

# 5

Fascicolo 5 Volume 6



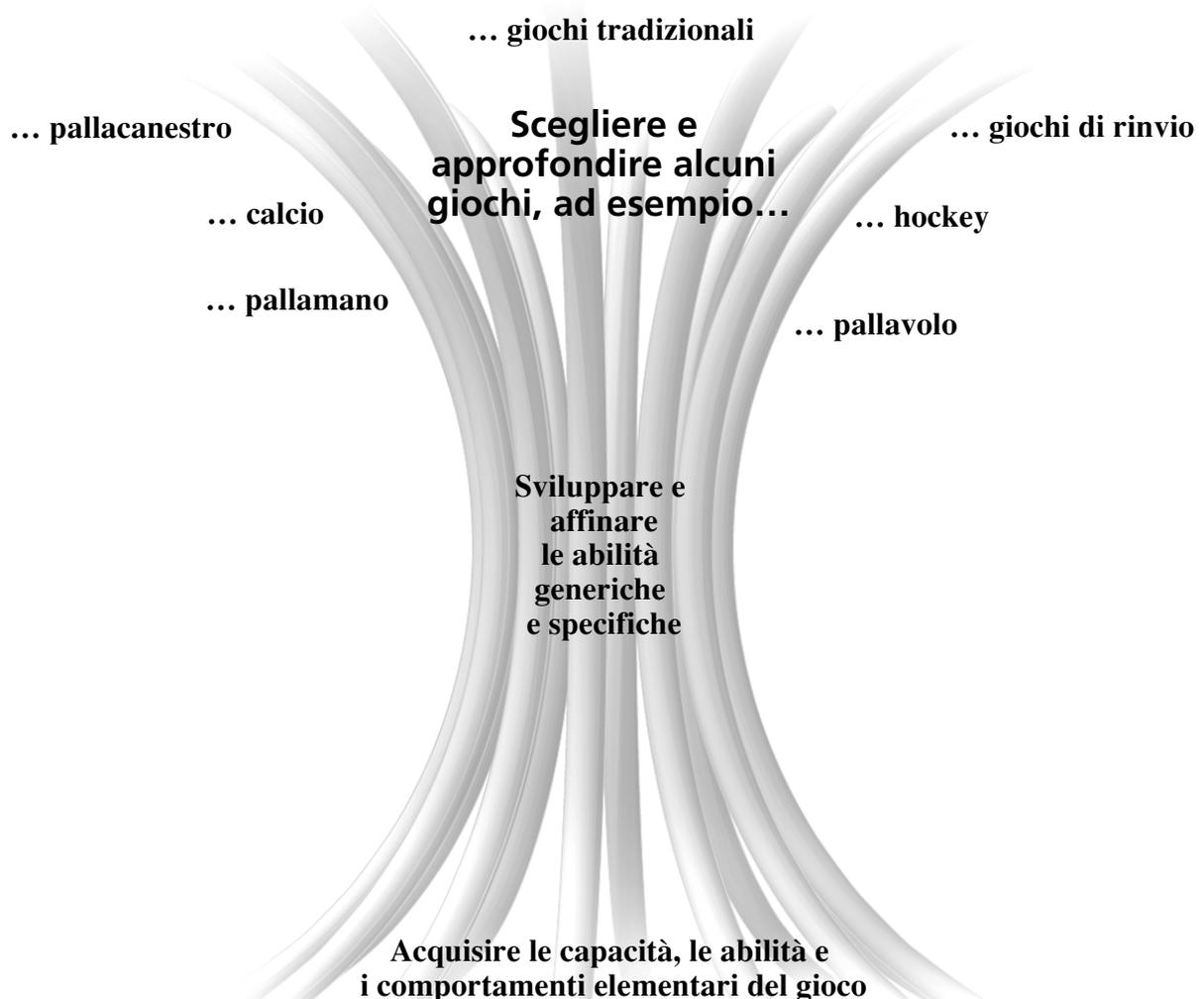
## Giocare

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

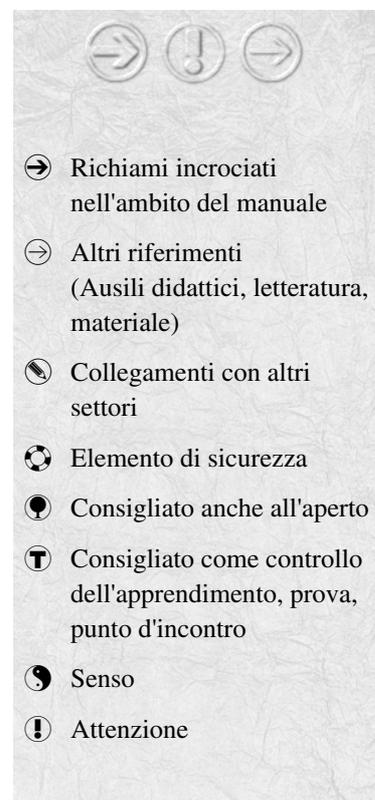
- Il *Libretto dello sport* contiene annotazioni e suggerimenti a proposito dei temi seguenti: idee di gioco per il divertimento, le regole di gioco, il materiale, i giochi di abilità, il fair-play ecc.

Libretto dello sport

---

# Indice

<b>Introduzione</b>	2
<b>1 Giocare</b>	
1.1 Giocare insieme, dare un senso e adattare	3
1.2 Sviluppare le capacità di gioco	4
1.3 Analizzare il gioco e migliorarlo	5
<b>2 Giochi sportivi</b>	
2.1 Pallacanestro: bloccare e attaccare	6
2.2 Pallacanestro: varianti di gioco	7
2.3 Pallamano: esercitare le posizioni di gioco	8
2.4 Pallamano: difendere e attaccare	9
2.5 Calcio: affinare la tecnica e la tattica	10
2.6 Calcio su campo piccolo	11
2.7 Unihockey: migliorare la visione di gioco	12
2.8 Unihockey: varianti di gioco	13
2.9 Pallavolo: esercitare la tattica di squadra	14
2.10 Pallavolo: migliorare il muro	15
<b>3 Giochi di rinvio</b>	
3.1 Dal volano al badminton	16
3.2 Dal ping-pong al tennistavolo	17
3.3 Dal minitennis al tennis	18
3.4 Dai rimbalzi contro la parete allo squash	19
<b>4 Altri giochi</b>	
4.1 Baseball	20
4.2 Tchoukball	21
4.3 Il giocoliere	22
4.4 Bowling	23
<b>Bibliografia / Ausili didattici</b>	24



## Introduzione

---

### Giocare ... e il fascino del gioco

Il risultato incerto, la tensione da gioco, il continuo oscillare tra riuscita e sconfitta, il confronto, le emozioni e i contatti ... sono solo alcuni degli aspetti importanti del gioco, che contribuiscono a renderlo sempre interessante per un pubblico che spazia dai bambini fino agli anziani.

Naturalmente lo spirito ludico non è prerogativa esclusiva dello sport ma si ritrova in moltissimi ambiti della vita. Lo sportivo però è per così dire predestinato a vivere questo aspetto, sia in una squadra, sia con un compagno, che in sport individuali. In qualsiasi attività sportiva lo spirito ludico è sempre presente.

Il «linguaggio» del gioco è uguale in tutto il mondo: anche senza conoscere una parola di una lingua è possibile comunicare attraverso lo sport e viverlo quindi come fattore di integrazione sociale.

Le situazioni di gioco sono il terreno ideale per far passare dei messaggi pedagogici (ad es. il fair-play a tutti i livelli).

➔ Caratteristiche del gioco:  
v. fasc. 5/1, p. 2



gioco come sport di squadra



gioco come sport con il compagno



giocare da soli

### Contenuto di questo fascicolo

Il fascicolo *giocare* si occupa dei cosiddetti giochi sportivi che comprendono quelli di squadra, quelli con un compagno e quelli individuali. La parte didattica è dedicata interamente alla comprensione del gioco come elemento indispensabile per la pratica di ogni gioco sportivo.

Nella parte pratica vengono presentati diversi esempi utilizzabili nell'ambito delle lezioni sui giochi. Le idee di gioco presentate, gli adattamenti dello svolgimento, le postazioni di esercizi, le procedure, gli ausili didattici, i test, ecc. sono trasferibili a piacimento anche nelle altre discipline sportive (a patto naturalmente che gli sport presentino una qualche affinità e che docente e allievi dispongano di una certa vena creativa).

Le ripetizioni sono state accuratamente evitate, affinché il fascicolo – nonostante il numero limitato di pagine – possa presentare una certa gamma di situazioni di insegnamento e di procedimenti didattici.

---

# 1 Giocare

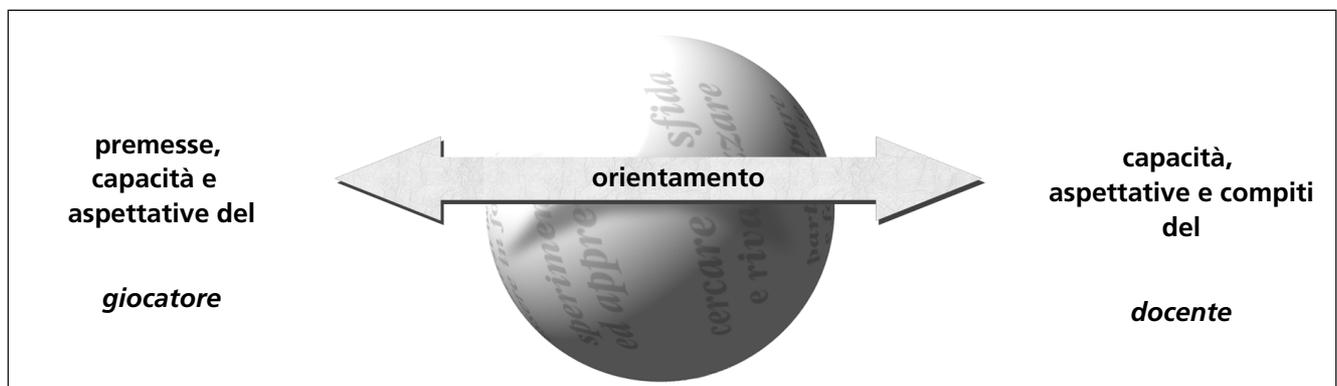
## 1.1 Giocare insieme, dare un senso e adattare

L'essere umano è per natura giocatore: il gioco rappresenta una realtà davvero vissuta, un periodo particolare. Ogni gioco offre la possibilità di sperimentare, scoprire, agire e reagire.

Nel gioco, a contatto con gli attrezzi sportivi e con gli altri giocatori, possiamo scoprire noi stessi in momenti di tensione, delusione, gioia e soddisfazione. Questa esperienza diretta porta a sensazioni uniche. La tensione del gioco, i processi della vittoria e della sconfitta, il risultato incerto fino all'ultimo e la differenza fra «piccoli giochi» e giochi sportivi, affascinano molti giovani adulti. Le loro capacità e l'entusiasmo per diversi tipi di gioco consentono di scegliere fra una vasta gamma di contenuti ed orientamenti.

Porre degli accenti nelle offerte di giochi e di sport e trovare degli orientamenti adatti, è un processo che deve svolgersi all'interno di un rapporto di uguaglianza e dialogo tra docente e allievi. Il docente contribuisce con le proprie competenze professionali, illustra le aspettative, informa sulle esigenze da rispettare rispetto al piano d'insegnamento e cerca di tener conto delle premesse, delle capacità e delle aspettative degli allievi.

➔ Pianificare i giochi, eseguirli e valutarli:  
v. fasc. 5/1, p.13 ff.



Un'educazione al gioco equilibrata, da un lato cerca di ampliare lo spettro dei diversi sport e dall'altro di impostare le situazioni di gioco in modo variato. Come obiettivi fondamentali bisogna prendere in considerazione i seguenti punti:

- sviluppare *la capacità di gioco* globale e completa,
- educare al *fair-play*,
- risvegliare e curare il *gusto del gioco*.

➔ Uno sguardo d'insieme su apprendimento e insegnamento dei giochi: v. fasc. 5/1, p. 12

## 1.2 Sviluppare le capacità di gioco

### Elementi e comprensione di gioco

La comprensione del gioco si sviluppa pian piano, tramite un lavoro sistematico, trasparente e adattato al singolo sugli *elementi del gioco*. Gli elementi di strutture di gioco complesse sono:

- *gruppo* (comportamenti, omogeneità, eterogeneità)
- *attività ludica* (l'idea del gioco)
- *regole* (adattamento alle regole)
- *tensione* (esito incerto, vittoria/sconfitta)
- *interazione* (capacità, abilità)
- *giocatori* (giocatore / squadra)
- *ambiente* (infrastrutture, materiale)



Più si è consci e si comprende che il gioco rappresenta un insieme di elementi tutti collegati tra di loro, maggiore è la capacità da parte dei giocatori di regolare e controllare i processi di gioco in modo tale da creare tensione e mantenerla viva.

➔ Capacità di gioco, comprensione del gioco: v. fasc.5/1, p. 6

Le forme organizzative: *da soli*, *a coppie* o *in gruppo*, risultano ideali per scomporre la complessità delle strutture del gioco e per imparare, applicare o creare dei giochi. All'interno di queste forme sociali, si possono porre tre accenti: *con*, *accanto*, *contro*.

Nel caso di giovani con esperienza di gioco, si può iniziare ad un livello qualsiasi. Ad esempio: dall'azione di gioco globale all'analisi e all'allenamento di aspetti particolari, per tornare nuovamente ad un'azione di gioco complessa, oppure, o da un elemento semplice singolo a una situazione di gioco complessa.



**da soli**

Con un attrezzo;  
con un attrezzo e un bersaglio

- *Soli*
- *Accanto*
- *Contro*



**a coppie**

Con un attrezzo;  
con un attrezzo e un bersaglio

- *Con il compagno*
- *Accanto*
- *Contro*



**in gruppo**

Con un attrezzo;  
con un attrezzo e un bersaglio

- *Con i propri compagni*
- *Accanto agli altri*
- *Contro*

### 1.3 Analizzare il gioco e migliorarlo

L'analisi del gioco porta preziose informazioni sul suo svolgimento. Essa si compone delle impressioni di chi osserva (visione esterna) e di vissuto, esperienze e sensazioni dei giocatori attivi (visione interna). Questo modo di procedere consente di migliorare o modificare un gioco:

➔ Valutare i giochi:  
v. fasc. 5/1, p. 15;  
«Metodo G-A-G»:  
v. fasc. 5/1, p. 13

- azioni ed adattamenti con scopi di *regolazione del gioco* vengono realizzati e provati in una successiva fase del gioco
- uno svolgimento *strutturato* riduce la complessità del gioco. I movimenti specifici fondamentali (tecniche) o le azioni di gioco (tattiche) vengono appresi e allenati separatamente per poi integrarli nel gioco.

Entrambi i modi di procedere sono *orientati verso un risultato* ed hanno lo scopo di migliorare il gioco o alcune delle sue componenti. La scelta dipende dalla situazione e dai diversi elementi del gioco: spesso in merito si decide in gruppo, di comune accordo, a seconda della situazione concreta. L'interazione dei diversi aspetti che si possono influenzare a vicenda nel processo di creazione del gioco è rappresentata nello schema seguente.



#### Individualizzare e differenziare

In ognuna delle fasi, che si tratti di acquisire, applicare o creare, l'esercizio va svolto in modo tale che tutti i partecipanti siano stimolati corrispondentemente alle loro capacità. Il lavoro in piccoli gruppi o anche individuale, consente fasi di apprendimento che rispondono alle esigenze di tutti i partecipanti.

## 2 Giochi sportivi

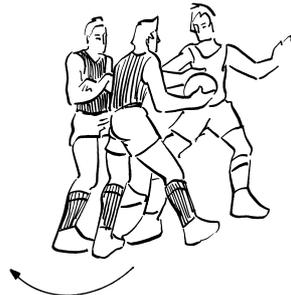
### 2.1 Pallacanestro: bloccare e attaccare

Gli allievi scoprono e capiscono l'importanza del blocco nel gioco d'attacco e imparano a usare questa tattica nel gioco. 🎯 Se possibile anche all'aperto.

**Grazie a un buon gioco di blocchi creare la possibilità di tirare liberamente a canestro.**

**Il blocco:** un attaccante senza palla si piazza accanto al difensore che marca l'attaccante con la palla per diminuirne la libertà di movimento. L'attaccante con la palla lascia che il difensore venga ostacolato e poi cambia direzione sfruttando il blocco.

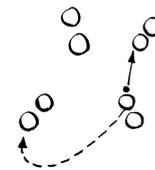
**Posizionare il blocco:** chi esegue il blocco assume una posizione stabile (piedi larghi ben piantati). Le braccia incrociate davanti al petto. In tal modo blocca la traiettoria del difensore.



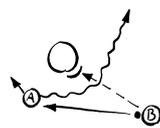
➔ Comprendere un'azione complessa è un presupposto per imparare.

#### Imparare a bloccare:

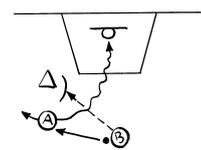
- Passaggio e corsa in quadrato: gli allievi si dispongono in piccoli gruppi in quadrato: passaggio a destra, corsa a sinistra. Da questa posizione base si possono eseguire numerose varianti, con la possibilità di rendere il tutto più complicato (con due palle, a triangolo, con finte).
- Blocco con un finto difensore: a coppie. A si offre davanti al cerchio. B passa a A e forma un blocco davanti al cerchio. Dopo avere fatto una finta dalla parte dove non c'è il blocco A taglia davanti ad esso. A e B cambiano posizione e corrono verso un altro cerchio. Con o senza entrata a canestro.
- Blocco contro un difensore: a tre. All'inizio il difensore è passivo, in seguito assume un ruolo attivo. A prima di ricevere la palla deve liberarsi del difensore con una finta. Dopo il passaggio B (che passa e poi esegue il blocco) diventa difensore; quest'ultimo assume il ruolo di A (attaccante) e A diventa B.
- Blocco con 2 difensori: A e B hanno ognuno un difensore. Prima di passare la palla ad A, ora B deve aprirsi un varco con una finta (1). Dopo ogni passaggio riuscito si invertono i ruoli tra difensori e attaccanti.



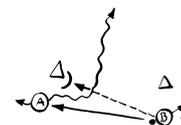
➔ Forme d'esercizi complicati aumentano il grado di concentrazione.



⚠ Il timing è decisivo, esercitarsi prima al rallentatore!

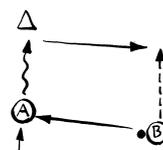


➔ Limitare il raggio d'azione del difensore significa una possibilità in più per andare a canestro.



#### Esercitare i blocchi:

- Gioco 2:2: A e B in attacco contro due difensori, palleggiano e eseguono passaggi dalla metà campo. Il blocco si esegue nel punto dove è stato ricevuto l'ultimo passaggio. Alla fine dell'azione, A e B diventano difensori e si oppongono ad una nuova coppia di attaccanti.
- Gioco 2:1 su un canestro: il blocco viene piazzato a dipendenza della situazione. Scambio volante dei ruoli (gli attaccanti diventano difensori) se si segna un canestro o si perde il possesso di palla.



🎯 Chi riesce a usare il blocco durante il gioco?

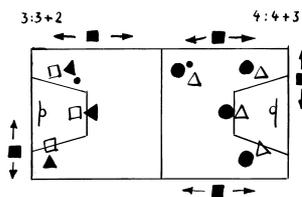
## 2.2 Pallacanestro: varianti di gioco

Cerchiamo ora di provare elementi tattici e tecnici, inserirli nel gioco ed esercitarli. Per consentire a tutti il necessario contatto diretto con la palla e fare in modo che tutti possano giocare contemporaneamente, adattiamo le regole del gioco.

**Adattare le regole per giocare in tanti anche in palestre piccole.**

**Forme in superiorità numerica:** i giocatori di riserva ricevono dei compiti per essere integrati nel gioco:

- Distribuzione neutrale: sul terreno da gioco si trovano squadre con ugual numero di giocatori. Più giocatori stanno fuori dal terreno da gioco ed eseguono passaggi ai compagni in campo, senza distinzione di squadra. Non possono però muoversi con la palla o entrare in campo. Giocano la palla alla squadra che ha passato loro la palla.
- Distribuzione a squadre: ogni squadra ha dei giocatori a bordo campo cui è possibile passare la palla (decidere diverse zone). A bordo campo non si può disturbare l'avversario.
- Su uno o due canestri: 3:3+3 / 4:4+3 / 5:5+3

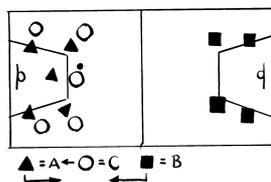


⇒ Osservare il gioco e adattarsi.

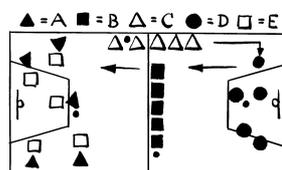
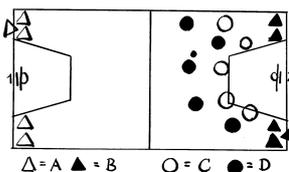
⇒ I giocatori in campo e quelli in sovrannumero si adattano e si abituano a giocare assieme.

**Più squadre contemporaneamente:** le squadre restano invariate. I giocatori a bordo campo possono collaborare fra loro e coordinano i propri interventi.

- 3 squadre si alternano: A difende un canestro, B l'altro. C attacca A. Se C perde la palla o fa canestro, A attacca B, ecc. La squadra che difende aspetta sempre nella propria metà campo, sistemandosi correttamente sul terreno, fino a quando non è finita l'azione dall'altra parte.
- Staffetta a 4 squadre: D attacca il canestro 2, C difende. Se D perde la palla o fa canestro si spostano dietro il canestro 2 e la squadra B comincia (con la propria palla) un attacco verso il canestro 1. C si piazza velocemente in campo e difende il canestro 1. Se B perde la palla, interviene A. Ogni squadra difende 3 volte (6 - 9 - 12 volte).
- Lavoro a ondate con 5 squadre: E difende, A attacca. Le squadre B, C e D si trovano in «zone d'attesa» e hanno dei compiti da svolgere (tiri a canestro, passaggi, esercizi di rafforzamento, esercizi di coordinazione ...). Se A perde la palla (tiro a canestro) passa a difendere contro B, ecc.



⇒ Transfert di vari sport; queste idee funzionano anche per altri sport.



**Streetball:** 8 squadre di 3 giocano con 4 canestri.

- Se la squadra che difende recupera la palla, deve farla uscire dalla linea dei tre punti (o da una qualsiasi altra zona determinata precedentemente). Prima di andare a canestro bisogna fare almeno un passaggio.
- Chi commette fallo lo segnala spontaneamente.



Ⓣ Annunciare il fallo – «Fair-play-Test»!

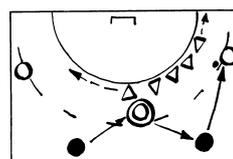
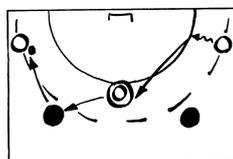
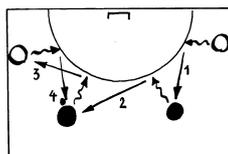
## 2.3 Pallamano: esercitare le posizioni di gioco

In questo capitolo si tratta di applicare le capacità tattiche e tecniche elaborate finora in forme di gioco della pallamano e di lavorare sulle posizioni di gioco. Curare particolarmente gli aspetti relativi al *fair-play*.

**Giocare a pallamano con buona visione di gioco e posizioni chiare.**

**Gioco di corsa e di posizione:** davanti a ogni porta si assumono diverse posizioni d'attacco. Ogni posizione può essere occupata almeno da due giocatori. La palla viene giocata nell'ordine prestabilito:

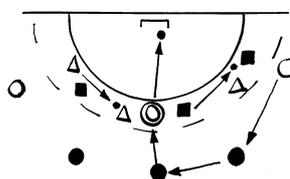
- 2 ali; 2 terzini a destra e sinistra: penetrazione dell'ala destra passaggio al terzino (1) – passaggio al secondo terzino (2) – passaggio all'ala sinistra (3), poi in senso inverso (4), ecc.
- 2 ali, 3 terzini: la palla viene giocata da destra verso sinistra, l'ala sinistra gioca un passaggio diagonale all'ala destra, ecc.
- 2 ali, 2 terzini, 1 pivot: il pivot riceve la palla dall'ala e la passa al terzino di destra (o sinistra) ecc.
- Con difesa passiva: 4–6 allievi seguono la palla lungo la linea dell'area di porta. Gioco di passaggi degli attaccanti fino a quando non si trova il varco buono per tirare in porta (finte!).



⇒ Le palle più piccole sono più facili da prendere con una mano.

**Pallamano con «disturbo»:** 2 gruppi (di 3 allievi) giocano tra l'area di porta e la linea di punizione. Un terzo gruppo (6 allievi) cerca di insinuarsi tra le due squadre («disturbatori» o «avversari immaginari»), per restringere lo spazio d'azione e impedire o favorire il tiro all'una o all'altra squadra.

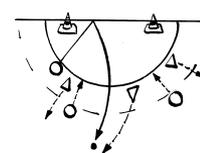
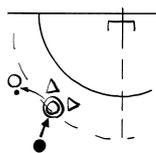
- Prevedere il cambio dei ruoli.
- Giocare con 2 gruppi di 6 in attacco e due gruppi di disturbatori.
- Le posizioni della squadra che attacca sono ben chiare: 2 ali, 1 pivot, 3 terzini. Ogni attaccante deve aver toccato la palla almeno una volta prima di poter concludere a rete. Dopo ogni conclusione si cambiano le posizioni.
- I «disturbatori» possono disturbare attivamente gli attaccanti senza però perdere di vista il proprio gioco.



⇒ Giocare insieme a o contro qualcuno.

**Gioco a piccoli gruppi:** 3:2, 3:3, 4:3. Suddividere il campo in piccoli terreni di gioco come mostra la figura:

- Sul campo suddiviso nel senso della lunghezza 3 attaccanti (con le posizioni, ala, terzino e pivot) cercano di colpire un oggetto, disturbati da due difensori.
- Sul campo suddiviso trasversalmente, il raggio d'azione lungo la linea di porta viene ristretto con delle demarcazioni (larghezza 8–10 m). 3 terzini (o 2 + 1 pivot) giocano contro 3 difensori.
- Si gioca 3:3. Contano come punto tutte le palle che – tirate da dietro la linea – vanno a toccare il muro di fondo senza essere intercettate dai difensori.



⇒ Tchoukball: v. fasc. 5/6, p. 21 e fascicolo 5/5, p. 51

## 2.4 Pallamano: difendere e attaccare

Nel gioco l'ordine o l'organizzazione delle posizioni è di fondamentale importanza. Soprattutto una difesa ermetica, ben organizzata ed efficace è il presupposto per un gioco sensato e intelligente.

**Automatizzare la tattica di gioco ... e variare.**

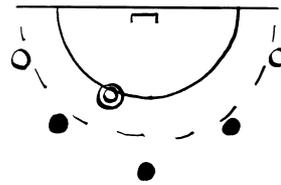
**Organizzazione in attacco e in difesa:** a dipendenza della grandezza della palestra, è possibile ridurre il numero di giocatori da 6:6 a 5:5. All'interno della squadra vengono distribuite le posizioni base:

*Posizioni in attacco* (a dipendenza del numero):

- 3 allievi: 3 terzini
- 4 allievi: 2 terzini, 2 ali
- 5 allievi: 2-3 terzini, 2 ali, 0-1 pivot
- 6 allievi: 2-3 terzini, 2 ali, 1-2 pivot

*Posizioni in difesa:*

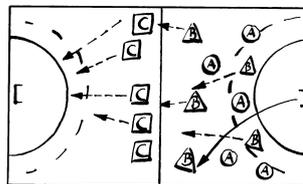
- Tutti i giocatori giocano in linea tra l'area di porta e la linea di punizione (6:0).
- Un difensore gioca «in marcatura» sul portatore di palla e cerca di intercettare i passaggi laterali (5:1).
- Due difensori giocano nella stessa zona, a seconda della situazione uno dei due gioca sul portatore di palla; tutti e due, cercano di intercettare i passaggi trasversali (4:2).



⚠ I giocatori con esperienza di pallamano guidano la propria squadra.

### Test delle posizioni:

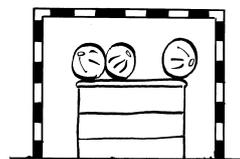
- 3 squadre si alternano su tutto il terreno di gioco: dopo la conclusione dell'azione di A, la squadra B in difesa attacca contro C, già pronta dall'altra parte, poi C contro A, ecc.
- Comportamento in caso di contropiede: i difensori aspettano la squadra che attacca sulla linea di metà campo. In porta è pronta un'altra palla (intensità!).



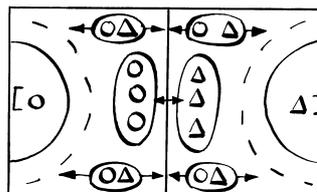
⚠ Gli allievi giocano veramente nella posizione scelta? Gli allievi si osservano a vicenda.

**Il portiere virtuale:** fino a quando i giocatori non sono in grado di difendere bene, sono necessarie forme di gioco con tiri frequenti in porta.

- Gioco senza portiere: appendere un tappeto nello specchio della porta; dividere la porta con degli elastici, mettere un cassone con sopra dei palloni medicinali che devono essere colpiti. I giocatori decidono gli obiettivi cui mirare.
- Porta vivente: il portiere si sposta sulla linea di porta tenendo un tappeto che funge da bersaglio. Oppure: una palla (in una reticella, legata sopra la traversa) viene mossa da una persona dietro la porta.
- «Pallamano a handicap»: gioco 7:7. L'area di porta viene ingrandita fino alla linea di punizione. In ogni metà campo possono trovarsi solo 5 giocatori. L'ala che difende o attacca resta nella propria metà, i 3 terzini giocano sia in attacco che in difesa (provare le diverse posizioni).
- Per buoni giocatori inserire degli «handicap».



⚠ Il ruolo del portiere è molto delicato e può essere pericoloso per coloro che non sono preparati. Un'analisi del gioco collettiva può aiutare a capire meglio il gioco e a ridurre i pericoli.



## 2.5 Calcio: affinare la tecnica e la tattica

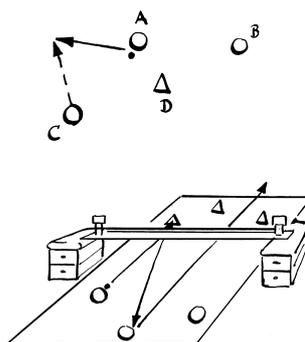
La tecnica ed il tocco di palla vengono provati ed affinati con esercizi fatti sotto forma di gioco. Le basi tattiche fondamentali e le strategie di gioco offensive e difensive vengono provate in situazioni di gioco tipiche.

🕒 Se possibile anche all'aperto.

**Esercitare la tecnica e la tattica combinate.**

**Allenare il passaggio rasoterra:** gioco 3:1. A, B e C giocano contro il difensore D. La palla viene fatta girare velocemente al volo, il che richiede visione di gioco, sensibilità, precisione e attitudine a liberarsi dell'avversario (smarcarsi).

- Tiro rasoterra veloce: gioco 3:3. Le squadre cercano di giocare la palla al volo, al di sotto di un ostacolo, attraverso il campo avversario.
- Sono possibili anche passaggi con due tocchi (uno-due), 5:5 nel campo di pallavolo, nel campo di badminton, sotto una rete tesa bassa, con due palloni contemporaneamente, ecc.

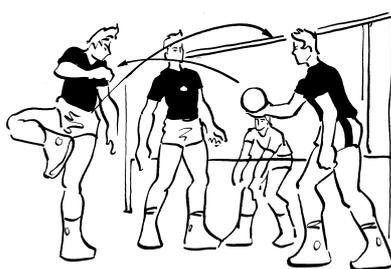


📌 I risultati dei test servono da base per pianificazioni future.

➡ Le regole vengono adattate in base alla capacità dei giocatori.

**Palleggiare:** a piccoli gruppi palleggiare in cerchio. A dipendenza del livello si possono adattare le regole e le caratteristiche.

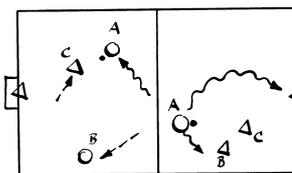
- Takraw (calcio-pallavolo asiatico): gioco 3:3 sul campo da badminton. La palla (le palle speciali si possono ordinare nei negozi specializzati) viene messa in gioco colpendola al volo su passaggio del compagno. Dopo al massimo tre tocchi la palla dev'essere giocata oltre la rete. Più tocchi consecutivi sono permessi. Per i «professionisti» non è concesso che la palla tocchi terra prima di essere giocata. (Confronto con le regole della pallavolo).



➡ Trovare delle regole adatte anche per i più deboli.

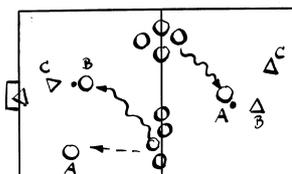
**Superiorità e inferiorità:** gli attacchi partono contemporaneamente dal centro del terreno verso le due porte. A seconda delle capacità si possono aggiungere consegne particolari: ad esempio i giocatori più forti giocano solo con il piede debole.

- Con o senza portiere. Le porte vengono sostituite con un cassone, una panchina, dei tappeti, dei coni, una o più porte, ecc.
- Gli attaccanti e i difensori si scambiano i ruoli, ad esempio dopo ogni attacco, dopo un periodo determinato o dopo aver perso la palla ...
- Attacco 2:1: gli attaccanti (A e B; A in possesso di palla) non dovrebbero stare troppo vicini, altrimenti C riesce a controllare entrambi. B (senza palla) si offre smarcato per concludere a rete.
- Attacco 1:2: l'attaccante A irrompe (dopo una finta) con grande velocità tra i due (effetto sorpresa).
- Difesa 2:1: A attacca. B difende vicino alla palla e cerca di prenderla, C assicura dietro, pronto a raddoppiare la marcatura se necessario.
- Difesa 1:2: C difende cercando di costringere B (in possesso di palla) sulla fascia laterale (Tackle) per impedirgli di passare la palla ad A.



📌 Una buona organizzazione permette maggiore intensità.

➡ Trovare degli esercizi che vanno bene per molte discipline sportive, i migliori possono aiutare e correggere.



## 2.6 Calcio su campo piccolo

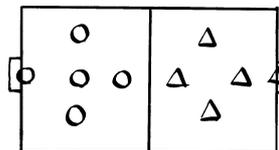
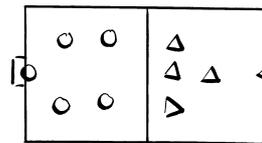
I partecipanti imparano le basi tattiche per il campo ridotto migliorando la capacità di gioco, in quanto diverse caratteristiche del gioco stesso vengono accentuate (ritmo, velocità, disposizione ...). ● Ogni volta che ciò sia possibile giocare all'aperto.

**Provare le disposizioni base:** attraverso diverse disposizioni vengono stimulate l'intelligenza tattica dei giocatori e la comprensione del gioco. Esempio:

- 2 allievi attaccano, 2 difendono (= forma base; buona copertura dello spazio; gli attaccanti devono essere ben marcati).
- 1 difende, 3 attaccano (= forma offensiva, molto rischiosa; chi difende è sotto pressione).
- 3 difendono, 1 attacca (= forma difensiva; ideale per il contropiede contro squadre forti).
- 1-2-1: vantaggi, svantaggi?

«Regole di comportamento e di gioco»:

- Ogni posizione dev'essere sempre occupata.
- Tutti i giocatori devono giocare in tutte le posizioni.
- Tutta la squadra compatta si sposta dalla parte della palla.
- Scaglionarsi nelle retrovie.
- Pressing a tutto campo (o solo da metà campo; vantaggi e svantaggi?).
- Costruire il gioco lungo le fasce.
- Sotto la pressione avversaria nella propria metà campo giocare a W verticalizzando i passaggi (senza passaggi laterali!).

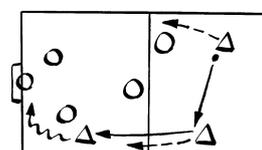
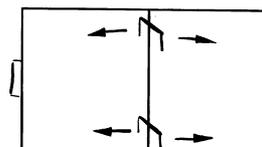
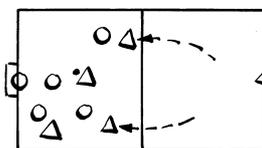
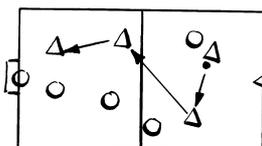


⇒ I buoni giocatori mettono a disposizione la propria esperienza. Confrontare altri giochi sulla base dei principi tattici fondamentali.

⇒ Decidere le regole con i giocatori. Con restrizioni e regole si possono provocare certi comportamenti tattici.

**Varianti tattiche:** vengono esercitate diverse varianti di gioco: prima isolate, poi automatizzate e alla fine integrate nel gioco libero.

- Aumentare la velocità di gioco: gioco 5:5. Il numero di tocchi di palla viene limitato fino passaggio diretto. Uno-due dapprima isolato, poi esercitato con semplici forme di gioco. Obiettivo: diminuire i dribbling e aumentare la capacità di percezione e decisione. Forma ideale per un allenamento della condizione fisica specifica.
- Chiudere gli spazi: gioco 5:5. La rete conta solo se tutta la squadra che attacca si trova nella metà campo avversaria. Obiettivo: la squadra si sposta compatta in attacco (elevata intensità di gioco).
- Cambiamento di gioco: gioco 5:5. Per poter entrare nella metà campo avversaria la palla deve passare attraverso una delle porte sistemate sulle fasce lungo la linea mediana. Obiettivo: attaccare su entrambi i lati, spostamento del gioco in spazi liberi. Come porta supplementare usare paletti, cassoni ...
- Contropiede veloce: gioco 5:5. Nella propria metà è permesso solo il gioco di prima; gioco libero nell'altra metà. Obiettivo: uscire velocemente dalla propria area e pressing nella metà campo avversaria.



⇒ Sviluppare forme di gioco, varianti e trovarne i vantaggi e gli svantaggi.

⇒ Analisi di gioco: valutazione personale dei giocatori (impressioni, osservazioni, video, commenti ...).

Ⓣ Campionato scolastico, tornei o altro.

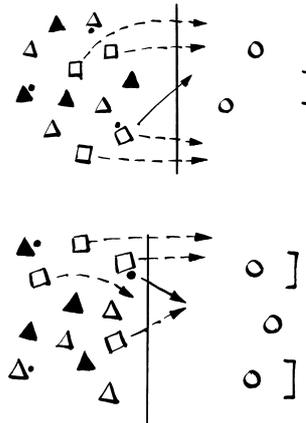
## 2.7 Unihockey: migliorare la visione di gioco

Un gioco veloce e intelligente richiede tecnica e ottima visione di gioco. Cerchiamo di migliorare la visione di gioco inserendo delle regole supplementari sull'occupazione dello spazio.

**Facilitare la visione di gioco con regole supplementari.**

**Gioco su tutta la palestra:** gioco 4:2. Più gruppi di 4 si passano la pallina su metà palestra. Al fischio del docente un gruppo prestabilito parte verso la porta avversaria. A partire da metà campo una coppia di difensori cerca di impedire il tiro in porta. Dopo la conclusione il gruppo ritorna nell'altra metà campo.

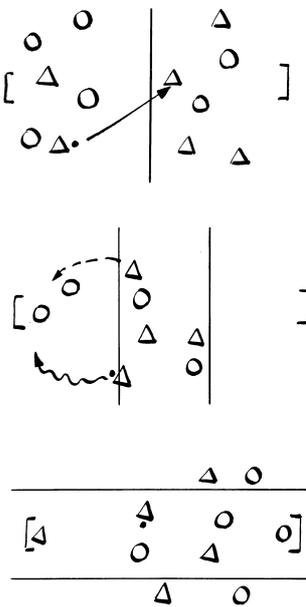
- Quando i difensori riescono a impedire la segnatura vengono sostituiti da due attaccanti.
- I difensori tengono il bastone al contrario.
- 4:3 (con portiere)
- Gli attacchi vengono effettuati su due porte.
- Il tiro a rete dev'essere eseguito al volo.



⚠ Questi esercizi possono andare bene per molte discipline sportive (calcio, pallacanestro, pallamano).

**Gioco a zone:** diverse demarcazioni sul terreno sono utili per dividere il terreno da hockey in varie zone. I seguenti giochi a zone migliorano la capacità di giocare al volo, la visione di gioco e lo smarcamento ...

- Gioco 6:6 su due zone trasversali: la linea di metà divide il terreno in due zone. 4 attaccanti – ostacolati dai 2 difensori – cercano di sfruttare la superiorità per tirare nella porta libera. I difensori cercano di prendere possesso della palla e di rinviarla agli attaccanti nell'altra zona.
- Gioco 4:4 in 3 zone trasversali: nella zona centrale possono stare tutti gli allievi. Nelle altre zone possono restare solo 2 allievi per squadra (attaccanti risp. difensori). Un difensore diventa portiere e deve sempre avere una parte del corpo a contatto con l'area di porta.
- Gioco 5:5 in 3 zone lunghe: nella zona centrale larga giocano 3 allievi, di cui uno come portiere. In ciascuna delle zone laterali si sposta 1 allievo per ogni squadra.



⇒ La valutazione delle varie sequenze di gioco permette agli allievi di prendere atto degli errori tattici commessi.

*Varianti di gioco:*

- Cambiare il numero dei giocatori, per influenzare ad esempio il rapporto fra attaccanti e difensori.
- Rispettare scrupolosamente le zone, con o senza penetrazione del bastone nella zona accanto.
- Cambi volanti fra le zone. Esempio: il giocatore con la pallina può cambiare zona. Nello stesso istante un compagno di squadra lo sostituisce nella zona da cui proviene.
- Gli allievi si ripartiscono nelle diverse zone liberamente, in base alle preferenze e alle capacità.
- Gli allievi definiscono loro stessi le zone e descrivono le ripercussioni sul gioco.

⇒ Le regole (la definizione delle zone) vengono adattate e sviluppate assieme.

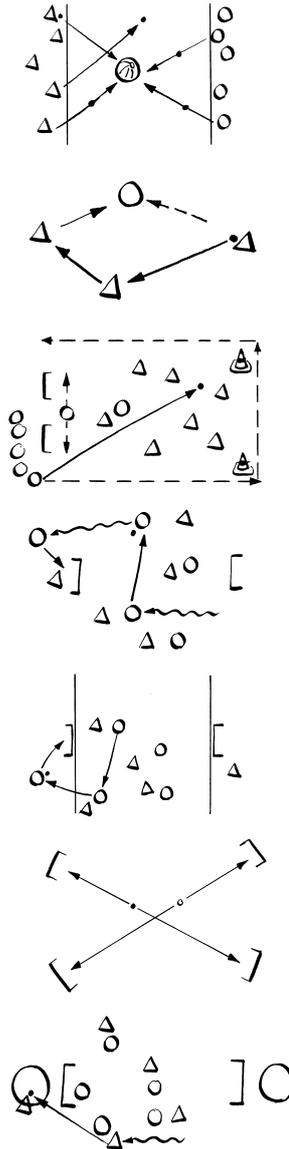
## 2.8 Unihockey: varianti di gioco

Insegnante e allievi sviluppano assieme forme di gioco stimolanti. Capacità tecnico-tattiche sviluppano idee di gioco. Quando cambiano le condizioni di gioco si devono adattare le regole.

**Migliorare la tecnica e la tattica variando il gioco.**

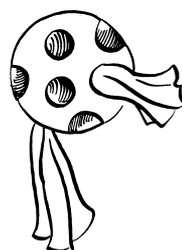
**Varianti di gioco dell'unihockey:** idee di gioco conosciute e adattate alla nostra disciplina possono portare a delle situazioni di gioco interessanti.

- Tiro alla palla: tirando dalla propria linea di porta 2 squadre cercano di spostare nella metà campo avversaria un pallone da spiaggia sistemato a centro-campo.
- Unihockey a inseguimento: la squadra A fa da preda e si sposta tenendo sempre il bastone per terra. I cacciatori della squadra B cercano di colpire con una pallina i piedi o la paletta del bastone degli avversari con una serie di passaggi veloci e precisi (con una o due palline).
- Palla bruciata: la squadra A corre (attacca). Un allievo lancia la pallina in campo e corre intorno al terreno di gioco fino alla «base» sistemata in un angolo. Gli allievi della squadra B sono ripartiti sul terreno e cercano di giocare la pallina e di depositarla in una delle due porte il più in fretta possibile. La squadra A può sistemare in campo un difensore o un portiere per impedirlo. Il giocatore della squadra A che corre è eliminato se la pallina finisce in rete prima che abbia completato il giro di campo. Le corse valide danno 1 punto, come le reti segnate. Cambiare i ruoli dopo un determinato tempo.
- Blitzhockey: i giocatori con la pallina possono solo andare avanti. I passaggi possono essere fatti solo all'indietro. Anche il tiro a rete è fatto in senso opposto da dietro la linea di fondo su una porta girata di 180° rispetto alla posizione normale.
- «Scorer»-Hockey: le porte vengono girate di 180°. Dietro la linea di porta si trova unicamente un attaccante. Questo «Scorer» cerca di segnare nella porta vuota su passaggio dei compagni.
- Gioco misto: 4 squadre giocano contemporaneamente sulle porte sistemate ai 4 angoli di un terreno di gioco, usando palline di colore differente.
- Gioco con porte supplementari: la squadra che attacca può segnare un punto supplementare se riesce a bloccare la pallina in un cerchio sistemato dietro la porta.



⇒ Provare ad applicare le stesse idee ad altri giochi sportivi.

**Unihockey variato:** Hockey, Hockey su prato, Street-Hockey, Roll-Hockey. A seconda del gioco si usano diversi materiali (palline speciali, pucks, materiali di protezione) per l'hockey su ghiaccio e il roll-hockey sono necessarie le protezioni. Il gioco però si basa sempre sugli stessi principi e tecnica, tattica e condizione fisica faranno sempre la differenza in tutte le specialità di hockey.



⚠ La pallina ideale per tutte le forme di gioco di hockey è una pallina da unihockey con infilato un nastro.

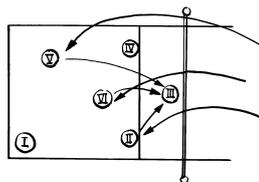
⇒ Il fair-play è la migliore protezione possibile.

## 2.9 Pallavolo: esercitare la tattica di squadra

Per poter giocare una partita di pallavolo con giocatori di livello diverso si deve adottare la tattica di squadra più semplice possibile. Le conoscenze tattiche possono essere applicate al gioco ed automatizzate tramite esercizi che si avvicinino alle situazioni di gioco effettive.

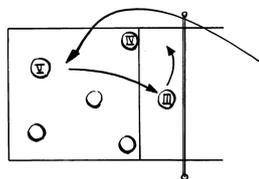
**Vincere con una semplice tattica: ricezione – alzata – schiacciata – punto!**

**Ricezione:** Le posizioni 1 e 5 ricevono i servizi lunghi, 2 e 4 quelli corti vicino alla linea laterale e 6 quelli corti al centro del campo. La ricezione viene giocata alta su 3. Se l'alzatore (3) non riesce a raggiungere la palla sarà il giocatore più vicino alla palla a provare l'alzata al compagno.



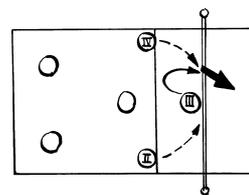
➔ La numerazione dei giocatori inizia al servizio e continua in senso antiorario. Le posizioni vengono rilevate al momento del servizio.

**Costruzione:** 3 osserva il servizio, si gira nella corretta posizione, segue la palla durante la ricezione e si sposta di conseguenza. Si orienta nella posizione d'attacco e gioca la palla alta vicino alla rete. Se riceve la palla da sinistra, la gioca sull'ala 4, viceversa la gioca su 2.



⚠ La linea dei 3 metri divide i giocatori di difesa e d'attacco. I giocatori dietro non possono staccare i piedi da terra nella zona dei 3 metri.

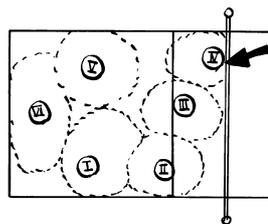
**Attacco:** con 2 e 4 ci sono due posizioni d'attacco a disposizione. I due giocatori sono pronti dopo la ricezione e aspettano l'alzata di 3 per rinviare la palla al di là della rete, magari schiacciando. La posizione di partenza ideale è vicino alla linea dei 3 metri, sulla linea laterale, in modo da sfruttare una rincorsa diagonale.



**Muro:** se la squadra avversaria attacca con una schiacciata, le ali e l'alzatore vanno a muro per impedire alla palla di finire a terra.

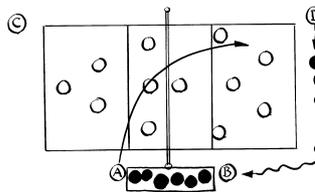
🏐 Attenzione agli stacchi e agli atterraggi!

**Difendere il terreno:** il giocatore della prima linea che non partecipa al muro si allontana di 2-3 m dalla rete e difende sulle palle corte, cercando di rinviarle all'alzatore per costruire l'attacco. 1 e 5 stanno a 4-5 m dalla rete e a 2 m dalla linea laterale, ciascuno sul proprio lato, per coprire le diagonali lunghe. 6 si piazza a un metro dalla linea di fondocampo ed è responsabile per tutte le palle lunghe.

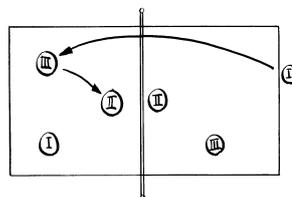


**Giocare in modo intelligente:** A e B si sistemano vicino al cassone sulla linea laterale, presso la rete. In caso di errore lanciano una nuova palla in gioco e si continua. C e D recuperano le palle cadute a terra.

- Servizio fatto con un palleggio molto lungo.
- Ausilio: segnare le posizioni (per esempio con il nastro adesivo colorato); chiamare la palla (gridare «SI!», «MIA»).
- Senza rotazione; cambi di posizione mirati; con normale rotazione in senso orario.
- Interrompere per analizzare il gioco.
- 3 passaggi valgono 1 punto.
- Ogni errore conta 1 punto.
- Trasferire queste conoscenze tattiche nel Beachvolley: 4:4 / 3:3 / 2:2.



🏐 In caso di palle in campo interrompere la partita!



➔ Beachvolley : v. fasc. 5/5, p. 40. Inizialmente gioco formale senza punteggi e solo più tardi in modo agonistico.

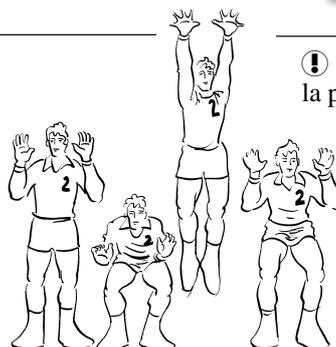
## 2.10 Pallavolo: migliorare il muro

Per difenderci ottimamente da una schiacciata avversaria impariamo a fare il muro. Coloro che attaccano cercheranno allora di schiacciare o sopra o a lato del muro. Dato però che ciò non è facile, la difesa ne risulta notevolmente avvantaggiata.

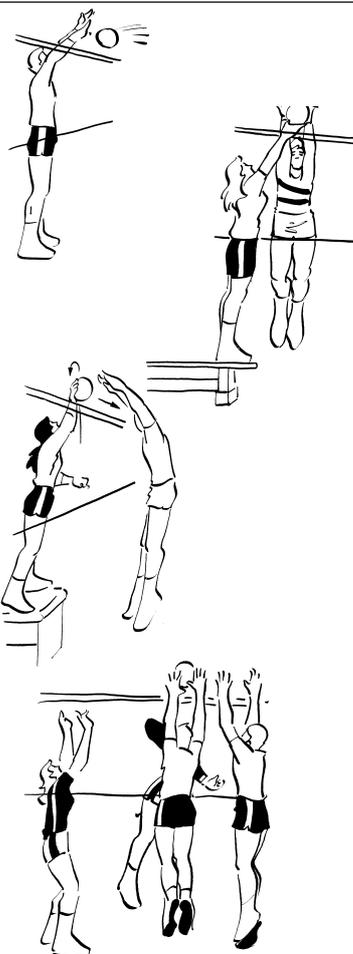
**Il muro:** nella posizione di partenza le mani si trovano all'altezza del viso, davanti e leggermente più larghe delle spalle. La distanza dalla rete è pari circa alla lunghezza di un avambraccio, le ginocchia sono leggermente flesse. Si piegano a fondo le ginocchia e si salta verso l'alto in modo esplosivo. Le braccia si tendono completamente. Le dita sono aperte e tese. I pollici rivolti uno verso l'altro e quasi si toccano. Le mani vanno verso la palla e al momento del contatto spingono in avanti. Molleggiare quando si atterra. La mano esterna dovrebbe guardare verso l'interno del campo.

### Strutturare l'apprendimento del muro:

- La posizione delle dita, delle mani e delle braccia: A è in posizione per il muro, la testa alta e la rete tesa. B lancia da 2–3 m di distanza, stando dall'altra parte della rete, prima lentamente e poi sempre più veloce le palle sul muro di A. La palla rimbalza veloce nel campo di B.
- Saltare a muro: B è in piedi su una panchina e tiene una palla sul bordo della rete. A salta in alto e spinge con entrambe le mani sulla palla, atterra infine in equilibrio e molleggia.
- Spostamento e muro: B è in piedi su una panchina con una palla in mano e la sposta in diverse posizioni sul bordo della rete. A si sposta lateralmente sotto la palla e cerca di bloccarla.
- Saltare con il giusto timing: B (su un cassone) si alza la palla e schiaccia sul muro di A. A blocca la palla poco prima o nel punto più alto dello stacco.
- Esercitare la forma finale: B a rete e alza la palla a 2–3 m lateralmente. 3 allievi schiacciano a turno. Visto che in attacco ci si può attendere una certa varietà di colpi, A e A' fanno un muro a due, coprendo così uno spazio maggiore e aumentando quindi la possibilità di avere successo con il muro. Con le schiacciate normali, i due saltano un attimino dopo che è saltato lo schiacciatore.
- Applicazione nel gioco: almeno un giocatore fa muro ogni volta che la palla supera la rete. Valutazione: il muro ha senso solo se l'avversario è pronto a schiacciare in salto o se si trova vicino alla rete.



❗ Murare serve sempre quando la palla è in prossimità della rete.



➞ L'applicazione di un metodo strutturato di insegnamento può essere benissimo usata per l'apprendimento di elementi tecnico-tattici di altri giochi.

➞ Organizzazione ottimale. Buona circolazione di palla, intensità.

➞ Il muro viene piazzato sulla traiettoria della rincorsa dello schiacciatore.

❗ Quando la squadra avversaria fa tanti punti su schiacciate ci si organizza per fare un muro a 2.

**Tecnica di base individuale:** durante le pause di gioco gli allievi migliorano la tecnica individuale. Es.:

- Ognuno con una palla; la gioca contro il muro: servizio dal basso – ricezione al di sopra della propria testa – schiacciata – ricezione ...e così via.



📺 Valutazione periodica della tecnica individuale di base. Le riprese video facilitano l'autovalutazione.

## 3 Giochi di rinvio

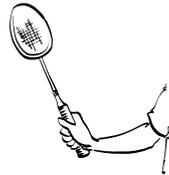
### 3.1 Dal volano al badminton

Il presupposto essenziale è che gli allievi riescano a giocare *insieme* a volano. Da qui costruiremo la tecnica di base del badminton grazie a traiettorie variate. Lo sviluppo nel gioco *contro gli altri* motiva i giovani a migliorarsi nella tecnica personale.

**Dal volano giocato sul prato al badminton come attività sportiva.**

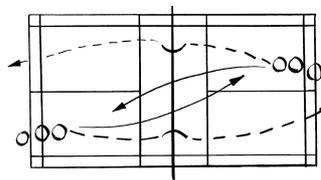
**Piccole competizioni:** prima di iniziare a giocare, mostrare agli allievi l'impugnatura della racchetta, come dosare la forza e il timing.

- Americana: in ciascuna metà campo ci sono 2-4 giocatori in colonna dietro la linea di fondo. Il primo del gruppo più numeroso inizia il gioco (servizio da partita diagonale), poi corre dall'altra parte del campo e si mette in fila ...
- Chi riesce a fare meno errori nel tempo prestabilito?
- Quale coppia riesce a giocare con due volani?
- A e B giocano contro C e D. Ogni coppia ha solo una racchetta, bisogna passare la racchetta al compagno dopo ogni colpo.



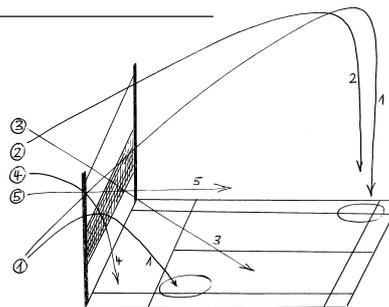
⦿ Se non c'è vento anche all'aperto.

⚠ Confrontare l'impugnatura con gli altri sport di racchetta.



**Gioco delle traiettorie:** a coppie gli allievi provano delle traiettorie obbligate:

- 1 Dalla zona di servizio servire corto e lungo tra la rete e una corda tesa al di sopra di essa, colpendo i cerchi.
- 2 Alto sopra la corda (pallonetto).
- 3 Schiacciata fra la rete e la corda; il compagno risponde a mezza altezza.
- 4 Appena sopra la rete (drop).
- 5 Teso in orizzontale tra rete e corda (drive).



⚠ Le diverse traiettorie devono essere spiegate agli allievi. A un metro sopra la rete viene tesa una corda che serve da orientamento per gli allievi.

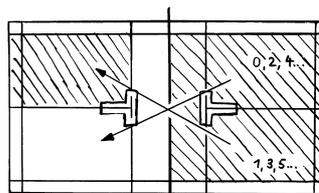
**Gara di singolare:**

**Campo:** «lungo e stretto».

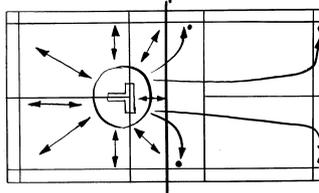
**Servizio:** il servizio viene giocato in diagonale. Per i punti pari viene eseguito da destra, per i punti dispari da sinistra.

**Durata:** al meglio dei tre set. Per gli uomini si arriva a 15 punti, nelle donne a 11. I punti si mettono a segno solo sul proprio servizio.

- **Gioco di ruolo:** A tira a sorte un biglietto che indica il «tipo di giocatore» e la relativa tattica da adottare in partita. B cerca di scoprire il ruolo di A. Esempio: A gioca sempre sul rovescio, per sfruttare il punto debole di B, o A gioca spesso corto, cercando di avanzare a rete.



➔ Cambio di servizio come nella pallavolo. Tattica di base: dopo ogni colpo ritornare nella posizione a T!



➔ «Gioco di ruolo tattico» applicare anche in altri giochi; lasciar definire i ruoli agli allievi!

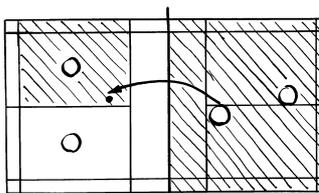
⦿ Gli allievi descrivono i miglioramenti fatti.

**Doppio:**

**Campo:** «lungo e largo» (zona di servizio: «corta e larga»).

**Servizio:** cambio di servizio solo dopo che A e B hanno servito (eccezione: inizio della partita).

- **Sistema dell'ago magnetico:** in attacco A e B stanno uno dietro l'altro, in difesa uno da parte all'altro. Questa disposizione sul terreno è utilizzata in funzione della situazione di gioco.



⚠ Posizione d'attacco: dopo la schiacciata – e il drop corto; posizione di difesa: alla ricezione del servizio, dopo delle traiettorie di salvataggio.

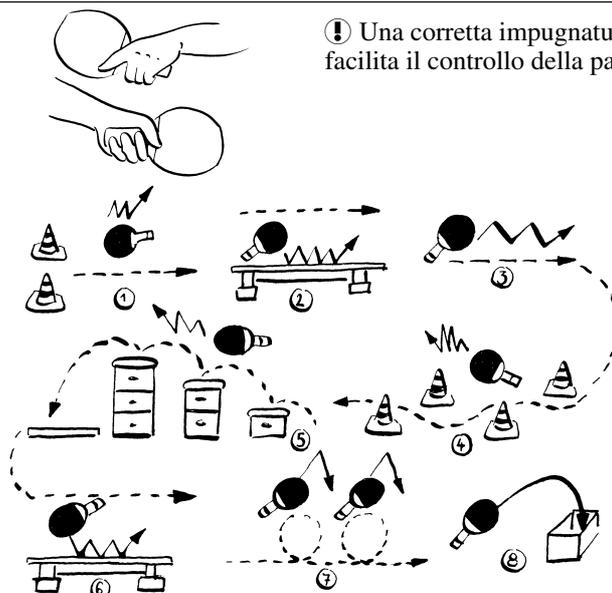
### 3.2 Dal ping-pong al tennistavolo

Vengono fatti degli esercizi «di palleggio» per porre le basi del tennistavolo e per poter giocare in modo fluido durante le partite. Grazie ad essi scopriamo progressivamente questo sport e le tecniche di base.

**Chi riesce a fare il passo dal ping-pong al tennistavolo?**

**Forme di gioco senza tavolo:** impugnature, posizione della racchetta, sensibilità sulla pallina, reazione, anticipazione, coordinazione ... sono i presupposti di un gioco costruttivo e divertente.

- Palleggio a coppie: A e B palleggiano, ognuno con una pallina, di dritto e di rovescio sulla racchetta; al segnale si scambiano la pallina.
- Volley: A e B si passano la pallina variando continuamente la distanza.
- Squash: A e B giocano contro il muro in modo indiretto (la pallina tocca terra) o al volo.
- Percorso ad ostacoli palleggiando: (gli allievi partono distanziati). 1: andare all'indietro palleggiando sulla racchetta; 2: far rimbalzare la pallina sulla panchina; 3: far rimbalzare la pallina sulla parete e prenderla al volo facendo dei passi laterali; 4: slalom palleggiando; 5: salire la scala dei cassoni palleggiando; 6: passare la panchina all'indietro con le gambe aperte facendo rimbalzare la pallina sulla panchina; 7: tirare in alto la pallina e fare un giro completo su sé stessi; 8: centrare la scatola con la pallina.

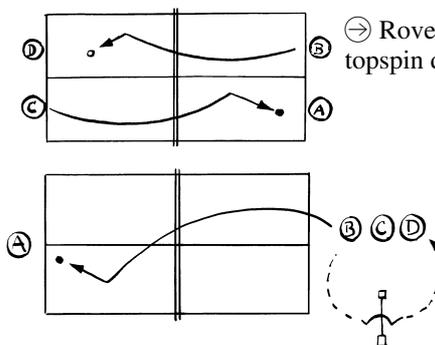


⚠ Una corretta impugnatura facilita il controllo della pallina.

⌚ Palline perse? Tempo ?

**Gioco a gruppi di 4:** forme di gioco su un tavolo.

- Gioco con due palline: A e B cercano di giocare due palline il più a lungo possibile con C e D. Anche incrociato: A con D; C con B.
- Gioco diagonale: A e D, B e C giocano contemporaneamente in diagonale (dritto e rovescio). A quale squadra riescono più scambi?
- Americana ad ostacoli: A gioca delle palle pulite per B, C e D che corrono. B risponde e poi svolge un compito supplementare (per es. saltare un ostacolo) e si mette in coda dietro a D.
- Il doppio: A/B : C/D. Il servizio si gioca in diagonale (da B a C). Le palline che seguiranno verranno giocate alternativamente da A o B, rispettivamente C o D.

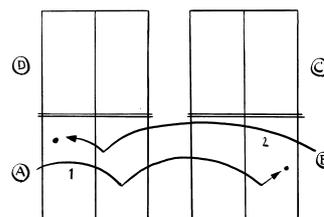


↻ Rovescio piatto, poi dritto. topspin di dritto, poi di rovescio.

↻ Posizione per il dritto ed il rovescio e loro applicazione in movimento.

**Gioco con partner su un tavolo:** a gruppi di tre. C entra in gioco al posto di B in caso di errore o ad esempio per recuperare una pallina difficile.

- Tennistavolo con buca: A e B giocano su una tavola senza rete, le cui metà sono state distanziate di ca. 30 cm (o due tavoli accostati trasversalmente).
- «Fisarmonica»: i giocatori si avvicinano e si allontanano gradatamente, passo dopo passo, dal tavolo (sempre nello stesso modo). Si riesce a fare uno scambio dei ruoli fluido?
- Partita ad handicap: A offre a B un vantaggio, ad esempio si inizia sullo 0:5.



↻ Variazione di tiri di dritto e rovescio.

↻ Slice dritto, poi rovescio.

↻ Determinare il proprio handicap.

### 3.3 Dal minitennis al tennis

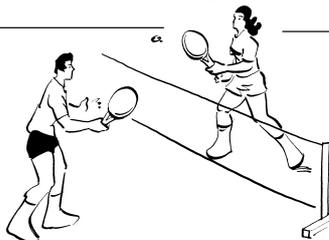
Colpire bene la pallina, mirare e piazzare il colpo richiedono un continuo esercizio. Impugnatura, lavoro di gambe, movimento di preparazione, distanza dalla palla, dosaggio della forza, valutazione della pallina che arriva, ecc. devono essere regolati in continuazione durante il gioco.

Luoghi d'allenamento: palestra, piazzale, campo da tennis o tennis coperto.

**Combinare colpi piazzati, variazioni, e differenti servizi!**

**Riscaldamento:** un obiettivo importante del riscaldamento è quello di trovare la giusta concentrazione.

- A e B giocano di dritto e di rovescio sui due lati di un ostacolo (ad es. corda, cassone ...).
- Il record: A, B e C cercano di giocarsi la pallina in triangolo senza farla cadere (o A e B a rete).
- L'esercizio delle 10 volte: A cerca di giocare con B 10 volte la palla di dritto, rovescio, volée, smash (o da solo contro la parete).

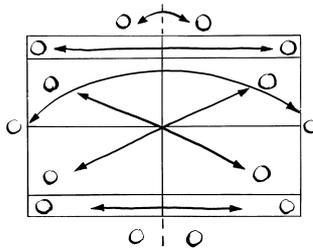


❗ Impugnatura universale («shakehand»). Le palline di gomma piuma permettono a tutti di giocare senza problemi.

T L'insegnante valuta la qualità del movimento.

**Piazzare:** bersagli a seconda del livello: cerchi, giornali, tappetini, piramidi di palline, ecc.

- Da soli: colpire diversi obiettivi alla parete.
- Tirando contro il muro colpire di rimbalzo dei bersagli sistemati per terra.
- A coppie: A e B cercano giocando assieme di piazzare delle palle corte o lunghe mirando a bersaglio (o A è il maestro di B).
- Formare delle figure: triangolo; A e B giocano a turno incrociato e lungolinea. Otto: A gioca incrociato, B sempre lungolinea.

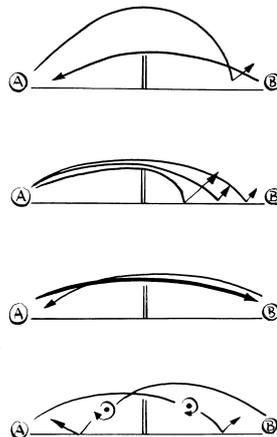


❗ Bisogna imparare a piazzare tutti i tipi di colpi (dritto, rovescio, volée, servizio, lob, smash).

⇒ Scegliere delle forme di circuito per più giocatori su un campo; Integrare esercizi di tennis, ad es. in un circuito di condizione fisica.

**Variare:** a coppie con la rete o da soli contro il muro variare la traiettoria, la velocità, la potenza, l'effetto ...

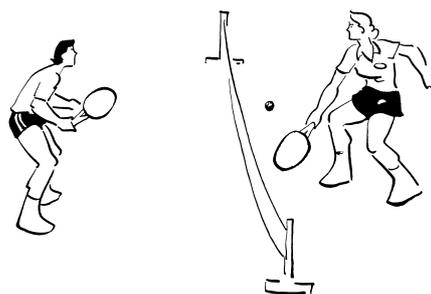
- Traiettoria: A gioca alto, B basso. Se A cambia e gioca basso, B risponde con palle alte. Oppure: A dice a B il tipo di palla che desidera ricevere.
- Velocità: A è il maestro di B. B cerca di anticipare o di ritardare il colpo (a seconda della lunghezza della traiettoria della pallina).
- Potenza: A gioca teso e potente su B, che risponde con una palla lenta. Oppure sia A che B giocano teso fino all'errore.
- Effetto: A e B giocano a seconda della situazione palle liftate (topspin) oppure tagliate (slice).



⇒ Apprendere con le esperienze del contrario.

**Combinare:** le situazioni di gioco costringono gli allievi ad utilizzare combinazioni complesse di colpi. Esempi:

- Attaccare e difendere: da un palleggio. A gioca corto; B attacca.
- A e B difendono contro C, che dopo il servizio cerca di chiudere il punto.
- Gioco A contro B: ogni punto di volée vale il doppio. Oppure: ogni punto vale il triplo se l'avversario non riesce neanche a toccare la pallina.
- Doppio: la squadra A/B serve e attacca. La squadra C/D difende dalla linea di fondo.



⇒ Giocare sotto pressione. Imparare a prendere decisioni appropriate.

❗ Gioca solo quello che sei capace di fare!

### 3.4 Dai rimbalzi contro la parete allo squash

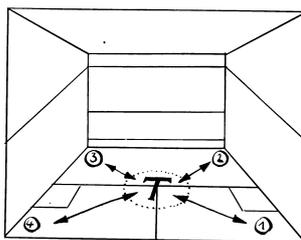
Subito dopo una piccola introduzione in palestra (forme di gioco preparatorie con il materiale da tennis) è possibile andare a giocare a squash. A seconda del livello e delle esigenze degli allievi si dovrebbero allenare in modo mirato i vari colpi e dare consigli relativi alla tattica.

**Senso della posizione e movimento:** a gruppi di tre per campo; A grida a B in quale posizione (1-4) mettersi. B si sposta dalla posizione **T** verso quella indicata tira e ritorna nella posizione di partenza. Cambio: C manda A, B recupera.

• Orientamento e posizione di tiro: A esegue per ogni posizione un tiro.

*Dritto:* il peso è sulla gamba sinistra avanzata (destri). Dopo il colpo ritornare nella posizione **T**.

*Rovescio:* il peso è sulla gamba destra avanzata. Al momento del colpo, il braccio si trova all'altezza del ginocchio destro (destri).



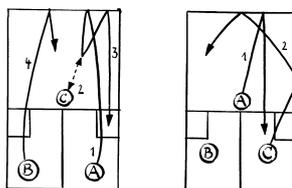
⚠ Il fair-play fa parte dell'idea di gioco: permettere al compagno di vedere la traiettoria della pallina e nel contempo concedergli lo spazio necessario per il colpo. Dopo ogni colpo ritornare sulla posizione **T**.

⚠ Per evitare di mettere in pericolo l'avversario non bisogna lasciare andare il colpo ma bloccarlo dopo l'impatto con la pallina.

**Allenamento al colpo a tre:** A, B e C effettuano lunghi scambi, si correggono e si scambiano i ruoli in modo autonomo.

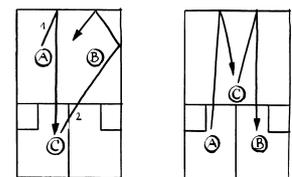
• Drives di dritto e di rovescio: A e B (ognuno con una pallina) giocano da dietro palle corte. C tira dalla **T** dei drives di dritto ad A, e dei drives di rovescio a B.

• Lungolinea: A gioca alternando dei drives di dritto e di rovescio. B e C rispondono con dei boast (= palline che toccano almeno due pareti).



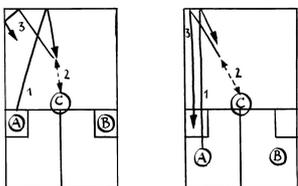
• Boast dopo drive o cross: A e B giocano dritto o cross. C gioca (sotto pressione) boast sulla parete sinistra o destra.

• Volée: A e B giocano palle alte sulla parete centrale. C gioca tutte le palline dalla **T** con delle volée lunghe contro la parete centrale.

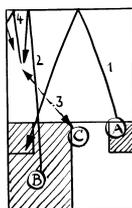


• Drop nel «nick» (angolo): A e B tirano la pallina sulla parete frontale. C rincorre il rimbalzo dalla posizione **T** e risponde con un drop nel «Nick».

• Lob: A e B giocano palle corte lungolinea. C gioca dalla **T** dei lob di dritto o rovescio lungolinea nell'angolo. (lob-crosscourt: A a C a B).



• Servizio e risposta: A serve (con almeno un piede nel quadrato di servizio, sulla parete frontale entro le linee che demarcano l'area per il servizio), B risponde con un lungolinea e C conclude (partendo dalla posizione **T** arretrata) con un drop.



⚠ La tecnica di tiro può essere preparata anche in palestra (negli angoli).

⇒ I colori delle palline servono per distinguere il comportamento al rimbalzo della stessa, dal principiante fino a quella per professionisti nell'ordine blu, rossa, bianca, gialla.

La palla «dev'essere calda»; solo allora rimbalza a dovere.

⇒ *Consigli tattici:* osservare in ogni fase di gioco la pallina e l'avversario. Mai cambiare la tattica se si è in vantaggio; cambiarla se si è in difficoltà, ricorrendo ad es. a:

- palle profonde,
- appropriarsi della posizione **T**,
- variare la velocità.

⚠ Ogni gruppo sceglie tre esercizi come test di valutazione.

## 4 Altri giochi

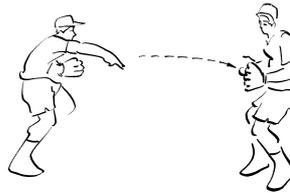
### 4.1 Baseball

Nelle forme semplificate l'idea di gioco del baseball è accessibile praticamente a tutti. Nel corso del processo di apprendimento aumentano la complessità delle regole, della tecnica e della tattica fino alla forma finale.

**Elaborare il baseball con varianti sempre più complesse.**

**Tagging:** 4 contro 1: 4 allievi si passano la palla su un terreno di gioco delimitato, cercando di consentire a chi è in possesso di palla di toccare un quinto compagno che si muove liberamente sul campo.

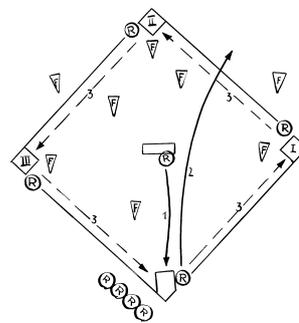
- Fielder contro runner su tutto il terreno da gioco: il runner toccato esce e si esercita a lanciare la palla.



⊙ Esercitare i presupposti tecnici principali: tecnica di lancio, ricezione e anticipo.

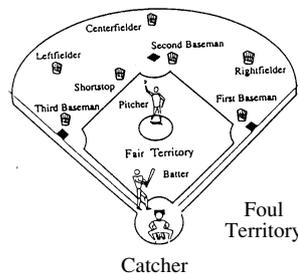
#### Beginner-baseball:

- All'aperto: distanza tra le basi: 18 m. Distanza homeplate (batter) fino alla pitcherplate (pitcher): ca. 12 m (regolare la distanza in base alle capacità degli allievi!).
- Uno dei runner lancia al batter la palla dal basso. I runners possono correre solo se il tiro riesce. Se il gioco è concluso, la palla viene passata al lanciatore (pitcher).
- *Out del batter*: quando dopo la battuta non raggiunge la prima base o se nei tre tentativi non riesce un lancio valido.
- *Out del runner*: quando 2 runners stanno sulla stessa base e le basi davanti e dietro sono chiuse, quando il runner viene toccato con la palla mentre corre (tagging); chiudendo la base prima che il runner l'abbia raggiunta; se esce dalla linea di corsa; se i fielders prendono la palla al volo prima che tocchi terra (flyball). Cambiare dopo 3 (4/5) outs.
- *In- e outfield*: il terreno viene prolungato di ca. 50 m. La squadra che difende si divide in infielders e outfielders. I fielder si scambiano le posizioni fra un inning e l'altro (scambiare fielder-runner).
- *Foulball*: una palla non è valida se tirata fuori dal terreno da gioco; se tocca nell'infield prima di uscire. Nell'outfield le palle possono uscire dal campo.



⊙ È possibile sviluppare l'idea di gioco in palestra senza outfield.

🏆 Utilizzare palle meno dure ma della grandezza ufficiale (e i guantoni). Punire il lancio della mazza dopo il tiro con un «Out»!

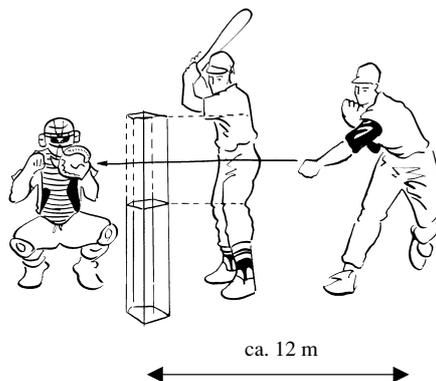


⊙ Le regole dell' Out devono essere chiare a tutti perché lasciano aperte molte varianti tattiche.

⊙ Il gioco con infield e outfield ha senso solo quando i giocatori sono capaci di colpire la palla inviandola lontano.

**Baseball:** il ruolo del lanciatore (pitcher) viene preso da un fielder. In ricezione c'è il catcher, anche lui della squadra dei fielder. Il pitcher cerca di lanciare la palla nella zona di strike (distanza tra le ginocchia e le ascelle del batter, e larghezza della homeplate) al catcher. Il batter cerca di tirare la palla in campo.

- Se il pitcher tira 4-volte fuori dalla zona di strike, il batter può avanzare alla prima base.
- Out del runner: in caso di flyball (il runner che era già partito deve ritornare alla base precedente) o tagging o se resta chiuso tra due basi.
- Stolen Base (= correre prima del tiro): un runner può lasciare la base prima del tiro. I fielder cercano con un tagging «out» di eliminarlo.



⊙ Adattare le regole agli allievi: il batter decide se il lancio deve essere fatto dal basso o dall'alto. Effettuare il terzo tentativo di battuta con la palla ferma, appoggiata su «batting-T» (palla all'altezza delle anche ad es. su un cono di plastica, un elemento di cassone, ecc).

## 4.2 Tchoukball

Tchoukball è un gioco senza aggressioni e senza contatto fisico. Ha delle radici nella pelota e nella pallamano, può essere giocato da ragazze e ragazzi e anche dagli anziani. (Il gioco è nato in Svizzera: Hermann Brandt, Ginevra 1970)

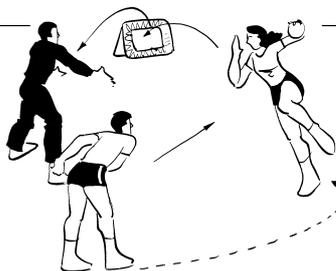
**Un gioco alla base della pallamano: Tchoukball!**

**Idea di gioco:** due squadre lanciano – senza ostacolarsi – la palla su un trampolino, in modo che l'avversario non possa prendere al volo il primo rimbalzo.

☉ Si può giocare anche all'esterno!

**Passare – ricevere – tirare:** il gioco vive di passaggi a sorpresa e finte con cambi repentini.

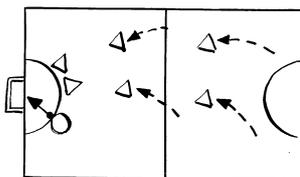
- In cerchio passarsi la palla in diversi modi e concludere a rete (in salto; per es. tiro «volante»).
- Quale squadra riesce facendo rimbalzare la palla sulla rete a colpire gli oggetti piazzati dagli avversari (tappeti, cassoni, paletti, ecc.)?



☉ Una dimostrazione video risveglia gli interessi e dona suggerimenti tattici. Per introdurre l'idea di gioco è possibile giocare a «Tchoukball» con qualsiasi palla contro le pareti o i tabelloni della pallacanestro.

**Difendere e attaccare:** dopo un rimbalzo recuperato parte subito un contropiede.

- Prendere il rimbalzo: B appoggia uno o entrambe le ginocchia su un tappeto. A cerca di colpire il tappeto da circa 3 m. B cerca di intercettare la palla o di giocarla con il bagher.
- Tattica difensiva: i giocatori si sparpagliano in modo che tutta la zona di rimbalzo prevedibile sia coperta (2 nel cerchio, 2 nella zona mediana, 2 lontani).
- Tattica offensiva: un primo passaggio a un giocatore a centro campo apre numerose possibilità.



☉ Introdurre la regola dei passi!

☉ Usare le reti di Tchoukball come obiettivo o sponda per gli allenamenti.

⚠ In difesa una buona copertura dello spazio!

### Conoscere le regole:

*Terreno, squadre:*

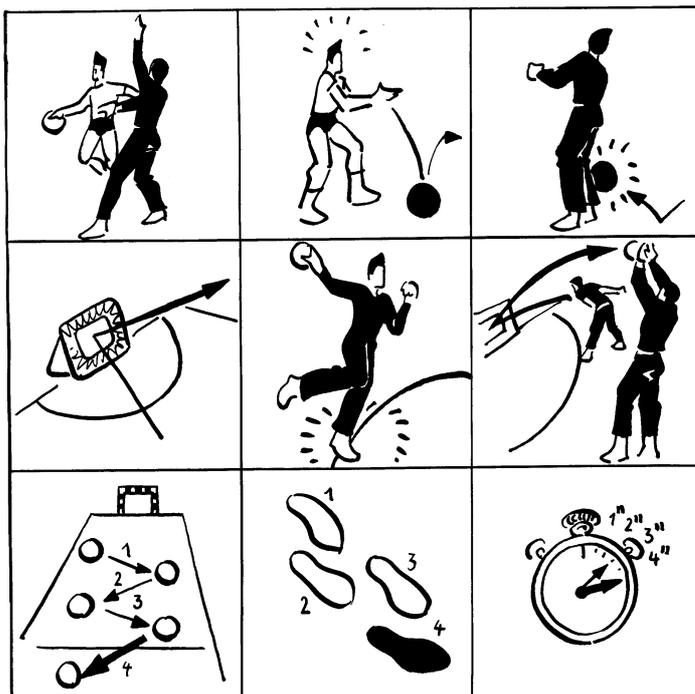
- Due reti, area di porta con 3 m. di raggio.
- 7:7 = campo da pallacanestro / 9:9 = da pallamano.
- Dimensioni del campo e numero dei giocatori vanno adattati in base alla situazione.

*Punti:*

- Per la squadra che tira, quando l'avversario non prende il rimbalzo al volo.
- Per gli avversari, quando il rimbalzo cade nell'area di porta, quando non si colpisce la rete, quando la palla termina in «Out», quando il rimbalzo colpisce il lanciatore, dopo 4 tiri sulla stessa rete.
- Dopo un punto si riparte dall'area di porta.

*Punizioni:* dopo un errore si riprende con un tiro di punizione da dove è stata commessa l'infrazione. Prima di tirare a rete bisogna fare almeno un passaggio.

- Quando si ostacola l'avversario. Dopo tre falli intenzionali si lascia il terreno da gioco.
- Quando la palla tocca terra, i piedi, la gamba, o esce.
- Quando si entra nell'area.
- Quando la squadra che lancia raccoglie il rimbalzo.
- Con più di tre passaggi (il primo non conta).
- Quando chi ha la palla fa più di tre palleggi a terra.
- Quando si tiene la palla per più di tre secondi.



### 4.3 Il giocoliere

Tutte le variazioni presentate in questa pagina si fondano su solide basi. La continua ripetizione di esercizi semplici e variati porta alla necessaria sicurezza e a una certa maturità d'esecuzione che consentono agli allievi di presentare dei piccoli spettacoli.

**Varianti, per es. con 2/3/4 ... stracci, palle, anelli, clavette ...**

**Giocolare con due oggetti:** lanciare la pallina A dalla destra alla sinistra all'altezza degli occhi. La pallina B al contrario da sinistra verso destra passando sotto la traiettoria di A. Ritmo del movimento: lancio destra – lancio sinistra – prendo sinistra – prendo destra.

- Sequenza ritmica; cominciare con la ds. e la sin.
- Ulteriore movimento per la mano che comincia: tendere il braccio lateralmente, passare con il dorso della mano sulla fronte, battere la mano sulla coscia, pizzicarsi il naso ecc. Cercare altre forme.
- Variare la grandezza degli oggetti: palle grandi e piccole, anelli, clavette (girare le clavette in diagonale verso l'esterno, in modo che il manico sia orientato correttamente dopo il giro), usare diversi oggetti (eventualmente cominciare con uno solo).
- Variare le traiettorie: lanciare la prima palla dietro la schiena, tra le ginocchia, ecc. La seconda palla sotto il braccio opposto. Cambiare la distanza delle mani («fisarmonica»). Variare l'altezza.



⇒ È possibile un sostegno ritmico contando, battendo le mani, con comandi vocali o semplicemente con della musica.

**Giocolare con tre oggetti:** lanciare 3 palle con un cambio a tre (cascata) da mano a mano (ds con 2 palle): lancio ds – lancio sin – prendo sin – lancio ds – prendo ds- prendo sin.

- Far rotolare contro una parete. Far rotolare su un piano inclinato (ad es. porta basculante del garage).
- A coppie di fronte: A nella posizione base, con una pallina per mano. B tiene le mani nei punti immaginari all'altezza degli occhi di A con una pallina in mano. A lancia la pallina con la destra nella mano destra di B, che lascia cadere la propria pallina nelle mani di A. Esercitare fino a raggiungere una certa fluidità nei movimenti.
- Lo stesso esercizio ma con tre palline (o anelli, clavette o misto).



⇒ Showtime! Tutti mostrano i propri trucchi: da soli, in gruppo, tutti assieme. Esempio: con 2 palle e 1 mela. Durante l'esercizio cercare di mangiare la mela un morso dopo l'altro.

**Giocolare con tre oggetti e un compagno:**

- A giocola con tre palle, B sostituisce A entrando da un lato o dal davanti.
- A lancia le tre palle mentre sta giocolando (cominciando da destra) in modo ritmico a B, che continua.
- A e B giocolano con tre palle con lo stesso ritmo e si cambiano le palle (cominciando da destra).



⇒ Con il tempo cercare di non fissare ogni singola palla. Bisogna avere una visuale d'insieme. Lo sguardo può variare e osservare oggetti, persone e cose.

**Giocolare con 4 oggetti:**

- 2 palle per mano: far descrivere dei cerchi. Dall'interno verso l'esterno e viceversa.
- In ogni mano due palline e giocare con il ritmo ds – sin – ds – sin, senza farle incrociare.



⇒ All'inizio allenare lato per lato, principalmente quello debole. I due lati devono diventare autonomi.

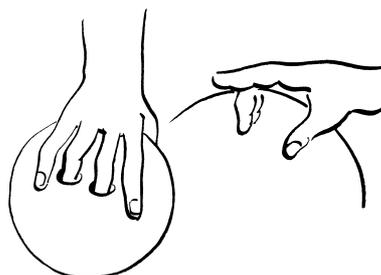
## 4.4 Bowling

È un gioco con radici molto antiche, portato in America dagli emigranti europei nel XVII secolo, dove venne vietato dalle autorità. Visto che il gioco dei nove birilli era espressamente proibito dalla legge, un simpatico burlone ha aggiunto un birillo e chiamato bowling il nuovo gioco. Attualmente viene praticato da oltre 100 milioni di persone in tutto il mondo.

Uno «Strike»  
vale dieci!

### L'attrezzatura da bowling:

- Per il bowling sono necessarie delle scarpe con una suola speciale, che possono essere noleggiate nella sala da bowling.
- Alla fine della pista lunga 18 m ci sono 10 birilli (dal peso totale tra i 14,5 e i 17,2 kg).
- Tutte le bocce hanno la stessa circonferenza (68,6 cm). Il peso varia fra 6 e 16 pounds (da 2,721 fino a 7,257 kg). Decisivi per un giocatore sono i buchi nella boccia che deve aderire bene alla mano, in modo da garantire la presa ed essere oscillata. Per i principianti e i dilettanti vanno bene le palle con dei buchi *standard*. Pollice, anulare e medio si mettono nei buchi.



➔ Il bowling è l'unica disciplina con bocce riconosciuta dal CIO.

⚠ In caso di difficoltà a tenere la boccia in mano, prendere delle bocce meno pesanti con buchi adatti!

### Il lancio corretto da bowling:

- Il punto di partenza si trova quattro passi indietro rispetto alla linea di lancio, più o meno al centro della pista.
- *Con il primo passo* (destra) la boccia viene portata in avanti con un movimento a pendolo.
- *Con il secondo passo* (sinistra) la boccia oscilla all'indietro passando vicino al corpo.
- *Con il terzo passo* (destra) lasciar oscillare la boccia nel suo punto più alto (non sopra le spalle) con il tronco leggermente piegato in avanti.
- *Con il quarto passo* (sinistra) accelerare leggermente e piegare il ginocchio portandolo avanti.
- *Il tiro*: la boccia parte da una posizione bilanciata. La boccia viene appoggiata al di là della linea di lancio. Tenere sempre sotto controllo le linee di riferimento sulla pista!
- *Il braccio di lancio*: continua la traiettoria del tiro anche dopo aver lasciato la boccia; il movimento non dev'essere bloccato.
- *L'altra mano*: durante il movimento di oscillazione si trova dietro e leggermente sotto la boccia, il polso rimane dritto e rigido.



### Il punteggio (di solito è il computer che conta):

- *Strike*: cadono tutti i birilli al primo lancio = 10 punti più il totale ottenuto con i due lanci seguenti, (max. 30 punti).
- *Spare*: tutti i birilli in due tiri = 10 punti più il totale del tiro successivo (max. 20 punti).
- *Miss*: meno di 10 punti con due lanci = punteggio in base ai birilli caduti.
- *Si marca* (da sin. a ds): strike, spare, split (disposizione dei birilli ancora in piedi difficile), miss.



## Bibliografia / Ausili didattici

- BAER, U.: Spielpraxis. Eine Einführung in die Spielpädagogik. Seelze 1995.
- BAUMBERGER J.: Handball spielen lernen (Band 1). Handball besser spielen (Band 2). ASEF Stäfa 1991.
- BUCHER, W. (Hrsg.): 1002 Spiel- und Übungsformen im Tennis (mit Anhang Mini-Tennis); 704... im Handball; 1005... im Volleyball; 1006... im Basketball; 1009... im Fussball; 1011... im Badminton; 1012... in der Freizeit; 1014... im Tischtennis; 1015 Spiel- und Kombinationsformen (mit Anhang Uni-Hockey); 1016... für Sportarten mit Zukunft; 1018... auf Rollen und Rädern; 137 Basis-Spiel- und Basis-Übungsformen für die Sportspiele Handball, Fussball, Volleyball, Basketball und Unihockey, 484 ... Golf. Schorndorf 1985–99.
- BUEHLER, Ch. / WELTEN, A.: Unihockey in der Schule. Bern 1992. Schweizer Unihockey-Verband.
- EMRICH, A.: Spielend Handball lernen in Schule und Verein. Wiesbaden 1994. Limpert.
- FERRARI, I. / NUSSBAUM, P.: Volleyball, kinderleicht. Kriens 1996.
- FINNIGAN, D.: Alles über die Kunst des Jonglierens. Köln 1988. DuMont.
- GILSDORF, R. / KISTNER, G.: Kooperative Abenteuerspiele. Seelze 1995.
- GLORIUS, S. / LEUE, W.: Ballspiele. Bände 1 und 2. Aachen 1996.
- HAGEDORN, G.: Basketball Technik. Reinbek 1991. Rororo.
- KÖNIG, S. / EISELE, A.: Handball unterrichten. Schorndorf 1997.
- MÜLLER-ANTOINE, M.: Spiele rund um die Welt. Köln 1992. UNICEF.
- OWASSAPIAN, D.: Baseball entdecken. Eine Aufbaureihe. Stettlen BE 1993. Edizioni ASEF.
- STEINHOEFER, R.: Basketball in der Schule. Spielend geübt - ühend gespielt. Münster 1991.
- ZINGG, C.: Badminton «Alles clear». Bern 1995. Edizioni ASEF.

### Videocassette:

SFSM:

- Serie «Sport a scuola» su calcio, pallamano, pallacanestro, pallavolo, tennistavolo, GOBA, Badminton.
- Il Badminton facile.
- Giochi di abilità.

### CD-ROM

BUCHER, W.:

VIA 1000. 10'000 forme di gioco e di esercizio, fra l'altro per pallavolo e beachvolley, con sistema di ricerca. Schorndorf 2000 (in tedesco!).

**Per ulteriori informazioni:** • SFSM (Scuola federale dello sport di Macolin)

**Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese**

➔ [www.sportmediathek.ch](http://www.sportmediathek.ch)



**Edizioni ASEF**

Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.