# I giochi migliori

Autor(en): **Gautschi, Roland**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **7 (2005)**

Heft 12

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999110

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# 12. mobile inserto pratico

Il gioco deve divertire, non richiedere una tecnica particolarmente difficile, essere di facile comprensione e possibilmente di elevata intensità. Esattamente come illustrato in questo inserto pratico...

## Sommario


2 Elevata intensità

4 Due squadre, un pallone

6 Festival della palla bruciata

7 Duelli

8 Con i materassini

10 In forma giocando


# I giochi migliori


*Roland Gautschi*

*Fotografie: Daniel Käsermann, disegni: Leo Kühne, traduzione: Gianlorenzo Ciccozzi*


Oltre ai giochi sportivi più conosciuti come calcio, pallamano, pallacanestro, pallavolo, sono sempre più richieste anche forme di gioco nuove e meno convenzionali, che consentono a tutti di partecipare, sono facili da spiegare, di elevata intensità e piacciono anche a chi non è particolarmente dotato dal punto di vista fisico. Ci sono molti motivi a favore di questo tipo di giochi, sia a scuola che nell'ambito delle società sportive.

### Più di venti in movimento

Spesso a lezione il tempo non basta per far fare movimento ad elevata intensità a tutti gli alunni, portandoli ai limiti della loro condizione. Oltre a ciò non sempre il docente si sente abbastanza preparato tecnicamente per introdurre un nuovo gioco sportivo, per cui ci si riduce spesso ai classici esercizi di passaggio, lancio o corsa. Questo inserto pratico presenta forme di gioco che soddisfano diverse esigenze: sono adatte anche ai gruppi ed alle classi grandi o miste (ragazze e ragazzi), hanno regole semplici da spiegare e facilmente comprensibili a tutti. In particolare la scelta è caduta su quelli che consentono di allenarsi ad elevata intensità.

### Con o senza palla

«mobile» ha chiesto ad un gruppo di docenti di illustrare i loro giochi preferiti. Naturalmente l'allenatore o il docente con la sua personalità gioca un ruolo fondamentale nel trasmettere l'entusiasmo per il gioco ai ragazzi. Iniziamo con «l'orologio vivente», che garantisce un'elevata intensità, seguito da giochi fatti con una o più palle. Varianti o complicazioni danno a questi evergreen un fascino comunque particolare! Se si suddivide la classe in gruppi, essi sono anche indicati per attività sotto forma di duelli (p. 7). Anche senza pallone, con i soli materassini, si può fare molto, come mostrano gli esempi a pagina 8 e 9. Chi poi desidera modelli applicabili immediatamente, può andare subito alle pagine 10 e 11.


**L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport**

I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.–/€ 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
- A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

**Le ordinazioni sono da inoltrare a:**
Redazione «mobile» UFSPO, CH–2532 Macolin
tel. 032 327 64 18, fax 032 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

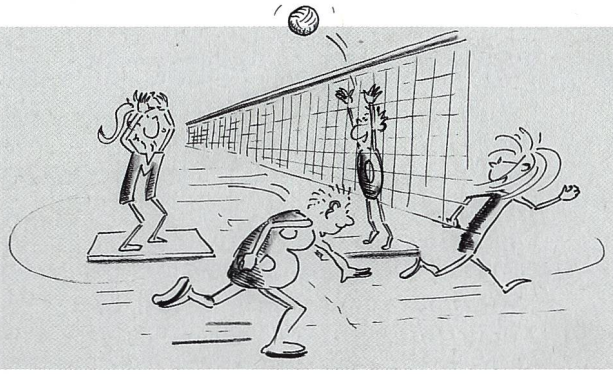
# Elevata intensità

## L'orologio vivente

Due squadre contrapposte, una è l'orologio e indica per quanto tempo gli altri possono segnare punti. Ciò avviene compiendo più volte possibile un percorso di corsa, a nuoto o in bicicletta, senza però disturbare la squadra avversaria. Il vantaggio di tale formula è che ognuno può compiere il tragitto alla propria velocità. Mentre gli uni corrono, l'altra metà classe cerca di realizzare il più possibile passaggi, tiri, ecc. Nel lavoro a coppie vale la pena di determinare chi gioca con chi, in modo da far incontrare i più dotati tecnicamente con quelli meno bravi. Si conta il numero di passaggi compiuti in totale. Al cambio, la squadra che prima correva cerca di fare meglio dei compagni.
**Nota:** il metodo non è adatto per l'apprendimento o l'affinamento di abilità tecniche, ma piuttosto per applicarle nella pratica.

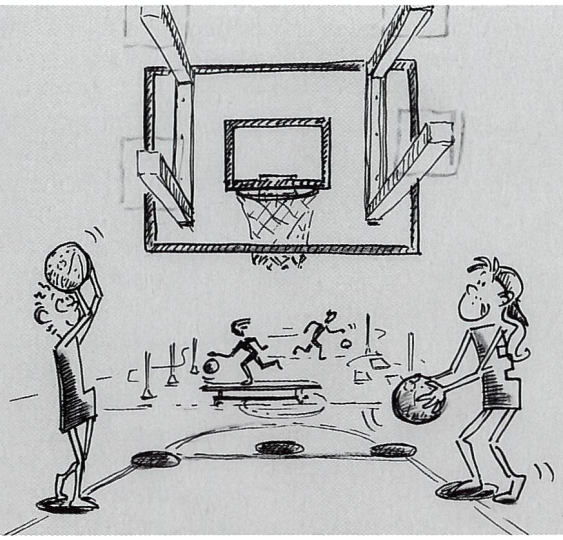
## Pallavolo

Trasversalmente alla palestra viene tesa una rete da pallavolo: il gruppo «orologio» fa di corsa giri di campo, abbassandosi a strisciare dove la rete è fissata alle pareti. L'altro gruppo è disposto a coppie sui due lati della rete ed esegue palleggi al di sopra di essa.
**Più difficile:** chi palleggia sta su materassini. Il punto vale solo se la palla viene toccata tenendo almeno un piede sopra.
**Varianti:** anche giocando a badminton o a frisbee.



## Pallacanestro

Il gruppo che funge da orologio esegue in una metà della palestra un percorso delimitato con paletti, o composto da materassini, fino a completare in totale un certo numero di giri (30, 40, 50). In questo lasso di tempo gli avversari eseguono tiri a canestro. Il docente controlla i giri percorsi e fischia la fine del tempo; poi si contano i canestri segnati.
**Variante:** se si dispone di una palla per ogni allievo, si può assolvere il percorso anche palleggiando a terra.
**Più difficile:** il tiro a canestro si può fare solo da un determinato punto, chiaramente delimitato al suolo (o con una certa tecnica: da fermo, in elevazione, con rincorsa).



## Pallamano

Come per il calcio, ma i punti contano solo se prima si è colpito il palo. In questo ambito non vale la pena di introdurre passaggi prima del tiro, perché la qualità potrebbe risentirne (poca forza, tenuta non corretta durante il tiro).

## Unihockey

Il gruppo che segna, esegue tiri in un determinato settore della porta (che può essere suddivisa utilizzando dei nastri).
**Più difficile:**
- Attaccare sempre in coppia contro un difensore.
- Con portiere.

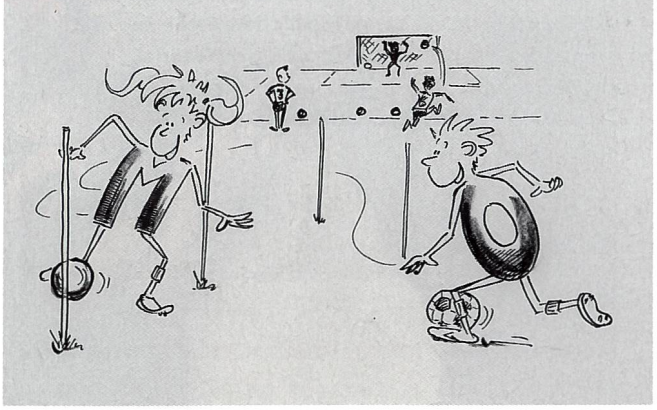
## Nuoto

Anziché eseguire giri di campo di corsa si compiono vasche a nuoto. Il gruppo al punteggio esegue passaggi a coppie in acqua bassa. Il punto viene assegnato se il passaggio viene bloccato con una sola mano.
**Più difficile:** i passaggi vengono eseguiti stando in acqua alta.

## Calcio

Il gruppo «orologio» esegue palla al piede un percorso attraverso paletti, porte, ecc. Il gruppo che gioca per i punti tira in porta a partire da una delimitazione (16 metri, linee del campo) e conta le reti fatte.
**Più difficile:**
- La palla deve entrare in porta al volo, se rimbalza a terra prima della linea di porta, il goal non vale.
- Aumentare la distanza dalla porta.
- Con portiere: il gruppo che segna i punti è in linea; il primo corre fino alla demarcazione e tira in porta, il secondo può partire solo dopo che la palla si è mossa.
- Si ottiene un punto solo se prima si tocca il palo (la traversa).

**Variante per la palestra:** gli allievi che segnano i punti sono suddivisi a coppie e si passano la palla al di sopra di una panchina. Si segna un punto se la palla viene stoppata correttamente e non tocca la panca o la parete.



## Sci di fondo

Il gruppo «orologio» compie un breve circuito fino a raggiungere i numerosi giri previsti, chi gioca per i punti deve eseguire tiri con palle di neve contro lattine o simili. Un punto per ogni bersaglio centrato.

## Atletica leggera

**Lanci:** il gruppo che segna i punti lancia la palla in zone determinate; maggiore è la distanza, più punti si guadagnano.
**Salto in alto e in lungo:** nel salto in lungo si suddivide l'atterraggio in zone con diversi punteggi. In quello in alto si deve scegliere un'altezza che tutti siano in grado di superare.

**Un grazie di cuore a chi ha collaborato**
*I docenti riportati di seguito ci hanno suggerito i giochi secondo loro migliori: Alfred Heimgartner, Ralph Hunziker, Samuel Maurer, Duri Meier, Urs Gugelmann, Nicole Weber.*

# Due squadre, un pallone

## Miss o Mister X

Prima di iniziare a giocare ciascuna squadra stabilisce segretamente chi è il proprio «goleador» comunicandolo solo al docente. Si gioca poi a rubapalla con un pallone da pallacanestro o pallamano, cercando di compiere più passaggi possibili ai compagni, mentre gli avversari cercano di intercettare la palla. Ogni volta che la palla arriva al«goleador», si segna un punto. Dato che non si sa chi è l'uomo che segna il punto gli avversari devono cercare di interpretare il gioco e prendere la contromisure adatte. Di tanto in tanto il docente può anche comunicare il punteggio attuale.
**Regole:** quelle della pallacanestro.

## Palla a rimbalzo

Si lancia il pallone da pallamano (ev. palla da ginnastica) contro il tabellone del canestro (oppure sulla parete o su un altro bersaglio delimitato sulla stessa) in modo da farlo arrivare al compagno senza che cada a terra. Ogni volta che ciò riesce si segna un punto.
**Regole:**
- Regole della pallacanestro.
- Chi lancia non può essere ostacolato.
- Il pallone deve ricadere sul terreno di gioco (non sulla parete).

**Altre regole possibili:**
- Senza palleggiare a terra.
- Limitare i passaggi possibili prima del lancio (tre o quattro).
- Il pallone dal tabellone può rimbalzare anche sulla parete, purché poi torni sul terreno di gioco.

**Varianti:**
- Il pallone deve essere lanciato in modo che cada poi a terra. Se viene intercettato dagli avversari, il gioco prosegue senza interruzioni.
- Il pallone può essere fatto rimbalzare su tutta la parete di fondo della palestra, le altre regole restano invariate.
- Lanci possibili su tutti i tabelloni da pallacanestro disponibili in palestra. La squadra che segna resta in possesso di palla ma deve cercare il punto successivo su un altro canestro.

## Lungo la linea

I giocatori si passano la palla sulla verticale del campo, cercando di servire un compagno che prova a toccare la parete con la palla facendo un solo passo. Se ci riesce segna un punto e la palla passa agli avversari; il gioco riprende da dove è stata colpita la parete.
**Punti e passaggi:** il numero di passaggi eseguiti indica i punti ottenuti. Esempio: se la squadra A gioca sette passaggi prima di lanciare la palla all'uomo presso la parete, segna sette punti. Per rendere il tutto ancora più interessante, se la squadra avversaria riesce ad intercettare la palla, si aggiudica tutti i punti accumulati fino a quel momento. Se A gioca cinque passaggi, poi B conquista la palla, compie tre passaggi ancora e tocca la parete, segna otto punti.
**Regole:** quelle della pallacanestro.
**Possibili regole speciali:**
- Se la palla cade a terra il gioco passa alla squadra avversaria.
- Ogni squadra può segnare punti su ambedue i lati del campo. Dopo il lancio alla parete la palla deve però essere giocata oltre la metà campo prima di essere rilanciata in campo opposto.
- Il giocatore non può segnare due punti consecutivi.

## BaskCalcio

Si gioca a calcio usando come porta una panca disposta davanti ad una parete. Si segna il punto quando la palla rimbalza davanti alla panca in campo. Al segnale si passa poi a giocare a pallacanestro. Per motivare maggiormente i giocatori il segnale del cambio può essere dato non con un fischio, ma con una sirena, una campana o simili.
**Regole:** quelle del calcio e della pallacanestro.
**Variante:** si cambia gioco quando la palla oltrepassa la metà campo. In una metà campo si gioca a calcio, nell'altra a pallacanestro. Al segnale tutti passano nel campo opposto senza indugi.

## Gioco di testa alla parete

Due squadre (ognuna con un pallone) si affrontano cinque contro cinque cercando di inviare la palla di testa nella parete dell'avversario. Non si può palleggiare la palla a terra e con la palla in mano sono permessi solo tre passi. Si segna un punto quando su passaggio del compagno si esegue un colpo di testa sulla parete avversaria.
Non ci si può alzare la palla da soli per poi colpirla di testa.

## Pallacanestro da elefanti

Due squadre si affrontano cercando di segnare canestri inviando la palla da sopra dietro il tabellone fra i cavi di fissaggio. Si può tirare a canestro dal davanti o dai lati.
Il numero dei giocatori può essere adeguato alle dimensioni della palestra.
**Regole:** non esiste out, condotta di palla e passi come nella pallacanestro, altre regole della pallacanestro possono essere introdotte se necessario.
**Variante:** lotta per la palla (è consentito strappare e spingere la palla).

## Rugby da elefanti

Due squadre composte da otto-dodici allievi cercano di spingere un pallone da ginnastica oltre la linea di fondo avversaria. Ci si muove in quadrupedia (contatto al suolo di almeno una mano ed un piede). La palla può essere spinta in avanti solo con un piede. Il gioco è ancora più bello se si può usare una palla gigante (diametro almeno 1.50 m) disponibile in diverse scuole.

# Festival della palla bruciata

## Bruciacanestro

Si parte dalla palla bruciata; per la squadra in attacco possono correre ogni volta tre o quattro allievi, che partono dalla linea di fondo del campo di pallavolo. Si segna un punto quando viene toccata la parete opposta e si riesce a tornare indietro. La squadra in difesa per interrompere la corsa ed eliminare gli avversari deve segnare un canestro. Chi ha fatto un punto viene contrassegnato con un nastro colorato e non può più tirare a canestro. In seguito si cambia.

**Varianti:**

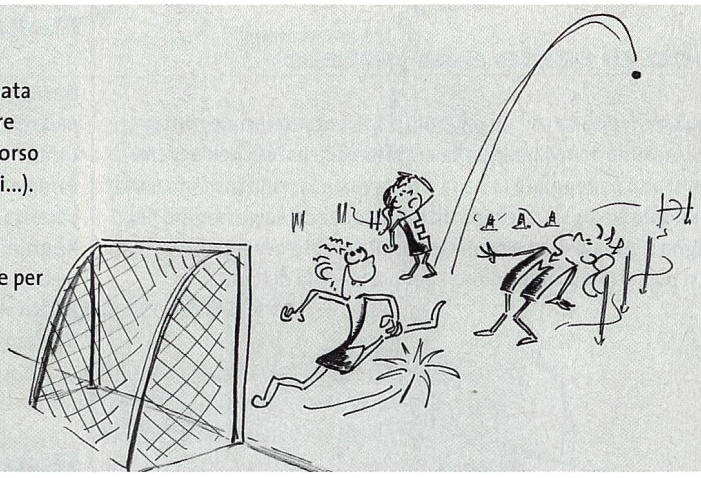
- Chi corre può mettersi in salvo andando a toccare una parete laterale.
- Se il corridore rientra alla base prima che sia stato segnato un canestro, il giocatore successivo può partire direttamente.

## Porta bruciata

La palla viene messa in gioco con un calcio, recuperata e rinviata in porta dai difensori con i piedi. La variante migliore è giocare all'aperto. Gli allievi possono predisporre liberamente il percorso destinato alla squadra in attacco (coni, paletti, porte, ostacoli...).

**Variante:**

- Idem come nell'unihockey.
- La squadra in attacco predispone per ogni corsa un portiere per evitare il goal avversario.



## Il divano

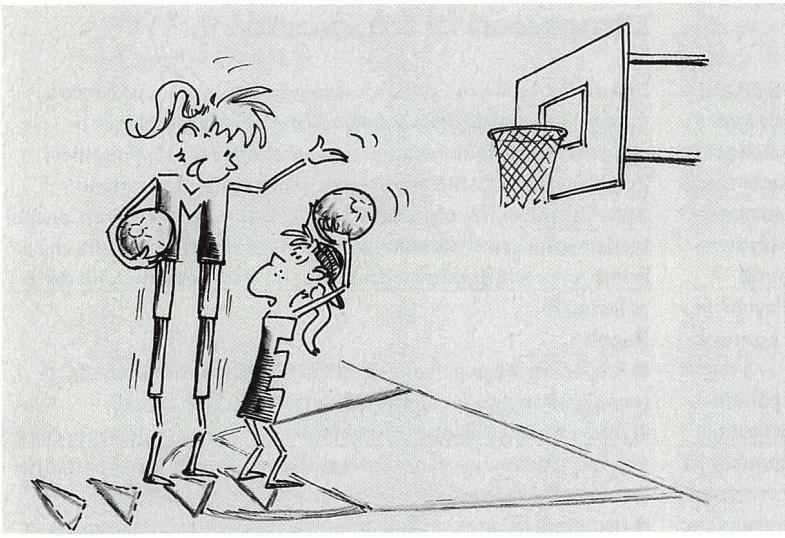
Sul lato corto della palestra sul quale la squadra in attacco lancia, si dispongono un tappetone in verticale ed uno in orizzontale (quasi a formare un divano), dove prendono posto tutti gli allievi che non corrono. Gli allievi in attacco possono essere bersagliati dalla squadra in difesa, se uno di loro è colpito tutta la squadra in difesa deve andare sul tappetone e si cambiano i ruoli. Se però la squadra in movimento riesce a colpire un giocatore della difesa che sta dirigendosi sul divano, il gioco continua senza cambiare. Fin quando nessuna delle due squadre non riesce a mettersi al sicuro completamente le squadre sono (teoricamente) sempre in movimento.

**Consiglio:** il docente fischia due volte quando viene colpito qualcuno. Se qualcuno solleva la palla quando dovrebbe rifugiarsi sul divano viene considerato come colpito.

**Varianti:**

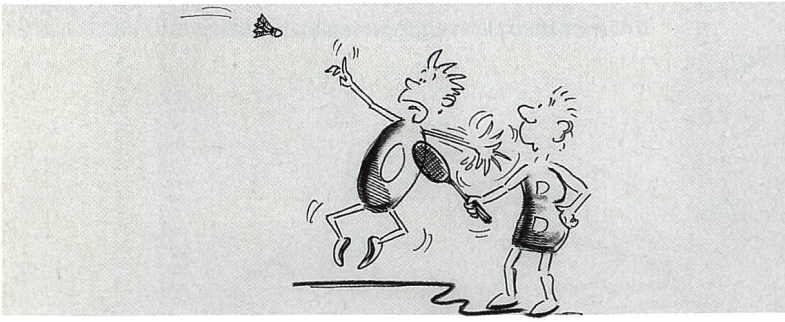
- Toccare con la palla anziché lanciarla.
- Un punto per una corsa, due per un «homerun», un punto per il recupero della palla.
- Possono essere in movimento tutti gli allievi che si vuole.
- Il gioco si ferma quando si segna un canestro e non quando si poggia la palla nel cerchio.
- Non è consentito correre con la palla in mano.

# Duelli



## Pallacanestro

Un gruppo di cinque (6, 7) allievi è disposto in colonna dietro la linea del tiro libero. I primi due hanno un pallone; non appena la palla ha lasciato la mano del primo può lanciare anche il secondo giocatore ed il gioco inizia. Lo scopo di ogni giocatore è quello di fare canestro prima del compagno che lo precede. Se il secondo della fila fa canestro prima del primo, questi esce di scena, se il primo invece invia a canestro, passa la palla direttamente al terzo, che cerca di eliminare il secondo, e cosi via.
**Regole:** nella maggior parte dei casi la palla manca il bersaglio e cade lontano; in questo caso sono possibili due soluzioni. (1) Il tiro successivo avviene da dove la palla è stata recuperata. (2) Chi tira, dopo aver recuperato la palla può avvicinarsi al canestro finché vuole (con gli allievi meno abili va preferita la seconda regola, che facilita i canestri). Importante: si lancia a canestro fin quando si segna un punto o non si viene superati da un altro.



## Badminton

Si gioca un doppio di badminton; ma per ogni coppia è disponibile una sola racchetta, che deve essere passata dall'uno all'altro.
**Variante:** ambedue i giocatori hanno una racchetta, ma devono tenersi sempre per mano. Uno gioca con la sinistra, l'altro con la destra.

## Pallavolo

Due gruppi di tre-cinque allievi disposti in colonna si affrontano su un campo ridotto di circa due metri per due, delimitato con del nastro adesivo. Il primo della fila palleggia oltre la rete e poi corre a mettersi dietro ai compagni; l'avversario di fronte a lui rilancia la palla nell'altro campo e corre a sua volta dietro alla propria fila. Se un giocatore non riesce a rinviare la palla o la manda fuori campo, perde una delle tre (4, 5) vite a disposizione. I giocatori eliminati eseguono esercizi particolari alla parete. Il gioco continua fino a quando si trovano contrapposti due giocatori soltanto, fra i quali si decide il vincitore.
**Regola speciale:** consentire solo il palleggio a dieci dita.
**Varianti:**
- idem ma come badminton.
- Idem ma come calcio. La palla viene giocata al di sopra di una panca e può toccare una o due volte terra prima di essere rigiocata in campo avversario (difficile!).

# Con i materassini

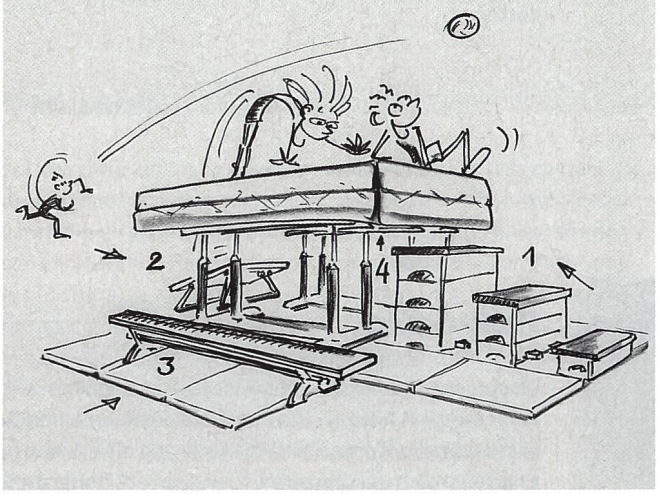
## Il tavolo

Al centro della palestra si trova un tavolo composto da materassini: su due parallele disposte di fianco si dispone un tappetone, su un lato lungo si sistema una panca, l'altro resta vuoto. Su un lato corto si trova un minitrampolino per lo stacco, sull'altro una scaletta fatta con elementi di cassone. Il tutto viene reso sicuro con diversi materassini disposti tutto intorno. Si affrontano una squadra in attacco (in movimento) ed una in difesa. Due giocatori della squadra di movimento lanciano dalla linea di fondo del campo da pallavolo un pallone morbido e vanno a toccare la parete opposta, poi cercano di arrivare sul tavolo e segnare dei punti.
I difensori cercano di impedirlo colpendo uno di loro con il pallone. Un punto per chi sceglie la strada più semplice salendo con la scala, due per chi salta dal trampolino, tre per chi usa la panca e quattro infine per chi sale dal lato vuoto, senza alcun aiuto. Chi viene colpito non può segnare punti e si dispone in coda alla propria squadra. Gli allievi partono sempre a coppie, dopo un certo numero di giri ci si scambiano i ruoli.

**Regole:**

- I difensori devono fare tre passaggi prima di poter tirare sugli attaccanti.
- I palloni recuperati al volo dai difensori danno loro un punto.
- La rimessa in gioco del pallone è libera (lancio, calcio, ecc.).
- Non si può correre con la palla in mano.

**Variante:** toccare anziché colpire con la palla.




## L'impresa di trasporto

Due materassini di un certo spessore vengono sistemati fianco a fianco sul lato corto della palestra a circa cinque metri dalla linea di fondo, distanti fra loro cinque metri. Al segnale due allievi (uno per squadra) scattano di corsa dalla parete e poi saltano a piedi avanti sul materassino in modo da spingerlo in avanti, per poi tornare a mettersi in fila dietro ai compagni. Vince la squadra che per prima compie in questo modo un determinato percorso (giro della palestra?).

**Regole:**

- Il materassino può essere spostato solo con la tecnica descritta (non si può spingere e non si può saltare a testa in avanti).
- Il docente deve spiegare e mostrare la tecnica; è importante che gli allievi atterrino con i glutei sul materassino e non a terra (potrebbe essere molto doloroso!).
- Gli allievi devono partire sempre dalla parete opposta e correr sempre in coppia (magari tenendosi per mano).

**Attenzione:** il gioco è molto intenso e piace molto, per cui se lo si fa all'inizio della lezione deve essere interrotto dopo due giri, altrimenti non si hanno più energie per le altre attività.

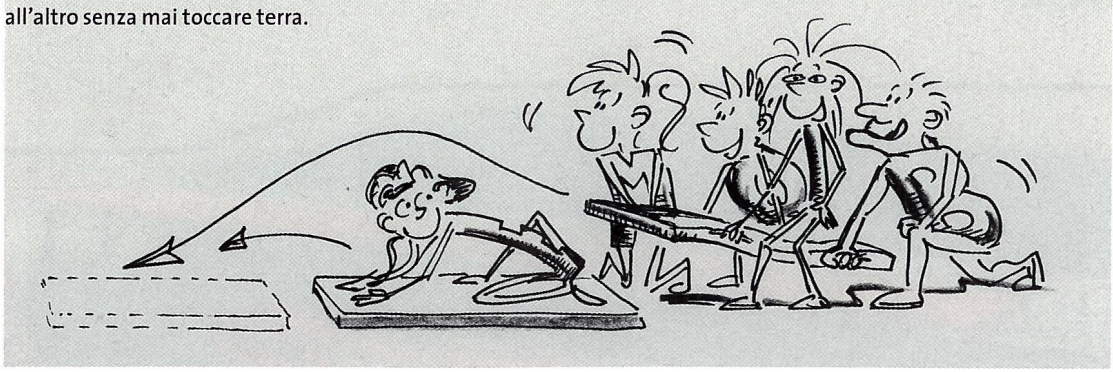
## Alla conquista del tappetone

Al centro della palestra viene disposto un tappetone, intorno al quale si trova un gruppo di allievi che lo difende dagli attacchi di una squadra che cerca di portare un pallone da pallacanestro sul tappeto. Le guardie possono respingere o bloccare l'avversario in possesso di palla cercando di impedire il più a lungo possibile che il pallone venga portato sul tappetone. Il docente calcola il tempo necessario agli attaccanti per segnare il punto.
**Variante:** il pallone può essere lanciato sul tappetone in modo da farcelo atterrare sopra (se la palla tocca i bordi laterali non vale come punto). Il gruppo in difesa deve cercare di prevedere anche i lanci da lontano.

## Saltatappeto

Ogni gruppo dispone di due tappetini, disposti presso la parete di fondo. Su quello davanti sta accovacciato un allievo; i compagni prendono l'altro tappetino, lo fanno passare al di sopra del compagno e lo dispongono davanti al primo, in modo che il compagno possa saltarci sopra. Si prende il tappetino rimasto vuoto e si ripete l'operazione man mano fino a percorrere l'intera lunghezza della palestra, con l'allievo che passa da un tappeto all'altro senza mai toccare terra.

**Regole:** chi salta da un tappetino all'altro non può toccare terra, se lo fa il gruppo viene punito con una penalità e resta fermo per tre secondi.
**Variante:** tutti i componenti del gruppo si trovano sul tappetino, il secondo deve essere preso da tutti e lanciato davanti al primo, considerando che poi tutti i compagni devono saltare dall'uno all'altro...

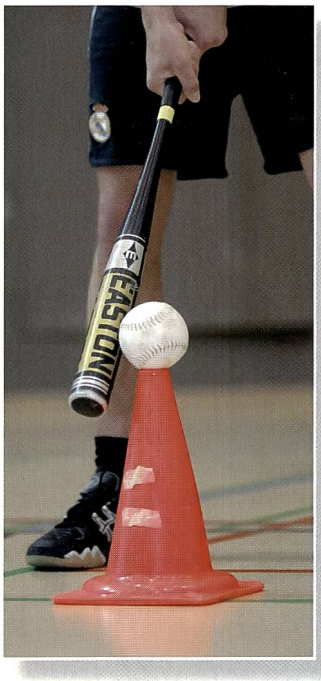


## Ben Hur

Due gruppi, ciascuno con un tappetino intorno al quale viene fatta girare una corda in modo da poterlo trascinare per la palestra come una biga (non fissarla alle maniglie, che potrebbero strapparsi!). Ogni gruppo deve trasportare un compagno in piedi sul tappetino lungo un percorso delimitato da quattro paletti. Finito il giro si cambia ed un compagno passa al ruolo di cocchiere, fino a quando tutti sono stati Ben Hur. Il gioco è di elevata intensità, per cui con gruppi di grandi dimensioni (dodici o più allievi) si dovrebbero prevedere fermate ai box per cambiare di tanto in tanto i «cavalli». Quale gruppo riesce a compiere per primo cinque giri del percorso?

**Variante:**
- Vince il gruppo che riesce a doppiare l'avversario o a raggiungerlo in caso di partenza dai rettilinei opposti (come l'inseguimento su pista).
- Da eseguire a coppie: uno traina, l'altro sta in piedi su due resti di tappeto.

# In forma giocando



## Baseball a ostacoli

La squadra A dopo aver messo in gioco la palla (pallina da softball disposta su un cono rialzato) cerca di eseguire in un determinato periodo di tempo (da tre a cinque minuti) un percorso disseminato di ostacoli. Contrariamente al normale baseball o alla palla bruciata la squadra disposta sul terreno non deve solo riportare la palla alla base, ma è tenuta anche ad eseguire determinate consegne.

**Regole:**

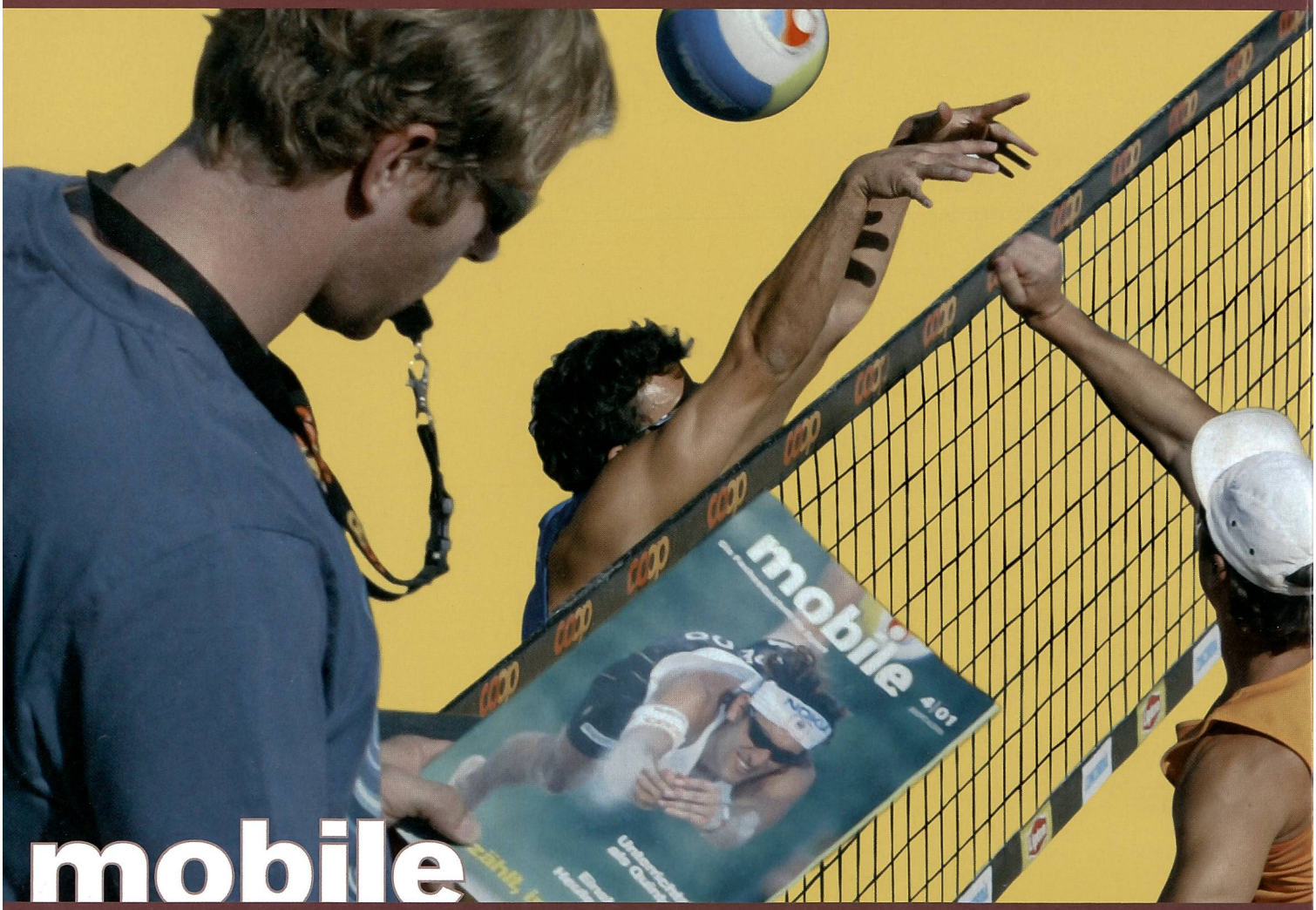
- Per ogni invio di palla possono partire tutti i giocatori che vogliono.
- Si può correre solo fino a quando la squadra in difesa B ha riportato nella posizione iniziale cono e pallina.
- Lancio d'invio e fine del gioco vengono fischiati. Se la squadra al lancio colpisce direttamente la parete, ottiene un punto accessorio.
- Eccezion fatta per quelli a vuoto vale ogni colpo, anche se vola via solo il cono; ad ogni modo in questo caso la squadra in difesa B ottiene un punto.
- I giocatori in corsa possono mettersi al sicuro su tappetini o dopo aver eseguito un salto al trampolino.
- Chi si trova «per strada» al momento del fischio deve tornare alla base precedente.
- L'arbitro fa riprendere il gioco non appena il corridore punito ha raggiunto il tappetino (base).
- La squadra in difesa può segnare punti recuperando al volo la palla (direttamente o dopo rimbalzo alla parete o al soffitto) o segnare punti arrampicandosi (scaletta alta = un punto).
- Ogni componente della squadra segna, arrampicandosi, almeno tre punti, ci si arrampica solo durante le sequenze di gioco (cambiare gioco e tecnica di arrampicata). Il cambio si ha al più tardi dopo cinque minuti o dopo cinque (sette, ecc.) recuperi di palla.
- Se si cambia dopo aver recuperato la palla l'avversario perde il tempo che ancora gli restava.
- Se possibile si rigiocano quattro tempi di cinque minuti ciascuno (ogni squadra all'attacco per due tempi).

## Foglio di controllo – Baseball a ostacoli

| BIANCHI | Totale punti | |
|---|---|---|
| **Corsa**<br>(un giro = un punto; homerun = tre punti) | **«Colpo alla parete»**<br>(palla direttamente alla parete = un punto) | **Arrampicarsi**<br>(salire e scendere = un punto) |
| | **«Punto del cono»**<br>(l'avversario fa volar via solo il cono di supporto = un punto) | **Recupero della palla**<br>(al volo o dopo rimbalzo alla parete = un punto) |

| COLORATI | Totale punti | |
|---|---|---|
| **Corsa**<br>(un giro = un punto; homerun = tre punti) | **«Colpo alla parete»**<br>(palla direttamente alla parete = un punto) | **Arrampicarsi**<br>(salire e scendere = un punto) |
| | **«Punto del cono»**<br>(l'avversario fa volar via solo il cono di supporto = un punto) | **Recupero della palla**<br>(al volo o dopo rimbalzo alla parete = un punto) |

# Osservatorio privilegiato




**mobile**

**La rivista di educazione fisica e sport**

# Ordinazione

## Numeri singoli

| Numero | Dossier monotematico | Inserti pratici |
|---|---|---|
| 1/05 | Quotidianità in movimento | 1. La forza del rafforzamento<br>2. Unihockey |
| 2/05 | Orientamento | 3. Tennis<br>4. Lanci |
| 3/05 | Acqua | 5. Dall'immersione al nuoto<br>6. Allenamento intermittente |
| 4/05 | Adolescenza | 7. Tchoukball<br>8. Giovani in gamba |
| 5/05 | L'arte di dirigere | 9. Campi sportivi sulla neve<br>10. Palle e palloni |
| 6/05 | Partecipazione | 11. Anelli<br>12. Giochi al top |

**Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico** a Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

**Ordinazione inserto pratico** a Fr. 5.– / € 3.50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti; i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

## Abbonamento

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al mobile*club* (Svizzera: Fr. 57.–/Estero: € 46.–)

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.–/Estero: € 31.–)

❒ Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **italiano** ❒ **francese** ❒ **tedesco**

Nome e cognome:

Indirizzo:

CAP/Località:

Telefono:

E-mail:

Data e firma:

**Inviare per posta o via fax a:** Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch