Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 53 (1996)

Heft: 10

Artikel: Un gioco di palla polisportivo : il playball

Autor: Cieslar, Richard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999244

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: 09.07.2025

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

Un gioco di palla polisportivo

Il playball

di Richard Cieslar
traduzione di Nicola Bignasca

Giocare di testa, di piede, di mano; combinare azioni utilizzando tutti e tre i gesti tecnici. Tutto questo è possibile ed ha un nome: playball. Gioco di palla polisportivo, il playball è ideale per l'iniziazione al gioco dei bambini e per l'introduzione dei giochi di squadra come la pallacanestro e il calcio.

Le regole di gioco

Il playball può essere giocato sia con i piedi, come nel calcio, per eseguire gesti tecnici come il dribbling e i passaggi, sia con le mani per afferrare, raccogliere, rotolare o lanciare la palla.
È proibito invece spostarsi con la palla in mano anche palleggiando (vedi a questo proposito anche il capitolo «Le varianti»).
Un'altra regola s'impone: il passaggio dal gioco di mano a quello di piede, o il contrario, deve avvenire in un sol colpo. Per esempio: la palla viene condotta con il piede, raccolta con la mano e poi subito lanciata o rotolata a un compagno di squadra. Oppure: il pallone viene intercettato con le mani, posto a terra e poi condotto con il piede. Naturalmente, è possibile anche colpire il pallone con le mani (non conta come cambiamento).

Il numero di giocatori

Di principio, il numero di giocatori e le dimensioni del terreno non obbediscono a regole precise. Questa libertà offre il vantaggio di poter adattare il terreno e il numero di giocatori per squadra agli obiettivi dell'allenamento. Se si ha a disposizione delle palestre di dimensioni normali (circa 15 x 20 m), si raccomanda di formare delle squadre di 4 giocatori contro 4 (bambini) e di 3 giocatori contro 3 (giovani o adulti). Se i giocatori hanno meno di 10 anni, si consiglia di scegliere un terreno di dimensioni ridotte – non più di 20 x 30 m – e di formare delle squadre con al massimo 5 giocatori.

I punti

I punti possono essere segnati nel modo seguente:
- punto segnato di testa dopo un passaggio o un rinvio effettuato da un altro giocatore. Un giocatore non può così lanciare il pallone in aria e poi colpirlo di testa per segnare il punto;
- punto segnato con un tiro a canestro. Sono validi anche i tiri a canestro effettuati di testa o con il piede.

I palloni

Per giocare a playball, si consiglia di utilizzare un pallone adatto all'età dei bambini: per esempio, un pallone di taglia 3 per i bambini fino ai 9 anni; un pallone di taglia 4 per i bambini dai 10 ai 12 anni, e un pallone di

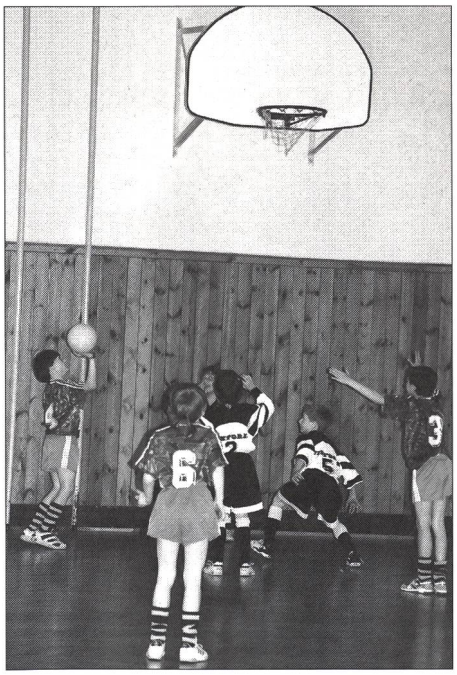
taglia 5 per gli adolescenti e gli adulti. È necessario controllare costantemente che il pallone non sia troppo gonfio, in quanto ciò potrebbe ostacolare il gioco di testa soprattutto con i bambini più giovani. Il playball può essere giocato anche con palloni di plastica, più morbidi, che facilitano il gioco di testa.

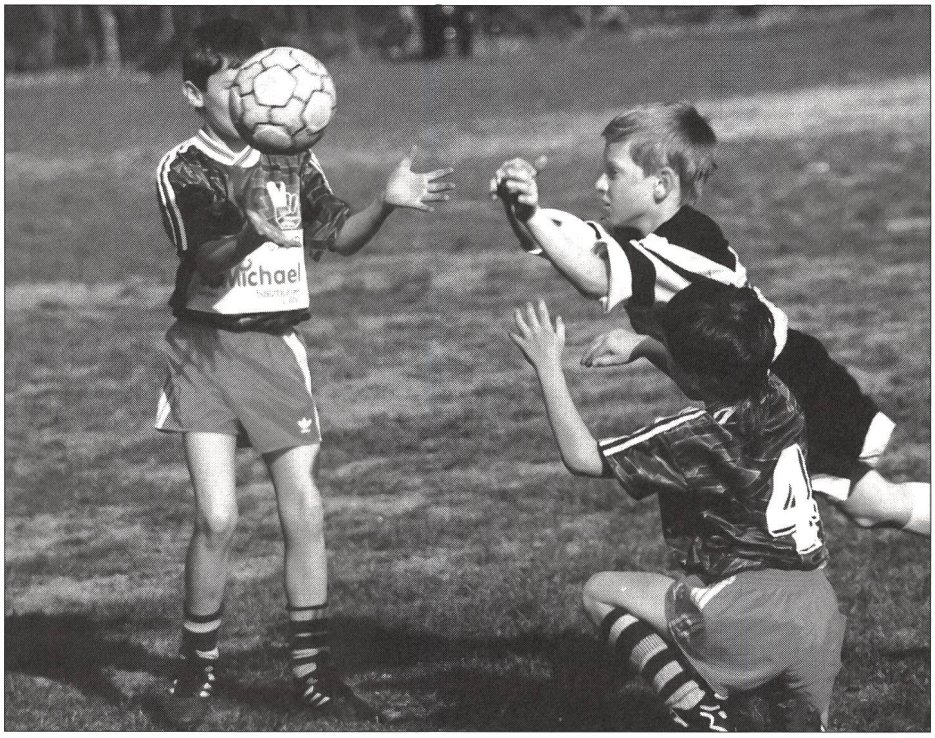
Le varianti

- Se non si dispone di canestri di pallacanestro, si delimita una zona di tiro di 1 m di diametro o quadrato, nella quale si lancerà il pallone.
- Delimitare uno spazio nel quale di deporrà il pallone (come nel rugby e nel football americano).
- Con i principianti e i bambini più giovani (6 anni), si consiglia di cominciare con un gioco che permetta di utilizzare senza restrizioni i piedi e le mani. Per esempio, è permesso correre con la palla in mano, tirare in porta con il piede o la mano. In seguito, si introducono progressivamente le altre regole di gioco. ■

Bibliografia

Bucher, W.: 1000 exercices et jeux sportifs par spécialités, Edizioni Vigot, Parigi 1989.
Uhlig, J. e M.: L'acquisizione delle capacità di gioco nel calcio giovanile, in: MACOLIN, 5/1995.





Possibilità di variazione delle regole in funzione degli obiettivi di apprendimento.

Regole	Obiettivi
Autorizzare il dribbling con le mani	Abituarsi ai giochi con le mani, come la pallacanestro e la pallamano
Autorizzare tre passi con il pallone	Iniziazione alla pallacanestro e alla pallamano
Le reti segnate di testa contano doppio	Perfezionare il gioco di testa
I canestri contano doppio	Esercitare il lancio e la precisione del tiro con la mano
Le reti segnate con la tecnica utilizzata nella pallavolo sono valide se avvengono su passaggio effettuato da un altro giocatore	Esercitare la tecnica della pallavolo
Valgono soltanto le reti segnate con lanci di mano effettuati al di fuori dell'area di porta	Esercitare la tecnica della pallamano
Afferrare la palla con le mani e farla rotolare direttamente in porta vale un punto	Allenare il portiere
Il passaggio deve essere effettuato entro tre secondi dopo la ricezione del pallone	Esercitare la capacità di orientamento spaziale
Deviazione diretta con le mani	Allenamento di pallavolo
Giocare con un pallone di rugby	Variare la traiettoria per allenare la capacità di reazione
Ridurre il numero di giocatori a 2 contro 2 su un terreno più piccolo	Imparare a smarcarsi rapidamente e a procedere a delle combinazioni di gioco semplici
Formare delle squadre composte da un numero di giocatori diverso: 4:3, 4:2 o 5:3, avvantaggiando, con certe regole, la squadra in inferiorità numerica (per esempio, autorizzare lo spostamento con il pallone in mano)	Rapidità di spostamento
Suddivisione del terreno in due o tre zone con delle regole particolari: – effettuare passaggi da una zona all'altra – effettuare tre passaggi in una zona, il quarto in un'altra	Esercitare la rapidità d'attacco, il contrattacco e il passaggio di palla