**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport
**Band:** 2 (2000)
**Heft:** 2

**Artikel:** Mettersi in moto con il riscaldamento : "chi ben incomincia..."
**Autor:** Arnold, Heinz / Banzer, Ernst / Chervet, Michel
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-999167

**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

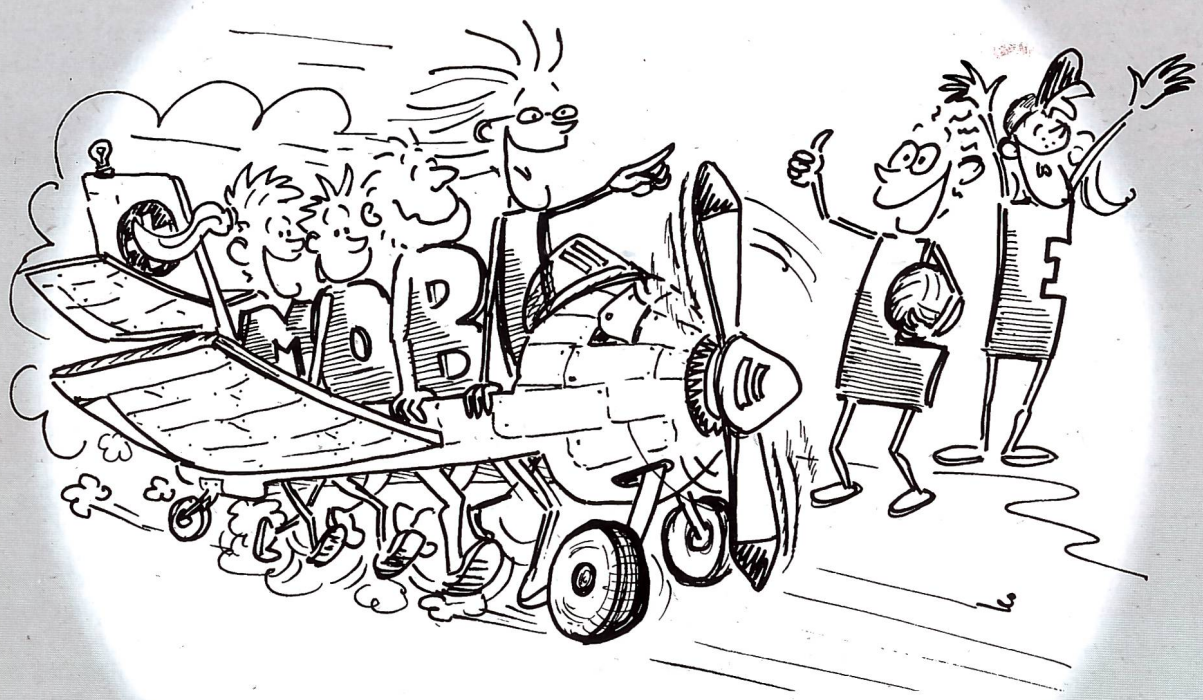
**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images 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:** 08.07.2025

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

mobile Inserto pratico
La rivista di educazione fisica e sport
2|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

Mettersi in moto con il riscaldamento

# «Chi ben incomincia...

... è a metà dell'opera» recita un proverbio popolare che ben si addice anche alle lezioni di educazione fisica e alle sedute di allenamento. L'inserto pratico presenta alcuni esempi di esercizi e giochi che si possono proporre durante il riscaldamento e la messa in moto.

*Heinz Arnold, Ernst Banzer, Michel Chervet, Georges Hefti, Pierre Joseph, Marcel K. Meier, Heinz Walder, Rolf Weber*

Per i docenti e per le monitrici è il primo compito da risolvere nella preparazione della lezione e dell'allenamento. Per i bambini e i giovani rappresenta il momento di passaggio da un'attività sedentaria ad una fase di sforzo fisico. Il riscaldamento è una parte importante della lezione di educazione fisica e della seduta di allenamento.

## Accendere i motori

Il riscaldamento include tutti quei provvedimenti che all'inizio dell'attività sportiva servono a creare le condizioni di preparazione psico-fisiche e coordinativo-cinestetiche ottimali. Gli effetti fisiologici del riscaldamento sono rilevanti anche nell'infanzia: l'attivazione del sistema cardiocircolatorio e polmonare, il miglioramento della capillarizzazione, della capacità di allungamento muscolare e della mobilità articolare sono presupposti indispensabili affinché anche il bambino possa fornire prestazioni elevate nella parte principale della lezione e dell'allenamento.

## Risvegliare l'interesse e la motivazione

Il riscaldamento svolge un'importante funzione anche a livello motivazionale: «orientamento ludico», «molteplicità e variazione dei contenuti» sono i principi didattici che, se applicati durante il riscaldamento, favoriscono il coinvolgimento di bambini e giovani nella pratica della disciplina sportiva tramite

- il miglioramento della disponibilità all'apprendimento e alla prestazione,
- la stimolazione e la stabilizzazione del grado di eccitazione psichica su livelli ottimali e
- il conseguente miglioramento delle capacità di attenzione e di concentrazione.



HELVETIA PATRIA

# Atletica leggera

*Rolf Weber*

Un'inizio interessante della lezione/allenamento può contribuire a «vendere» meglio agli allievi anche le unità didattiche meno variate, dando loro una forma valida e soprattutto consentendo un approccio positivo da parte degli allievi. Non sempre il getto del peso è divertente – a volte si deve provare e riprovare a lungo, migliorando un minimo particolare. Non sempre il salto in alto è una gioia – spesso si devono motivare i meno dotati, trattenere la foga dei più bravi o lavorare tutti insieme con un solo impianto. Pertanto è importante offrire un'introduzione valida per attirare l'attenzione degli allievi e prepararli alle parti successive sia dal punto di vista fisico che psicologico. Gli esempi seguenti mostrano diversi tipi di introduzione a seconda del senso che si vuole dare alla lezione. Essi devono essere adattati di volta in volta all'età e al livello degli allievi.

## «Chiacchierare correndo»

**Cosa?** Una corsetta di dieci minuti o un quarto d'ora a coppie, in tre, in quattro, con il compito di raccontare al compagno il più possibile di quello che si è fatto durante la giornata.
**Come?** Su un circuito che gli allievi conoscono (non soltanto giri di campo), eventualmente cambiando partner o gruppo verso la metà del tempo di corsa. *Variante:* determinare per ciascun gruppo un allievo che racconta una storia, poi rifare i gruppi e far raccontare agli altri quello che si è sentito. Alla fine confrontare la storia originale con quello che si è sentito all'ultimo passaggio.
**Perché?** Promuovere l'integrazione sociale, liberare la testa da quanto si è vissuto durante il giorno, indirizzare i pensieri su quanto seguirà, dar spazio alla chiacchierata.

## Riscaldamento a staffetta

**Cosa?** I membri di una staffetta corrono insieme ed esercitano il passaggio del testimone (handling).
**Come?** Il docente/allenatore dà compiti precisi (ad es. passaggio/presa veloce), controlla e corregge le varie squadre. *Variante:* un atleta funge da coach e corregge i compagni di squadra.
**Perché?** Sostenere l'iniziativa e l'autonomia del singolo e ribadire l'importanza dei vari elementi nella staffetta. Valida preparazione per l'allenamento del passaggio del testimone che seguirà.

## Riscaldamento allo specchio

**Cosa?** Due allievi compiono la corsetta e il riscaldamento insieme, come se fossero le due immagini di uno specchio.
**Come?** A turno ci si mostrano degli esercizi (corsa, ginnastica) ripetendo i movimenti del compagno allo specchio.
**Perché?** Promuovere l'autonomia, l'iniziativa del singolo e la fantasia.

## Cross di riscaldamento

**Cosa?** Il docente conduce il gruppo su un percorso impegnativo proponendo loro diversi compiti.
*Alternativa:* delegare la guida del gruppo ad uno dei partecipanti.
**Come?** Jogging su terreno accidentato, serie di scalinate da fare in salita (gradinate dello stadio), ginnastica appoggiati alle tribune, corse in salita sulla pista di ciclismo, ecc.
**Perché?** Trasmettere idee per un riscaldamento autonomo, mostrare le diverse possibilità che il terreno offre, apportare elementi nuovi nel riscaldamento.

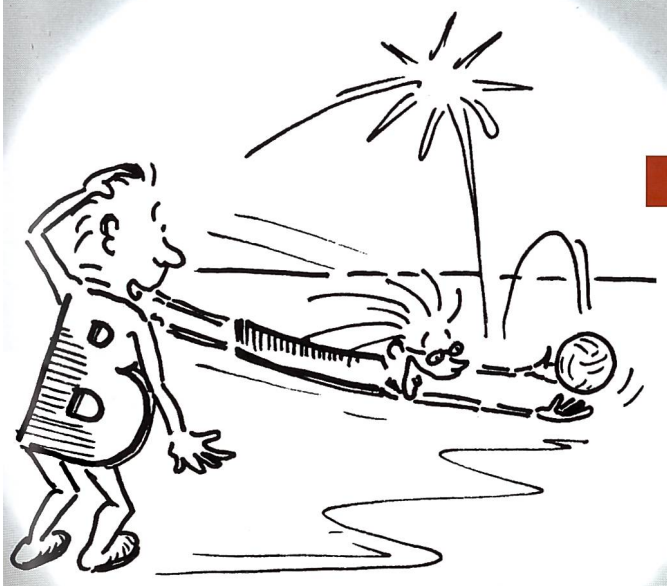
## L'allievo docente

**Cosa?** Uno o due allievi preparano il riscaldamento per la classe/il gruppo.
**Come?** Il docente tiene una lista con vari temi inerenti al riscaldamento, sulla quale si possono iscrivere gli allievi. Ognuno avrà modo di svolgere questo ruolo. I ragazzi scelgono autonomamente esercizi e musica adeguata e poi propongono il riscaldamento al gruppo.
**Perché?** Promuovere l'autonomia, l'iniziativa del singolo e la fantasia.


HELVETIA PATRIA

## Riscaldamento con la corda

**Cosa?** Riscaldamento / introduzione con la cordicella per i salti, da soli o alcuni esercizi anche a coppie.
**Come?** Correre, saltellare, saltare con la corda in diversi modi. Forme di ginnastica con la corda. Usare la corda come ausilio didattico per effettuare esercizi di corsa (corsa dei cavalli con il compagno).
**Perché?** Esercitare le capacità coordinative, estendere il bagaglio di movimenti, mostrare alternative per il riscaldamento.



## Palla alla parete

**Cosa?** Introduzione alla lezione, a coppie o in quattro su un terreno di gioco con un muro su un lato.
**Come?** La palla (da tennis, da pallamano) viene lanciata contro la parete in modo che l'avversario non riesca a prenderla dopo un rimbalzo a terra (definire in anticipo un'altezza minima per i lanci contro la parete, regole come nello squash). ***Varianti:*** lanciare anche con l'altra mano, saltellando su una gamba sola, con rotazione, ecc.
**Perché?** Preparazione ludica ai lanci, allenamento della capacità di reazione, della velocità e della capacità di orientamento.

## Street-ball

**Cosa?** Riscaldarsi giocando 2 contro 2 o 3 contro 3 con regole modificate.
**Come?** I canestri valgono solo se il tiro è stato eseguito in elevazione. ***Variante:*** si possono ricevere i passaggi dei compagni solo in sospensione.
**Perché?** Stimolare in modo ludico la concentrazione, migliorare la capacità di ritmizzazione e quella di orientamento, la distensione del corpo nel salto.

## Variazioni sul tema con la palla

**Cosa?** In atletica leggera sono consigliabili giochi che permettano di esercitare la distensione del corpo, l'equilibrio e la capacità di ritmizzazione.
**Come?** Pallacanestro, streetball, calcio, pallamano, frisbee e altri giochi di lancio, sono preferibili a forme di gioco come ad esempio unihockey, rugby, ecc.
**Perché?** Un riscaldamento ludico e giocoso, un'introduzione in movimento, sono ottime varianti per sostituire ogni tanto i classici giri di campo. Completati con esercizi di ginnastica o con l'allungamento attivo, essi rappresentano un'ottima preparazione dal punto di vista sia fisico che psicologico alla lezione o all'allenamento che seguono.

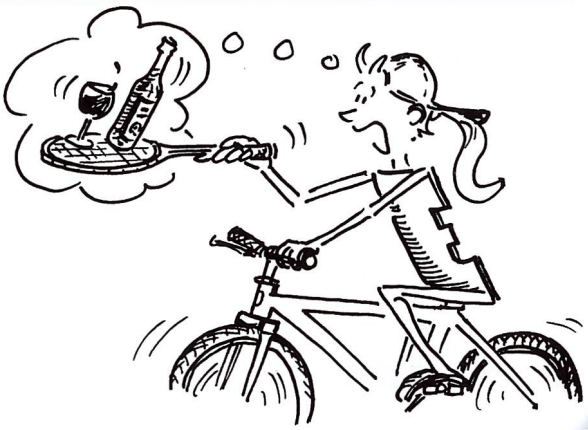
## Palla rimbalzata

**Cosa?** Gioco di riscaldamento a coppie con passaggi a terra di una pallina da tennis.
**Come?** Far rimbalzare la pallina a terra il più forte possibile. Il compagno cerca di prenderla in aria. Possibile sotto forma di gara (contare le palle riprese). Lanciare e riprendere sia di destra che di sinistra.
**Perché?** Preparazione ludica al lancio, allenamento della capacità d'orientamento.

# Ciclismo

*Heinz Arnold*

Di norma la bicicletta viene usata come mezzo di locomozione per spostarsi dal punto A a quello B. Non appena si passa ad utilizzarla come attrezzo sportivo, passando ad allenare le capacità coordinative, è necessario avere a disposizione un percorso assolutamente privo di traffico. I compiti motori – tipici nel ciclismo – come pedalare, guidare, cambiare e frenare sono di complessità tale che nel caso ideale dovrebbero essere esercitati nel cortile di una scuola o su un campo sportivo, anche se poi si può andare anche su strade secondarie poco trafficate o nel terreno. Rispetto e amore per la natura, il materiale e le persone sono praticamente elementi obbligati nella scelta degli esercizi. Nelle forme di gioco in bicicletta fatte con tutta la classe si deve prestare particolare attenzione ai presupposti tecnici. Il coesistere di concentrazione e divertimento fa sì che ogni volta andare in bicicletta sia una nuova scoperta.

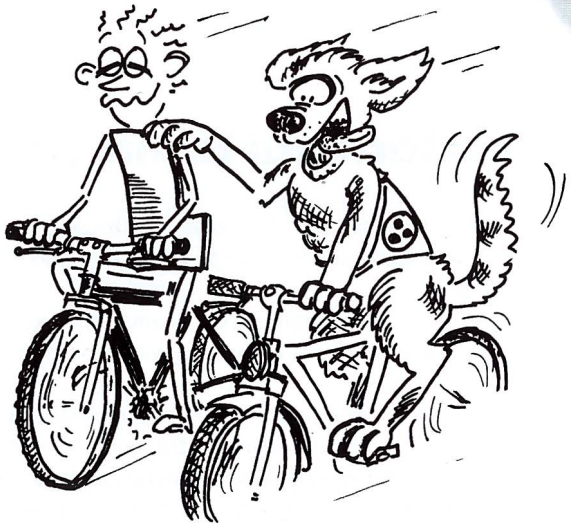


## Carta da visita

**Come?** Muoversi sul piazzale scegliendo liberamente le traiettorie. Ogni volta che si incontra un compagno ci si saluta, toccandosi con la mano o battendo le mani, e ci si presenta, ad esempio dicendo ad alta voce il proprio nome. I piedi restano sempre sui pedali. Si può salutare anche con la sinistra. Per riuscire a restare sempre in movimento si dovrebbe selezionare un rapporto piuttosto corto.
**Perché?** Conoscersi o apprendere qualcosa di nuovo sull'altro. Allenamento delle capacità di orientamento e differenziazione. Staccare una mano dal manubrio, controllare la bicicletta, adattare la velocità e naturalmente essere sempre pronti a frenare per evitare collisioni.

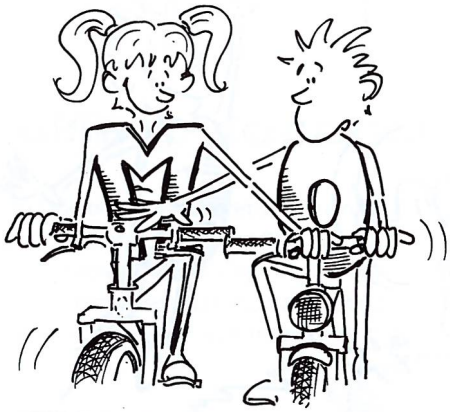
## Il cameriere

**Come?** Tutti i «camerieri» girano liberamente per il campo di gioco, tenendo in mano una racchetta su cui trasportano una palla da tennis. L'esercizio è adatto anche sotto forma di staffetta con le più diverse consegne di movimento intorno ad ostacoli, in cui il cambio avviene passandosi appunto racchetta e pallina. *Come variante* si può palleggiare la pallina a terra restando in movimento.
**Perché?** Allenamento delle capacità di differenziazione e di orientamento. Da un lato si devono evitare collisioni, dall'altro il «cameriere» non può assolutamente far cadere quanto trasporta.



## Il cane guida

**Come?** Si circola liberamente suddivisi in coppie su un piazzale senza traffico o su terreno aperto. Uno dei due fa il cieco, tenendo chiusi gli occhi (o a occhi bendati) e sente sulla spalla la mano del compagno che lo guida. Bisogna stabilire con esattezza gli ordini che si usano, in quanto il «cane guida» può farsi sentire con segnali sia tattili che verbali.
**Perché?** Il «cieco» deve avere la massima fiducia nel compagno quando sono in movimento.



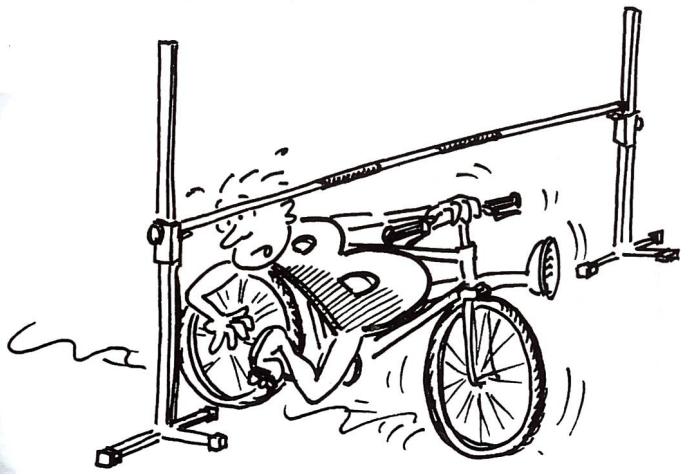
## Scambio di manubri

**Come?** I ragazzi suddivisi in coppie, percorrono affiancati in bicicletta tracciati predeterminati o scelti liberamente, tenendo una mano sul proprio manubrio e l'altra su quello del compagno. Il gruppo percorre un itinerario contraddistinto da parecchie curve. Se si introduce l'aspetto della gara contro il tempo, l'esercizio diventa subito più difficile. I ragazzi cambiano di tanto in tanto il lato. ***Variante:*** con sei o sette ragazzi affiancati su un percorso con curve piuttosto facili. I ragazzi all'interno non hanno le mani sul proprio manubrio.
**Perché?** Se sono altri ad avere le mani sul proprio manubrio si ha una sensazione completamente nuova andando in bicicletta, rafforzata dalle variazioni di velocità. L'esercizio richiede adattamento reciproco e una buona tecnica di base.


HELVETIA PATRIA

## Limbo Challenge

**Come?** I partecipanti prendono una breve rincorsa e poi si lasciano trasportare verso un'asta disposta in orizzontale o una cordicella tesa, cercando di passarvi sotto. La gara va organizzata come per il salto in alto, dando ad ognuno tre tentativi per superare una certa altezza. Un fattore da considerare è l'altezza della bicicletta, che va riportata nella classifica finale.



## La corsa delle lumache

**Come?** I partecipanti sono allineati alla partenza, appoggiati su un piede a terra. Al via cercano di percorrere il più lentamente possibile una distanza di una decina di metri. Vince chi supera per ultimo con la ruota anteriore la linea del traguardo senza aver mai messo piede a terra. Per rimanere in equilibrio è consigliabile utilizzare dei rapporti corti.
**Perché?** Esercizio complesso per guidare, pedalare, frenare e mantenere l'equilibrio tramite una differenziazione interiore (azione dei muscoli).

## Polo in bicicletta

**Come?** Due gruppi in bicicletta si affrontano sul cortile della scuola in un incontro di polo in bicicletta. I partecipanti usano bastoni da unihockey o simili ed una pallina, le porte (tipo e dimensioni) vengono adattate alle circostanze. Prima di iniziare a giocare si deve assolutamente sottolineare il pericolo di cadute se un bastone finisce fra le classiche ruote...
**Perché?** Esercitare la tecnica in sella e le capacità di orientamento. Sebbene vengano ben presto evidenziati i limiti della capacità del singolo, se l'atmosfera è positiva, il gioco sarà molto divertente.

## Americaine

**Come?** Su terreno aperto, su un circuito o un piazzale, viene predisposto un circuito di 300–400 metri. Partono insieme più concorrenti, suddivisi a coppie, che devono correre fino a quando non arrivano all'altezza del proprio compagno di squadra, che invece procede lentamente. «Attivato» con un tocco del compagno, a sua volta inizia a correre veloce fino a quando non raggiunge il compagno, che scatta nuovamente dopo il tocco. La durata può essere determinata in base ai giri (ad es. 21) o al tempo (ad es. mezz'ora). Ogni tre giri si stila una classifica (tre punti per il primo, due per il secondo, uno per il terzo; l'ultima valutazione prevede invece cinque punti per il primo, tre per il secondo e uno per il terzo).
**Perché?** Si sperimentano dal vivo i collegamenti esistenti fra tecnica, tattica e condizione. La scelta del rapporto, piuttosto piccolo (con elevata frequenza di pedalata) da utilizzare assume un ruolo determinante.

## Corsa con i dadi

**Come?** Al centro del piazzale è predisposta una zona per il lancio dei dadi. Chi ottiene un determinato totale (ad es. 35 punti) e ha svolto le varie stazioni senza penalità ha diritto a un premio.
- Percorrere un tracciato molto stretto (4 m lunghezza, 20 cm larghezza) o passare su una tavola lunga e stretta.
- Passare su un ostacolo (ad esempio tavola basculante).
- Prendere un bicchiere da una sedia usando la mano sinistra e rimettercelo usando la destra.
- Palleggiare a terra un pallone da basket mentre si compie uno slalom.
- Usando la ruota anteriore far passare una pallina da tennis attraverso un percorso sinuoso.
- In movimento, cercare di colpire un barattolo lanciando una pallina da tennis (un solo tentativo).

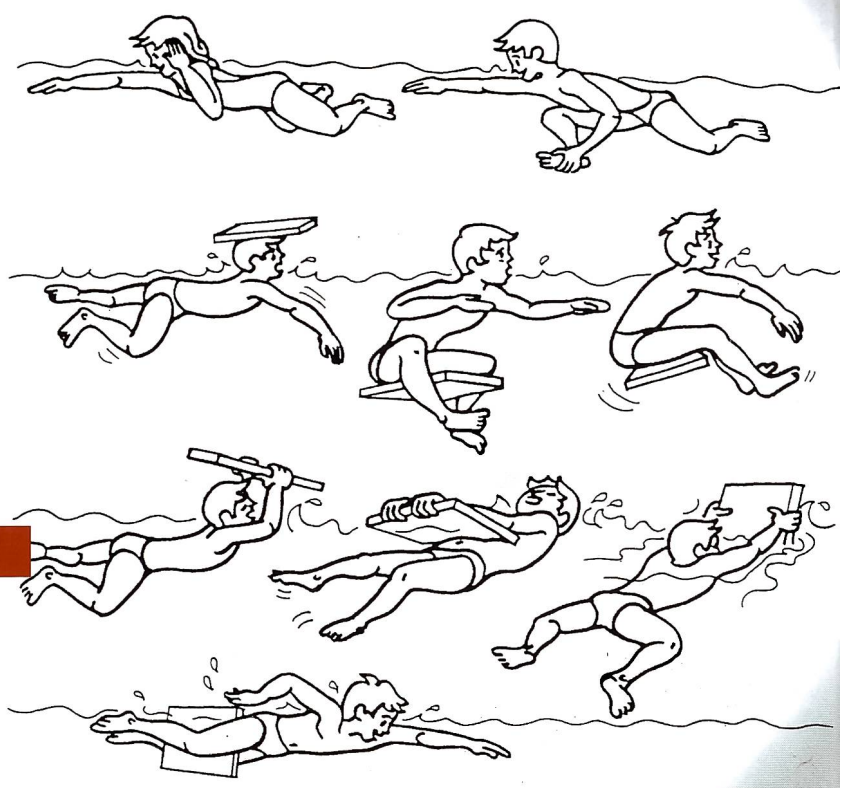
**Perché?** Allenamento dell'abilità in movimento, in condizioni di gara.

## Varianti con la tavoletta

# Nuoto

*Heinz Walder*

Per stimolare e consolidare costantemente le abilità degli allievi, si dovrebbero inserire nella lezione regolarmente sempre nuove forme di esercizio (giochi). Queste forme di gioco sono adatte anche per l'inizio della lezione. Modifiche anche lievi consentono di entusiasmare i ragazzi senza annoiarli, introducendo alla parte principale della lezione.



## Trasporto di tavole

**Come?** Si formano due gruppi. Le tavole da trasportare vengono spostate una per una da un bordo della vasca all'altro. Per ogni unità percorsa a nuoto (ad es. una larghezza di vasca) si può portare una sola tavola. Chi riesce a spostare per primo tutte le tavole?

## Costruire un'isola

**Come?** Si formano due gruppi, cui si distribuiscono un numero uguale di tavolette. Al segnale di partenza ogni gruppo costruisce un'isola con le proprie tavolette; poi un allievo ci sale sopra e copre una distanza prestabilita. L'isola non deve disfarsi e l'allievo non può cadere in acqua. Chi arriva per primo al traguardo?

## Una tavoletta in due

**Come?** Due allievi, uno bravo nella battuta di gambe, l'altro meno bravo, percorrono insieme con una tavoletta una determinata distanza.

## L'autolavaggio

**Come?** Si forma un corridoio con file di allievi su due lati. Il docente si mette a un'estremità e chiama di volta in volta un allievo della fila di destra e poi uno di quella di sinistra. L'allievo percorre l'autolavaggio e poi si mette nuovamente in fila.



HELVETIA PATRIA

## Salto del delfino con rumori

**Come?** Nuotare in gruppo come delfini, saltare in superficie e sott'acqua imitare i rumori prodotti dai delfini.

## La piovra

**Come?** Si formano due gruppi, che si dispongono ciascuno lungo uno dei lati corti della vasca. Fra i due gruppi si mette un compagno, che fa da «piovra». A un suo segnale i gruppi partono per raggiungere l'estremità opposta della vasca. La «piovra» può eliminare i compagni toccandoli con una palla (non può lanciarla). Gli allievi bloccati si fermano sul posto a braccia larghe e facilitano quindi il compito della «piovra». L'ultimo allievo bloccato sarà la piovra nel gioco seguente.

## I dadi

**Come?** Gli allievi gettano i dadi per determinare il programma del riscaldamento. Sono possibili diverse varianti:

- Ogni allievo lancia i dadi per il proprio programma.
- Ogni allievo lancia per il programma del compagno.
- Gli allievi determinano il programma a coppie o in gruppi.

## Staffetta con il secchio

**Come?** Per ogni unità nuotata (ad es. una larghezza di vasca) l'allievo può versare un bicchiere di acqua nel secchio del proprio gruppo. Quale gruppo riempie per primo il proprio secchio?

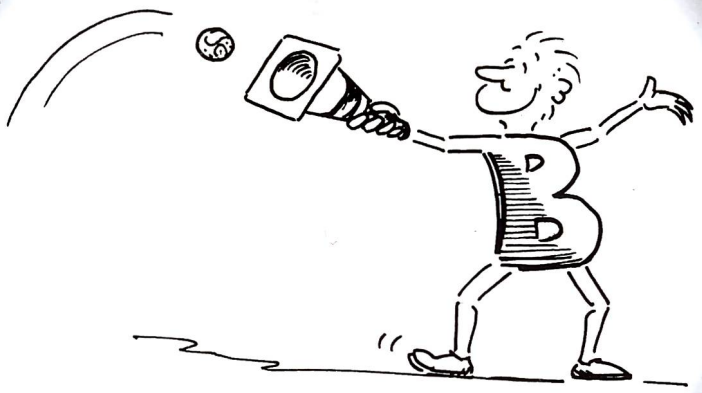
## Staffetta con le candele

**Come?** Si formano due gruppi, con un fiammifero come testimone, che deve rimanere asciutto. L'ultimo nuotatore della staffetta lo usa infatti per accendere una candela.

# Giochi di rinvio

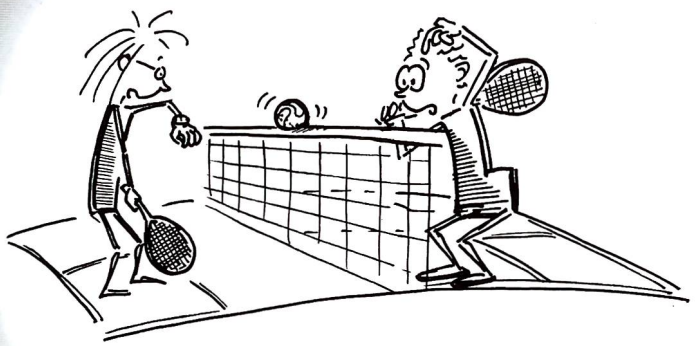
*Marcel K. Meier (tennis) e Ernst Banzer (badminton)*

Nei due giochi di rinvio tennis e badminton, al centro dell'attenzione troviamo abilità specifiche come la visione periferica e soprattutto le capacità coordinative come orientamento e differenziazione. Si tratta di capacità che possono essere esercitate in modo ludico nella fase di riscaldamento. I giochi vengono adattati facilmente al livello dei partecipanti, per evitare allievi annoiati ma anche quelli stressati da compiti troppo o troppo poco impegnativi. In questo modo si stimola già nella fase di riscaldamento la motivazione per l'esercizio, come mostrano gli esempi riportati di seguito per il tennis ed il badminton.



## Traiettorie

**Cosa?** Valutare la traiettoria di palle lanciate o giocate.
**Come?** A lancia la palla nel campo aversario, dove B deve posizionare un cerchio nel punto in cui ritiene che avverrà il secondo rimbalzo. ***Varianti:*** stimare il punto del primo o del terzo rimbalzo per posizionare il cerchio. Quale coppia ottiene per prima dieci centri?
**Perché?** Con questo esercizio i bambini ed i ragazzi acquisiscono la capacità di valutare le traiettorie della palla.



## Corsa in cerchio

**Cosa?** Corsa intorno al campo, come nel ping-pong al lido.
**Come?** Su ogni lato del campo si trovano lo stesso numero di giocatori, comunque un massimo di tre. Dopo ogni colpo si deve correre nell'altro campo e continuare a giocare. Chi commette un errore perde una «vita» o viene eliminato e deve eseguire un compito accessorio.
**Perché?** I bambini e ragazzi possono giocare da subito, attivando il sistema cardiocircolatorio.

## Partitella su campo piccolo

**Cosa?** Si tratta senza dubbio dell'introduzione più conosciuta ed amata dai giovani che praticano il tennis. Si gioca da subito; limitiamoci a far vivere e sviluppare il gioco.
**Come?** Si gioca uno contro uno nel campo piccolo, ma si può anche fare un doppio. A seconda del livello si usano palline da tennis, palline easy-play o palline in gommapiuma.
***Esempi:***
- Fino a 7.
- Colpi incrociati.
- Non si può colpire la palla verso il basso.
- Mettere la palla in gioco con un servizio, stando fra la linea di fondo e quella di battuta.
- Il corridoio funge da terreno di gioco.
- Dopo il servizio si deve attaccare.
- Si deve attaccare sulla risposta al servizio.
- Tutto è permesso.
- Giocare con il nastro; all'inizio si poggia la pallina sulla rete, facendola poi cadere a terra per avviare lo scambio.

**Perché?** I partecipanti vogliono giocare, muoversi, agire. Vengono da noi per praticare il loro sport. Con una partitella di tennis in campo ridotto esaudiamo questo loro desiderio e consentiamo ai giovani di acquisire capacità di gioco e creatività.

## Jonglare

**Cosa?** Orientarsi mentre ci si passa il volano.
**Come?** Muovendosi liberamente per la palestra passare il volano dal dritto al rovescio (attenzione, la traiettoria non è soltanto verticale, ma da destra a sinistra e viceversa). ***Variante:*** diverse forme di abilità, in diverse posizioni di partenza (in ginocchio, seduti, distesi a terra).
**Perché?** Abituarsi al nuovo attrezzo, il volano appunto, che presenta traiettorie specifiche e un peso inconsueto.

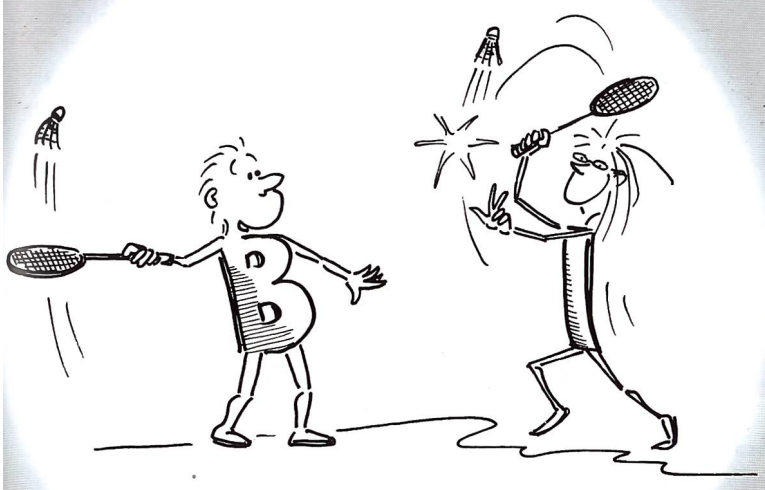


HELVETIA PATRIA

## Salutarsi giocando

**Cosa?** Imparare a differenziare tutti insieme.
**Come?** Due allievi sono disposti di fronte e si passano il volano di dritto. Contemporaneamente variano la distanza fra loro, si avvicinano, si danno la mano e poi si allontanano di nuovo. Non smettono mai di passarsi il volano. ***Variante:*** la stessa forma di gioco con il rovescio.
**Perché?** Esercitare la differenziazione nella potenza dei colpi e l'adattamento a distanze sempre diverse.

## Passaggi ritmici



**Cosa?** Imparare ad orientarsi dopo il lancio.
**Come?** Due allievi di fronte, ognuno di loro esegue giochetti di abilità come nell'esercizio «jonglare». A dà l'ordine e conta ad alta voce i lanci eseguiti, il compagno si adatta al ritmo. Ognuno gioca il volano dal dritto al rovescio e viceversa. Con il secondo dritto, ovvero con il terzo colpo, ci si scambia il volano per poi palleggiarlo in aria altre tre volte. ***Variante:*** non ci sono ordini, e ciascuno adegua il proprio gioco a quello dell'altro osservandolo con la vista periferica.
**Perché?** Imparare ad orientarsi in base al passaggio. I partecipanti imparano innanzitutto a giocare con precisione, prima di orientarsi.

## Cambio di lato a ritmo

**Cosa?** Muoversi ed orientarsi dopo il lancio.
**Come?** Due allievi di fronte, ognuno di loro esegue giochetti di abilità come nell'esercizio «jonglare». A dà l'ordine e conta ad alta voce i lanci eseguiti, il compagno si adatta al ritmo. Ognuno gioca il volano dal dritto al rovescio e viceversa. Con il secondo dritto, ovvero con il terzo colpo, i partecipanti lanciano il volano in aria, cambiano lato e riprendono al volo il volano del compagno sul lato opposto, palleggiandolo in aria per tre volte. L'esercizio deve essere ripetuto senza interruzioni il più a lungo possibile. ***Variante:*** non ci sono ordini, e ciascuno adegua il proprio gioco a quello dell'altro osservandolo con la vista periferica.
**Perché?** Imparare ad orientarsi e muoversi in base al passaggio. L'orientamento è reso più difficile dal cambio di lato, ed i partecipanti devono imparare ad eseguire diverse attività di seguito: osservazione periferica – colpi precisi – orientamento – presa della palla – continuare a giocare.

## Passaggi in cerchio

**Cosa?** Anticipazione e orientamento.
**Come?** Cinque, otto allievi si spostano in circolo in senso antiorario, passandosi un volano in diagonale, e cercando di tenerlo in aria il più a lungo possibile. Si possono organizzare gare fra più cerchi in movimento per vedere chi riesce a compiere più passaggi senza commettere errori. ***Varianti:*** giocare contemporaneamente con due o tre volani. Camminare poi in senso orario e passarsi il volano utilizzando il rovescio.
**Perché?** Gli allievi dovrebbero anticipare e orientarsi in modo tale da non prendere il volano che cade dietro la loro schiena, ma lasciarlo al compagno che li segue.

# Pallacanestro

*Michel Chervet*

Spesso è difficile iniziare nel modo migliore un allenamento. I giovani a volte arrivano in palestra con presupposti molto diversi fra loro. Per diversi fattori, la motivazione spesso è limitata o addirittura assente, magari per una serie di sconfitte, problemi a scuola o in famiglia, ecc. È quindi importante che l'allenatore o il docente considerino tali presupposti nella preparazione della lezione. Le seguenti forme di gioco possono essere inserite nel riscaldamento ed offrono all'allenatore e al docente varie possibilità da adattare alle circostanze concrete (numero dei partecipanti, età, livello, ecc.).

## Passaggio palleggiando

**Cosa?** A coppie, ognuna con due palloni da pallacanestro e una pallina da tennis. Su un terreno di gioco prestabilito ognuno palleggia il proprio pallone, passandosi la pallina da tennis.
**Come?** Usare entrambe le mani: con la destra si palleggia a terra e con la sinistra si lancia – poi si cambia. L'esercizio si può svolgere anche con un pallone da calcio, da passare al compagno raso terra.
**Perché?** Con questo esercizio all'inizio dell'allenamento si può attirare l'attenzione dei partecipanti favorendo la concentrazione. Viene inoltre allenata la capacità di coordinazione.

## Basket/calcio

**Cosa?** Una partita di calcio, in cui si gioca continuando a palleggiare con un pallone da pallacanestro.
**Come?** Senza portieri. Si usano come porte una panca rovesciata o un tappetino. Ogni squadra può usare un joker che gioca senza il pallone da basket.
**Perché?** Questa forma di gioco mista, che con i necessari adattamenti si può utilizzare anche in situazioni di stress, consente ai partecipanti di affrontare l'allenamento con gioia.

## Toccare l'avversario

**Cosa?** Due giocatori si affrontano cercando di toccare ognuno il ginocchio dell'avversario.
**Come?** Il tocco può avvenire solo con le mani. Il tronco rimane sempre eretto (attenzione a evitare di colpirsi con la testa). Si possono cambiare spesso le coppie.
**Perché?** Il gioco favorisce una «sana» aggressività e consente ai partecipanti di dare libero sfogo alla propria vitalità nel rispetto delle regole di gioco.

## Il re del palleggio

**Cosa?** Tutti i giocatori hanno un pallone, che palleggiano a terra cercando di costringere l'avversario a portare la propria palla al di fuori di un terreno di gioco delimitato.
**Come?** Tre campi di gioco (DNA, DNB, prima lega). Tutti i partecipanti iniziano in DNB; chi riesce a far commettere l'errore all'avversario, è promosso in DNA, chi sbaglia scende in prima lega. Il corpo viene utilizzato a difesa del proprio pallone e non per attaccare l'avversario. ***Variante:*** un campo di gioco soltanto. Chi fa uscire il pallone dal campo deve eseguire un esercizio (saltare la corda, esercizi per gli addominali, un giro di corsa, ecc.).
**Perché?** Il gioco sviluppa l'abilità nelle situazioni di scontro diretto e perfeziona in modo ludico l'abilità di palleggio.

## Il bersaglio non è il canestro

**Cosa?** Due squadre, un pallone, un canestro e tre cerchi fissati lungo una linea (uno al centro e gli altri due ai lati). I bersagli sono i tre cerchi e il tabellone del canestro.
**Come?** La squadra in possesso di palla può segnare dei punti se il pallone viene recuperato da un proprio giocatore dopo un rimbalzo sul tabellone o viene depositato in uno dei cerchi. Gli avversari cercano di impedirlo impossessandosi della palla dopo il rimbalzo o mettendo un piede dentro un cerchio, che viene in tal modo bloccato. Quando gli avversari conquistano la palla devono innanzitutto farla uscire dalla zona dei tre punti, prima di poter segnare dei punti. Si gioca senza palleggi a terra.
**Perché?** Questa forma di gioco consente di integrare anche i giocatori più deboli e sviluppa in forma ludica il rimbalzo sia difensivo sia d'attacco.



HELVETIA PATRIA

# Pallamano

*Pierre Joseph*

Per una buona introduzione ad una lezione che pone l'accento sui giochi sportivi – nel nostro caso la pallamano – si consiglia di iniziare con una forma ludica. Il gioco permette di sollecitare gli aspetti mentali ed emozionali (preparazione tematica, sensazione di far parte della squadra, piacere) in combinazione con aspetti legati alla preparazione fisica allo sforzo. Sempre ove possibile dovrebbero essere considerati i seguenti principi: condizioni uguali per tutti i giocatori, adattamento della forma di gioco a età e livello (regole, numero dei giocatori, forma finale), gioco divertente che permette di applicare le nozioni.

## Caccia al serpente

**Cosa?** Tutti i giocatori palleggiano a terra trascinando una cordicella fissata dietro la schiena che arriva fino al suolo.
**Come?** Palleggiando si deve tentare di calpestare la corda degli altri. ***Varianti più facili:*** con palloni più grandi, con un cerchio all'estremità della corda (bersaglio più grande). ***Varianti più difficili:*** con palloni più piccoli, ampliare il terreno di gioco, imporre la tecnica di palleggio (ad es. solo laterale).
**Perché?** Migliorare la capacità di orientamento. Inizialmente si può fare l'esercizio anche senza pallone.

## Guardie e ladri palleggiando

**Cosa?** Formare quattro gruppi e delimitare quattro terreni di gioco uguali, Tutti i giocatori palleggiano. Per ciascun gruppo c'è un cacciatore che usa una palla di colore diverso.
**Come?** Chi viene fatto prigioniero riceve il pallone di altro colore. ***Varianti più facili:*** ampliare il terreno di gioco, palloni più grandi. ***Varianti più difficili:*** limitare il terreno di gioco, palle più piccole.
**Perché?** Si allenano le capacità di orientamento e di differenziazione. L'esercizio richiede una notevole concentrazione, consente un ritmo serrato con rapide successioni nel ruolo dell'inseguitore. Consente di creare gruppi di uguale livello per l'introduzione alla lezione (motivazione).

## Passaggi a coppie

**Cosa?** Formare delle coppie, che si affrontano su un campo piccolo (circa 3 m × 3 m) in partite due contro due.
**Come?** Una coppia cerca di eseguire in un tempo dato il maggior numero possibile di passaggi. Ambedue le squadre possono segnare punti; per chi è in possesso di palla si contano i passaggi effettuati, per gli altri quelli intercettati. ***Varianti più facili:*** terreno più grande, per chi difende valgono anche i passaggi toccati soltanto. ***Varianti più difficili:*** terreno di gioco più piccolo, limitare le tecniche per eseguire il passaggio al compagno.
**Perché?** Migliorare l'orientamento in uno spazio ridotto. Promuovere la creatività e il contatto con il compagno.

## Palla nel cerchio

**Cosa?** Formare gruppi di 3 o 4 allievi. Giocare 3:3 o 4:4 su un terreno ridotto con 4 o 5 cerchi (uno più dei giocatori).
**Come?** Il gruppo in possesso di palla cerca di metterla in un cerchio libero. ***Varianti più facili:*** cerchi vicini fra loro, limitazione del movimento per i giocatori senza pallone. ***Varianti più difficili:*** cerchi lontani fra loro, passaggi con rimbalzo.
**Perché?** Migliorare l'orientamento in una dimensione spaziale molto più ridotta. Forma di gioco intensa che permette di allenare il comportamento tattico.

## Palla alla parete

**Cosa?** Formare gruppi di quattro che si affrontano su un terreno di gioco ridotto delimitato su un lato da una parete (gioco che assomiglia allo street-ball).
**Come?** La squadra in possesso di palla cerca di segnare punti con passaggi con rimbalzo a terra e sulla parete. ***Variante più facile:*** parete ampia a disposizione. ***Variante più difficile:*** i giocatori in difesa possono eliminare l'avversario che porta palla semplicemente toccandolo.
**Perché?** Migliorare l'orientamento spaziale.

# Pallavolo

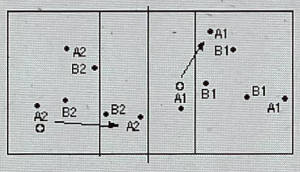
*Georges Hefti*

Ogni allenamento e ogni lezione di educazione fisica dovrebbe iniziare con una adeguata stimolazione del sistema cardiocircolatorio, seguito da una sequenza con allungamento attivo e rafforzamento. Le forme di gioco esposte di seguito, che richiedono da cinque a dieci minuti, offrono ad allenatore e docente la possibilità di variare l'inizio della lezione e di apportare un elemento ludico nella fase di introduzione, spesso noiosa. Se le forme di gioco vengono applicate con adulti si deve fare attenzione che i primi minuti non siano di intensità troppo elevata, per ridurre al minimo il pericolo di lesioni (stiramenti).

## Palla rotolata

**Cosa?** Due gruppi e due porte, un pallone da pallavolo per ciascun giocatore, un altro pallone (pallacanestro, pallamano o da pallavolo di colore diverso).
**Come?** I giocatori tengono la palla con le due mani e lo usano per passarsi il pallone di colore diverso, cercando di tenerlo il più possibile rasoterra. Lo scopo del gioco è di segnare reti con il pallone neutrale nella porta avversaria. L'altra squadra cerca di conquistare la palla e di segnare a sua volta.
**Perché?** Ogni volta che colpiscono la palla i giocatori si trovano nella posizione di difesa della pallavolo.

## Inseguimento




○ pallina da tennis
● palla da pallavolo

**Cosa?** Due squadre (A e B) vengono suddivise in due gruppi (A1 e A2, B1 e B2). I giocatori del gruppo A1 giocano contro B1 da un lato della rete. A2 gioca contro B2 dall'altro lato della rete. A1 e A2, B1 e B2 giocano insieme. Un pallone da pallavolo per ciascun giocatore, due palline a tennis (una su ogni lato della rete).
**Come?** I giocatori del gruppo A1 palleggiano a terra il pallone e cercano di ripassarsi la pallina da tennis. Quelli del gruppo B1 tentano a loro volta di recuperare la pallina, e se ci riescono si passano la pallina fra loro fin quando non viene intercettata dagli avversari. Lo stesso gioco per i gruppi A2 e B2. Ad un segnale dell'allenatore il giocatore in possesso di palla deve lanciare la pallina da tennis oltre la rete, possibilmente ad un suo compagno di squadra. Il gioco continua. Regole di gioco: il giocatore non può trattenere la pallina per più di tre secondi. Chi non palleggia a terra non può passare oltre la pallina da tennis.
**Perché?** Questa forma di gioco stimola la capacità di differenziazione e sviluppa la vista periferica e il controllo della palla (senza tenere lo sguardo sempre fisso sulla palla).

## Pallacanestro/pallavolo

**Cosa?** Due squadre, due canestri, un pallone da pallavolo.
**Come?** Le squadre giocano a pallacanestro con regole semplificate (consiglio: evitare il palleggio prolungato, preferendo un gioco fatto di passaggi). Per tirare a canestro non si possono usare le tecniche del basket, ma chi ha la palla deve lanciarsela in aria e tirare a canestro di palleggio. Se realizza il canestro la squadra segna cinque punti e il gioco riprende con la palla all'avversario. Se colpisce «solo» il tabellone, la squadra segna un punto ed il gioco continua.
**Perché?** Si tratta di una forma di gioco che stimola il sistema cardiocircolatorio e sviluppa la tecnica del palleggio.

## Unihockey «con i piedi»

**Cosa?** Due squadre, due porte, un pallone da pallavolo.
**Come?** Tutti i giocatori tolgono una scarpa e la usano a mo' di bastone per colpire un pallone da pallavolo. La palla dovrebbe restare il più possibile a terra. Come variante si può imporre di usare la scarpa con la mano «peggiore».
**Perché?** A volte i giocatori di pallavolo sono costretti a giocare la palla con una sola mano. Questa forma di gioco può contribuire a sviluppare la coordinazione oculo manuale.


HELVETIA PATRIA