

# 10. mobile

## inserto pratico



### Sommario

2 Coordinazione e condizione  
ff – palloni per tutti

4 Introduzione –  
io ed il pallone

5 Spostamenti – da A a B

6 Lanciare e riprendere – ff  
Catch it!

8 Palleggiare – controllo con  
feeling

10 Sfida – un allievo,  
due palloni

12 Forme di gioco – insieme  
è meglio che soli

13 Circuito di gioco –  
un allenamento completo

14 Dieci regole d'oro –  
in ordine decrescente

#### Nota

Nelle pagine seguenti usiamo indifferentemente i termini palla e pallone.

Attenzione: le dimensioni dell'attrezzo vanno adeguate all'esercizio proposto.

Gli artisti del pallone affascinano il pubblico in ogni tipo di sport, ma per arrivare a tanta maestria è necessario molto allenamento. Questo inserto pratico propone forme di gioco e di esercizio dedicate ai giovani.

## Il fascino della palla

*Claudia Harder, Mariella Markmann; traduzione: Gianlorenzo Ciccozzi*

*Foto: Daniel Käsermann, disegni: Leo Kühne*

**S**in da piccoli la palla esercita un forte fascino sugli esseri umani. Alcuni hanno il primo contatto già nella culla, sotto forma di semplici giocattoli di stoffa, in seguito, quando imparano a reggersi sulle proprie gambe, i bambini già corrono dietro a un palla che rotola. Più tardi si scopre il gioco vissuto insieme ad amici e compagni, ed infine anche in età adulta sono moltissimi quelli che continuano ad inseguire una palla, per gioco o per sport.

### Una funzione primitiva

A prescindere da dimensioni e caratteristiche, grande o piccolo, duro o morbido, da calcio, pallamano, pallavolo, con un pallone si possono fare molte cose. Si può farlo rotolare, lanciarlo, prenderlo e palleggiarlo sia a terra sia contro una parete. Già i popoli primitivi conoscevano oggetti rotondi simili ad un pallone, anche se non si sa se a quei tempi il pallone avesse la stessa funzione socio integrativa che ha acquisito al giorno d'oggi. Attualmente infatti ragazzi e ragazze dalle origini socio culturali più diverse possono divertirsi tutti insieme con un pallone.

### Un'enorme varietà

Basta uno sguardo agli esercizi proposti per rendersi conto di quanto variato possa essere l'allenamento con la palla per i bambini ed i giovani, sia in una lezione, sia nella fase di riscaldamento. La prima pagina doppia illustra come stimolare con il pallone diverse competenze motorie (condizione, coordinazione, tattica, psiche). Seguono esercizi in cui si impara a trasportare, lanciare, palleggiare e a svolgere forme di gioco con la palla. Non ci si occupa di tecniche particolari di un certo sport, ma ci si sofferma su abilità di carattere generale per acquisire la padronanza del pallone. L'esempio di pagina 13 chiarisce come combinare forza e gioco, mentre alla fine viene riportato un classico come la piramide decrescente.

### 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» UFSPPO, CH – 2532 Macolin  
tel. 032 327 64 18, fax 032 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Coordinazione e condizione

## Palloni per tutti

La capacità d'agire nello sport dipende da varie competenze. Introducendo nell'allenamento esercizi adatti con il pallone, tali fattori possono essere ottimamente sostenuti.

### Competenza condizionale

Un allenamento variato con il pallone aiuta a migliorare forza, velocità, resistenza e mobilità articolare.

### Il millepiedi a pancia in su



**Perché?** Miglioramento della forza.  
**Cosa?** Trasportare un pallone sulla pancia lungo un percorso da fare in quadrupedia a pancia in su.  
**Variante:** come gara a gruppi (staffetta).

### Guardie e ladri

**Perché?** Migliorare la precisione dei lanci.

**Cosa?** In palestra, la squadra A fa rotolare diversi palloni nel senso della lunghezza, lungo un ampio corridoio delimitato da linee tracciate sul terreno. Sulla parete laterale della palestra sono disposti gli allievi della squadra B, che cercano di colpire i palloni in movimento facendone rotolare a loro volta altri nel senso della larghezza.



### Trasportare i palloni

**Perché?** Migliorare la resistenza.

**Cosa?** Due squadre sono disposte sui lati opposti della palestra, ciascuna con un contenitore pieno di palloni. Quale delle due riesce a vuotare il proprio contenitore portando tutti i palloni in quello della squadra avversaria? Ogni allievo può portare un solo pallone per volta (tenendolo, palleggiandolo a terra, correndo palla al piede).



### Grande ampiezza



**Perché?** Migliorare la mobilità.  
**Cosa?** Seduti a terra con le gambe distese o divaricate far rotolare il pallone sulle gambe e sulla schiena.



### Competenza tattica, psicologica e sociale

Le capacità mentali, la stabilità emotiva, la fiducia in se stessi, ma anche la concentrazione e le capacità cognitive possono essere migliorate. Di seguito un esempio di come fare.

### Lavoro di squadra

**Cosa?** Tutti gli allievi sono seduti in cerchio con i piedi rivolti verso il centro. Con i piedi sollevano tutti insieme da terra il pallone disposto al centro del cerchio (pallone medicinale, palla da ginnastica).



Liberamente tratto dallo schema sulle componenti della prestazione sportiva nella Guida didattica Gioventù + Sport, UFSPPO; Macolin 2000.



## In equilibrio



**Perchè?** Miglioramento dell'equilibrio.

**Cosa?** A e B stanno in piedi, seduti o in ginocchio su un pallone medicinale e si lanciano a vicenda una palla.

## Rapidità di reazione

**Perchè?** Migliorare la capacità di reazione.

**Cosa?** A si dispone dietro B tenendo una palla in mano. A lascia cadere la palla, non appena sente il rimbalzo a terra, B si gira e prende la palla prima che tocchi nuovamente terra. Utilizzare palle che hanno diverse altezze di rimbalzo.



## Competenza coordinativa

In maniera ludica sin da piccoli possono essere allenate in modo adatto all'età le cinque capacità coordinative.

## L'artista del pallone

**Perchè?** Allenare la capacità d'orientamento.  
**Cosa?** Chi riesce a lanciare la palla in aria o contro una parete, eseguire un giro completo su se stesso e riprendere la palla?



## Una coppia perfetta



**Perchè?** Migliorare la capacità di differenziazione.

**Cosa?** Palleggiare a terra o manipolare contemporaneamente e ritmicamente due palloni di diverse dimensioni.

## Orario sincronizzato

**Perchè?** Sviluppare la capacità di ritmizzazione.

**Cosa?** Con due palloni: con una mano lanciarne uno in aria, con l'altra palleggiare l'altro a terra.



*Mariella Markmann è capodisciplina G+S di ginnastica e danza.  
Contatto: mariella.markmann@baspo.admin.ch*

*Claudia Harder è capodisciplina G+S di ginnastica.  
Contatto: claudia.harder@baspo.admin.ch*

## Introduzione

# Io e il pallone

Come posso reggerlo, o lanciarlo, quanto rimbalza e quanto pesa? Alla scoperta della palla.



## Improvvisare è bello

Se si hanno solo pochi palloni, o quelli disponibili sono di grandezza diversa, ci si può aiutare da soli con pochi mezzi. Palle di varie dimensioni fatte con carta di giornale possono fungere egregiamente allo scopo. Questi attrezzi improvvisati hanno traiettorie completamente diverse ed inaspettate e possono essere utilizzati per rendere gli esercizi più facili, più difficili, o per differenziarli.

### Girami intorno

**Cosa?** Girare intorno al pallone fermo a terra in diversi modi (camminando, correndo, saltellando, strisciando, ecc.).

**Osservazione:** si può utilizzare della musica d'accompagnamento.



### Attenzione, scotta

**Cosa?** Ad un segnale (ad es. cessa la musica) toccare la palla brevemente con diverse parti del corpo. **Immagine mentale:** la palla è bollente.



### Bloccala

**Cosa?** Far rotolare la palla in avanti, correrle dietro e fermarla prima che tocchi una determinata linea.

**Varianti:** fermare la palla usando determinate parti del corpo (testa, glutei, piede, pancia, braccio, petto, ecc.) oppure prima che arrivi alla linea stabilita girarle attorno più volte possibile.



### Il ponte

**Cosa?** Gli allievi sono distesi a terra uno accanto all'altro: tutti sollevano le anche lasciando le spalle a terra. Il primo della fila fa rotolare la palla sotto il tunnel e poi si dispone in posizione distesa. L'ultimo della fila prende la palla, gira intorno alla fila e la fa rotolare a sua volta sotto le gambe dei compagni, ecc.

Il gruppo riesce a mantenere la posizione senza interruzioni fin quando tutti hanno lanciato la palla? Possibile anche come staffetta.



### Lungo la schiena

**Cosa?** Stando seduti, in ginocchio, in piedi, far scivolare la palla lungo la schiena a partire dalla nuca, afferrandola all'altezza dei glutei.



**Varianti:** gli allievi sono disposti in colonna, ciascuno con le mani sulla schiena di quello davanti. La palla rotola su mani, braccia, nuca e schiena di ognuno fino alle mani del successivo.

### Massaggio con la palla

**Cosa?** Con tutto il corpo o con singole parti di esso rotolare sopra un pallone di grandi dimensioni. Chi riesce a «scorrere» dalla testa ai piedi senza cadere dalla palla?



Spostamenti

## Da A a B

Chi riesce a correre in giro per la palestra portando la palla, senza farla cadere a terra, ha già raggiunto il secondo livello di maestria.

### Prima ballerina



**Cosa?** Tenere in equilibrio la palla su diverse parti del corpo (mano, nuca, piede, ecc.).  
**Variante:** tenere la palla in equilibrio su una mano e scrivere con la stessa in aria il proprio nome, o disegnare un oggetto. Il compagno deve indovinare di cosa si tratta.

### Molletta da bucato



**Cosa?** Tenere bloccati contemporaneamente con il corpo più palloni possibile. Chi ne trattiene di più? Quali sono i palloni più adatti?  
**Variante:** diverse palle sono riposte in un contenitore al centro della palestra. Chi riesce a trasportarne il maggior numero contemporaneamente fino alla parete?

### Rubapalla

**Cosa?** Portare la palla sulla mano proteggendola dal compagno, che cerca di portarla via senza perdere la propria.

**Variante:** su uno spazio ridotto tutti insieme giocano questa forma di rubapalla (tutti contro tutti).



### Variante a staffetta

**Cosa?** Con determinate parti del corpo (gambe, braccia, piedi, tronco, coscia, ecc.) tenere bloccata una o più palle, percorrendo poi una distanza prestabilita.

**Variante:** gli allievi possono disturbarsi a vicenda dandosi delle spallate, per cercare di far cadere i palloni trasportati dall'avversario.



### Mani in alto



**Cosa?** In piedi, seduti a gambe allungate, o in altre posizioni passare la palla dalla mano destra alla sinistra tenendo le braccia distese in alto.

### I gemelli

**Cosa?** A coppie (o più allievi) trattenere un pallone con il corpo e compiere un percorso (a ostacoli). Quale squadra è più veloce? Quale squadra ci riesce perdendo meno palloni?



## Ma attenzione...

Palloni caduti a terra o che rimbalzano in giro per la palestra possono costituire un pericolo. Gli allievi devono prestarvi la massima attenzione. Per evitare incidenti negli esercizi di lancio si deve garantire un'organizzazione adatta

degli spazi. Palloni non utilizzati e sparsi a terra devono essere messi sempre da parte (in contenitori, bloccati agli staggi della spalliera, raccolti in un coperchio di cassone rovesciato, ecc.).

Lanciare e prendere

## Catch it!

Con palle e palloni di peso e dimensioni differenti ci si può esercitare al meglio nell'uso dell'attrezzo. Utile anche per la bilateralità delle mani.



### Lancio e battimani

**Cosa?** Lanciare la palla in aria. Chi riesce a battere le mani più volte prima che cada per terra e prima di recuperarla?

**Variante:** lanciare la palla ad un compagno.



### La giostra

**Cosa?** Lanciare la palla al di sopra della testa da una mano all'altra. Chi ci riesce eseguendo anche una rotazione su se stesso?

**Variante:** lanciare la palla all'indietro al di sopra della testa e recuperarla con l'altra mano dopo aver eseguito una semirotazione.



### Scuola di lancio

**Cosa?** Da una posizione prestabilita (seduti, in ginocchio, sulla schiena, ecc.) lanciare la palla in alto o al compagno.

**Variante:** lanciare la palla in aria facendola passare intorno a diverse parti del corpo (sotto il braccio opposto, fra le gambe, dietro la schiena) e poi recuperarla.



### Gioco di sponda

**Cosa?** In piedi nell'angolo della palestra passarsi la palla facendo fare sponda sulle due pareti. Il compagno prende la palla e la rinvia con lo stesso sistema.

**Variante:** stesso principio, ma la palla viene giocata rasoterra.



### Lancio record

**Cosa?** Da una linea di partenza lanciare un pallone in alto e lontano, quindi scattare veloci e recuperarlo prima che cada a terra. Chi riesce a percorrere la distanza maggiore?

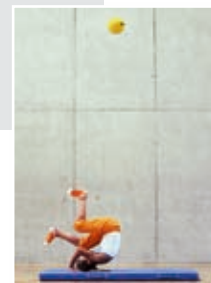




### Il giocoliere

**Cosa?** Chi riesce a lanciare la palla in alto e a recuperarla dopo aver eseguito una capriola a terra (in avanti o all'indietro)?

**Variante:** la palla viene lanciata tenendo gli occhi chiusi.



### Il tuttofare

**Cosa?** Lanciare la palla in alto e recuperarla dietro la schiena senza ruotare su se stessi.

**Cosa?** Lanciare la palla in alto e recuperarla con diverse parti del corpo (nuca, dorso delle mani, fra i piedi, ecc.).

**Variante:** A lancia la palla in alto dall'altezza della testa e B la riprende utilizzando una determinata parte del corpo, quindi ci si scambiano i ruoli. Quale coppia colleziona per prima dieci recuperi validi?



### Lancio in colonna

**Cosa?** Un gruppo di allievi si dispone in colonna. Il pallone viene giocato dall'uno all'altro all'indietro con lanci al di sopra della testa.

## Apprendimento bilaterale

«Non esiste una parte del corpo più debole»: un'affermazione che purtroppo non può essere considerata universalmente valida. Nonostante ciò però, o forse proprio per questo, ci sono almeno due validi motivi per allenare sempre ambedue i lati. Da un lato, esercitarsi alternando favorisce il processo di apprendimento da entrambi i lati del corpo, dall'altro nel gioco si presentano sempre situazioni in cui si necessita anche della «parte più debole».

### «mobile»

#### in offerta speciale

#### Sconti per scuole e club

Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile»:

- A partire da cinque sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa Fr. 37.– (invece di Fr. 42.–) a condizione che tutte le riviste vengano recapitate ad un indirizzo.
- La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a Fr. 38.50.

**Informazioni e ordinazioni:**

[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

Palleggiare a terra

## Controllo con feeling

In tutti i giochi sportivi sapersi destreggiare con la palla costituisce un fattore decisivo. Ma un palleggio controllato e ben dosato non s'impara dall'oggi al domani.



### Palleggiami

**Cosa?** Palleggiare utilizzando diverse parti del corpo (mani, gomiti, spalle, glutei, ginocchia, ecc.).

**Variante:** chi riesce a palleggiare utilizzando ogni volta una diversa parte del corpo?



### A tutta forza

**Cosa?** Sbattere il pallone a terra con forza. Chi fa più rumore? Chi lo fa rimbalzare più in alto?

**Variante:** palleggiare più volte senza interruzione, alternando la destra e la sinistra.



### Palla in movimento

**Cosa?** Palleggiare il pallone intorno al proprio corpo senza interruzioni.

**Variante:** senza interruzioni palleggiare descrivendo un otto fra le gambe divaricate.



### Sempre in piedi

**Cosa?** Partendo dalla posizione in piedi palleggiare con una mano sola, mettendosi in ginocchio, seduti, distesi a terra, per poi tornare gradualmente alla posizione in piedi, senza interrompere il palleggio.

**Variante:** qualcuno riesce a palleggiare con due palloni contemporaneamente?



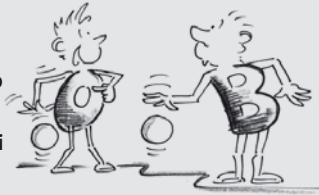




### L'incontro

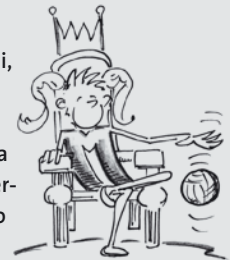
**Cosa?** Tutti gli allievi palleggiano nella palestra (con la destra o la sinistra o con entrambe le mani). Quando due s'incontrano si cambia il modo di palleggiare.

**Variante:** palleggiare muovendosi in diversi modi. Quando due s'incontrano, si scambiano la palla.



### Torneo cavalleresco

**Cosa?** Suddivisi in terreni di gioco delimitati, gli allievi palleggiano a terra cercando di portar via il pallone al compagno senza perdere il proprio. In caso di sconfitta si scala di un campo e si gioca contro un nuovo avversario. Chi alla fine si trova ancora nel terreno di gioco iniziale viene dichiarato vincitore e assume il rango di cavaliere.



### Con ritmo

**Cosa?** Palleggiare con un determinato ritmo. I vari ritmi devono essere eseguiti prima isolati – ognuno per proprio conto – e poi sotto forma di canone.

**Osservazione:** lasciar liberi gli allievi di usare un proprio ritmo.



### Palleggio incrociato

**Cosa?** Passo caduto in avanti palleggiando fra le gambe.

**Variante:** camminare in avanti palleggiando fra le gambe senza fermarsi.



### Inseguire palleggiando

**Cosa?** Gli inseguitori hanno palloni di colore diverso. Ci si può spostare soltanto palleggiando. Chi viene toccato scambia il proprio pallone con quello dell'inseguitore.



### Fisarmonica

**Cosa?** Seduti a gambe distese divaricare e chiudere le gambe, continuando a palleggiare, ad esempio una volta a sinistra, poi in mezzo, poi a destra.

**Variante:** stesso esercizio ma tenendo le gambe in aria.



## Per ogni occasione

Gli esercizi di questo inserto pratico possono essere utilizzati come forma di riscaldamento o come forme ludiche di esercizio in un gioco sportivo. Con semplici accorgimenti possono inoltre trasformarsi in forme di scoperta a coppie

o in gruppo. Come mostra l'esempio di pagina 13, si può anche organizzare un percorso di forza e coordinazione oppure si possono radunare i singoli esercizi dei diversi settori in un'unica lezione, interamente dedicata al pallone.

Sfida

## Un allievo, due palloni

Tutti gli allievi devono essere sostenuti in modo conforme alle loro rispettive capacità. Chi finora considerava tutto troppo facile, con gli esercizi seguenti trova pane per i propri denti.



### Basta che sia rotonda

Piccola o grande, morbida o dura, praticamente tutti gli esercizi descritti si possono fare con una palla qualsiasi. Per gli esercizi di passaggio ad esempio si può usare persino un volano da badminton, che presenta traiettorie di volo assolutamente diverse da quelle abituali. La scelta dell'oggetto influisce in modo decisivo sul grado di difficoltà dell'esercizio.

### Il duetto

**Cosa?** Lanciare in aria e recuperare i due palloni contemporaneamente o palleggiarli.

**Variante:** alternare lanci e palleggi, sempre utilizzando i due palloni contemporaneamente.



### Una mano lava l'altra

**Cosa?** Passare i palloni contemporaneamente da una mano all'altra (incrociandoli sopra la testa) lanciandoli in aria o facendoli rimbalzare a terra.

**Variante:** lanciare o palleggiare i palloni in modo asimmetrico.



### Rimbalzo alla parete

**Cosa?** Usando una tecnica prestabilita far rimbalzare due palloni contro una parete senza interruzione e senza farli cadere a terra. Si può tenere brevemente in mano un solo pallone per volta. Chi riesce a compiere 50 rimbalzi?

**Variante:** gli allievi sperimentano liberamente altre tecniche.



### Sentire il ritmo

**Cosa?** Contemporaneamente lanciare un pallone in aria due volte con una mano e una sola volta con l'altra. Cambiare mano.

**Variante:** palleggiare a terra è più facile?





## Calcio con le mani



**Cosa?** Con un pallone palleggiare con il piede mentre con le mani si fa rimbalzare un altro pallone a terra o lo si passa al compagno.

**Variante:** sotto forma di staffetta.

## In alto e di lato

**Cosa?** Lanciare la palla in alto, mentre il compagno ne lancia una seconda. Prima di riprendere la propria si deve riuscire a rinviare la palla al compagno.

**Variante:** gli allievi si passano i rispettivi palloni tenendoli alti, un terzo pallone viene passato da uno all'altro come descritto sopra.



**Tutti ma proprio tutti i palloni**

alder + eisenhut

Forme di gioco

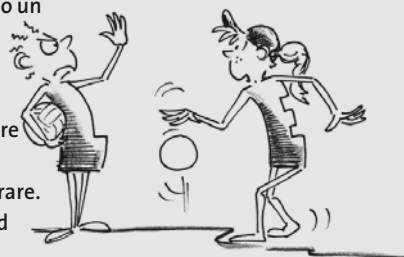
## Insieme è meglio che soli

Che sia contro o insieme all'altro, in coppia o a gruppi, con le forme ludiche ci si allena al meglio.



### Guardia di confine

**Cosa?** Un allievo funge da doganiere, gli altri sono i contrabbandieri che cercano di entrare di nascosto. Tutti si muovono per la palestra con un pallone, eseguendo un movimento prestabilito (portare la palla, palleggiarla a terra). I contrabbandieri cercano di arrivare alla parete opposta della palestra senza farsi catturare. Chi viene toccato passa ad aiutare il doganiere.



### A caccia di stelle cadenti

**Cosa?** La squadra A lancia diversi palloni nel senso della lunghezza della palestra (la cosa migliore è farlo al di sopra di una corda tesa ad una certa altezza, per garantire che restino in volo il più a lungo possibile). La squadra B si dispone sulla lunghezza del campo e cerca di colpire al volo i palloni. Quale squadra riesce a colpire più oggetti in volo?



### Tre in uno

**Cosa?** Lanciare un pallone in aria, colpirlo ancora una volta di testa e raccoglierlo dietro la schiena, lanciarlo ancora in aria, palleggiare di piede e riprenderlo ancora dietro la schiena.



### Le bocce giganti

**Cosa?** Due squadre sono disposte alle due estremità di un campo di gioco e fanno rotolare palloni a terra per cercare di spingere oltre la linea di fondo avversaria alcune palle disposte al centro del campo.

**Variante:** quattro squadre ai lati di un quadrato o due squadre disposte lungo un cerchio.



### Passare al disotto

**Cosa?** Lanciare in aria un pallone dotato di buon rimbalzo e passarci sotto ad ogni rimbalzo a terra. Quanti passaggi riescono?

**Variante:** ogni volta che il pallone rimbalza a terra saltarci sopra a gambe divaricate.



Altre forme ludiche con i palloni si possono trovare nell'inserto pratico di mobile 4/00 «Giochi per le quattro stagioni», che può essere scaricato in formato pdf al sito [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch) → Archivio → 2000.

Circuito di gioco

## Un allenamento completo

Con materiale ridotto ed un po' di fantasia si può organizzare rapidamente un allenamento della forza e della coordinazione. Una volta tanto copiare è consentito.

### 1. Vince il più veloce

(reazione)

A si trova alle spalle di B con un pallone in mano. B è a gambe divaricate. A fa rotolare il pallone fra le gambe di B, che corre immediatamente in avanti e cerca di fermarlo il prima possibile con i glutei (sedendocisi sopra).



### 2. Passaggio di piede

(forza)

A e B si passano la palla con i piedi stando seduti.



### 3. In equilibrio

(equilibrio)

A e B, in piedi, in ginocchio o seduti l'uno su un pallone medicinale e l'altro su uno swissball si lanciano a vicenda una palla.



### 4. Allungati

(mobilità articolare)

A e B, in piedi schiena contro schiena, si passano un pallone alternando al di sopra della testa, fra le gambe, o lateralmente all'altezza dei fianchi.



### 5. Prendimi

(orientamento)

A e B si passano un pallone al di sopra di un «muro divisorio» (ad esempio un tappetone).



### 6. Passaggi distesi

(forza)

A e B distesi sul ventre a un metro di distanza si lanciano a vicenda un pallone.



### 7. Il duetto

(differenziazione)

Due allievi palleggiano un pallone a terra con una mano, mentre con l'altra si passano un altro pallone. Dopo tre passaggi cambiare lato.



### 8. Costruire un ponte

(mobilità)

A e B sono distesi fianco a fianco sulla schiena, con le anche sollevate a formare un ponte. A fa rotolare la palla al di sotto del ponte, B la ferma. Rullata di entrambi fino alla posizione seduta a gambe distese. B fa rotolare la palla a terra oltre i propri piedi fino a passarla ad A, che la porta a sua volta oltre i propri piedi. Al termine si assume la posizione di partenza e si comincia da capo.



## Allenamento in circuito

In questo esempio si lavora un minuto a ciascuna stazione, segue un minuto di pausa attiva (ad esempio con gli esercizi delle pagine da 4 a 12). In linea di massima le durate di sforzo e recupero dei vari esercizi

dovrebbero essere adattate all'età ed alle conoscenze dei partecipanti. Un accompagnamento musicale può motivare ulteriormente gli allievi.

Dieci regole d'oro

## In ordine decrescente

Le migliori forme di gioco sono quelle elaborate dagli allievi stessi. I giochi che si fanno in modo tanto naturale nel cortile della ricreazione possono essere utilizzati anche nell'ora di educazione fisica.



### È ora di iniziare...

Negli esercizi svolti da soli, chi commette un errore deve ripetere la conta fino a quando riesce ad eseguire la serie richiesta senza errori. Per coppie e gruppi, in caso di errore si passa ai successivi. Si deve stabilire una linea di lancio. Chi riesce per primo ad eseguire tutti gli esercizi senza commettere errori?



Principianti

10 X

Lanciare la palla a due mani contro una parete e riprenderla.

9 X

Lanciare la palla contro la parete una volta con la sinistra, una volta con la destra. Riprenderla con entrambe le mani.

8 X

In alternanza lanciare la palla contro il muro con la destra o la sinistra al di sotto della gamba sollevata e riprenderla con ambedue le mani.

7 X

Con una mano dietro la schiena lanciare la palla con forza contro la parete e riprenderla con entrambe le mani.

6 X

Lanciare la palla contro la parete, toccare terra con entrambe le mani e poi riprendere la palla a due mani.

5 X

Da dietro la schiena lanciare la palla sopra la testa a due mani contro la parete e riprenderla sempre a due mani.

4 X

Palleggiare la palla contro la parete colpendola a due mani con i pugni.

3 X

Giocare la palla contro la parete con il ginocchio e riprenderla a due mani.

2 X

Disporsi con le spalle alla parete, lanciare la palla all'indietro al di sopra della testa, voltarsi e riprenderla a due mani.

1 X

Lanciare la palla alla parete e riprenderla dopo una rotazione completa sull'asse longitudinale.



### Avanzati

Palleggiare la palla contro la parete senza interruzione.

Stesso esercizio, alternando la mano destra e la sinistra.

Alternando le mani lanciare la palla contro la parete dall'interno all'esterno al di sotto della gamba sollevata e riprenderla con l'altra mano.

Con una mano lanciare la palla dietro la schiena contro la parete e riprenderla con l'altra mano.

Lanciare la palla contro la parete, toccare terra con tutte e due le mani, battere le mani e riprendere la palla a due mani.

Lanciare la palla all'indietro contro la parete a due mani tenendo gli occhi chiusi e riprenderla dopo averli aperti.

Palleggiare la palla con un pugno contro la parete, due volte a destra e due volte a sinistra.

Lanciare la palla in aria, tirarla contro la parete di testa e riprenderla a due mani.

Dando di schiena alla parete, giocare la palla a due mani contro la parete al di sopra della testa, eseguire una semirotazone e riprenderla con una sola mano.

Lanciare la palla contro la parete e riprenderla dopo aver eseguito due rotazioni complete sull'asse longitudinale una a destra e l'altra a sinistra.



### Esperti

Far rimbalzare due palloni contemporaneamente contro la parete usando le due mani.

Lanciare contemporaneamente due palloni contro la parete e recuperarli.

Lanciare la palla contro la parete dall'interno all'esterno sotto la gamba sollevata e recuperarla con la mano che lancia. Contemporaneamente lanciare e riprendere con l'altra un secondo pallone.

Tenere bloccato un pallone fra le ginocchia. Con una mano lanciare una palla dietro la schiena contro la parete e riprenderla con l'altra mano.

Lanciare due palloni contro la parete, toccare terra con le mani, batterle e riprendere un pallone con ogni mano.

Tenere un pallone bloccato fra le ginocchia. Giocare un secondo pallone dietro la schiena a due mani al di sopra della testa contro la parete e riprenderlo a due mani.

Spingere due palloni contemporaneamente, uno per mano, contro la parete utilizzando i pugni.

Far rimbalzare un pallone contro la parete, senza interruzioni, colpendolo di testa e tenendo un secondo pallone davanti al corpo con entrambe le mani.

In piedi con la schiena alla parete giocare due palloni contro il muro, eseguire una semirotazone e riprendere un pallone con ogni mano.

Lanciare due palloni contro la parete, quindi eseguire una rotazione ed infine riprendere i palloni.

# Osservatorio privilegiato



# mobile

La rivista di educazione fisica e sport

## Numeri singoli

Numero	Dossier monotematico	Inseri pratici
1/05	Quotidianità in movimento	1. La forza del rafforzamento 2. Unihockey
2/05	Orientamento	3. Tennis 4. Lanci
3/05	Acqua	5. Dall'immersione al nuoto 6. Allenamento intermittente
4/05	Adolescenza	7. Tchoukball 8. Giovani in gamba
5/05	L'arte di dirigere	9. Sport sulla neve 10. Palle e palloni
6/05	Partecipazione	11. Anelli oscillanti 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:

## Ordinazione

### Abbonamento

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al mobileclub (Svizzera: Fr. 57.-/Esterio: € 46.-)

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.-/Esterio: € 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