Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico

Herausgeber: Ufficio federale dello sport

Band: 2 (2000)

Heft: 4

Artikel: Dal gioco pluridisciplinare a quello specifico : giochi per le quattro stagioni

Autor: Gautschi, Roland

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999169

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

mobile Inserto pratico
La rivista di educazione fisica e sport
4|00

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport. «mobile» propone sei numeri all'anno.

I lettori possono richiedere altri esemplari dell'inserto pratico al prezzo di fr. 2.50 cadauno (escluse le spese di spedizione), al seguente indirizzo: Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, telefono 032/327 62 82, fax 032/327 64 78. E-mail: nicola.bignasca@baspo.admin.ch

Dal gioco pluridisciplinare a quello specifico

Giochi per le quattro stagioni

Tutti noi conosciamo giocatori che non si distinguono soltanto nel loro sport, ma si comportano in modo intelligente anche in altri giochi simili. Ma... come fare per promuovere questa capacità di gioco definita pluridisciplinare?

Testo: Roland Gautschi, Disegni: Leo Kühne

I buoni giocatori sanno che le situazioni standard in giochi di squadra con contatto fisico con l'avversario, come calcio, pallacanestro, pallamano o unihockey, sono molto simili fra loro. In tutti questi sport si deve tenere un comportamento abile in relazione a fattori come il tempo e lo spazio; in concreto smarcarsi, passare la palla nel momento giusto, valutare esattamente le possibilità di tiro, togliere spazio all'avversario, anticipare, ecc.

Queste capacità dovrebbero essere allenate precocemente, non necessariamente con l'occhio rivolto ad un gioco specifico. Già i bambini più piccoli (età prescolare, o nei primi tre anni delle elementari) vengono stressati con l'apprendimento di abilità spesso difficili e di regole molto complicate. Per aver un qualche effetto, però, i fondamentali del gioco devono essere adattati ad un livello tecnico adeguato.

Capacità generali e specifiche

Nella sua raccolta di esercizi e giochi per la pallamano pubblicata recentemente, Jürg Baumberger presenta una formazione di base generica, composta dei seguenti elementi: «spostarsi con la palla», «passare e ricevere la palla», «smarcarsi e marcare l'avversario» e «tirare al bersaglio». Il presente inserto usa questi elementi come filo conduttore e mostra come applicarli in concreto in diversi giochi di squadra; in modo pluridisciplinare nella prima parte e specifico ai singoli giochi nella seconda. Abbiamo inoltre pensato di dare dei suggerimenti su come rendere più facile o più difficile l'esercizio per adattarlo ai presupposti personali dell'allievo, in quanto riteniamo che si tratti di un complemento rispetto al modo tradizionale di presentare degli esercizi.

Sommario

Rendere un esercizio più facile o più difficile 2
Esercizi pluridisciplinari sui temi:
Spostarsi con la palla 4
Passare e ricevere la palla 5
Smarcarsi e marcare l'avversario 6
Tirare al bersaglio 7
Esercizi specifici riferiti a:
Calcio 8
Pallamano 10
Unihockey 11
Bibliografia 12

HELVETIA PATRIA

Complicare

Un gioco di base con variazioni

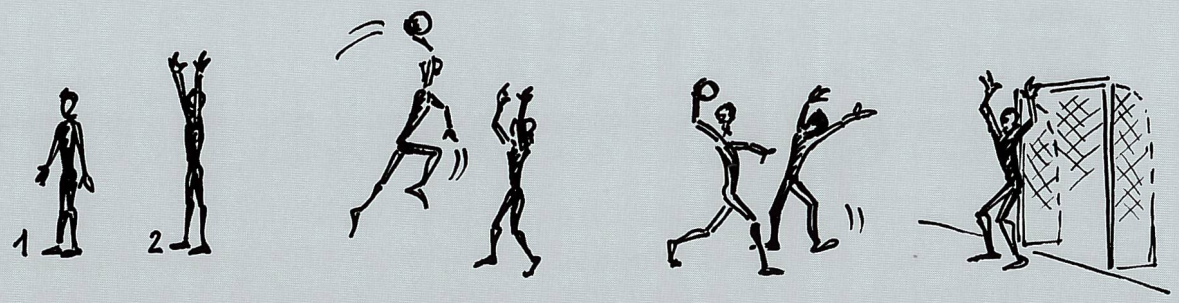
Tanto come docenti che come allenatori, a volte si realizza di aver scelto un esercizio poco adatto; ad alcuni allievi si richiedono prestazioni per loro impossibili, mentre altri se ne stanno annoiati dopo aver svolto la consegna in un baleno.

Partendo da questo dato di fatto abbiamo pensato di presentare un principio didattico che consiste nel scegliere una forma di esercizio che si possa rendere più facile o più difficile a seconda delle circostanze concrete. Uno dei fautori di tale sistema è Othmar Buholzer, docente alle magistrali e al Politecnico federale di Zurigo.

Il principio

Nell'esercizio mostrato di seguito si tratta di applicare e modificare il tiro di base e quello in sospensione nel gioco della pallamano. La forma di base dell'esercizio deve essere concepita in modo da poter essere semplificata o complicata facilmente, per cui si scelgono consegne o giochi semplici che si possano adeguare ai presupposti personali dell'allievo con qualche piccola modifica.

Più facile	Forma di base	Più difficile
Corsa e tiro con un difensore passivo: ● Braccia basse nel tiro di base (1) ● Braccia distese nel tiro in sospensione (2)	*Corsa e tiro con un difensore «semi attivo».*	*Corsa e tiro con un difensore «attivo» e con portiere.*



In questo esempio si è fatto ricorso a modifiche delle regole (difesa attiva o passiva) per rendere il compito di partenza più facile o più difficile, ma si potrebbero anche modificare i diversi presupposti collegati a:

- Spazio: ampliarlo o ridurlo.
- Tempo: aumentarlo o diminuirlo.
- Regole: con o senza palleggio a terra.
- Materiale: con palloni più grandi o più piccoli.
- Numero di giocatori: dal tre contro tre al tre contro due.

Cambia soprattutto la preparazione

Quando il docente e l'allenatore preparano una lezione su un determinato tema, si preoccupano di scegliere gli esercizi più adatti. Il principio appena descritto ha il vantaggio che bastano pochi esercizi per allenare i giovani, e tutti ad un livello ad essi adeguato.

La difficoltà di reperimento di esercizi di base adeguati consiste soprattutto nel fatto che si persegue lo stesso scopo (nell'esempio precedente l'applicazione mirata del tiro di base e in sospensione) in tutte e tre le forme di esercizio. In altre parole, il lavoro di preparazione per un docente e allenatore è superiore, ma viene compensato ad ogni modo dal fatto che ogni allievo lavora nel migliore dei modi, trovandosi dinanzi consegne adatte alle sue effettive capacità.

Esercizio più facile ma eseguito con maggiore intensità

Il principio sopra esposto non va interpretato soltanto come uno stratagemma per offrire ad ogni giovane l'esercizio più adatto; proprio le forme facilitate possono essere utilizzate molto spesso anche come forma di allenamento molto intensa della condizione fisica. Prendiamo come esempio un esercizio in cui un giocatore deve effettuare 5 (o 7 o 10) tiri in rapida successione dopo aver ricevuto un passaggio dal compagno, esercizio che richiede la massima concentrazione. In tal modo non si riesce unicamente a migliorare la condizione fisica ma si giunge anche a motivare gli allievi molto più che non facendo corse in linea o un allenamento a intervalli.

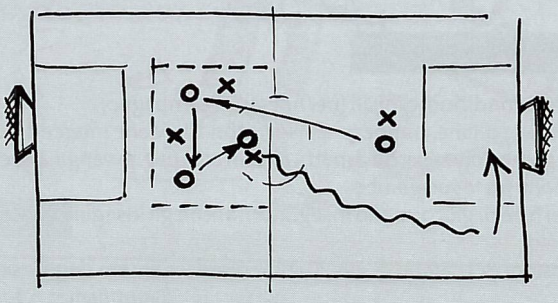
HELVETIA PATRIA

Applicare il principio al gioco

Il principio esposto vale non solo per gli aspetti tecnici, ma anche per quelli tattici, a prescindere dal tipo di gioco. La qualità dell'esercizio di base consentirà o no forme più facili o più difficili.

L'esempio seguente dimostra come si possa esercitare il contropiede nel calcio applicando il principio dell'esercizio più facile e più difficile.

Come? Un difensore (squadra O) passa a uno degli attaccanti, che eseguono cinque passaggi fra di loro; quando la palla viene intercettata da un giocatore della squadra X si parte per un rapido contrattacco sulle ali o al centro con conclusione a rete.
Più facile: regole: il difensore è «semi attivo» o la squadra X riceve un punto se conquista palla nell'area di rigore. Numero di giocatori: senza portiere, o limitare il numero di giocatori.
Più difficile: il tempo per il contrattacco è limitato. Regole: i due attaccanti devono incrociarsi durante il contropiede.



Un ultimo esempio di un esercizio di base nell'unihockey dovrebbe motivare i lettori a scegliere gli esercizi più facili o più difficili in base al livello dei loro allievi.

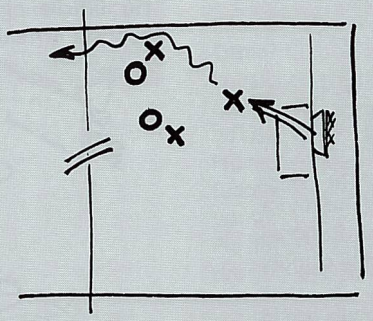
Roba vecchia sotto nuove spoglie?
Alcuni si domanderanno certo che cosa ci sarà di nuovo in questo principio. Da sempre, infatti, si cerca di rendere l'esercizio più facile se non si riesce ad eseguirlo, o di semplificare una forma di gioco che non si capisce. L'applicazione sul campo e quindi la forma che si dà a questo principio, però, è molto più che un intervento cosmetico su un qualcosa di sempre esistito. Non si tratta di creare subito nuovi esercizi durante una lezione, che magari non risultano neanche adatti, ma piuttosto di pensare alle possibili varianti nella fase di preparazione. Il presupposto per un'azione programmata resta comunque una formulazione degli obiettivi la più precisa possibile.

Più facile

Per la difesa

Spazio: _____
Tempo: _____
Regole: _____
Materiale: _____
Numero di giocatori: _____

Forma di base



Tre difensori cercano di portare la palla oltre la linea di metà campo (porta). Due attaccanti avversari cercano invece di conquistare la palla e di andare a rete.

Più difficile

Per la difesa

Spazio: _____
Tempo: _____
Regole: _____
Materiale: _____
Numero di giocatori: _____

Questo principio – che si applica anche ad altre discipline quali la ginnastica agli attrezzi – nelle pagine seguenti viene illustrato con esempi che si riferiscono ai diversi giochi di squadra.

Un grazie di cuore

Ringraziamo Rolf Altorfer, Jürg Baumberger, Othmar Buholzer e Bruno Truffer per la loro competente consulenza nell'impostazione di questo inserto pratico e per l'aiuto fornito nella scelta degli esercizi.

Gioco pluridisciplinare

Spostarsi con la palla

La distanza da percorrere con la palla è un elemento più o meno importante in tutti i giochi di squadra. Pertanto le abilità da esso richieste verranno allenate in condizioni prima facilitate, ma sempre in forma ludica.

Naturalmente ci si può chiedere, a seconda del gioco praticato, se ha un senso svolgere degli esercizi specifici con i principianti. Effettivamente, affinché l'esercizio si riveli efficace, si deve riflettere in anticipo all'obiettivo che ci si propone e formularlo chiaramente.

Tutti gli esercizi proposti sono adatti a calcio, pallamano, pallacanestro e unihockey.

Liberare il compagno

Perché? Spostarsi con la palla in condizioni difficili (per liberare il compagno).
Come? Tutti i giocatori hanno un pallone, tranne 3–4 inseguitori. Chi viene intercettato da un inseguitore si blocca a gambe divaricate e aspetta che un compagno venga a liberarlo facendo passare un pallone fra le sue gambe.
Più facile: aumentare la superficie di gioco; meno inseguitori; anche gli inseguitori ricevono una palla di colore diverso.
Più difficile: ridurre le dimensioni del campo di gioco; aumentare il numero degli inseguitori. *(Baumberger, p. 24)*

Cambiare zona

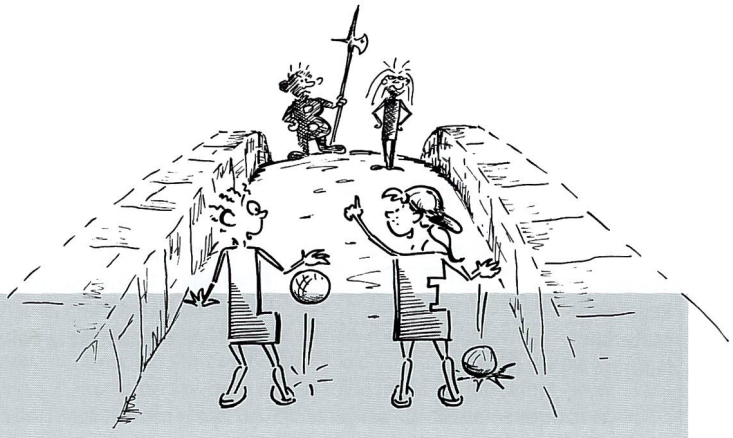
Perché? Riuscire a condurre la palla correndo e senza guardarla.
Come? Due squadre, A e B, ognuna con un pallone, conducono palla ed eseguono passaggi nella rispettiva area di difesa. Al segnale (ad es. il docente/allenatore fa cadere una palla a terra) le squadre cambiano campo. Quale squadra arriva per prima nel campo opposto?
Più facile: le due squadre partono in direzione opposta, per evitare ogni rischio di collisione.
Più difficile: correndo, cercare di intercettare il pallone dell'avversario. *(Baumberger, p. 21)*

Condurre palla con le mani legate

Perché? Condurre palla nelle condizioni più difficili.
Come? I giocatori sono suddivisi a coppie e si tengono per mano; si spostano ognuno palleggiando con la mano libera o con la palla al piede.
Più facile: i giocatori hanno un solo pallone, che conducono alternativamente o si passano.
Più difficile: ogni giocatore cerca di tirare l'altro in direzione opposta, in modo da fargli perdere la palla. *(Baumberger, p. 18)*

Il re del palleggio

Perché? Condurre e proteggere il pallone in tutta sicurezza.
Come? Un pallone per ogni giocatore. Tutti i giocatori iniziano a muoversi con la palla sulla stessa metà campo e cercano di impossessarsi del pallone dell'altro. Chi perde la palla cambia campo. Vietato ogni contatto fisico.
Più difficile: ridurre la superficie di gioco; condurre la palla con la mano o il piede sinistro (destro per i mancini); scegliere una palla più piccola (ad es. pallina da tennistavolo). *(Buholzer/Jeker, p. 11)*



Il ponticello

Perché? Condurre il pallone attraverso uno spazio controllato dall'avversario; esercitare la capacità di orientamento (quando posso partire?).
Come? Raggruppare alcuni giocatori su due file che formano i bordi del ponte. Al segnale gli altri giocatori devono cercare di superare questo ponte senza farsi colpire. Chi viene colpito si dispone in una delle due file del ponte.
Più facile: ridurre il numero di giocatori per fila o lo spazio fra di loro; dare solo un pallone per fila.
Più difficile: aumentare il numero giocatori per fila o lo spazio fra di loro; toccare anziché colpire.

HELVETIA PATRIA

Gioco pluridisciplinare

Ricezione e passaggio

Il passaggio o la ricezione del pallone devono riuscire anche in condizioni difficili, quando ad esempio si entra in contatto con l'avversario oppure gli spazi sono ridotti. Gli esercizi destinati a migliorare questi gesti tecnici dovrebbero sempre essere adattati alle caratteristiche specifiche del singolo gioco di squadra.

Insieme uno contro l'altro

Perché? Alternare rapidamente passaggi e ricezioni riuscendo a condurre e a proteggere il pallone.
Come? Due giocatori si spostano liberamente nella palestra passandosi la palla. Quando l'allenatore solleva le braccia, chi è in possesso di palla cerca di proteggerla dall'ex compagno, che cerca ora di portargliela via.
Variante: usare tappetini o elementi di cassone come porta. Chi riesce a segnare più reti? *(Baumberger, p. 30)*

Palla in porta

Perché? Il giocatore impara a smarcarsi e a eseguire passaggi precisi.
Come? Tre contro tre con quattro porte. Un punto per ogni passaggio (a terra con rimbalzo) che attraversa la porta e viene ripreso da un giocatore della propria squadra.
Più facile: aumentare numero o larghezza delle porte.
Più difficile: ridurre il numero delle porte o la loro larghezza; giocare soltanto con i piedi o la mano sinistra (destra per i mancini).
(Buholzer/Jeker, p. 11)

Cinque contro tre

Perché? Imparare a smarcarsi e a passare la palla al momento giusto.
Come? Cinque attaccanti contro tre difensori; gli attaccanti si passano la palla ed effettuano almeno dieci passaggi; i difensori cercano di intercettare chi è in possesso di palla. Se ci riescono, gli attaccanti ricominciano da zero.
Più facile: superficie di gioco più grande; impossessarsi della palla anziché toccare l'avversario; ridurre il numero di passaggi necessari per ottenere un punto.
Più difficile: campo di gioco più piccolo; palleggio a terra vietato, passaggi possibili solo con rimbalzo a terra (solo nella pallamano e pallacanestro).
(Baumberger, p. 36)

Tchoukball

Perché? Migliorare la capacità di anticipazione e la ricezione.
Come? Passare la palla contro un trampolino elastico o una panca disposta sul fianco. Per segnare un punto il rimbalzo deve essere recuperato da un compagno di squadra.
Più facile: eseguire i passaggi contro la parete.
(Buholzer/Jeker, p. 11)

Passare e marcare

Perché? Eseguire passaggi in situazioni due contro uno.
Come? Due giocatori partono all'attacco; in ogni metà del campo c'è a disturbarli un avversario. L'azione finisce con un tiro in porta, poi i giocatori tornano indietro costeggiando la parete o la linea laterale.
Più facile: solo un avversario che disturba.
Più difficile: ridurre la zona del contrattacco; vietare il palleggio a terra; annullare l'azione se l'avversario riesce a toccare il giocatore in possesso di palla. *(Baumberger, p. 30)*

Gioco pluridisciplinare

Smarcarsi e marcare

Tutte le azioni presentate finora (spostarsi con la palla, passare e ricevere) mirano anzitutto a migliorare le abilità tecniche individuali. Per poterle applicare, tuttavia, il giocatore deve innanzitutto imparare a smarcarsi.

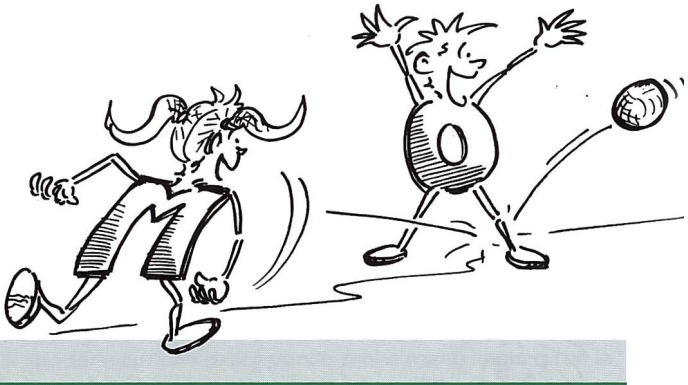
Palla cacciatore

Perché? Imparare a smarcarsi cambiando direzione e ritmo.
Come? Una squadra cerca di eseguire il maggior numero possibile di passaggi in un tempo determinato. Se esegue cinque passaggi consecutivi riceve un punto. Se un avversario riesce ad intercettare la palla, la squadra deve ricominciare da zero.
Più facile: la squadra in possesso di palla gioca con un giocatore in più.
Più difficile: terreno di gioco ridotto, sono permessi solo i passaggi con rimbalzo (pallamano, pallacanestro).
Variante: quanto la squadra avversaria conquista la palla cerca anch'essa di eseguire il maggior numero possibile di passaggi.

Palla che rotola

Perché? Imparare a smarcarsi.
Come? Due squadre cercano di segnare delle reti facendo rotolare una palla fra due pali.
Più facile: scegliere una porta molto ampia (ad esempio tutta una parete della palestra).
Più difficile: vietare gli spostamenti con la palla; obbligare i giocatori in possesso di palla a passarla quando vengono toccati da un avversario.

(Döbler, p. 289)



Gioco di base

Perché? Imparare a fare pressione su una linea e, in seguito, su una porta.
Come? Le diverse squadre cercano di portare la palla nella zona di campo avversaria. Quando il giocatore in possesso di palla viene toccato da un avversario, non può segnare direttamente ma deve prima eseguire un passaggio.
Più facile: superficie di gioco maggiore; attaccanti in superiorità numerica (jolly), palla portata dietro la linea dal giocatore stesso (possibile palleggio a terra), o passaggio a un compagno che si trova oltre la linea.
Più difficile: terreno di gioco ridotto, vietato il palleggio a terra (pallamano, pallacanestro).

(Jeker, p. 18)

Palla cacciatore con porta mobile

Perché? Chiamare palla e andare incontro al compagno.
Come? Applicare le regole del gioco «palla cacciatore». Un punto per ogni volta che la palla passa fra le gambe divaricate del compagno di squadra.
Più facile: terreno di gioco più grande; attaccanti in superiorità numerica (jolly).
Più difficile: terreno di gioco ridotto; giocare solo con la mano o con il piede sinistro (destro per i mancini).

(Baumberger, p. 125).

Guastafeste

Perché? Imparare a smarcarsi.
Come? I giocatori si spostano liberamente a gruppi di due o tre per la palestra e si passano la palla. I guastafeste sono contrassegnati con un nastro e cercano di intercettare i passaggi; dopo aver intercettato la palla la riconsegnano agli avversari.
Più facile: confinare i guastafeste in una zona delimitata.

(Jeker, p. 19)

Palla cacciatore con jolly

Perché? Imparare a smarcarsi cambiando direzione e ritmo. Familiarizzarsi con la marcatura a uomo.
Come? Giocare tre contro tre con un giocatore supplementare. Una squadra esegue dei passaggi. Il jolly si sposta liberamente, sempre pronto a ricevere i passaggi, e non può essere disturbato in nessun caso. Se il jolly esegue un passaggio, la squadra riceve un punto.
Più facile: un punto per passaggio; il passaggio del jolly vale due punti.
Più difficile: terreno ridotto; confinare il jolly in una zona determinata (p. es. sul tappetino, in un cerchio, ecc.); ad ogni passaggio, il jolly deve cambiar posto.

HELVETIA PATRIA

Gioco pluridisciplinare

Tirare al bersaglio

Tirare e... segnare sono i grandi momenti dei giochi di squadra con la palla. Per poter dare anche ai giocatori meno dotati una possibilità di tirare in porta, innanzitutto si deve consentire loro di mirare il «bersaglio» senza essere disturbati.

Il docente e l'allenatore devono acconsentire che tutti i giocatori possano avere l'opportunità di eseguire diversi tiri in porta, e che l'intensità dell'esercizio sia elevata. Bisogna quindi prevedere palloni a sufficienza (uno per giocatore) e/o limitare a quattro il numero dei giocatori per ogni gruppo.

Rollmops

Perché? Imparare a tirare su un bersaglio mobile.
Come? Formare due squadre sulla linea di fondo campo; i giocatori devono colpire con la loro palla un pallone di grandi dimensioni disposto a centro campo e spingerlo così al di là della linea avversaria.
Più facile: utilizzare un pallone ancora più grande; avvicinare il pallone alla zona di tiro.
Più difficile: ingrandire il terreno di gioco avversario; tirare solo con la mano o il piede sinistro (o destro per i mancini).
Variante: nell'unihockey, utilizzare una palla molto leggera (palloncino da gonfiare) facile da sollevare. *(Döbler, p. 240)*

Il bersaglio vivente

Perché? Imparare a disporsi in posizione di tiro ottimale tramite un gioco di squadra ben impostato.
Come? Formare due squadre. Un giocatore della squadra che difende si sistema dietro un cassone sistemato all'interno di un cerchio. Gli attaccanti si passano la palla e cercano il momento opportuno per colpirlo. Poi si passa al secondo difensore, e così via. Quale squadra elimina in meno tempo tutti gli avversari?
Più facile: ridurre il diametro del cerchio.
Più difficile: ingrandire il cerchio; giocare con il piede o la mano sinistra (destra per i mancini). *(Buholzer, Jeker, p. 19)*

Smontare il cassone

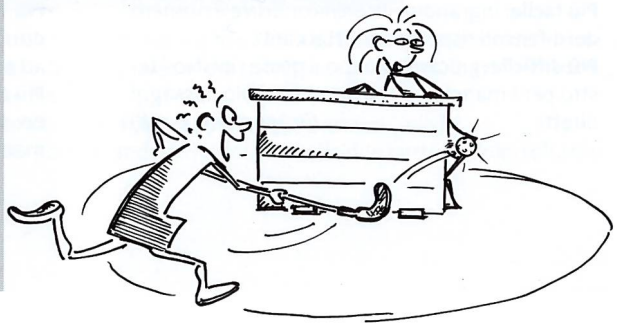
Perché? Colpire un bersaglio sempre più piccolo e sorvegliato.
Come? Una squadra, sistemata sulla linea dell'area di porta della pallamano, difende un cassone che funge da bersaglio. Ogni volta che gli avversari toccano il cassone sul davanti, si toglie un elemento. Quale squadra arriva a smontare e a rimontare un cassone più rapidamente possibile?
Più facile: disporre due cassoni affiancati; autorizzare il tiro da ogni direzione.
Più difficile: disporre il cassone nel senso della lunghezza del terreno; sono ammessi soltanto i tiri dall'ala. *(Buholzer/Jeker, p. 20)*

Tiro al dragone

Perché? Stimolare la cooperazione in seno al gruppo, imparare a tirare su un bersaglio in movimento.
Come? Cinque giocatori formano un dragone mettendosi in fila e tenendo il compagno che li precede all'altezza delle anche; gli altri formano un cerchio intorno al dragone e mirano alla coda (ultimo giocatore). Se viene colpito, questo passa in testa alla fila. *(Döbler, p. 252)*

Il bowling

Perché? Imparare a disporsi in posizione di tiro ottimale tramite un gioco di squadra ben impostato.
Come? Due squadre di cinque giocatori ciascuna cercano di far cadere i birilli sistemati sulla linea di fondo avversaria. È vietato penetrare nell'area avversaria.
Più facile: prolungare la linea di fondo; aumentare il numero di birilli.
Più difficile: ridurre il numero dei birilli, giocare solo con il piede o la mano sinistra (destra per i mancini); se il giocatore in possesso di palla viene toccato, deve consegnare la palla agli avversari. *(Baumberger, p. 53)*



Giochi specifici

Calcio

Dato che questo numero della rivista «mobile» è consacrato, fra gli altri, al calcio, abbiamo scelto di dedicare due pagine intere a questo gioco di squadra tanto diffuso. Gli esercizi riportati di seguito riprendono in maniera specifica i quattro aspetti trattati nella prima parte.

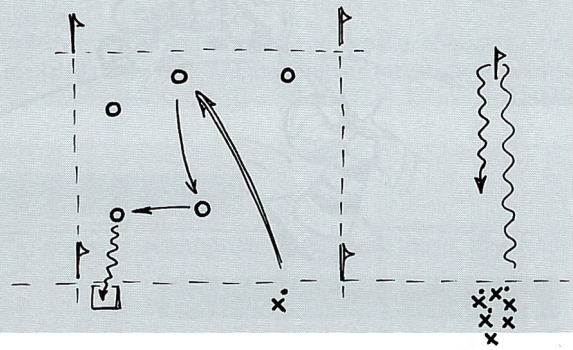
Nella seconda parte di questo inserto pratico applichiamo al calcio, alla pallamano e all'unihockey il principio enunciato alle pagine 2 e 3; partire da un esercizio di base e proporre delle forme più facili o più difficili.

Spostarsi con la palla

Palla bruciata

Come? Un giocatore X invia la palla nel terreno di gioco in cui sono sistemati gli avversari O. La squadra O si impossessa immediatamente del pallone. Lo controlla (senza usare le mani) e lo rinvia al punto di partenza. Per tutto questo tempo tutti i giocatori X conducono un pallone fino a un paletto di demarcazione e tornano poi dietro la linea di partenza. Tutti i giocatori X che superano tale linea prima che la squadra O ha rinviato la palla ottengono un punto per la loro squadra.
Più facile: ingrandire il terreno di gioco riducendo la distanza che separa i giocatori al lancio dal paletto.
Più difficile: maggiore distanza dal paletto di demarcazione; giocare soltanto con il piede sinistro (destro per i mancini).

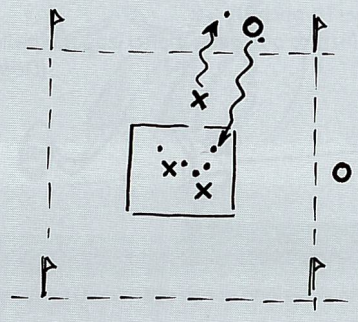
(Brüggmann, p. 14)



Trasportare la palla

Come? Una squadra X cerca di portare più palloni possibile all'esterno di un quadrato, mentre la squadra O li rimette dentro. In quale campo si trovano più palloni dopo un minuto di gioco?
Più facile: l'allenatore cronometra il tempo impiegato dalla squadra X per portare tutti i palloni fuori dal campo. La squadra O deve impiegare lo stesso tempo per riportarli dentro.
Più difficile: i giocatori della squadra X sono disturbati da alcuni difensori; usare diversi palloni (da calcio, palline da tennis, ecc.).

(Brüggmann, p. 85)



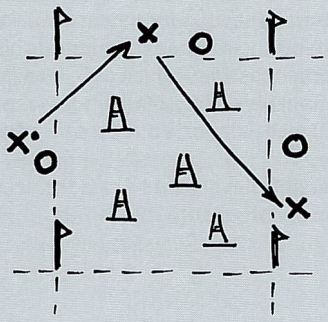
Ricezione e passaggio

Palla nel cerchio

Come? Due gruppi di quattro giocatori si affrontano. Disporre un pallone al centro di una piccola area (cerchio) in cui non si può entrare. Una squadra esegue passaggi con la palla e cerca di colpire il pallone al centro del cerchio, l'altra squadra cerca di impedirlo.
Più facile: ingrandire il cerchio, ridurre il numero dei difensori rispetto agli attaccanti.
Più difficile: giocare solo con il piede sinistro (destro per i mancini); sono ammessi solo passaggi diretti. *(Brüggmann, p. 188)*

Evitare i coni

Come? Formare squadre di tre giocatori che si affrontano due a due su un terreno di gioco (quadrato o circolare), contornato da coni. L'obiettivo del gioco consiste nel fare un passaggio al proprio compagno senza che la palla tocchi il cono.
Più facile: maggiore spazio fra i coni; ridurre il numero dei difensori rispetto agli attaccanti.
Più difficile: giocare dall'interno all'esterno; solo con il piede sinistro (destro per i mancini). *(Brüggmann, p. 188)*

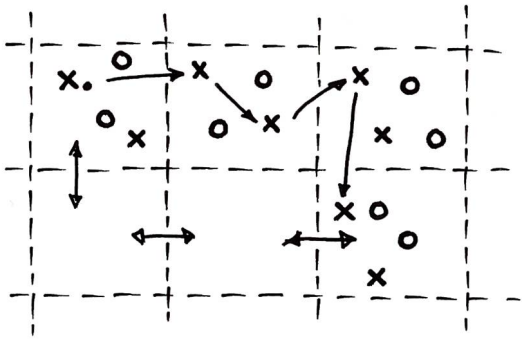


HELVETIA PATRIA

Smarcarsi e marcare

Passare da un campo all'altro

Come? Dividere il campo di gioco in sei o quattro parti, su cui si affrontano ogni volta due squadre di quattro giocatori (2×2). L'obiettivo del gioco consiste nel passare il pallone al compagno sul campo a fianco senza che l'avversario intercetti il passaggio; se ciò avviene, si cambiano i ruoli.
Più facile: ingrandire la superficie di gioco; solo un difensore per ogni terreno (con il compito di disturbare gli attaccanti).
Più difficile: ridurre la superficie di gioco; i due giocatori devono toccare la palla prima del passaggio verso il campo a fianco.



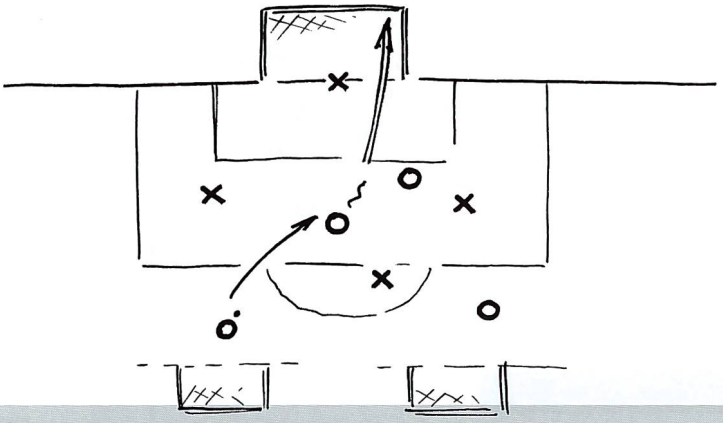
Palla di testa

Come? I giocatori giocano con la mano e con la testa. Per segnare un punto bisogna recuperare il pallone dopo un colpo di testa del compagno; quando gli avversari si impossessano della palla fanno la stessa cosa per segnare punti.
Più facile: ingrandire la superficie di gioco; confinare la squadra avversaria al ruolo di difesa (non cercano di intercettare la palla); prevedere un giocatore jolly per la squadra in possesso di palla.
Più difficile: ridurre la superficie di gioco; non rinviare di testa al giocatore che ha fatto un passaggio; giocare con palline da tennis.

Tirare al bersaglio

Mirare i coni

Come? Sistemare dei coni in un cerchio e indicare dei difensori incaricati di proteggerli. All'esterno del cerchio i giocatori si passano la palla rasoterra e tirano sui coni.
Più facile: avvicinare i coni fra di loro; scegliere coni o bersagli grandi, non prevedere difensori.
Più difficile: tirare di prima su passaggio; ridurre il numero dei coni. *(Brüggmann, p. 95)*



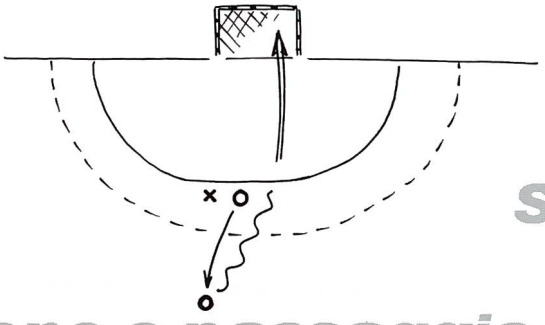
Due squadre con tre porte

Come? Una squadra gioca su una porta grande, l'altra su due porte piccole sistemate dietro la linea di fondo; quando si segna una rete si mette in gioco il pallone successivo; giocare su un terzo del terreno.
Più facile: porte più grandi; attaccanti in superiorità numerica (jolly).
Più difficile: tiri alti sulla porta grande; tiri rasoterra sulle due porte piccole; soltanto i tiri di prima contano.

Giochi specifici

Pallamano

La pallamano è un gioco poco praticato a Sud delle Alpi. Ciò nonostante la palla, relativamente piccola e quindi facile da maneggiare, e la grandezza della porta si adattano perfettamente a sviluppare i fondamentali tecnici dei giochi di squadra.

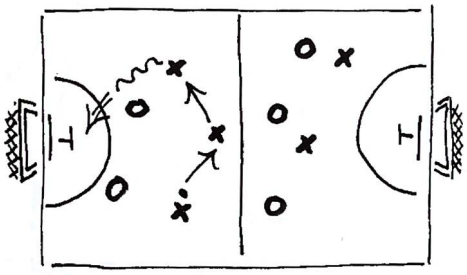


I quattro grandi temi trattati in questo inserto, nella pallamano hanno un'importanza relativa. Ad esempio, per gli iuniori spesso è controproducente spostarsi palleggiando a terra. In questo gioco di squadra gli spostamenti sul terreno senza la palla occupano un posto più importante che la condotta di palla in se stessa, contrariamente a quanto avviene nella pallacanestro o nel calcio. Di tali caratteristiche si deve tener conto nella scelta degli esercizi.

Ricezione e passaggio

Due contro uno

Come? Un difensore, due attaccanti di cui un regista che non può superare la linea dei nove metri. Il regista si smarca, effettua un doppio passaggio con il giocatore al centro che scatta, tira o passa al regista se il difensore gli si fa incontro.
Più facile: ingrandire la zona d'attacco; chiedere al difensore di essere «semi-attivo» soprattuto per facilitare l'azione del giocatore al centro.
Più difficile: ridurre la zona d'attacco; concludere l'azione in un tempo limite; limitare a tre il numero dei passaggi autorizzati; giocare due contro due.



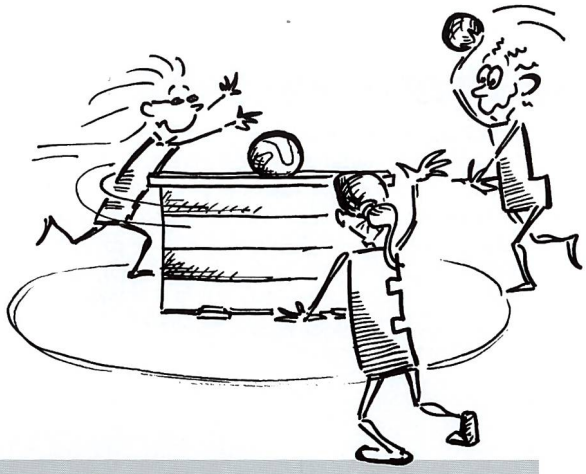
2 x 3 = 6

Come? Su ciascuna metà campo si dispongono tre attaccanti e due difensori; il gioco consiste nel passare la palla nell'altra metà campo dopo aver segnato una rete. Il gioco è estremamente intenso in quanto anche i giocatori disposti sull'altra metà campo rispetto a dove si gioca il pallone, devono continuamente cercare di smarcarsi.
Più facile: giocare a tutto campo; giocare con tre attaccanti contro un difensore (due difensori si riposano).
Più difficile: ridurre la zona di attacco; limitare il tempo a disposizione per l'attacco; giocare tre contro tre.

Spostarsi con la palla

Contrattacco

Come? L'allenatore lancia la palla a due giocatori; chi la prende diviene attaccante, l'altro difensore.
Più facile: il difensore non può avanzare verso la palla; può soltanto ostacolare lo spostamento dell'avversario; l'attaccante può passare a un compagno al centro del terreno.
Più difficile: limitare la zona del contrattacco all'interno della quale l'attaccante può spostarsi; concludere un attacco entro un certo tempo; prevedere un portiere supplementare.



Palla castello

Come? Disporre un pallone da pallamano su un cassone. I giocatori formano un cerchio intorno al cassone e cercano di colpire il pallone, difeso da un portiere.
Più facile: ridurre la distanza, scegliere un pallone più grande (ad es. palla medicinale).
Più difficile: tirare solo con la mano sinistra (destra per i mancini); passare dietro una seconda linea dopo il passaggio; utilizzare un pallone più piccolo; due portieri; ridurre il numero degli attaccanti.

HELVETIA PATRIA

Unihockey Giochi specifici

Il numero di chi pratica l'unihockey è in costante crescita da anni. Attualmente l'unihockey è con il calcio e la pallavolo uno dei giochi di squadra più praticato nelle scuole e nelle società sportive. Esso richiede alcune abilità tecniche e tattiche specifiche.

Spostarsi con la palla

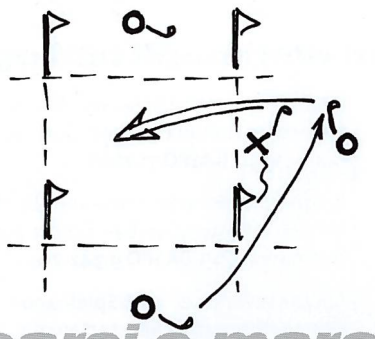
Il guardiano del ponte

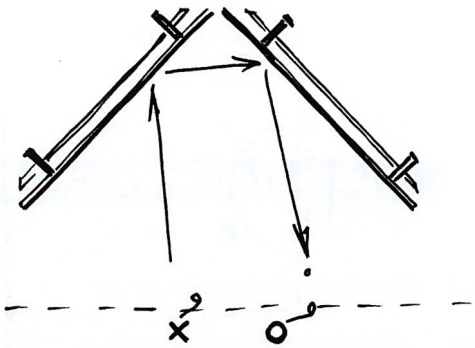
Come? Due giocatori sono a centro campo e sorvegliano una zona (guardia del ponte). Gli altri giocatori cercano di attraversare la palestra senza perdere la palla; chi la perde diventa a sua volta guardia del ponte. Chi riesce a compiere più volte il tragitto in un tempo stabilito?
Più facile: ridurre la larghezza del ponte; confinare le guardie dentro dei cerchi; non dare bastoni alle guardie; diminuire il numero di guardie.
Più difficile: allargare il ponte; fissare un tempo limite per passarlo; se uno delle guardie tocca la palla, si invertono i ruoli; aumentare il numero di guardie. *(Döbler, p. 180)*

Passaggio e ricezione

Quattro contro uno

Come? Un quadrato, delimitato da quattro paletti, e un portiere. All'esterno del quadrato i giocatori si passano la palla e cercano di inviarla nel quadrato con un passaggio rasoterra. Se vi riescono ottengono un punto.
Più facile: ingrandire il quadrato; il portiere gioca senza bastone.
Più difficile: ridurre il quadrato, tre attaccanti e due portieri. *(Wick, p. 92)*





Smarcarsi e marcare

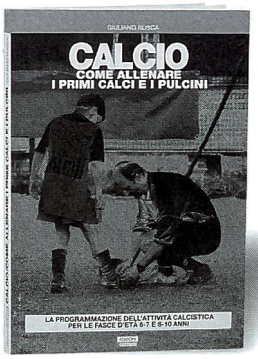
Tre contro uno

Come? Tre attaccanti formano un quadrato (un angolo resta vuoto) e si passano la palla. Attenzione: il giocatore deve sempre avere la possibilità di passare a destra e a sinistra (spostamenti dei giocatori di conseguenza). Un difensore X cerca di intercettare i passaggi.
Più facile: ingrandire la superficie di gioco.
Più difficile: ridurre la superficie di gioco; passaggi di prima. *(Wick, p. 106)*

Hockey

Come? Due giocatori tirano su due panche disposte a V, con i piedi all'esterno. Il tiro deve essere tale che l'altro non può bloccarlo. Quale squadra riesce a compiere più tiri nel tempo limite?
Più facile: ridurre l'angolo formato dalle due panche; giocare insieme e non uno contro l'altro.
Più difficile: aprire l'angolo fra le due panche; fermare il tiro prima di una linea precisa; non portare la palla, ma tirare non appena ricevuto il passaggio; giocare due contro uno.

Riferimenti bibliografici Bibliografia



Dal generale allo specifico nel calcio

Pur essendo interamentre dedicato al calcio, il libro non trascura gli aspetti umani della formazione del giovane e del bambino, visto come essere in crescita e non solo come giovane calciatore. Si parte quindi da alcune note sullo sviluppo dell'essere umano e sulle attività sportive commisurate ed adeguate alle diverse fasi. Anche nella determinazione degli obiettivi specifici si persegue la stessa linea di condotta; a sei-sette anni leggiamo fra gli obiettivi specifici «correre in spazi delimitati, lanciare palle di varie dimensioni, saltare in alto e in lungo, afferrare palle di varie dimensioni», ecc. mentre a otto-nove anni passiamo a «lanciare, guidare, ricevere, correre e lanciare la palla», per arrivare poi ai dieci anni con «il potenziamento di tutte le combinazioni di abilità apprese, saper contrastare l'avanzare dell'avversario, saper proteggere la porta e la zona di tiro...». Alle premesse teoriche fanno seguito quasi duecento pagine fitte fitte di esercizi adeguati ai vari livelli e corredati da una scheda di rilevazione e valutazione dei risultati.

Rusca, G.: Calcio: come allenare i primi calci e i pulcini. Edizioni Correre. Milano, 1998. **BASPO 71.2581**

Tutto sull'unihockey

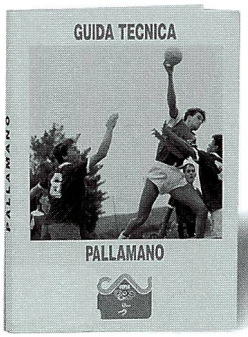
L'unihockey è un gioco di squadra nato nei paesi scandinavi alla fine degli anni sessanta, allorché nelle università i giocatori di hockey su ghiaccio giocarono per la prima volta l'hockey su «strada» come attività complementare alla loro disciplina sportiva. In breve tempo acquisì le caratteristiche di uno sport vero e proprio, con aspetti tecnici e tattici molto differenti dall'hockey su ghiaccio. Successivamente, il gioco si espanse in alcuni paesi europei. In Svizzera, nel 1982, si disputò il primo campionato nazionale e nel 1989 si costituì la Federazione svizzera di unihockey. Da allora il gioco è diventato molto popolare e viene praticato in molte scuole e società sportive. La rapida diffusione dell'unihockey è dovuta alla facilità di apprendimento, alla tecnica di gioco semplice, al ridotto impiego di attrezzature (basta la mazza e una palla) e all'adattabilità del terreno di gioco. L'unihockey può quindi essere utilizzato come attività didattica propedeutica alle classiche discipline sportive, in quanto fornisce spunti ludici alternativi a quanto normalmente svolto in palestra. Il libro propone una carellata delle possibilità offerte dall'unihockey e presenta una guida della tecnica di gioco e del regolamento correlata da numerose schede didattiche con forte accento pratico.

Eid, L.; Invernizzi, P. L.: Unihockey. Tecnica didattica e regolamento. Milano, edi-ermes 1996. **BASPO 71.2463**

Guida tecnica per la pallamano

L'interessato trova in questa utile guida, edita dalla Federazione italiana di pallamano in collaborazione con i centri di avviamento allo sport nell'ambito di un accordo di cooperazione, moltissime informazioni e consigli su questo sport. Dopo una breve introduzione, in cui si parla fra l'altro di prestazione motoria, prestazione sportiva, capacità tattiche e personalità, si passa all'addestramento tecnico vero e proprio, suddiviso in due parti a seconda dell'età del giovane. Se nella prima parte si parla di controllo della palla, palleggio, tiro e passaggio, la seconda affronta in modo molto più strutturato la materia, inserendo lo «sviluppo del pensiero tattico», i «principi fondamentali della difesa» ed un'intera sezione dedicata al portiere. Vengono esaminate le varie situazioni di gioco con esercizi che vanno dall'uno contro uno al quattro contro quattro. Completano il tutto il regolamento tecnico, spiegato per mezzo di vignette e disegni destinati ai giovanissimi, e una tabella con i segni convenzionali, che tutti conoscono, ma che non sempre si trovano a portata di mano quando se ne avrebbe bisogno.

Bartolini, L.; Tassinari, D.: Guida tecnica di pallamano. CONI. Atena. Roma, 1992. **BASPO 71.2126**



Altri riferimenti bibliografici

Baumberger, J.: 704 Spiel- und Übungsformen im Handball. Schorndorf, Hofmann, 1999. **BASPO 71.2626**

Bruggmann, B.: 1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfussball. Schorndorf, Hofmann, 1999. **BASPO 9.342-20**

Bucher, W.; Wick, G.: 1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft. Schorndorf, Hofmann, 1991. **BASPO 9.342-16**

Buholzer, O.; Jeker, M.: Educazione al gioco. Svitto, 1984. Ordinazione presso: la Federazione svizzera di pallamano, casella postale, 4528 Zuchwil.

Döbler, E. e H.: Kleine Spiele, Himberg, Sportverlag, 1996.

Jeker, M.: Flashball – eine Idee macht Schule. Soletta e Langendorf, Tipografia Paul Herzog, 1998.

HELVETIA PATRIA