – la squadra parte all'attacco

Gli adolescenti apprendono diverse possibilità di attacco, e sperimentano le diverse varianti prima di presentarle ai compagni. Il docente si occupa di lasciare agli allievi il tempo di elaborare idee comuni. Può attribuire punti supplementari per talune forme di attacco elaborate e applicate.

Creiamo ed impariamo varianti di attacco più complesse.

Attaccare in tre: A si mette dietro una porta con una pallina, poi attacca con B e C verso la porta opposta. Provare e mostrare diversi modi di procedere.

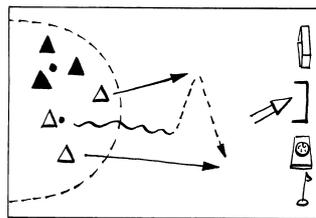
- Condizione: ogni variante deve permettere una conclusione rapida (tiro in porta).
- A si tiene al centro, B a destra e C a sinistra. A fa un passaggio su B, B passa a C che corre verso la porta avversaria. C controlla il passaggio e tira in porta. Partenza del gruppo successivo. Al passaggio seguente cambiare la posizione all'interno del gruppo.
- Chi riceve il passaggio fa un dribbling fino al campo avversario prima di passare a sua volta.
- Un difensore disturba gli attaccanti.



➔ Dare agli allievi il tempo di discutere, anche durante il gioco – sospensioni!

➔ Migliorare la visione del gioco v. fasc. 5/6, p. 12 ss.

Passiamo all'attacco: diversi gruppi di tre eseguono liberamente dei passaggi in una zona delimitata, restando sempre in movimento ed evitando gli altri compagni. Al segnale, il gruppo indicato dal docente parte all'attacco verso la porta avversaria. Dopo la conclusione torna nella zona di partenza. Il gruppo dovrebbe spostarsi mantenendo la posizione a triangolo (2 ali ed 1 centrale).

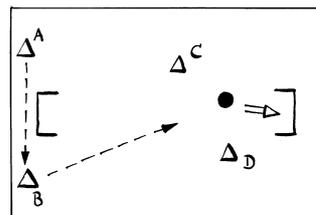


⚠ Passaggi laterali o in avanti sono da preferire a quelli in diagonale.

- L'attacco può partire in un momento qualunque.
- Tutti gli attaccanti devono aver toccato almeno una volta la pallina prima della conclusione.
- I giocatori sono numerati da 1 a 3. Il gruppo deve rispettare un certo ordine nei passaggi.
- L'attacco deve attraversare una «foresta» di ostacoli.
- Un difensore rende l'azione più difficile.
- Disporre lungo una parete diversi bersagli. Il docente decide verso quale si deve svolgere l'attacco.
- Un allievo del gruppo assume il ruolo di difensore. Il gioco si svolge quindi 2 contro 1.
- Gli allievi giocano in metà palestra. Al segnale i difensori si trasformano in attaccanti verso la porta opposta. Uno degli altri allievi disturba l'attacco.

Attaccare a quattro: gli allievi cercano possibilità di attacco a quattro. Giocare in superiorità numerica, 4 contro 1 o 4 contro 2. Ripetere le varianti efficaci e presentarle agli altri gruppi.

- Due gruppi di quattro partono contemporaneamente, ognuno con una pallina. Tutti partecipano alla costruzione dell'attacco, che finisce con un tiro in porta.
- Prima di andare in attacco bisogna fare un passaggio laterale dietro la propria porta.
- Attaccare contro tre difensori.



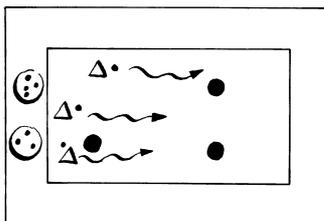
5.4 Imparare a difendere

Alcuni giochi permettono ai ragazzi di imparare a intercettare la pallina. Incentivare continuamente i giocatori a vedere i propri falli e ad annunciarli. Bisogna affrontare il discorso del fair play partendo da situazioni di gioco concrete.

**Correttezza,
soprattutto in difesa!**

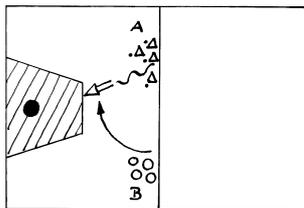
Assumere il controllo della pallina: dribblare liberamente nella palestra. Alcuni allievi senza pallina cercano di prenderla ad un compagno e di mantenerne il possesso (senza contatto fisico).

- Decidere insieme di modificare il terreno di gioco.
- Tutte le palline sono dietro la linea di fondo del campo da pallavolo. Gli allievi cercano di attraversare la palestra dribblando o facendo dei passaggi senza che i difensori tocchino la pallina. In caso contrario la pallina deve essere messa dietro la linea di fondo e il gioco comincia da capo. Quanto tempo ci vuole perché non ci siano più palline da giocare?



⇒ Educazione al gioco / fair-play: Non controllare sempre tutto. L'onestà è una componente del fair-play.

- Segnare malgrado i difensori:** due colonne sulla linea centrale, una con la pallina, l'altra senza. A (con la pallina) e B (senza) partono contemporaneamente; A cerca di toccare un pallone medicinale con la pallina mentre B lo disturba senza contatti fisici. Scambio di ruolo.
- Gli allievi decidono chi parte quando. Andicap per i più forti: tenere il bastone con la mano più debole.
 - 2 contro 1: A e B giocano contro C.

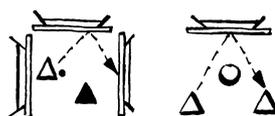


⚠ Consigli per la difesa:

- Non provare sempre a separare l'attaccante dalla pallina. Provare piuttosto ad impedirgli di passare o di tirare!
- In difesa mettersi sempre fra l'attaccante e il bersaglio.

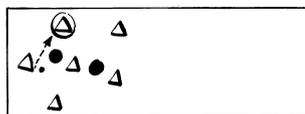
Giocare con le bande laterali: si usa una panchina per 3 giocatori (o si gioca contro la parete). Due allievi si passano la pallina di sponda, il terzo cerca di impedire il passaggio intercettando la pallina. Niente contatti fisici.

- Squash: disporre 3 panchine a U. A gioca la pallina su una o due panchine in modo che B non riesca ad intercettarla. Stabilire altre regole.



⇒ Laboratorio: lavorare su delle varianti ai diversi posti.

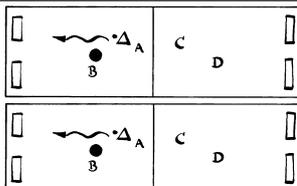
Palla al re: cinque attaccanti cercano di fare dei passaggi al re (un compagno), mentre due difensori tentano di impedirlo. Gli allievi stabiliscono altre regole.



⚡ Vietato colpire con il bastone!

1 contro 1 con 2 porte: A parte in attacco contro B dalla linea centrale. Nel frattempo, C e D giocano nell'altra metà campo. Dopo ogni attacco scambiarsi i ruoli.

- A, B, C e D giocano 2 contro 2 sul proprio campo, su due porte. Fissano essi stessi le regole.

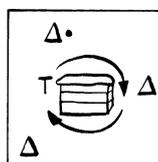


⇒ I contatti fisici sono ammessi; la regola più importante resta il fair-play!

⚠ Giocare su due metà campo!

Tiri in porta: 3-4 allievi attaccano. Il portiere cerca di bloccare i tiri provenienti dai due lati della porta (fatta con due paletti). Gli allievi stabiliscono le regole.

- Castello: un cassone fa da porta (castello). Il portiere cerca di parare i tiri provenienti dai quattro lati.



⇒ Evitare un difensore: v. fasc. 5/4, p. 46

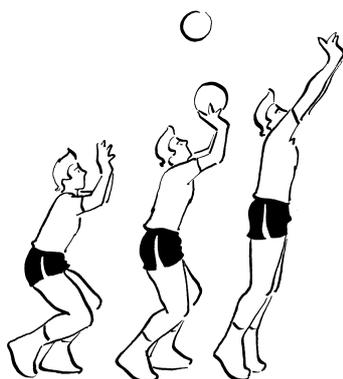
6 Pallavolo

6.1 Migliorare palleggio e bagher

A scuola il palleggio e il bagher (detto anche manchette) sono i gesti più usati per la pallavolo, e sono i primi che gli adolescenti devono apprendere. Si tratta di gesti tecnici, da esercitare regolarmente, se possibile in situazioni vicine a quelle di gioco ma anche in forme di esercizio create dagli allievi stessi.

Esercitemo i gesti più utilizzati nella pallavolo: palleggio e bagher.

Importante per il palleggio:



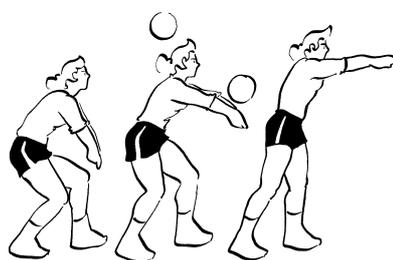
Posizionarsi al di sotto della palla e toccarla sopra la fronte.

Distendere il corpo.



Formare con le mani un «cuore» o un «cestino».

Importante per il bagher:



Flettere le ginocchia e a tendere le braccia.

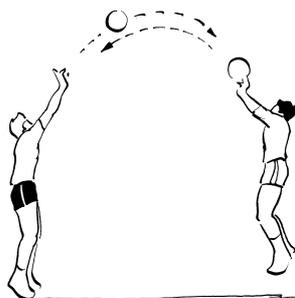
Distendere lentamente le gambe.



I pollici sono a stretto contatto.

Esercizi per il palleggio: A è vicino alla rete (tesa nel senso della lunghezza), B sul fondo. I due palleggiano; quanti scambi riescono a fare?

- A palleggia un po' a lato di B che si sposta, assume la posizione di base e rinvia la palla con precisione. A continua a palleggiare tenendo i piedi in un cerchio disposto a terra. Quanti palleggi riescono a fare senza che A debba lasciare il cerchio?
- A alterna palleggi lunghi e corti.
- A e B svolgono un compito dopo ogni palleggio: toccare a terra, fare un muro, toccare una riga ecc.
- Dopo ogni palleggio B si distende a terra. Quale coppia riesce a fare 10 scambi senza interruzioni?
- B palleggia su A (1) e corre a rete (2). A palleggia in aria (2) poi fa un palleggio alto sul posto (3). B corre sotto la palla, palleggia una volta in aria, quindi molto in alto per A che arriva, ecc.



❗ Il palleggio è più preciso e sicuro del bagher. Si dovrebbe usare di preferenza il palleggio, lasciando il bagher per quando è proprio necessario.

❗ Se non si riesce a seguire direttamente il palleggio, bloccare la palla al di sopra della testa, lanciandola in aria fare il palleggio.

➡ Passaggio in alto di palleggio, in basso di bagher: v. fasc. 5/4, p. 49 ss.

➡ Giocare a pallavolo – ma come? v. fasc. 5/4, p. 48 ss.

Esercizi per il bagher: A resta vicino alla rete e lancia la palla a B, seduto su una panchina. B rinvia la palla di bagher alzandosi (lavoro di gambe!). Cambiare dopo 10 bagher. Gli allievi spiegano perché è importante il lavoro con la panchina.

- Lo stesso esercizio, ma stavolta sulla panchina. Più difficile: palleggiare e non lanciare la palla.
- A palleggia su B oltre la rete. B prende di bagher; A passa sotto la rete, recupera il bagher di B e gli fa un'alzata. B riprende la palla, palleggia su A al di là della rete ecc.



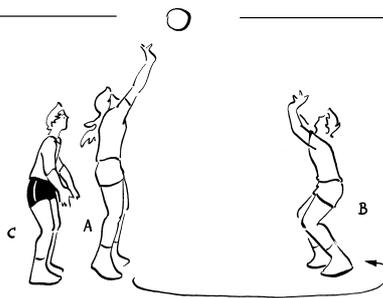
➡ Quando si fanno esercizi per il bagher, non lanciare la palla sul compagno, ma leggermente davanti a lui.

❗ Per facilitare l'esercizio usare palloni più morbidi.

➡ Giocare a pallavolo, ma come? v. fasc. 5/4, p. 48 ss.

Seguire la palla: A e B di fronte a C. A lancia la palla e fa un palleggio su C, segue la palla e si mette dietro a C. C passa a B, segue la palla ecc.

- Palleggiare una volta sopra la testa prima di fare un palleggio sul compagno.
- Se necessario i giocatori usano il bagher.
- Fare i palleggi al di sopra della rete e passarci sotto per accodarsi al compagno.
- Stesso esercizio, ma con quattro giocatori disposti a triangolo. I giocatori si orientano nella direzione verso cui giocano la palla.
- Gioco a eliminazione, con squadre di 3-5 giocatori. Chi non riesce prendere la palla o sbaglia il passaggio è eliminato. Tutti gli eliminati iniziano un nuovo gioco. I due giocatori che restano per ultimi ricevono un punto.

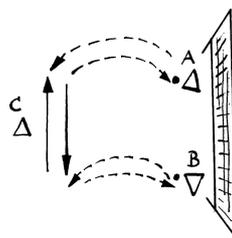


⚠ Giocare regolarmente 1 contro 1, 2 contro 2 o 3 contro 3. Gli allievi vedono come si usano palleggio e bagher in situazioni di gioco. Giocare spesso *insieme*.

🏐 In tre, esercizio di base «segui la palla», 20 volte senza errori. Ripetere più volte per consentire al gruppo di migliorare.

La sfida. A e B sono a rete con una palla ciascuno, e a turno fanno palleggi alti ma precisi su C. C si sposta lateralmente il più veloce possibile, appena rilanciata una palla, ne riceve un'altra. 10-15 ripetizioni, poi cambio.

- C deve eseguire un compito supplementare dopo ogni palleggio (girare intorno a un paletto, una sospensione a terra ecc.).

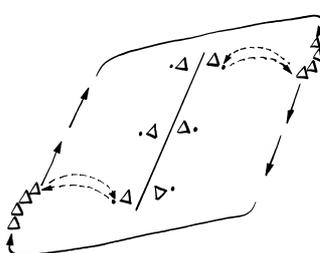


⚠ Bisogna giocare più alte le palle non troppo precise!!

🏐 B fa 10 bagher su A, che si trova a rete in un cerchio. B gioca con precisione per consentire al compagno di tenere almeno un piede nel cerchio.

Spostamenti laterali: 6-10 allievi con un pallone si dispongono sui due lati della rete, gli altri sono disposti in due colonne e si spostano da un compagno all'altro: quando si trovano davanti a un giocatore, ricevono un palleggio che ritornano con precisione

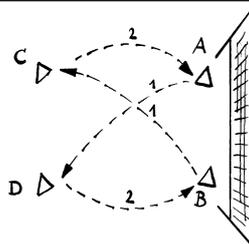
- Se la palla non è precisa o troppo corta, la ricezione si fa in bagher.
- Dopo ogni ricezione devono toccare la parete di fondo della palestra.
- Il primo palleggio si fa lungo, e la risposta è in palleggio, la seconda palla è corta, da prendere in bagher, o viceversa.



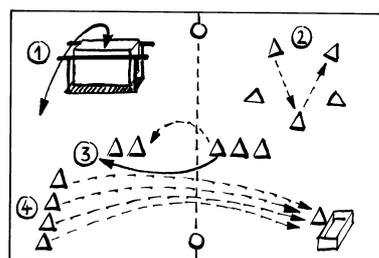
⇒ Il prossimo parte quando chi lo precede ha fatto almeno due palleggi. I palleggi devono essere facili, per consentire a chi si sposta di giocare la palla con precisione.

Esercizi a quattro: A e B lanciano la palla contemporaneamente, e fanno palleggi diagonali su C e D. Questi rilanciano la palla ai compagni lungolinea.

- A e B eseguono un palleggio intermedio sopra la testa.
- C e D si scambiano di posto dopo ogni palleggio.
- Cambiano posizione solo quando A grida «cambio!».



Un torneo variato: 4 posti; gruppi da 4 a 6 allievi, che lavorano da 5 a 8 minuti a ogni stazione. *Posto 1:* palleggiare al di sopra di un tappeto disposto sulle parallele. *Posto 2:* gli allievi si dispongono in cerchio (circa 5 m di diametro) e palleggiano insieme. *Posto 3:* seguire la palla (esercizio 1 di questa pagina). Contare i punti ottenuti ai posti 1-3. Palleggi fatti senza far cadere la palla. *Posto 4:* servizio. Un allievo è seduto sul cassone basso, i compagni fanno delle battute precise su di lui. Quando blocca una palla passa a battere e un altro prende il suo posto.



🏐 Palleggio e bagher: fare un palleggio corto contro il muro, prendere il rimbalzo di bagher, alzare la palla sopra la propria testa e fare un nuovo palleggio contro il muro. Ripetere il più possibile per consentire agli allievi di migliorarsi.

6.2 Imparare il palleggio in sospensione e all'indietro

Il palleggio in sospensione e all'indietro ampliano il repertorio tecnico a disposizione dei giocatori. Incoraggiare gli adolescenti a provare il palleggio in sospensione durante il gioco. Il passaggio indietro è riservato ai più sicuri nel palleggio.

Per palleggiare in sospensione saltare e colpire la palla al punto più alto.

Colpire la palla nel punto culminante: gli allievi lanciano la palla al di sopra della testa, saltano e la bloccano al punto culminante della traiettoria piazzando le mani in modo corretto (a cestino), come per il palleggio.

- A lancia la palla in aria e compie un palleggio in sospensione al di sopra della rete su B. B blocca la palla, la lancia in aria e ricomincia ...
- Provare a fare 2-3 palleggi in sospensione contro il muro, in aria, a coppie, senza commettere errori.

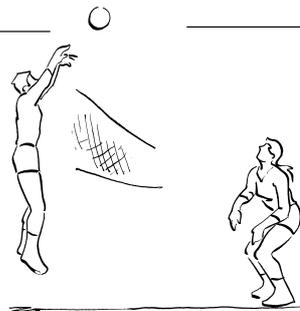


❗ **Importante per il palleggio in sospensione:**

- Giocare la palla nel punto più alto della sua traiettoria.
- È necessaria molta forza nelle braccia. La distensione del corpo in aria rende difficile giocare la palla in alto.

Palleggio in sospensione su bersagli: gli allievi lanciano la palla in aria e fanno palleggi in sospensione al di sopra della rete su bersagli disposti nell'altro campo (tappetini, cerchi ...).

- A è a rete e lancia la palla a mezza altezza, un po' dietro B. Questi si sposta e rinvia la palla con un palleggio in sospensione su A.
- A e B palleggiano fra loro. B deve farlo in sospensione. Quanti scambi riescono senza interruzioni?
- A e B palleggiano entrambi in sospensione.



➞ Un punto supplementare per ogni palleggio in sospensione fatto durante il gioco.

➞ Usare un tappetino (cerchi) per il riscaldamento e per altri esercizi inventati dagli allievi.

Palleggio indietro, ma come? gli allievi cercano da soli la posizione migliore per eseguire palleggi indietro: A volge le spalle a B, lancia la palla sulla verticale e cerca di passare la palla a B in palleggio. Cambio di ruoli. A e B descrivono le caratteristiche che hanno identificato. Confrontano le osservazioni con quelle di altri allievi.

- È importante tendere il corpo leggermente all'indietro. Far provare gli allievi a palleggiare indietro. Far fare esperienze dei contrari.

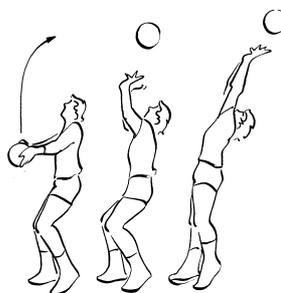


❗ **Importante per il palleggio all'indietro:**

- Tendere leggermente all'indietro il corpo.
- Prendere la palla ancora più al di sopra della testa che per il palleggio in avanti.
- Usare di più i pollici.
- Maggiore flessione dei polsi all'indietro.

Palleggio indietro: gli allievi sono inginocchiati con la schiena al muro. Lanciano la palla in alto e quando ricade sulle mani la spingono in alto e indietro tendendo le anche e le braccia.

- Stesso esercizio stando in piedi.
- A lancia una palla precisa a B, disposto a 2 m dal muro, che a sua volta fa un palleggio indietro sul muro.
- A palleggia su B, che palleggia indietro su C e poi si volta verso C. C passa a B, che palleggia indietro su A e si volta verso di lui, ecc.
- A lancia la palla verso la rete; B si sposta al momento del lancio e fa un palleggio indietro alto e vicino alla rete (ca 1 m) per C. Cambiare le posizioni dopo cinque alzate.



➞ Un punto supplementare per ogni palleggio all'indietro fatto durante il gioco.

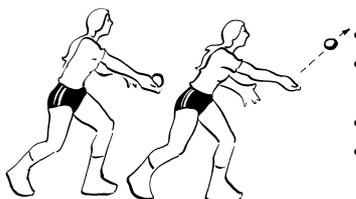
6.3 Esercitare il servizio dal basso ed imparare quello a tennis

Il servizio (messa in gioco della palla) dal basso è più facile da imparare di quello a tennis e ben si adegua alla pallavolo scolastica. Il servizio a tennis (dall'alto) è più interessante e spettacolare. Se possibile i giovani apprendono ambedue le forme.

La sicurezza innanzitutto! Servi dal punto in cui pensi di poter inviare la palla nell'altro campo.

Servizio dal basso: A e B sono disposti uno davanti all'altro e si passano la palla facendola rotolare a terra. Piegare le ginocchia, inclinarsi in avanti e appoggiare la palla a terra. Colpirla con il braccio teso per farla rotolare verso il compagno. Il braccio teso esegue un movimento a bilanciere perpendicolare al terreno, da dietro in avanti.

- Stesso esercizio con la mano più debole.
- A e B si fronteggiano a rete. A tende il braccio all'indietro per prendere lo slancio, lo bilancia in avanti e lancia una pallina (da tennis) a B al di sopra della rete. Esercitarsi con la destra e la sinistra.

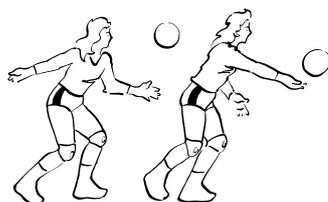


! Importante per il servizio dal basso:

- Staccare leggermente la palla.
- Bilanciare il braccio che colpisce in avanti.
- Colpire la palla a braccio teso.
- Anche la mano deve essere tesa quando colpisce la palla.

Lanciare la palla e colpire: tenere la palla nella sinistra; flettere le ginocchia, piegare il tronco in avanti ed avanzare leggermente il piede sinistro. Lanciare la palla in aria e colpirla con il braccio teso. Fare attenzione a tenere il polso rigido e a tendere le dita al momento del colpo. La palla deve descrivere una traiettoria curva al di sopra della rete verso B. A e B servono a turno.

- A e B collaborano con C e D. Mentre A (B) serve, C (D) lo osserva e dà le indicazioni sul servizio.
- I giocatori adattano l'esercizio alle proprie capacità. Ad esempio si può eseguire la ricezione di bagher, ecc.



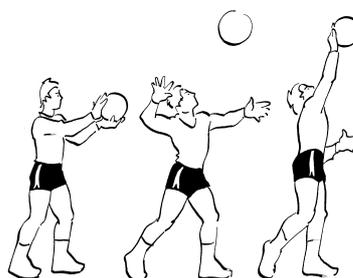
! Regole per il servizio:

Il servizio si esegue da dietro la linea di fondo; adattare la distanza della stessa alle capacità degli allievi! La palla deve aver lasciato la mano prima di venir colpita con l'altra.

➔ Parteneri educativi:
v. fasc. 4/5, p. 7

Il servizio a tennis: tenere la palla nella sinistra, davanti alla spalla destra con il braccio destro teso. Il piede sinistro è davanti al destro, il braccio destro è più alto della spalla, con la mano vicino alla palla. Lanciare la palla in aria e prendere slancio con il braccio destro. Battere leggermente (contro un muro o su un compagno).

- Colpire la palla in alto: al di sopra e davanti alla spalla, con il braccio teso. Lanciare la palla all'altezza alla quale si colpisce. Bloccare il polso e tendere le dita al momento dell'impatto.
- Esercizio a coppie: A serve contro il muro. B osserva, critica e consiglia.

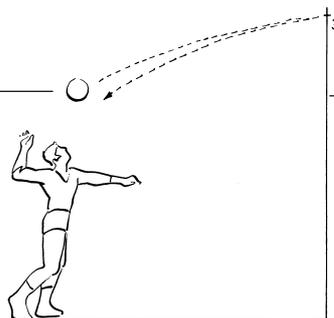


! Importante per il servizio a tennis:

- Piede sinistro avanti.
- Mano destra pronta a colpire.
- Lanciare la palla in aria e colpirla nel punto più alto della traiettoria.
- Polso rigido e dita distese.

Esercizi per il servizio: gli allievi scelgono fra servizio dal basso o a tennis.

- Servire contro il muro (da circa 3 metri) e recuperare il rimbalzo.
- Servire su un altro allievo al di sopra della rete.
- Toccare dei bersagli (ad es. tappetini).
- Provare gli esercizi ed adattarli alle proprie capacità.



T Servizio: dal basso o a tennis contro il muro (a 4 metri). Ricezione sul rimbalzo di bagher e poi bloccare la palla. Eseguire tre volte di seguito senza commettere errori.

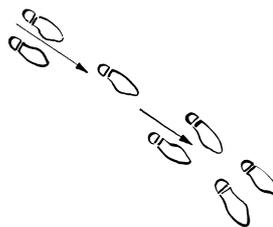
6.4 Imparare ad attaccare – la schiacciata

Il gesto tecnico della schiacciata è molto interessante per i giovani. Alla scuola media, la tecnica della schiacciata può essere appresa a grandi linee. Imparare a saltare con rincorsa a rete consente di introdurre le alzate in sospensione e i pallonetti.

Toccare la palla in aria con la giusta scelta di tempo, richiede un lungo allenamento.

La rincorsa della schiacciata: gli allievi partono da 3 metri di distanza dalla rete (corda, nastro), cercando delle forme di rincorsa adatte. La sola condizione è non toccare la rete colpendo la palla o toccando terra. Gli allievi presentano agli altri le soluzioni. Provare qualche idea, discutendo di vantaggi e svantaggi di tali forme.

- Dimostrazione (docente, video, serie di immagini): direzione della rincorsa a 30–45° rispetto alla rete. Sequenza di passi: sinistro destro sinistro. Battuta sui due piedi, ritmo: «tamm ... ta-tamm».



- ⚠ Montare la rete bassa, in modo che sia all'altezza della fronte dell'allievo che salta. Segnare a terra dei punti di riferimento.

Schiacciata con o senza rincorsa: 2 allievi sono in piedi su un cassone e reggono un pallone avvolto in un asciugamano. Gli altri schiacciano la palla senza toccare la rete e controllando l'atterraggio.

- Gli allievi si dispongono a 2–3 metri da un muro, lanciano la palla in aria e la schiacciano a terra in modo che tocchi davanti al muro.
- Allievi davanti alla rete all'altezza della testa. Schiacciano la palla al di sopra della rete (ev. su dei bersagli).

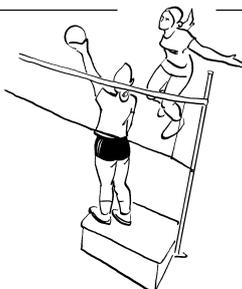


- ➔ Tenere la palla: i due allievi sui cassoni bloccano la palla fra due palloni semisgonfi.

- Ⓜ Smash: gli allievi schiacciano tre volte di seguito. Rincorsa corretta, schiacciare la palla (in un asciugamano), non toccare la rete.

Colpire la palla: B lancia la palla ad A, in piedi su un cassone. A la tiene a circa 50 cm dalla rete e B la schiaccia dopo aver eseguito la rincorsa, per poi andare a recuperarla e rimettersi in fila alla schiacciata. Cambiare spesso A.

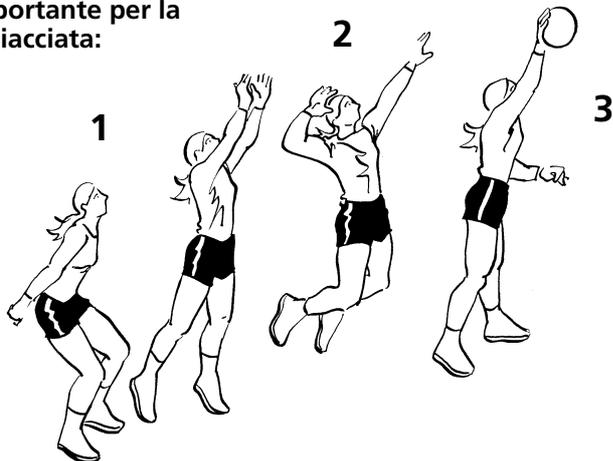
- Lanciare la palla a 2–3 metri di altezza. B prende la rincorsa e colpisce al massimo dell'elevazione.
- A passa la palla a B, che la alza a rete. A prende la rincorsa e schiaccia.



- ⚠ Organizzazione: si schiaccia in una sola direzione.

- ➔ Migliorare il muro: v. fasc. 5/6, p. 16

Importante per la schiacciata:



- 1 Stacco su due piedi. Accompagnare la rincorsa con le braccia, saltare in alto.

- 2 Prendere lo slancio con le braccia.

- 3 Colpire la palla al di sopra della spalla, davanti a sé e con la mano aperta e le dita tese.

6.5 Giocare 2 contro 2 (beachvolley)

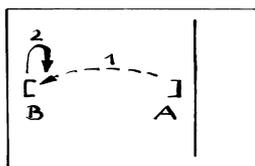
Il gioco 2 contro 2 può essere organizzato ovunque. La grandezza del terreno deve essere adattata ai giocatori. Il gioco è più interessante con palloni più maneggevoli (in gommapiuma, palloni gonfiabili, palloni da beachvolley) e se si modificano le regole.

Si può giocare il beachvolley dappertutto.

Cercare di prendere ogni palla.

La difesa nel beachvolley: A a rete, B sulla linea di fondo. A palleggia su B (1) abbastanza alto perché possa prendere la palla al di sopra delle spalle (formando un cestino con le mani) (2). Idem nell'altro senso.

- Idem, ma B non blocca la palla, cercando invece di palleggiarla direttamente sul compagno.
- Idem, ma A schiaccia su B. B difende di bagher. Idem invertendo i ruoli.
- A esegue attacchi alti o bassi.

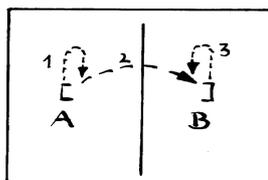


➔ Formare «un cestino» con le mani.

⚠ Gli allievi cercano la migliore posizione difensiva, alta o bassa. Confrontare le posizioni.

L'attacco nel beachvolley: tendere la rete ad un'altezza che consenta agli allievi di attaccare senza saltare. A e B si fronteggiano a rete.

- A lancia la palla in aria e attacca al di sopra della rete su B, che difende e blocca la palla. Ripetere il tutto cambiando ruolo.
- Idem saltando per attaccare.

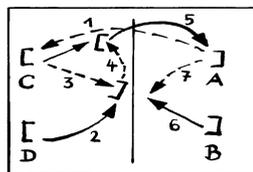


⚠ Servizio: v. fasc. 5/5, p. 39

➔ Attaccare senza rincorsa a circa 1 metro dalla rete.

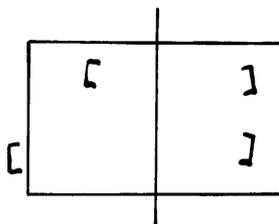
2 e 2 come esercizio per il gioco: la posizione di partenza è in fondo al campo. A attacca senza rincorsa su C (1). D avanza a rete (2) e recupera la ricezione di C (3). D lancia la palla per C (4) che segue un attacco senza rincorsa su A (5). B avanza a rete (6) e recupera la ricezione di A (7) ...Cambiare le posizioni.

- L'attacco si può fare su A o C, o su D o B.
- Stesso esercizio, ma ora senza bloccare la palla.



Il beachvolley 2 contro 2: tendere la rete nel senso della lunghezza e giocare 2 contro 2 su un terreno concordato. Sono i giocatori a determinare regole ed eventuali handicap. Suggestioni:

- I più esperti devono palleggiare, fare il bagher ed attaccare sempre in sospensione ...
- I più deboli hanno il diritto di tuffarsi sulle palle più difficili (bloccandole come il portiere nel calcio) e riprendere a giocare dal punto in cui si trovano.

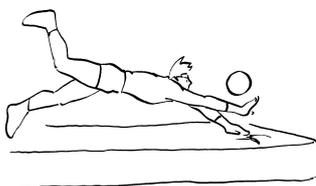


➔ Adattare le regole. Non introdurre prematuramente le regole ufficiali del beachvolley.

Ⓜ Gli allievi organizzano un torneo di beachvolley per tutta la classe e la classe parallela.

Forme di circuito con gli elementi del beachvolley: integrare il beachvolley in un circuito.

- Circuito per la condizione fisica, integrare elementi di salto del beachvolley.
- Integrare il beachvolley in un percorso di condizione fisica o a ostacoli (prevedere posti per 2-4 allievi a seconda del numero di giocatori).



⦿ Giocare all'aperto ogni volta che se ne ha la possibilità.

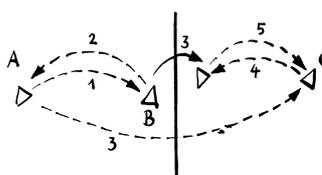
6.6 Passare dal gioco 3 contro 3 al 4 contro 4

Per giocare con tre tocchi di palla sono necessari palleggi e bagher di una certa precisione. Soltanto l'allenamento consente di migliorare la precisione. L'allenamento è più interessante se gli allievi possono adattare liberamente le forme di esercizio. Adattando le regole (esempio: 3 tocchi = 1 punto), è possibile arrivare a sviluppare un gioco di squadra.

Adattare le forme di gioco e di esercizio alle reali capacità. Cercare di giocare facendo sempre tre tocchi.

3 tocchi: A palleggia a rete su B, che gli rinvia la palla, che A passa ancora a C al di sopra della rete. C palleggia su B che nel frattempo è passato sotto la rete nell'altro campo, B a C, ecc.

- B sceglie una posizione vicino alla rete per obbligare A e C ad orientarsi verso di lui.
- Organizzazione come sopra: gli allievi cercano altre forme di esercizio che obbligano A, B e C ad orientarsi.
- A palleggia a rete su B, che palleggia in alto. A avanza e palleggia su C all'altro lato della rete, B cambia campo, C gli passa la palla, B la alza su di lui e passa all'altro campo, C avanza sulla palla...
- B gioca la palla a 1 metro dalla rete ad un'altezza di 2 metri circa. A e C si spostano verso questa posizione e giocano la palla al di sopra della rete.
- A e C eseguono un palleggio in elevazione al di sopra della rete.
- A e C giocano su B sempre di bagher.

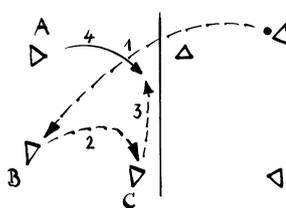


⇒ Apprendere a giocare la palla con precisione vicino alla rete! Integrare spesso degli esercizi allo scopo. Gli allievi decidono se vogliono adattare un esercizio o una forma di gioco (più difficile o più facile).

⇒ Come arrivare ai tre tocchi di palla: v. fasc. 5/4, p. 51

La costruzione nel gioco 3 contro 3: A e B in ricezione a fondo campo, C a rete sulla destra, come alzatore. La palla viene messa in gioco sul fondo a destra. A o B fanno la ricezione su C che esegue un'alzata alta (o blocca la palla e poi alza). A o B passano la palla oltre la rete. Lo stesso esercizio anche nell'altro campo.

- A e B eseguono un palleggio o uno smash.
- Gli allievi trovano altre possibilità di attaccare dopo avere eseguito tre tocchi di palla.

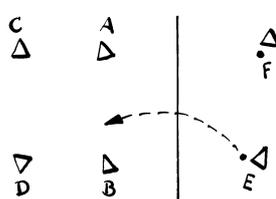


⇒ Nella pallavolo è importante il gioco collettivo. Esempio: quanti tocchi riescono senza interruzioni?

Ⓜ 3 e 3: 2 squadre di 3 giocatori riescono a passare la palla 4 volte (6 volte) oltre la rete, giocando la palla ogni volta con tre tocchi?

La difesa e l'attacco 4 contro 4: E passa la palla al di sopra della rete in campo avversario. Il più vicino alla palla grida «mia» e esegue una ricezione al centro, vicino alla rete. B (a rete sulla destra) raccoglie la palla e la fa rotolare verso E. Quando gli altri sono pronti, F lancia la palla nell'altro campo ecc.

- E e F lanciano la palla da posti diversi.
- E e F fanno un palleggio in sospensione o un servizio nell'altro campo.
- E e F mirano alle zone di campo «scoperte». Esempi: fra due giocatori, agli angoli a fondo campo, vicino alla rete al centro ...
- A, C e D giocano un bagher al centro vicino alla rete. B cerca di fare un'alzata alta su A (ev. C o D). Se B deve andare in ricezione, A o un altro giocatore meglio piazzato provvedono all'alzata.
- Giocare 4 contro 4; adattare le regole alle capacità dei partecipanti.



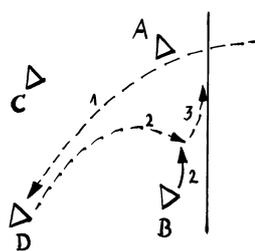
⇒ Suggerimenti per sistemare il campo di gioco: tendere la rete nel senso della lunghezza. Il campo è largo 6 metri e lungo 12. Dividerlo in tre parti nel senso della lunghezza e allungarlo utilizzando un nastro adesivo colorato. Con questa soluzione possono giocare 24 allievi contemporaneamente. L'altezza è sistemata a 2 metri e 15 per le ragazze e 2 metri e 30 per i maschi.

Ⓜ Chi prende la palla in ricezione grida sempre «mia».

⇒ Regole del minivolley: v. fasc. 5/5, p. 59. Adattare le regole alla capacità degli allievi.

Esercizi per la precisione della costruzione: gli allievi giocano 4 e 4, cercando di piazzare la ricezione sempre a rete, in modo che B (A) possa fare un'alzata. Quanti tentativi riescono di seguito? Ripetere l'esercizio altre volte e confrontare i risultati.

- 1 punto per ogni costruzione in 3 tocchi.
- Chi passa la palla a B si prepara ad attaccare. B fa un'alzata alta vicino alla rete. A esegue la rincorsa e poi un palleggio o una schiacciata in campo avversario.
- B gioca la palla vicino alla rete per una schiacciata. A (a sinistra) o D (a destra) attaccano, in palleggio o con una schiacciata.
- Gli allievi possono scegliere se attaccare con una schiacciata o fare pallonetti o palleggi ...

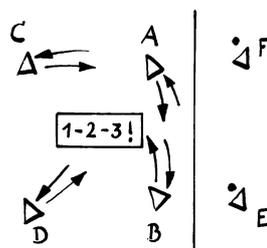


⊙ Nella pallavolo a scuola, dovrebbero attaccare anche D e C.

⊙ «Finte»: rincorsa come per la schiacciata. Prendere lo slancio con le braccia ma poi anziché colpire la palla toccarla a mano aperta per farla passare appena oltre la rete.

Giocare insieme: E passa la palla al di sopra della rete. A, B, C e D costruiscono e passano la palla oltre la rete dopo tre tocchi. Quando la palla è nell'altro campo A, B, C e D tornano nelle posizioni di partenza. Quando sono pronti, F lancia la palla. E raccoglie la propria palla e si prepara all'azione successiva.

- E e F non aspettano che A, B, C e D siano tornati ai propri posti, ma lanciano la palla non appena essa torna nel loro campo.
- 2 squadre di 4: una squadra passa 12 palle difficili al di sopra della rete, che l'altra deve rinviare dopo tre tocchi. quante volte ci riesce? Dopo 12 palloni si cambiano i ruoli.
- Come prima: quando la palla arriva nel proprio campo, anche la squadra che serve cerca di costruire con tre tocchi, e riceve un punto ogni volta che vi riesce. In seguito si comincia nuovamente lanciando la palla al di sopra della rete.

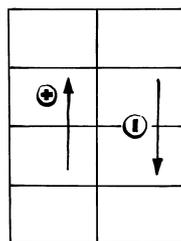


⊙ Effettuare le rotazioni (in senso orario). Obiettivo: l'alzata si fa dalla destra.

⊙ Provare la tattica con la squadra: v. fasc. 5/6, p. 14

Ⓜ 4 e 4: 2 squadre di 4 giocatori riescono a passare la palla per 4 volte al di sopra della rete dopo aver fatto ogni volta tre tocchi?

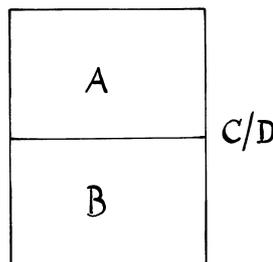
Torneo fra leghe: 8 squadre (di 2, 3 o 4 giocatori) si affrontano su 4 campi di gioco. Dopo 5 minuti i vincitori si spostano di un campo verso la sinistra, i perdenti di uno verso la destra. Chi si trova sul campo all'estremità non può spostarsi oltre e ci resta. Giocare quattro turni se si gioca su 4 campi per dare a ogni squadra la possibilità di arrivare all'estrema sinistra. In un ultimo turno si gioca per la vittoria della rispettiva lega (mondiale, europea, svizzera o regionale).



⊙ Dare a chi non gioca dei compiti precisi di osservazione.

Torneo a 3 squadre: la squadra A contro la B. Se una delle due commette due errori di seguito deve lasciare il terreno di gioco e viene sostituita dalla squadra C. La squadra che resta sul campo ottiene un punto.

- Con 4 squadre: A gioca contro B. La C si tiene pronta e la D aspetta. Se la squadra A (B) commette un errore, lascia il campo sostituita dalla squadra C. La squadra D è pronta, A (B) in pausa. La squadra che continua il gioco ottiene un punto.



Ⓜ I ragazzi organizzano un torneo di pallavolo. Quando non giocano si occupano dell'organizzazione e dell'assistenza.

7 Giochi di rinvio

7.1 Minitennis

Il minitennis facilita l'approccio al tennis, in quanto si gioca con palline in gommapiuma, più lente di quelle normali e con regole molto semplici. Il gioco è molto adatto ad un insegnamento coeducativo.

- **Campo di gioco:** spiazzati (parcheeggio, cortile della scuola) su cui si possono disegnare diversi campi di circa 5 x 12 metri. Allo scopo si possono usare gessetti, carboncino o pitture permanenti. In palestra si usano le linee esistenti del badminton, da completare con del nastro adesivo.
- **Rete:** ci si può accontentare di una corda tesa a un metro circa da terra (disporre paletti fra i campi di gioco e fissare la corda ben tesa).
- **Palline:** in gommapiuma, di circa 9 centimetri di diametro.
- **Punti:** si contano come nel tennis.

Giochiamo a tennis su un campo ridotto.

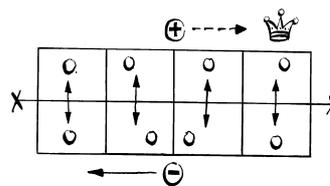
➔ Passare dal GOBA al minitennis: v. fasc. 5/4, p. 55

🔧 Fabbricare da soli le racchette per il GOBA: v. fasc. 5/4, p. 54

📍 Se possibile giocare all'aperto

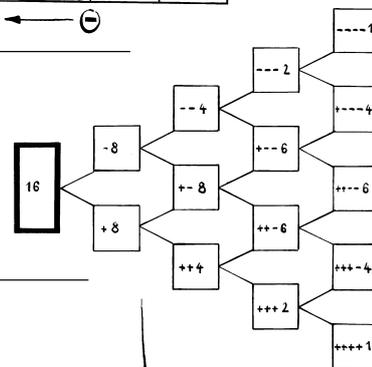
Il gioco del re: 1 contro 1, a tempo. Allo scadere del tempo il vincitore sale di una casella, il perdente scende di una. Il giocatore che arriva più in alto è il re. Se i giocatori sono in numero dispari, il re fa una pausa prima di rientrare in gioco.

- Il re può scegliere su quale lato del campo giocare.

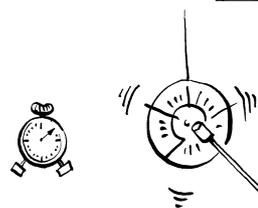


⚠️ Una buona scelta di tempo (timing) è importante.

Torneo piramidale: in un'urna si mette un foglietto per ogni allievo. Si gioca 1 contro 1 a tempo, contando i punti come nel ping pong, 1, 2, 3 ... Chi vince si sposta di una casella verso il basso, chi perde di una verso l'alto. Dopo ogni turno sorteggio, fino a quando nella casella del vincitore, in basso a destra, non rimane che un solo giocatore.

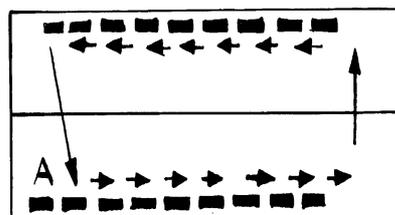


Torneo con un gong: si gioca a minitennis su tutti i campi. A intervalli irregolari, il gong interrompe le partite. Il vincitore si sposta di un campo, il perdente resta sul posto. In tal modo ogni volta si incontrano nuovi avversari. Vince l'allievo che ha riportato più vittorie.



⚠️ Fissare i cambi di campo e la sequenza delle partite prima di iniziare a giocare.

Tutti contro tutti: se si hanno a disposizione abbastanza campi (ad esempio 10 campi per 20 allievi per i singoli o 5 per i doppi) si può organizzare un torneo «tutti contro tutti». Si possono stabilire liberamente regole di gioco e modalità degli incontri.



⚠️ Organizzazione dei campi: A (ad esempio il docente) non cambia mai di posto.

➔ Altre forme di minitennis: v. bibliografia fasc. 5/5, p. 60

Esempi:

- Cambiare mano dopo ogni colpo.
- Fra due colpi eseguire un compito particolare.
- Una racchetta in due. Scambiarsela dopo ogni colpo.
- Giocare a due mani (impugnare la racchetta a due mani, tranne che per il servizio).
- Stabilire le regole ogni volta che si cambia avversario.

7.2 Tennis

Gli allievi non dovrebbero comportarsi come avversari, ma come partner nell'apprendimento e nel gioco. Scegliendo forme di gioco, partner ed esercizi adatti, è possibile porre l'accento su percezione, assimilazione ed esecuzione.

Gli allievi apprendono a coppie, con palline in gommapiuma e giocando al di sopra di una corda. All'inizio la più adatta è l'impugnatura universale (come un martello). A intervalli regolari si cambia compagno, seguendo le indicazioni del docente. In tutti gli esercizi si incoraggiano gli allievi ad osservarsi e aiutarsi reciprocamente (partenariato).

La riflessione facilita e rende più rapido l'apprendimento.

⇒ Riprendere alcune forme di gioco dello squash: v. fasc. 5/5, p. 46; Partenariato educativo: v. fasc. 4/5, p. 7

Toccare la palla: toccare la pallina in punti diversi e in posizioni diverse.

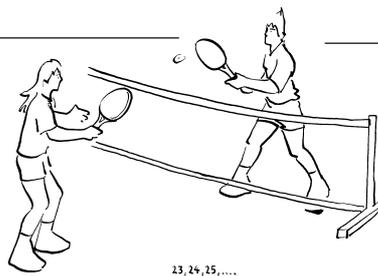
- Colpire la palla a diverse altezze.
- Giocare davanti e dietro il corpo.
- Mettere il peso del corpo alternativamente sulla gamba avanti e su quella arretrata.
- Giocare con la destra, la sinistra, a due mani.
- Cercare di colpire la palla con diverse zone del piatto corde. Osservarsi a vicenda.



⇒ Trovare il punto di impatto ideale sulla racchetta (al centro) facendo esperienze contrastanti.

Assicurare lo scambio: far passare la pallina varie volte al di sopra della rete o della corda (tesa a circa 1,20 m.) senza commettere errori. Indicato quando si vede che gli allievi commettono numerosi errori.

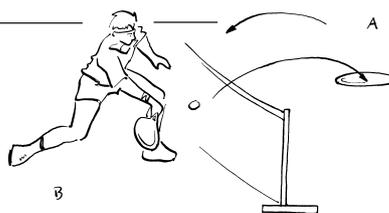
- Giocare delle volées (palle senza rimbalzo).
- Soltanto di rovescio, di dritto, alternare i colpi.
- Solo con la destra, la sinistra, a due mani.
- Osservarsi e consigliarsi a vicenda.



⇒ Apprendere a piazzare la palla.

Piazzare la palla: A e B giocano. A fianco di A si trova un cerchio che funge da bersaglio. B cerca di farvi andare la pallina secondo regole stabilite (di dritto, di rovescio ...). A rimanda la palla a B. Cambio.

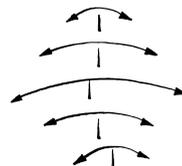
- Disporre un cerchio in ogni campo per ciascun giocatore. Chi è più preciso?
- Chi realizza 2, 3 ... punti di seguito?



⇒ Imparare con le due mani: giocare alternando la destra e la sinistra, o l'impugnatura a due mani.

Variare la distanza: a coppie, cercando di avvicinarsi di un passo ad ogni colpo. Quando i due giocatori si trovano a rete, ripetono l'esercizio a ritroso, distanzandosi poco a poco.

- Al volo (con le volées).
- Giocare soltanto con la mano destra, la sinistra...



⇒ Giocare la volée: colpire la palla direttamente, prima che tocchi terra.

Palle alte: a coppie, con una rete tesa a circa due metri di altezza.

- A e B cercano di toccare la corda.
- Giocare di dritto, di rovescio, a due mani.
- Quale squadra realizza 2, 3 ... colpi di seguito?
- Giocare una volta sotto e una al di sopra della corda.
- A annuncia se si deve giocare sotto o sopra.
- B mostra se la palla deve passare sotto o sopra.



Ⓜ Distanza minima: 6 metri. Fare una decina di palleggi al di sopra della corda o della rete senza commettere errori.

7.3 Squash

Per introdurre lo squash, ci si può accontentare di un muro posto di fronte al giocatore (parete della palestra), di palline in gommapiuma e di racchette da tennis o da squash.

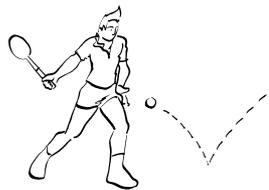
- **Idea del gioco:** nello squash, due giocatori colpiscono a turno una pallina di caucciù scagliandola contro le pareti (nello squash si gioca in una gabbia e si utilizzano le quattro pareti). Dopo aver toccato il muro la pallina deve rimbalzare una sola volta. Sono ammesse le volée (tiri al volo), che accelerano sensibilmente il gioco.
- **Terreno:** disegnare delle linee perpendicolari al muro (con nastro adesivo in palestra e gesso all'aperto). Disegnare una linea sul muro a circa 50 cm di altezza o tendere una corda: la palla deve toccare il muro al di sopra di questa riga.
- **Impugnatura della racchetta:** racchetta perpendicolare al terreno (impugnatura universale).

Giochiamo a squash contro un muro.

➔ Riprendere altre forme dal minitennis: v. fasc. 5/5, p. 44 ss.

Squash contro il muro : giocare di dritto e di rovescio contro il muro senza interruzioni.

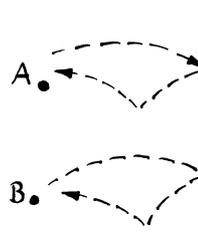
- Far rimbalzare la pallina una volta
- Giocare direttamente (volée).
- Giocare da soli o con un compagno.
- Giocare con la mano più debole.
- Eventualmente utilizzare racchette e palline per lo squash.
- Giro della palestra: A e B colpiscono a turno senza perdere la palla e avanzando lungo la parete.



➔ Piazzare la palla e migliorare le sensazioni.

Colpi variati: come sopra, ma variando il gioco contro il muro.

- A e B giocano contemporaneamente allo stesso ritmo.
- Variare la distanza dal muro.
- Colpire dei bersagli sul muro.
- Giocare fino a colpire il bersaglio 2, 3 ... volte di seguito.
- Giocare con una palla cercando di colpire i bersagli.



➔ Utilizzare diverse palline per migliorare il controllo della palla.

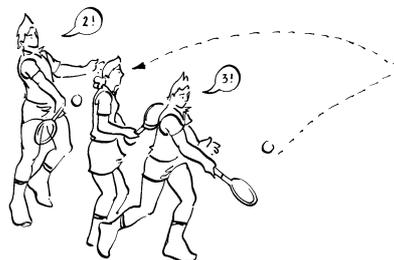
Circuito: allievi disposti in colonna. A gioca contro il muro, poi rinvia la palla B, poi C ... Dopo ogni colpo gli allievi fanno un giro di corsa intorno ad un paletto prima di rimettersi in colonna.

- Sotto forma di gara a squadre.
- Imporre il modo di colpire la palla.
- Il gruppo che vince stabilisce le regole per la volta successiva.



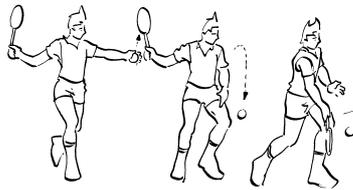
Il gioco dei numeri: 3-4 giocatori rivolti verso il muro. Il primo allievo gioca la palla, e mentre colpisce grida un numero (o un nome). Chi è stato chiamato colpisce a sua volta e grida un altro numero.

- Non gridare a ogni colpo, ma fare alcuni colpi prima di chiamare il compagno.



Servizio: impariamo il servizio in tre tappe, poi concateniamo in sequenza ritmica i tre elementi.

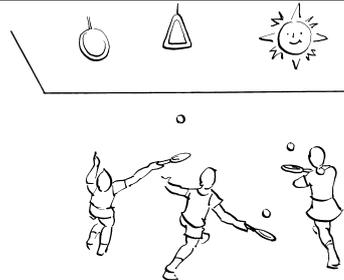
- 1 Disporsi lateralmente rispetto al muro. Il braccio che serve all'altezza della spalla, leggermente flesso.
- 2 Lanciare la palla davanti al piede con la mano libera.
- 3 La racchetta colpisce la palla dal basso, davanti alla gamba, prima che tocchi terra.



⚠ Usando poca forza, si acquisisce una migliore sensazione della palla.

Esercizi di precisione: colpire un bersaglio (giornale, cerchio sospeso, pallone, ecc.) effettuando il servizio come appreso in precedenza.

- Gli allievi cercano di continuare il gioco dopo il rimbalzo del servizio.
- Colpire 2, 3 ... volte di seguito lo stesso bersaglio.
- Colpire più volte possibili lo stesso bersaglio in un tempo dato.
- Servire con la mano più debole.



🎯 Gli allievi disegnano diverse figure sul muro (si possono usare anche per altri giochi).

Serie di 10: determinare insieme la distanza dal muro e da questa distanza fare almeno 10 colpi uguali contro il muro. Esempi:

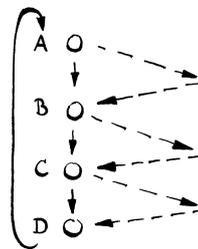
- 10 dritti e poi 10 rovesci.
- 10 dritti e rovesci alternati.
- 10 volées.
- 10 dritti, rovesci, volées alternando i colpi.
- Idem, alternando le mani.
- 10 servizi.
- Altre varianti, a seconda delle capacità.



➡ Questi esercizi possono anche essere inseriti in un circuito di allenamento.

Reazione a catena: 4 giocatori si dispongono davanti al muro. A passa la palla a B tramite il muro, B a C, C a D. L'ultimo ferma la palla e si mette in testa al gruppo. Quale gruppo compie più palleggi durante un periodo di tempo determinato?

- Dopo ogni colpo eseguire un compito particolare.
- Il vincitore o il perdente stabilisce le regole per il passaggio successivo.



⚠ Per giocare a squash è importante una buona reazione.

Lo squash in gruppo: si gioca la palla nel gruppo al volo, senza usare un muro e senza rimbalzi a terra. Ogni giocatore può toccare la palla una sola volta e passarla ad un compagno.

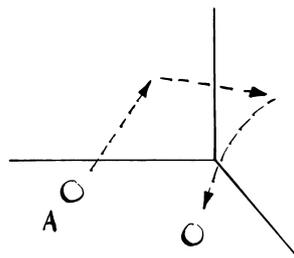
- Anche di rovescio.
- Sono ammessi soltanto rovesci.
- In due gruppi. Quale squadra gioca più a lungo senza commettere errori?
- I gruppi si dispongono vicino ad un muro. Dopo tre colpi la palla deve toccare il muro. Dopo il rimbalzo si recupera la palla e si continua a giocare.



➡ Si possono fare esercizi simili anche per il tennis.

Lo squash in un angolo: A e B scelgono un angolo della palestra e giocano a squash usando i due muri.

- Fare il massimo di palleggi senza errori.
- Giocare uno contro l'altro.
- Giocare anche con la mano più debole.
- Sperimentare anche altre forme di gara.



🏸 Esercizio: a coppie, alternandosi. Giocare 20 volte contro il muro senza errori.

7.4 Badminton

Gli adolescenti apprendono taluni elementi tecnici di base del badminton, li provano e li applicano giocando insieme o l'uno contro l'altro. Il badminton, come tutti i giochi di rinvio, è molto adatto ad un insegnamento coeducativo.

Passare dal «gioco del volano» a badminton.

Giocare sul posto: giocare il volano davanti a sé e al di sopra della testa. Il gomito precede il movimento del colpo (effetto frusta).

- Giocare un colpo di diritto e uno di rovescio.
- Spostarsi contemporaneamente a destra o a sinistra.
- Variare l'altezza.
- Colpire bersagli (anelli, soffitto ...).
- Provare altre combinazioni.



☉ Tutti gli esercizi si possono fare all'aperto quando non c'è vento.

➔ Utilizzare per delimitare il terreno le linee già esistenti; tracciarne altre usando corde o gesso. Altezza della rete: 1,50 m circa.

Piazzare il volano: giocare con un partner, colpendo il volano sempre al di sotto delle anche.

- Alternare colpi lunghi e corti.
- Giocare a destra e a sinistra.
- Giocare in zone delimitate in precedenza.
- A piazza il volano, variando i colpi. B rinvia su A. Dopo un po' gli allievi si scambiano i ruoli.



➔ Impugnatura (universale): v. fasc. 5/5, p. 45

Servire: gambe leggermente divaricate lateralmente, con il volano nella mano libera. Farlo cadere e colpirlo con la racchetta da sotto.

- Variare la lunghezza del servizio (corto, lungo).
- Variare la traiettoria (alto, basso, corto ...).
- A coppie: fare 5 palleggi dopo il servizio o giocare fino a quando si commette un errore.



⚠ Un buon servizio è importante.

Giocare al di sopra della testa (clear): con le gambe leggermente divaricate, spostare il peso del corpo dal piede posteriore a quello anteriore. Spingere il gomito in avanti e colpire il volano davanti al corpo. Il volano deve volare fino alla linea di fondo campo.

- In due. Eseguire clears corretti più lunghi possibile.
- Giocare un clear dopo il servizio.
- Piazzare: a sinistra, a destra, sul fondo, più corto.
- Giocare anche con la mano più debole.
- Giocare nel lato del campo dove non c'è l'avversario.

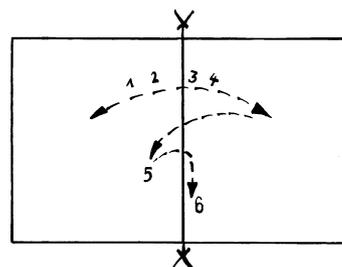


⚠ Tenere la racchetta pronta, leggermente al di sopra della testa.

➔ Traiettoria del clear: alta e lunga.

Varianti di gioco: giocare il volano in modo che il compagno possa rinviarlo. La partita inizia dopo quattro palleggi. Poi cercare di piazzare il volano in modo da mettere in difficoltà l'avversario.

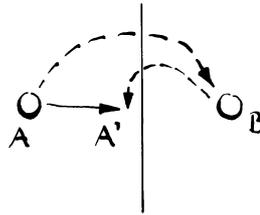
- Decidere prima la tecnica che si vuole utilizzare durante la partita.
- Tutte le coppie iniziano contemporaneamente con un servizio, poi giocano in clear. Quale coppia gioca più a lungo senza errori?
- Combinare il badminton con altre discipline sportive.



➔ Varianti (esempio badminton con gli attrezzi): v. fasc. 3/5, p. 26

Drops a rete (smorzate): A e B si tengono vicini a rete e giocano dei drops. Cercano di colpire il volano il più alto possibile, vicino al bordo della rete e di tenerlo in gioco il più a lungo possibile.

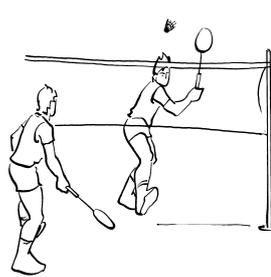
- Dopo che A ha effettuato un drop, B avanza a rete per rinviare il volano.
- Ambedue i giocatori eseguono dei drop. Un punto per ogni colpo riuscito.



⚠ Sollevare il polso sopra la testa per colpire.

Partenariato: A assume il ruolo di «allenatore» e osserva B, che si concentra sulla tecnica. Cambiare ruolo dopo ogni scambio.

- Il docente indica i criteri di osservazione. A osserva B e gli dà consigli. Dopo un po' si cambia.
- B determina i criteri di osservazione.
- B commette volontariamente degli errori (ad es.: impugnatura sbagliata, non muovere il gomito, posizione errata del corpo ...). Come allenatore, A deve rilevare gli errori.

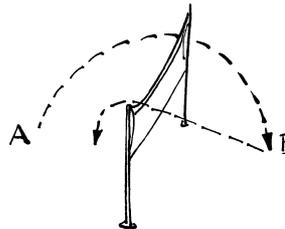


⚠ L'osservazione consente di migliorare anche il proprio movimento.

➔ Partenariato: v. fasc. 4/5, p. 7

Duello a rete: a coppie, giocare diverse varianti vicino alla rete.

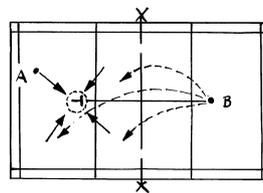
- A gioca il volano molto alto, B cerca di rinviarlo molto basso. Dopo ogni scambio scambiarsi i ruoli.
- Invertire. A gioca basso e B ritorna alto. Cambio.
- A e B giocano sempre più velocemente fino a quando commettono un errore. Ricominciare da capo.



⌚ Eseguire con un compagno 20 palleggi veloci senza errori in un tempo dato.

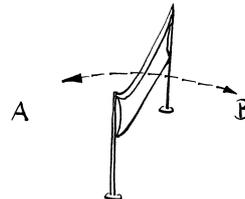
La corsa alla T: giocare alternativamente a sinistra e a destra del compagno, che dopo ogni colpo deve correre al centro del campo (punto T).

- Alternare un dritto e un rovescio, poi a scelta.
- Alternare la destra e la sinistra.
- I giocatori cambiano il ritmo.
- Di tanto in tanto fare un palleggio molto alto ...



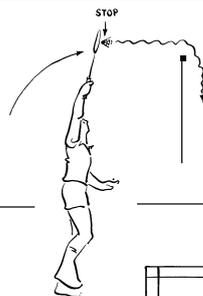
Giocare appena sopra la rete (drive): colpire il volano con un rapido movimento rotatorio dell'avambraccio. Il colpo è realizzabile sia di dritto che di rovescio. È importante colpire davanti al baricentro del corpo.

- Piazzare i colpi bassi.
- Ogni tanto giocare un lob (volano molto alto).



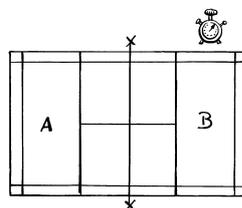
Smorzata al di sopra della rete (drop): imitare la posizione del clear. All'ultimo momento bloccare il movimento e lasciare semplicemente rimbalzare il volano sulla racchetta senza colpirlo.

- A esegue dei clears lunghi. B prova ogni tanto un drop. Dopo un po' si cambia.



Gara: A e B fissano le dimensioni del terreno di gioco e il modo di contare i punti; poi iniziano a giocare.

- Sotto forma di torneo a punti.
- Giocare a punti.
- Regole: imporre determinate regole da rispettare.



➔ Altre forme di badminton: v. fasc. 5/4, p. 56 s. e bibliografia 5/5, p. 60

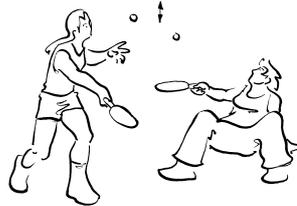
7.5 Tennistavolo

La maggior parte delle scuole non dispongono di un numero sufficiente di tavoli da tennistavolo. Si può però usare come campo di gioco il pavimento della palestra. È una situazione di gioco inusuale che incoraggia la creazione di nuove forme di gioco.

Passare dal «ping-pong» al tennistavolo

Il ping-pong al circo: far rimbalzare la palla sulla racchetta, sempre più in alto = sempre più difficile. Gli allievi cercano i movimenti adatti per accompagnare l'esercizio e li mostrano agli altri. Le forme seguenti sono adatte per il riscaldamento.

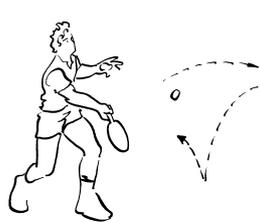
- Mettersi in ginocchio, sedersi, distendersi sulla schiena o sul ventre ... rialzarsi.
- Camminare, correre, saltellare ... da un lato all'altro della palestra.
- Cercare altre forme «artistiche» con la palla.



➔ Ogni allievo ha una racchetta ed una pallina. Eventualmente portare il proprio materiale da casa.

Squash – tennistavolo: giocare contro il muro. La palla può rimbalzare a terra una sola volta.

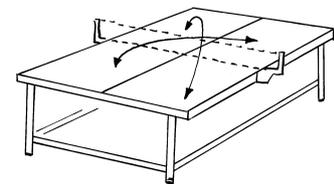
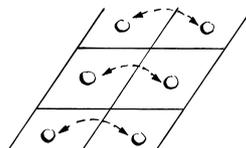
- Giocare soltanto di dritto o di rovescio.
- Variare le dimensioni del terreno.
- A coppie: insieme o uno contro l'altro.
- Giocare anche con la mano più debole.
- Stabilire il modo di gara e le regole.



➔ Esercizi adatti per un circuito di allenamento.

Tennistavolo a terra: fissare una corda a circa 60 cm da terra. Giocare la palla al di sopra della corda.

- Eseguire colpi dritti («longline»).
- Eseguire colpi in diagonale diagonale («cross»).
- Combinazione: colpi dritti e incrociati.
- A gioca dritto; B in diagonale.
- A gioca alto e lontano, B veloce e basso.
- Aumentare progressivamente la distanza.
- Se possibile, giocare sui tavoli da tennistavolo.



Le rotazioni della palla: imprimere alla pallina una rotazione in avanti o all'indietro. Cosa si deve fare con la racchetta per dare un effetto alla palla?

- A dà un effetto, B risponde senza effetto.
- A gioca con effetto in avanti; B con effetto indietro.
- A dà un effetto alla palla. B cerca di riconoscere il senso della rotazione e lo comunica ad A.
- A dà sempre lo stesso effetto, B può scegliere come intende rinviare la palla.
- A dà sempre l'effetto contrario a quello impresso da B.

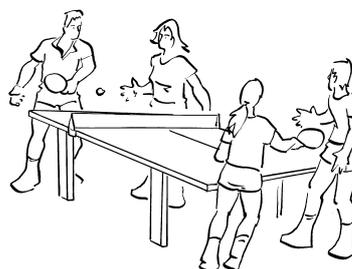


⚠ Apprendimento tramite la scoperta – dare un effetto alla palla.
Rotazione in avanti: traiettoria alta, palla veloce ma sicura.
Rotazione all'indietro: traiettoria bassa, palla lenta.

➔ Provare lo stesso esercizio con racchette da tennis e palline in gommapiuma.

Doppio con andicap: giocare dei doppi con andicap. Esempi:

- Una sola racchetta per coppia. Dopo ogni colpo ci si deve passare la racchetta.
- Doppio siamese: A e B si tengono per mano; A gioca con la destra, B con la sinistra.
- A e B sono legati con un elastico.
- Stabilire nuove regole dopo ogni partita.



➔ Altre forme di tennistavolo: v. manuale 1014 ... tennistavolo; bibliografia fasc. 5/5, p. 60

8 Altri giochi

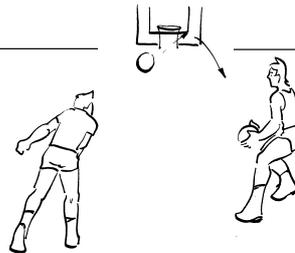
8.1 Tchoukball

Le reti del tchoukball sono bersagli molto interessanti, che sembrano invitare a proprie forme di gioco. Se ne possono inventare e provare diverse, per arrivare a un gioco entusiasmante e soprattutto corretto, dandogli un nome particolare e stabilendo per iscritto delle regole.

Usare le reti del tchoukball per inventare altri avvincenti giochi!

Rimbalzi: A e B si spostano nella palestra passandosi la palla, cercando di usare il più spesso possibile le pareti o i canestri per eseguire dei passaggi con rimbalzo.

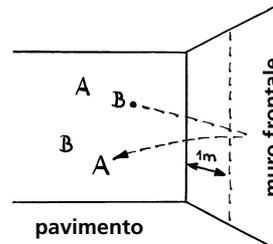
- Usare le reti del tchoukball e stabilire il percorso da seguire.
- Quale squadra realizza più rimbalzi corretti in un tempo limite (A lancia contro il muro, B recupera = 1 punto)?



⇒ Si possono usare come reti elementi di cassone disposti inclinati contro il cassone stesso.

! Gli allievi stabiliscono quanti passi sono possibili con la palla in mano.

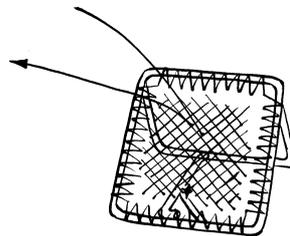
Squash a mani nude: due squadre di due giocatori ciascuna si affrontano su un terreno relativamente piccolo, giocando contro una parete. A lancia la palla contro il muro in modo che la squadra B non possa recuperarla prima che tocchi terra. Se la palla ricade in campo la squadra A ottiene un punto. La squadra B riprende il gioco dal punto in cui la palla è caduta a terra.



! La palla deve toccare il muro ad un'altezza minima di un metro circa (eventualmente segnlarla con un nastro adesivo).

Giocare con una rete: da due a quattro gruppi di allievi dispongono di un terreno di gioco con una rete da tchoukball (elemento di cassone disposto obliquamente). La consegna è inventare un gioco che usi la rete del tchoukball. 4-6 giocatori per gruppo. Limitare il tempo a disposizione.

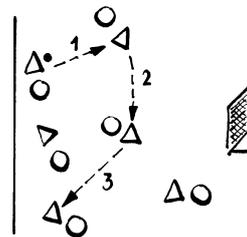
- Presentare le forme trovate agli altri gruppi e provarle. Poi elaborare tutti insieme le idee migliori.



⇒ L'idea alla base del gioco è che tutti debbono divertirsi. Tutti partecipano al raggiungimento dello scopo. Dare abbastanza tempo per elaborare il gioco, praticarlo e riflettere su quanto si è fatto.

⇒ Partenariati: v. fasc. 4/5, p. 7

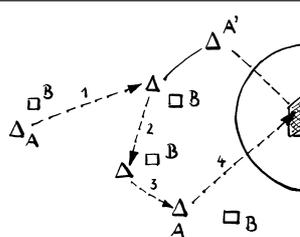
Palla rubata con la rete: due squadre composte da 4-6 giocatori giocano a palla rubata su metà palestra, fino a un massimo di otto punti. In seguito ottengono un punto supplementare se un allievo lancia la palla sulla rete da tchoukball e un compagno riprende il rimbalzo. Poi si ricomincia fino a otto. La palla viene giocata da chi ha perso la partita precedente (o dai vincitori).



⇒ Coinvolgere i giovani nell'elaborazione delle regole. Il gioco si fa sempre più complesso.

⇒ Tchoukball: v. fasc. 5/4, p. 61

Tchoukball: la squadra A lancia la palla contro la rete dopo un massimo di tre passaggi, cercando di farla rimbalzare al di fuori della zona proibita (semicerchio). La squadra B cerca di intercettare il rimbalzo in aria. È vietato disturbare la squadra in attacco mentre esegue i passaggi. Altre regole: le squadre A e B possono tirare su ambedue le reti. Dopo tre attacchi sullo stesso lato si cambia direzione; dopo un errore la palla passa all'avversario. Dopo un'interruzione del gioco sono consentiti quattro passaggi.



⇒ Adattare il numero dei giocatori alle dimensioni del terreno. Le punizioni si battono da dove è stato commesso il fallo. Un punto per la squadra senza palla se il tiro a rete o il rimbalzo non sono corretti (ricade nel cerchio o fuori dei limiti del campo, tocca il bordo della rete o il giocatore).

8.2 Baseball

Si può giocare a baseball anche senza mazze regolamentari e senza guantoni. I ragazzi dovrebbero partecipare alla elaborazione del gioco scegliendo il materiale e magari costruendo gli attrezzi da soli. Naturalmente vengono coinvolti nella scelta e nell'adattamento delle regole del gioco.

Impariamo e sviluppiamo un gioco davvero avvincente: il baseball!

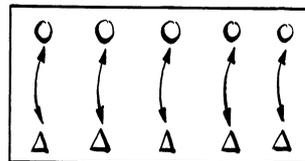
Lanciare e ricevere: i giocatori si dispongono a coppie, uno di fronte all'altro, con 1 o 2 guantoni e una palla. Giocando cercano di capire cosa è importante fare per prendere la palla, e si scambiano le esperienze.

- Quanti passaggi corretti si fanno in un minuto?
- Aumentare la distanza e ripetere l'esercizio.
- Eseguire passaggi poco precisi; in tal modo la ricezione sarà più difficoltosa.
- Gli allievi lanciano la palla in alto, con la mano che lancia vicina a quella che riceve (passaggi rapidi).
- Passaggi: sul corpo. Ricezione: con il guantone, tenendo il pollice verso terra.
- Passaggi rasoterra o far rotolare la palla. Toccare il terreno con le dita per la ricezione.
- I giocatori provano a lanciare lontano e a ricevere la pallina con il guantone.
- Fare esercizi in movimento: seguire la palla dopo averla lanciata al compagno.



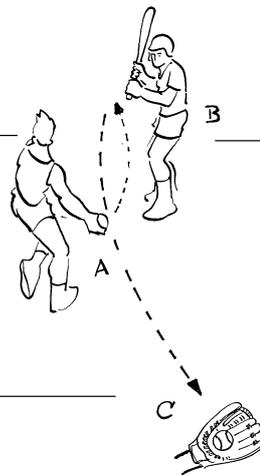
➔ Guantone: chi lancia con la mano destra mette il guanto a sinistra (per ricevere).

Palle: non usare quelle «ufficiali» ma quelle d'allenamento, più morbide. La forma di baseball giocata a scuola si chiama anche «soft-ball».



➔ Mazze: utilizzare quelle da baseball o fabbricarle in classe (ad esempio con bottiglie di PET): v. fasc. 7/5, p. 10

Colpire: i giocatori si allenano a battere con la racchetta da GOBA, da tennis o la mazza da baseball, in gruppi di 3. A è a 5–10 metri da B, e lancia la palla dal basso all'altezza del ginocchio in direzione di B (= battitore). B si dispone di profilo e cerca di colpire la palla con un certo slancio. C (con un guantone) cerca di recuperare la palla e la lancia ad A. Dopo 10–15 tentativi cambiare le posizioni.

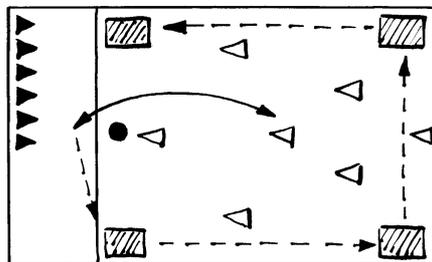


➔ Impugnare la mazza come una racchetta da tennis per un colpo a due mani.

👀 Tutti guardano nella stessa direzione!

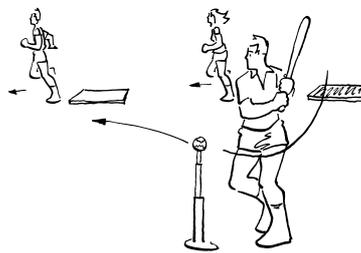
Elaborare il baseball:

- Baseball-palla cacciatore: 3–5 giocatori della squadra A cercano di toccare i giocatori della squadra B facendosi dei passaggi veloci. Dopo 5 minuti si invertono i ruoli.
- Baseball-palla sul tappeto: a fondo campo disporre 2 tappeti, sui quali si devono depositare le palle.
- Baseball-palla bruciata: la palla deve essere inviata sul terreno di gioco. Inventare altre forme di gioco.
- Inserire le regole del baseball: 1 allievo della squadra che corre colpisce la palla sul terreno e corre fino al primo tappeto (base). Più giocatori della squadra possono correre contemporaneamente, e conquistano un punto quando arrivano all'ultima base. I difensori inviano il più velocemente possibile la palla in avanti, dove deve essere disposta in un cerchio («bruciata»). Se bloccano la palla in aria, i difensori ottengono un punto. Possono eliminare l'avversario in corsa inviando la palla alla base che sta cercando di raggiungere. La palla deve toccare il tappeto prima del corridore.



➔ Baseball-palla rubata, v. palla rubata: fasc. 5/5, p. 6

Battere e correre: i giocatori della squadra in attacco si susseguono alla battuta e poi corrono fino alla prima base. A ogni colpo riuscito devono avanzare di una base (un solo allievo per base), e ottengono un punto per ogni giro completato. I difensori possono eliminare il giocatore in movimento (runner) toccando con la palla la base prima dell'avversario. I difensori possono correre con la palla, e ottengono un punto per ogni avversario eliminato, o dopo tre errori del battitore. Dopo tre punti si cambiano i ruoli.

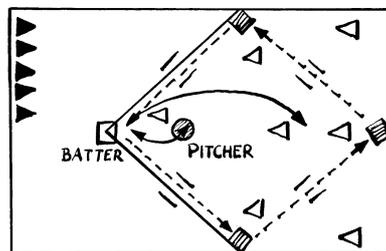


⇒ Gli allievi dovrebbero apprendere gli aspetti tattici giocando.

⇒ Inning: ogni squadra difende e corre.

⇒ Improvvisare il box di battuta («T-base») usando un cono o simili.

Goba-baseball: le basi sono disposte come nel baseball. Un giocatore della squadra in attacco (pitcher) si dispone nella zona di lancio (cerchio), e lancia la palla dal basso verso il battitore. Si usa una palla da tennis, che può rimbalzare una volta a terra. Una volta colpita la palla, il battitore poggia la racchetta da GOBA nel box di battuta prima di partire. I corridori non possono superarsi fra loro. Per ogni base è ammesso un solo attaccante. Il corridore deve partire se la base precedente è occupata, mentre se è libera può scegliere di partire o restare. Il gioco è interrotto se il battitore colpisce in modo irregolare o non ci sono più corridori. *Altre regole:* eliminazione del battitore: dopo tre tentativi falliti o se non raggiunge la prima base; eliminazione del corridore: se due corridori si ritrovano nella stessa base chi non dovrebbe esserci viene eliminato. Per i punti vedi sopra. Se un difensore raccoglie la palla in aria (= flyball), il battitore è eliminato.

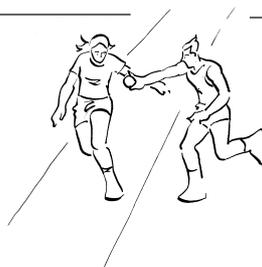


⇒ L'uso delle racchette da GOBA facilita le prese dirette = fly ball.

⚠ Le regole sull'eliminazione dei giocatori hanno una grande influenza sulle tattiche di gioco. Tutti i giocatori devono averle capite e saperle applicare per poter giocare in una squadra.

Baseball con il «tagging»: i difensori possono eliminare i corridori solo toccandoli con la palla mentre si trovano fra due basi. I corridori devono muoversi su un corridoio largo due metri fra una base e l'altra (v. figura), pena l'eliminazione se escono al di fuori di esso.

- Più allievi possono correre contemporaneamente o essere sulla stessa base.

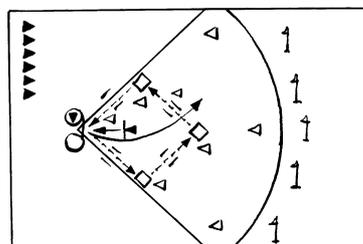


⇒ Dato che il tagging viene spesso trascurato nelle fasi di gioco, bisogna impararlo separatamente sin dall'inizio (v. baseball-palla cacciatore, p. 52).

Baseball per i principianti: un allievo della squadra in attacco lancia la palla verso il battitore all'altezza delle anche. Il battitore colpisce con la mazza da baseball. I corridori partono solo dopo che la palla è stata colpita e corrono fino a quando il gioco viene fermato, ovvero quando i difensori hanno passato la palla alla base. Integrare le regole che già si conoscono.

Altre regole:

- Home run: in palestra, se la palla tocca il muro al di sopra di una certa altezza; all'aperto se essa supera i limiti del terreno di gioco. Quando si ha un «home run», il battitore e tutti i corridori possono terminare il giro di campo, e tutti ottengono un punto.
- Flyball: tutti i corridori tornano alla partenza.
- Stolen base: i corridori possono partire in qualsiasi momento e vengono eliminati se toccati da un difensore in possesso di palla.



⇒ Coinvolgere i ragazzi nell'elaborazione delle regole o invitarli a stabilirle da soli. Il gioco deve essere interessante per loro.

⇒ Per altre informazioni utili per giocare a baseball, si veda anche: LE MERCIER, F.: «Baseball: formes jouées». Editions EP.S. Paris.

8.3 Ultimate

Ultimate è un gioco di corsa ad elevata intensità, che si gioca senza arbitri, anche a livello di campionati mondiali. Introdurlo tramite esercizi e forme di gioco. I ragazzi imparano a giocare lealmente anche senza arbitri, e se del caso ad adattare le regole secondo i bisogni del momento.

Esercitarsi a eseguire ricezioni e passaggi precisi. Il gioco sarà più appassionante.

Passaggi in corsa: A, B e C giocano insieme. B corre in una direzione, mentre A cerca di fare un passaggio preciso su di lui. Poi B passa a C, C ad A, e così via.

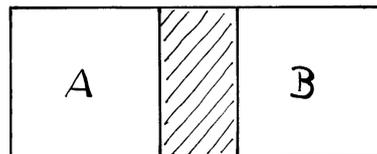
- Il gruppo si dispone in colonna. Tutti hanno un frisbee, eccetto A. A corre, B lancia il frisbee in avanti, A cerca di prenderlo e poi torna a mettersi in colonna. Chi ha lanciato deve ora correre a prendere il frisbee ...



➔ Materiale: i frisbee grandi hanno una traiettoria in aria più regolare e si possono lanciare a grandi distanze.

Frisbee su due metà campo: si gioca 3 contro 3 con un frisbee per squadra. Le squadre cercano di lanciare l'attrezzo in modo che cada a terra in campo avversario (= 1 punto). Se il tiro è sbagliato, il punto va invece agli avversari.

- Si ha doppio fallo se una squadra tocca i due frisbee contemporaneamente (= 2 punti per gli avversari).
- Gli allievi adattano l'idea di fondo alle proprie capacità e trovano altre regole.



➔ Terreno: 15 x 15 metri, separati da una zona neutrale di 7 - 10 metri.

Frisbee rubato: come palla rubata, con due squadre (4-6 giocatori). Un punto dopo 4, 6, 8 ... passaggi e invio del frisbee all'altra squadra. Stabilire altre regole o usare quelle seguenti, tratte dall'ultimate:

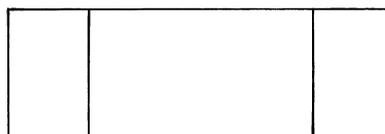
- R1** vietato il contatto fisico con l'avversario.
- R2** non correre con il frisbee in mano (permesso il passo d'arresto).
- R3** i difensori devono restare alla distanza di un braccio dall'avversario che marcano.
- R4** se il frisbee cade a terra la squadra che gioca lo perde, anche se è stato toccato da un difensore.



➔ Rubapalla: v. fasc. 5/5, p. 6;

- Frisbee oltre la linea: eseguire dei passaggi con il frisbee per consentire a un membro della squadra di toccarlo oltre la linea di meta avversaria.

Ultimate: la squadra A ottiene 1 punto se il frisbee viene recuperato nella zona di meta. Da questa zona la squadra A lancia il frisbee il più lontano possibile. La squadra B, in attesa nell'altra area di meta, parte all'attacco dal punto in cui il frisbee è caduto a terra o è stato intercettato. Quando il frisbee è stato lanciato, i giocatori della squadra A si dispongono in difesa sull'uomo. La squadra B tenta a sua volta di raggiungere la zona di meta senza commettere errori. Se la squadra A intercetta il frisbee stesso cade a terra, la squadra A parte nuovamente in attacco. Altre regole: v. «frisbee rubato».



❗ Falli: 1 allievo tocca un attaccante mentre lancia. L'attaccante annuncia il fallo e recupera il frisbee. Un solo difensore può marcare un attaccante.

🕒 Se possibile da praticare all'aperto!

8.4 Rugby

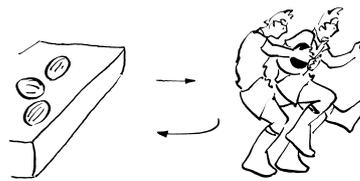
Gli adolescenti, anche le ragazze, sentono il bisogno di lottare per il possesso della palla e di usare la forza per raggiungere uno scopo.

Consegna: essere leali e non fare male agli altri. 📍 Se possibile giocare all'aperto. 🏈 Un prato morbido protegge validamente dalle ferite.

Lotta lealmente e tratta gli altri come vorresti che loro trattassero te.

Lotta per la palla: ogni squadra dispone di 5 palloni medicinali su un tappeto. Quale squadra riesce a mettere sul proprio tappeto più palloni dopo 3 minuti? Aggiungere un pallone da rugby come jolly (vale due punti).

- Disporre a centrocampo un grande tappeto, con tutti i palloni. In tre minuti, la squadra A cerca portare quanti più palloni possibile fuori dal campo di pallavolo. Quale squadra riesce a trasportare più palloni?



➔ I giocatori stabiliscono le altre regole.

➔ Giochi di lotta: v. fasc. 5/4, p. 63

Lotta per il pallone medicinale: fra A e B si dispone un pallone medicinale. Gli allievi stansi danno il via. A ottiene un punto se porta la palla oltre una linea alle spalle di B. A e B decidono insieme altre regole.

- 2 contro 2 / 3 contro 3. Adattare le regole.



➔ Si può giocare anche con altri palloni!

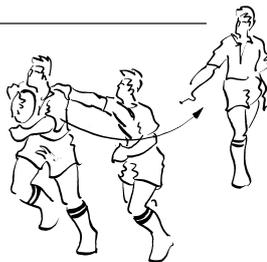
Il rugby delle origini: il pallone è al centro del campo. Le squadre A e B cercano di portarlo nella loro «chiesa» (spazio delimitato) per ottenere un punto. Durante il gioco gli allievi stabiliscono le regole. Consegna: mai fare male agli altri.

- Delimitare il terreno. Al posto della chiesa prevedere uno spazio apposito, dove deve essere portato il pallone.



📍 Già verso l'anno 1500, due villaggi inglesi si affrontarono in una gara per portare un pallone nella chiesa del villaggio avversario. Era permesso tutto.

Passapalla: le squadre A e B ottengono 1 punto quando riescono a portare il pallone dietro la linea di fondo avversaria. Il pallone può essere portato in ogni direzione, ma deve essere passato all'indietro (ev. alla medesima altezza). Quando uno viene toccato alla schiena, deve passare il pallone (dopo massimo 3 passi o 2 secondi). Punizione: passaggio all'indietro dal punto dove è stato commesso il fallo.



➔ Pallone medicinale o pallone da rugby? Con il pallone medicinale il gioco è più lento.

⚠ Con i principianti, il gioco su terreno ridotto accentua l'aspetto della lotta proprio del rugby.

Rugby scolastico: la squadra A o B ottiene 5 punti quando porta la palla oltre la linea di fondo avversaria. Come nel passapalla, gli allievi possono spostarsi con il pallone in tutte le direzioni, ma fare passaggi solo all'indietro. Chi è in possesso di palla può essere caricato; quando è preso deve lasciare il pallone, che passa alla squadra avversaria. Le punizioni si battono dove è stato commesso il fallo.

- Il pallone può essere colpito con il piede in avanti. Si applica la regola del fuorigioco.
- Si ottengono dei punti per un «placcaggio» corretto (far cadere l'avversario), per passaggi riusciti o quando si guadagna terreno (segna ogni 5 metri).
- Giocare con proprie regole 2 contro 2 o 3 contro 3 su terreni di gioco ridotti.



⚠ All'inizio del gioco e in occasione di tiri piazzati è preferibile che i giocatori siano ammassati, in modo da limitare le cariche contro chi è in possesso di palla.

📍 Sul prato: invece di lasciare la presa, eventualmente il pallone deve essere poggiato a terra.

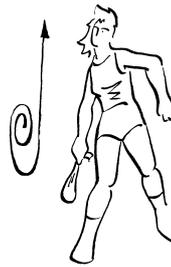
8.5 Pallacalza

Fabbricando loro stessi gli attrezzi da usare per il gioco, i ragazzi trovano nuove motivazioni. Per i lanci con questo particolare tipo di palla con il manico è necessario avere a disposizione parecchio spazio, se si vuole garantire una certa sicurezza. Se possibile, i giocatori dovrebbero inventare e provare proprie forme di lancio.

È necessario un certo allenamento per riuscire a lanciare in modo corretto la pallacalza e a riprenderla.

La pallacalza: i giocatori si dispongono in cerchio. Un allievo fa roteare la pallina, poi chiama un compagno e lancia la palla nella sua direzione. Chi è stato chiamato cerca di afferrare l'oggetto per la «coda», poi lo lancia a sua volta e così via.

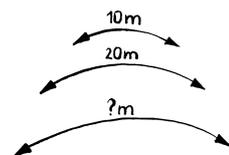
- Con più palline. Con quante palline il gioco è più avvincente?
- Provare altre forme di lancio e ricezione.
- Inventare un altro gioco con i partecipanti disposti in cerchio.



☞ Per costruire una pallacalza basta infilare una pallina da tennis o una palla di gomma in una calza vecchia, che va poi annodata subito dietro la palla stessa.

Lanci a distanza: due giocatori si lanciano la palla, arretrando di un passo dopo ogni lancio. Quale coppia lancia e riceve la pallina alla distanza maggiore?

- Gli allievi lanciano su un bersaglio (cerchio). Chi lo raggiunge dalla maggiore distanza?

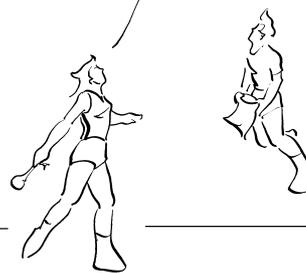


La partenza delle comete: gli allievi sono molto vicini fra loro, ciascuno con la sua «cometa» in mano, che fanno roteare. Dopo un conto alla rovescia: 10 – 9 – 8 ... 1, tutte le comete partono in aria in verticale, e ricadendo formano come un fuoco d'artificio.

- Far partire le comete a intervalli.

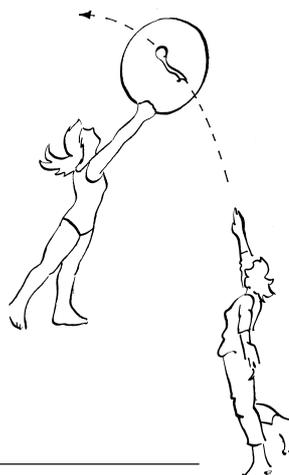
☞ Consigliamo di giocare su una superficie vasta e di prevedere alcuni allievi per recuperare subito le palline finite lontano.

L'hornuss: gioco a squadre. La squadra che lancia si dispone dietro la linea di fondo, e uno dopo l'altro i giocatori lanciano sul terreno le proprie comete. I difensori sono muniti di un lenzuolo o di un sacco con cui cercano di prendere al volo gli oggetti. Quale squadra riesce a recuperare il maggior numero di comete?



La palla cometa: si gioca a due squadre, con una o due comete. Un allievo tiene sollevato un cerchio che funge da bersaglio. Si segna un punto ogni volta che una cometa attraversa il cerchio e viene recuperata dall'altro lato. Una squadra può giocare con due comete contemporaneamente. *Regola importante:* non si può disturbare l'allievo che si appresta a lanciare.

- All'inizio ogni squadra si allena per proprio conto (disporsi in cerchio o in altra formazione).
- Quale squadra segna il maggior numero di punti in un tempo determinato?
- I giocatori inventano un altro gioco usando una rete da superare o dei cerchi che fungano da bersaglio.
- Giocare con due – quattro comete contemporaneamente.



⚠ Squadre non troppo grandi (da 3 a 5 giocatori).

⇒ I partecipanti stabiliscono le regole necessarie.

⇒ Altri giochi: Intercross e football-flag: v. fasc. 6/6 ss.

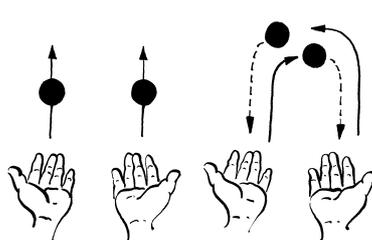
8.6 Giochi di abilità («jonglage»)

Sono molti gli adolescenti che vorrebbero poter fare giochi di abilità con tre palle. Ciò richiede molto tempo e un allenamento graduale con una, due e infine tre palline. Si tratta di un allenamento che può essere integrato in un circuito o previsto come consegna complementare. Il posto ideale per l'apprendimento potrebbe essere un bel prato verde.

Insieme impariamo giochi di abilità con tre palline.

Esercizi ludici con 1 o 2 palle: gli allievi inventano esercizi da giocoliere con una o due palline, mostrandoli ai compagni e provandone di altri.

- Provare esercizi con due palline a coppie.
- Combinare lanci in avanti e in verticale.
- Mentre si gioca svolgere compiti complementari: camminare, correre, sedersi, stare in equilibrio (su una panchina, su una linea ...).
- Recuperare la palla dall'alto («agguantarla») e rilanciarla immediatamente.

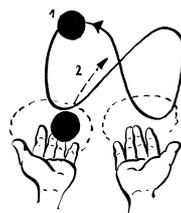


☞ Per costruirsi da soli le palline da giocoliere basta riempire con grani per gli uccelli un palloncino gonfiabile, su cui infilarne altri 3 - 4 per chiudere il buco e dare stabilità al tutto.

⚠ Esercitarsi di più con la mano più debole.

Giocare con due palline: gli allievi lanciano le palline a ritmo regolare senza spostarsi (eventualmente inginocchiandosi). Le traiettorie descrivono un otto. Ritmo: lanciare a destra – lanciare a sinistra – riprendere a destra – riprendere a sinistra.

- Iniziare una volta a destra e una a sinistra. Fare l'esercizio inserendo un compito complementare da eseguire con la mano che lancia per prima.
- Non avanzare più le mani verso le palline, ma eseguire lanci precisi sulle mani.
- Mentre giocano con due palline, gli allievi ne tengono già una terza nella destra (o sinistra).
- Gli allievi cercano di lanciare anche una terza palla.



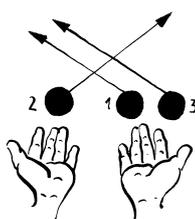
☞ Posizione iniziale: gomiti vicini al corpo, mani all'altezza dei gomiti (come per portare un vaso).

⚠ **Importante :**

- Sguardo fisso sul punto culminante (poco al di sopra degli occhi).
- Recuperare le palline all'altezza dei gomiti.
- Mantenere un ritmo regolare.
- Lanciare le palline a distanza sempre uguale rispetto al corpo.

Giocare con tre palline: far rotolare 3 palline da tennis contro un muro con il ritmo seguente: lanciare a destra – lanciare a sinistra – riprendere a sinistra – lanciare a destra – riprendere a destra – riprendere a sinistra.

- A coppie: A ha due palline. B tiene le mani all'altezza del punto culminante, con una pallina nella sinistra. A lancia di destro nella mano destra di B, che fa cadere la propria pallina nella mano libera di A, ecc.
- Da svolgere con ritmo e con movimenti fluidi.
- Da fare soltanto con tre palline.

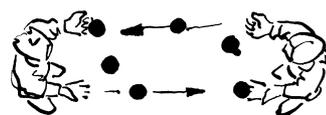


⚠ Per facilitare l'apprendimento, si possono far rotolare le palline su una superficie inclinata (ad esempio una porta di garage basculante).

Ⓜ Giocare con 3 palline: lanciare 20 volte a destra e a sinistra (20 lanci senza errori).

Allenarsi con un compagno: giocare con una pallina camminando; scambiarsi la palla – senza fermarsi – ogni volta che si incontra un compagno.

- A coppie, stando vicini: provare prima con due, poi con tre palline. A lancia e riprende con la destra, B lancia e riprende con la sinistra, poi si cambia lato.
- A gioca con tre palline. B ne prende il posto subtrandogli a lato o da davanti.
- A coppie, con tre palline ciascuno: ogni terza pallina viene passata al compagno.



☞ Come imparare a fare il giocoliere: v. fasc. 5/4, p. 60

9 Principali regole di gioco

Pallacanestro

Inizio della partita: ingaggio a due nel cerchio centrale.

Palla fuori campo: la palla o un giocatore con la palla toccano la linea laterale o sono al di fuori di essa.

Rimessa in gioco – tiro libero: *rimessa in gioco* (dalla linea laterale o da quella di fondo dopo un canestro valido): dopo un'infrazione. *Tiro libero:* 2 a disposizione in seguito a un comportamento antisportivo o di un fallo su un giocatore che tira a canestro.

Doppio palleggio: una volta interrotto il palleggio con una mano, il giocatore non può più ripartire in palleggio dal momento in cui tocca la palla con due mani o la trattiene con una o due mani.

Passi: ricezione all'arresto: fare più di un passo con la palla in mano. Ricevere in movimento (durante lo spostamento o alla fine di un palleggio): fare più di due passi con il pallone in mano (contatto col terreno). Toccare il terreno con i due piedi al medesimo istante (arresto sui due piedi) conta come un solo passo.

Regola dei 3 secondi: gli attaccanti, con o senza palla, non possono restare più di 3 secondi nell'area omonima. In caso di tiri liberi, la regola non si applica fino a quando la palla non torni in possesso di un attaccante.

Fallo: impedire all'avversario di avanzare allungando le braccia o le gambe, disturbarlo con un contatto fisico (trattenere, spingere, colpire...); caricare l'avversario (con/senza palla) mentre è fermo.

Regola dei 5 secondi: tenere la palla per oltre 5 secondi quando si è marcati da un difensore.

Ritorno in zona: fare un passaggio di ritorno nella propria metà campo.

Piede: giocare la palla o difendere volontariamente usando i piedi.

Punti: canestro = 2 punti, o 3 se il tiro proviene da dietro la linea dei tre punti. Un punto per ogni tiro libero realizzato.

Pallamano

Ingaggio: a centrocampo all'inizio del gioco o dopo una rete; dopo il fischio dell'arbitro.

Rimesse: quando la palla è completamente uscita dal campo di gioco, si ha una rimessa per la squadra che non l'ha toccata per ultima. Se un difensore fa uscire la palla oltre la linea di fondo, si ha una rimessa dall'angolo. La regola non viene applicata al portiere.

Doppio tocco: non si può ricominciare a palleggiare dopo aver interrotto il palleggio.

Spostamenti: i giocatori possono fare al massimo tre passi con la palla.

Regola dei 3 secondi: non si può trattenere la palla per più di 3 secondi.

Piedi: è vietato toccare la palla con la gamba o con il piede.

Fallo: sbarrare la strada all'avversario con le braccia o le gambe, strappargli la palla dalle mani o colpirla, aggrapparsi all'avversario, trattenerlo o spingerlo.

Tiro libero: nel punto dove è stato commesso il fallo o dietro la linea di tiro libero. Distanza minima dagli avversari: 3 metri.

Area di porta: gli attaccanti possono penetrarvi senza toccare terra, altrimenti essa è riservata al portiere. È vietato entrarvi volontariamente (difesa) o fare passaggi indietro al portiere. L'infrazione viene punita con un tiro di rigore. La palla che rotola o è ferma non può essere giocata nell'area di rigore.

Portiere: può lasciare o entrare nell'area di porta solo senza la palla. Al di fuori di questa zona deve rispettare le regole che valgono per gli altri giocatori.

Rinvio: viene ordinato se la palla supera la linea di fondo dopo essere stata toccata da un attaccante o dal portiere.

Calcio

Calcio d'inizio: per iniziare una partita o quando si è segnata una rete.

Tocco di palla: è vietato giocare la palla con le braccia o con le mani.

Fallo laterale: quando il pallone è uscito completamente a lato del campo, viene rimesso in gioco con due mani restando dietro la linea laterale. *In palestra:* non esiste il fallo laterale, utilizzare panchine come bande.

Rimessa dal fondo: quando la palla viene inviata sul fondo dagli avversari, in caso di tiro in porta diretto come calcio d'inizio, o quando si dovrebbe battere una punizione di seconda. *Palestra:* la rimessa viene fatta dal portiere; la palla non deve oltrepassare la metà campo.

Area di rigore: in questa area i portieri possono usare mani e piedi per giocare la palla. *Palestra:* utilizzare l'area della pallamano.

Calcio d'angolo: quando la palla esce sul fondo dopo essere stata toccata da un difensore o dal portiere.

Fallo: è vietato trattenere l'avversario, aggrapparsi a lui, colpirlo, spingerlo, sgambettarlo, scalciarlo, appoggiarsi su di lui.

Punizione: dopo un fallo o dopo tocco di mano volontario. Si può tirare direttamente in porta.

Calcio di punizione indiretto: quando il pallone viene bloccato stando seduti o distesi, se si esegue un takle sull'avversario senza palla. *Palestra:* quando la palla tocca il soffitto.

Rigore: dopo ogni fallo commesso dal difensore nell'area di rigore, che andrebbe sanzionato con un calcio di punizione. Nessun altro giocatore, oltre al portiere e al giocatore che tira il rigore, è ammesso nell'area di rigore.

Distanza dalla palla: per le punizioni, il calcio d'avvio, il rinvio, il calcio d'angolo, minimo 9 metri 15; *in palestra:* 3 metri.

Unihockey

Campo piccolo: 3 contro 3 più portiere.

Campo grande: 5 contro 5 più portiere.

Terreno di gioco: in palestra, utilizzando le panche per fare bande laterali agli angoli. Usare le porte apposite (160 x 115 cm) o dei cassoni svedesi, posti sulla linea di fondo del campo da pallavolo. Area di porta: area del canestro davanti alla porta.

Ingaggio: all'inizio del gioco e dopo una rete si ha un ingaggio al centro. Due giocatori si affrontano tenendo i bastoni paralleli, alla sinistra della palla. La palla può essere giocata dopo il fischio dell'arbitro.

Gioco di piede: è consentito toccare la palla con il piede se poi la si gioca con il bastone. Sono vietati i passaggi di piede. È vietato segnare una rete con il piede.

Gioco a terra: si può toccare il terreno con i piedi e un ginocchio. Non si può saltare.

Fallo: è vietato: giocare con la mano, il braccio o la testa, colpire con il bastone, trattenere il bastone dell'avversario, lanciare il proprio, caricare l'avversario.

Uso vietato del bastone: sollevare la paletta al di sopra delle anche, giocare la palla al di sopra delle ginocchia; colpire il bastone dell'avversario.

Punizione: si esegue a seguito di un fallo. Si può tirare direttamente in porta. La distanza minima dall'avversario è di 2 metri. Si attende il fischio dell'arbitro.

Portiere: deve tenere sempre una parte del corpo nell'area di porta. Non può trattenere la palla per più di 3 secondi. Può rimettere in gioco la palla con la mano, ma non può lanciarla oltre la linea centrale del campo senza che sia toccata da un compagno. Il portiere gioca con o senza bastone.

Minivolley

Squadre: ognuna è formata da tre giocatori.

Campo: 6 x 9 m. Rete a 2 m 15.

Servizio: un giocatore - secondo un ordine prestabilito - lancia la palla da dietro la linea di fondo nel campo avversario, al di sopra della rete. Non si può fare muro sulla battuta.

Tocchi: dopo il servizio è obbligatorio giocare la palla con ambedue le mani o le braccia, o toccandola brevemente con un'altra parte del corpo. Dopo tre tocchi al massimo (un giocatore non può eseguire due tocchi consecutivi), la palla deve passare dall'altro lato della rete.

Fallo: la palla non deve cadere a terra nel proprio campo, non deve toccare un ostacolo al di sopra o ai lati del campo (eccezione: contesa se tocca attrezzi sospesi), non deve essere inviata al di fuori del campo avversario.

Gioco a rete: i giocatori non devono toccare la rete o la linea centrale. La palla può toccare la rete. I giocatori possono entrare in campo avversario con le mani al di sopra della rete soltanto per difendere.

Punti: la squadra che commette fallo perde il punto e il servizio. Si segnano punti ad ogni errore dell'avversario.

Durata dell'incontro: una squadra si aggiudica un set quando arriva a 25 punti, con almeno 2 di differenza su quella avversaria. Ci si aggiudica la partita vincendo due set. Consiglio: a scuola giocare a tempo.

Giochi di rinvio

Minitennis

Campo: a seconda della situazione; utilizzare eventualmente linee già esistenti (ad esempio del badminton) tracciarne di apposite (campo più o meno di 4 - 6 metri per 10 - 12).

Altezza della rete: 1 metro circa.

Punti: come nel tennistavolo.

Altre regole: servizio dall'alto; la palla deve cadere in campo avversario; rinvio al volo o dopo al massimo un rimbalzo.

Consiglio: fare stabilire le regole agli stessi giocatori.

Squash

Campo: nella maggior parte dei casi non si ha a disposizione un campo di squash con tanto di linee sul terreno e alle pareti, per cui bisogna improvvisare. Esempio: sfruttare i muri agli angoli della palestra o giocare usando solo una parete frontale.

Punti: come da regole ufficiali (vedi libri specializzati) o regole stabilite insieme dagli allievi.

Badminton

Campo: utilizzare quelle apposite se si hanno o completarle utilizzando del nastro adesivo colorato.

Altezza della rete: 1 metro e 55.

Punti: come da regole ufficiali (vedi libri specializzati) o regole stabilite insieme dagli allievi.

Altre regole:

rifarsi a manuali specializzati.

Consiglio:

quando è possibile sono gli stessi giocatori a stabilire le regole.

⇒ È possibile procurarsi le «regole ufficiali» presso le varie federazioni sportive.

Bibliografia / Ausili didattici

- ADAM, R.: Education physique et créativité par le jeu. Editions d'Arc. Ottawa 1991.
- COLLECTIF D'AUTEURS: Faites vos jeux: recueil des annexes pratiques de la brochure "Education physique à l'école". ASEP. Berne 1996.
- BACHMANN, E. et M.: 1000 exercices et jeux de volley-ball. Vigot. Paris.
- BAUMBERGER, J.: Apprendre à jouer au handball. Fédération suisse de handball. 1993.
- BRUGGER, L.: 1000 exercices et jeux d'échauffement. Vigot. Paris 1994.
- BUCHER, W.: 1000 exercices et jeux sportifs par spécialités. Vigot. Paris 1989.
- CARTERON, D.: Jeux de hockey (gazon, salle, glace,...). Editions EP.S. Paris 1996.
- CHAUVEAU, J.: Mini-tennis à l'école élémentaire. Editions EP.S. Paris 1990.
- COLLECTIF D'AUTEURS: Des jeux à la carte. Editions EP.S. Paris.
- COLLECTIF D'AUTEURS: Le handball des 9/12 ans. Activité sportive et éducation. Editions EP.S. Paris.
- DE GRANDMONT, N.: Le jeu éducatif, conseils et activités pratiques. Editions LOGIQUES. Montréal 1994.
- FEDERATION FRANCAISE DE BASKET-BALL: Basket-ball: dossier technique et pédagogique. Editions EP.S. Paris.
- FEDERATION FRANCAISE DE VOLLEY-BALL: A la découverte du volley-ball. Editions EP.S. Paris.
- FLURI, H.: 1000 exercices et jeux de plein air. Vigot. Paris
- LE MERCIER, F.: Baseball: formes jouées. Editions EP.S. Paris.
- PELON, G.: Situations éducatives de jeux collectifs pour l'école élémentaire. Vigot. Paris 1994.
- RAFFY, G.: Jeux sportifs collectifs. Nathan. Paris.
- REVUE: EPS, paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
- ROLLET, M.: Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
- VARY, P.: 1000 exercices et jeux de basket. Vigot. Paris.
- VERNHES, F.: Fichier de jeux. Les Francas, Jeunes années. Paris.

CASSETTES VIDEO

- ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN: Série de cassettes vidéo sur divers jeux et sports collectifs. EFSM. Macolin.
- FEDERATION SUISSE DE TCHOUKBALL: Tchoukball. Présentation du jeu.

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in tedesco

➔ www.sportmediathek.ch



Edizioni ASEF

Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.