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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 5

Rubrik: La lezione

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: 11.12.2025

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

Forme di gioco con la palla

di Grazia Verzasconi

Introduzione

Si è scelta la palla per proporvi alcuni giochi ed esercizi, in quanto di tutti i piccoli attrezzi è il più conosciuto e (anche) fra i più amati da grandi e piccini.
È infatti un attrezzo molto semplice, ideale per qualsiasi pratica sportiva ed inoltre le possibilità d'uso sono vastissime. Lo possiamo portare con noi dappertutto: in palestra, in classe, sui prati, al campo sportivo. Con la palla possiamo giocare da soli o con altri. Essa richiede osservazione prontezza e continui esperimenti: come rotola, come rimbalza, come vola la mia palla?
Per rispondere a queste domande non resta che mettersi all'«opera».
Gli elementi caratteristici della palla sono:
- palleggi
- rotolamenti
- lanci
- bilanciamenti e movimenti in conduzione

Il tema di questo articolo riguarda il primo di questi elementi: il palleggio.

Osservazioni

- questi esercizi possono essere eseguiti con qualsiasi tipo di palla (pallacanestro, pallavolo, in gomma, da «spiaggia», ...)
- essi sono adatti per persone di qualsiasi età
- sono delle piccole idee, degli spunti che ognuno potrà modificare a proprio piacimento a seconda dell'età e del livello tecnico degli allievi
- non si specifica se il palleggio deve essere effettuato con una o due mani, anche in questo caso è consigliabile adattarsi al livello della classe.

① Un primo approccio...

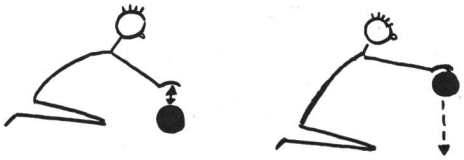
- chi riesce a far rimbalzare la palla: da fermo, in movimento, da terra? E con diverse parti del corpo?
- palleggiare con forza la palla: chi riesce a passare il maggior numero di volte possibile sotto ogni rimbalzo?
- chi riesce a palleggiare, girarsi velocemente e riprendere la palla?
- chi riesce a passare alternativamente con le gambe sopra la palla rimbalzante?
- a terra, seduti, chi riesce a palleggiare attorno a sé?

Gioco: «Palla che non può morire»

Ognuno palleggia vigorosamente la palla a terra e corre verso quella di un compagno e la palleggia di nuovo e così di seguito. Lo scopo è che appunto nessuna palla «muoia».

② Per migliorare il controllo della palla in palleggio...

- a coppie, sul posto, passarsi la palla in palleggio. Chi riesce ad eseguire l'esercizio con due palle?
- stesso esercizio in movimento
- in cerchio, si formino più gruppi, palleggiare la palla per 4 volte e alla quinta passarla al compagno accanto, ridurre gradatamente i palleggi intermedi.
  Quale gruppo riesce a passare la palla direttamente a ogni palleggio?
  Quale gruppo riesce a completare il giro per primo senza sbagliare? (Chi commette un errore ricomincia da capo.)



③ Perché il palleggio sia elastico...

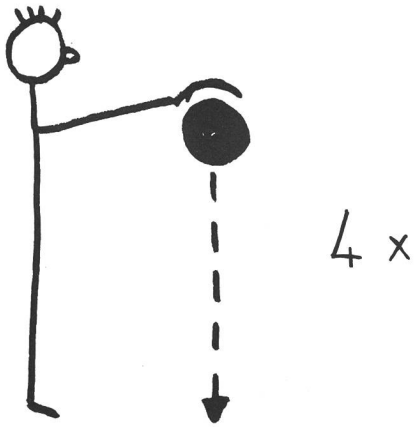
- In ginocchio, palla posata a terra: cercare di portarla in palleggio aiutandosi con dei movimenti di molleggio (si parte con il palmo posato sulla palla). Lo si può fare anche a gruppi, sotto forma di staffetta:
  Quando il primo allievo è riuscito a portare la palla in palleggio, ad esempio sino all'altezza delle spalle, può partire il prossimo e così via. Vince il gruppo che termina per primo.

④ Perché il palleggio diventi ritmico e regolare...

L'insegnante propone un ritmo di base. Chi riesce a mantenere il ritmo cambiando l'altezza del palleggio? Per i meno esperti è consigliabile che il maestro sia sempre davanti come modello.
In seguito si possono ad esempio formare tre gruppi:

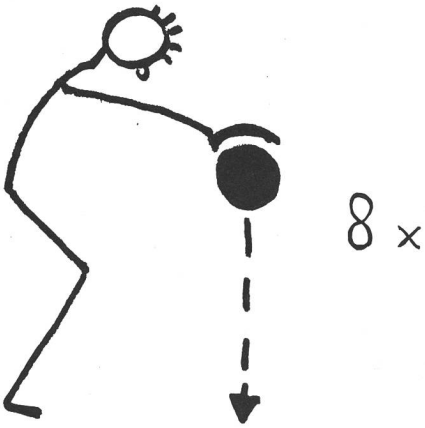
Primo gruppo esegue

Quattro palleggi molto ampi (altezza delle spalle).



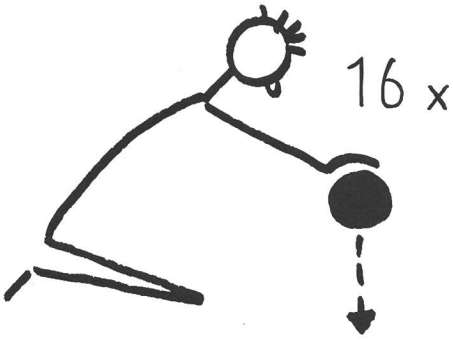
Secondo gruppo esegue

Otto palleggi all'altezza dei fianchi (gambe leggermente flesse, busto un po' avanti).



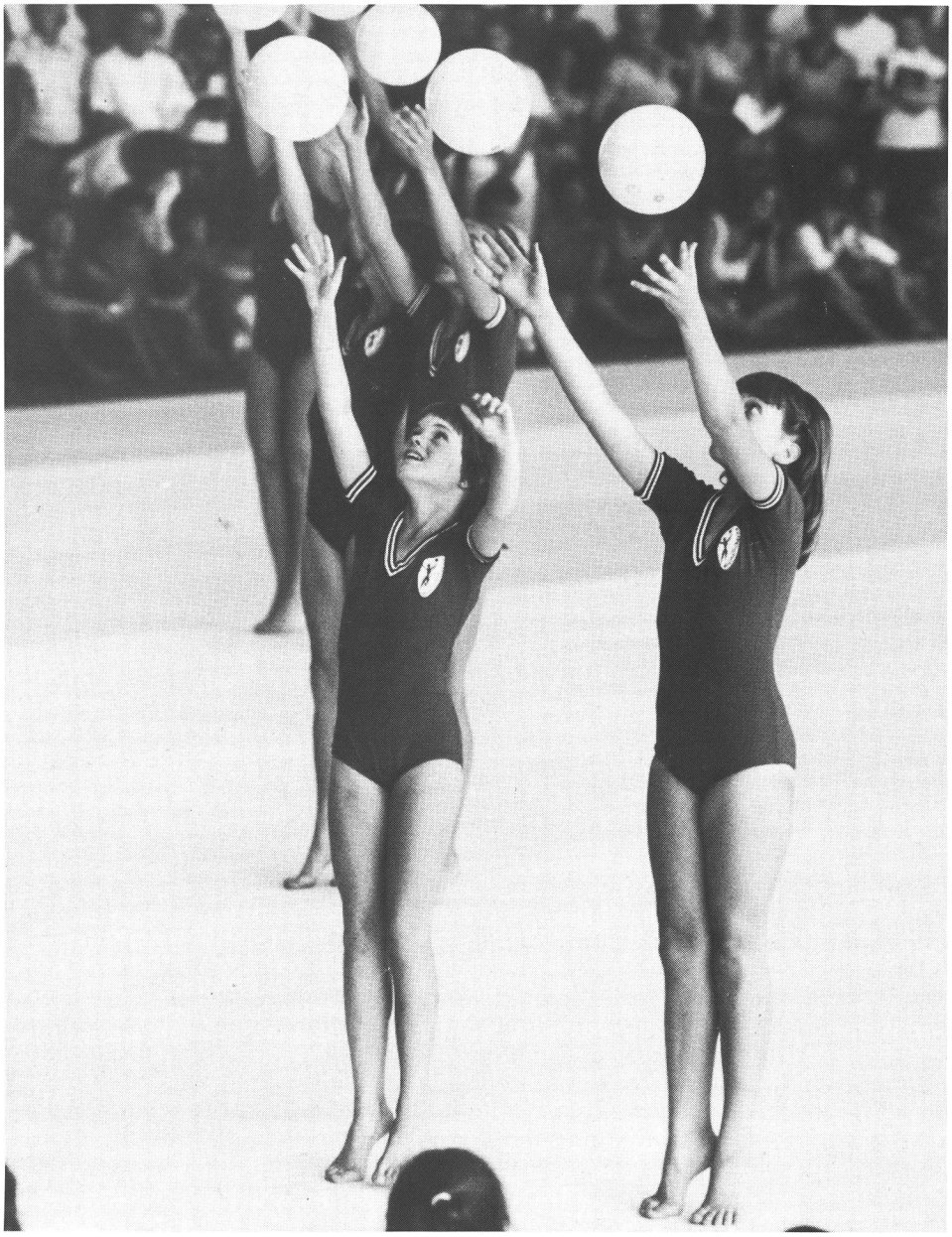
Terzo gruppo esegue:

Sedici piccoli palleggi (posizione accovacciata).



Quando l'esercizio sarà stato automatizzato si potrà introdurre una rotazione: il primo gruppo esegue ciò che eseguiva il secondo e così di seguito.

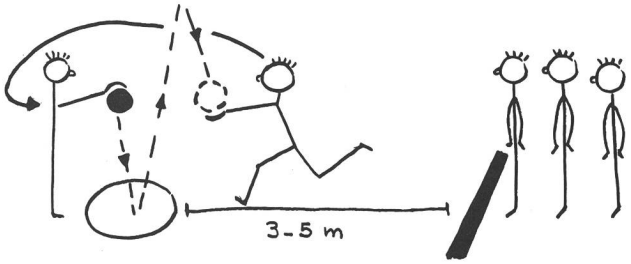
NB: I 3 gruppi eseguono i loro compiti nella stessa frase di musica.



Altre idee

Giochi in circolo:

- «chiamate per nome»: al centro del cerchio l'insegnante palleggia la palla, chiama un nome, prima che la palla tocchi terra deve essere presa.
- una palla viene passata palleggiando all'interno di un cerchio, diametralmente o ai lati. Chi non riesce a prenderla fa un errore. Si può provare anche con due o più palloni. Ora non prendiamo più la palla ma continuiamo a palleggiarla. Quale gruppo ci riesce senza errori?



Gare di corsa e staffette:

- correndo palleggiare la palla verso una meta. Chi arriva per primo? E con due palloni?
- il primo di ogni gruppo palleggia la palla all'interno di un cerchio distante 3–5 m dal resto della squadra, il secondo deve prenderla prima che tocchi terra e così via. Chi termina per primo? (Palleggiare verticalmente, partire solo quando la palla tocca terra nel palleggio.) □