

GC	SCACCIACAMPO						2
COSA ALLENIAMO	- GIOCO AL PIEDE - STRATEGIA DEL GIOCO AL PIEDE - RICEZIONE DA CALCIO - TECNICA DI PASSAGGIO - ANTICIPAZIONE - OCCUPAZIONE DEL CAMPO (<i>triangolo allargato</i>)			ETA'	12 – 99		
n° GIOCATORI	4 vs 4		MATERIALI	- 1 pallone da rugby			
SPAZI	- Campo da rugby						
PREPARAZIONE							
DESCRIZIONE	<p>Obiettivo del gioco: segnare il punto con un drop tra i pali; la partita viene vinta dalla squadra che segna più punti. Pertanto, attraverso la sequenza di palloni calciati e ricevuti, le squadre cercano di raggiungere una posizione favorevole, in modo da poter calciare tra i pali con una maggiore probabilità di successo.</p> <p>Terreno di gioco: si gioca a tutto campo, le 2 squadre sono composte da 4 giocatori ciascuna. <i>Sulla base delle competenze dei giocatori/giocatrici, le squadre possono essere ridotte a 3 o a 2 componenti.</i></p> <p>Tempo di gioco: da 10 a 15 minuti. <i>Modalità torneo, in funzione del numero totale dei partecipanti.</i></p> <p>Regolamento: si gioca secondo il normale regolamento di gioco, ma senza il contatto.</p> <p>Avvio e ripresa del gioco: come da regolamento, il gioco ha inizio con un drop da centrocampo, con l'obiettivo di sospingere la squadra opposta quanto più profondamente possibile all'interno della propria metà campo. Dopo ogni segnatura il gioco riprende con un drop da metà campo da parte della squadra che ha subito la segnatura.</p>						

GC	SCACCIACAMPO						2
DESCRIZIONE	<p>La squadra ricevente:</p> <ol style="list-style-type: none"> deve cercare di entrare in possesso del pallone il prima possibile per ricalciarlo all'altra squadra e cercare a sua volta di guadagnare terreno se riesce a prendere il calcio al volo senza che la palla tocchi terra, ha diritto ad avanzare di 10 metri quando riceve il pallone ha un tempo massimo di 5 secondi prima di ricalciare la palla. Durante i 5 secondi, il giocatore/giocatrice che riceve la palla può anche scegliere di passarla ad un compagno, se ritiene che quest'ultimo sia in posizione migliore per effettuare il calcio. Come da regolamento, il passaggio non può essere in avanti. il giocatore/giocatrice ricevente non può effettuare 2 calci consecutivi <i>per cui alla seconda ricezione consecutiva è obbligato a passare la palla ad un compagno: questo significa che i compagni, sapendo questo, devono anticipare gli spostamenti in modo da essere in prossimità del ricevente per poter agire entro il tempo limite di 5 secondi.</i> se un giocatore/giocatrice della squadra ricevente effettua un "in avanti" al momento della ricezione o nell'effettuazione del passaggio ad un compagno/compagna, il possesso passa alla squadra opposta sul punto in cui si è verificato l'"in avanti". <p>Come da regolamento, se la palla calciata esce dal campo, si riprende da una rimessa laterale per la squadra opposta. La rimessa laterale si effettua con un passaggio non in avanti e non inferiore a 5 metri.</p> <p>Si applica la regola 50-22</p> <p>Se il calcio termina in area di meta, si applica il regolamento con tutte le eventuali casistiche. <i>La più comune è l'annullamento e la ripresa con un calcio di rimbalzo dalla linea Dei 22 metri, con gli oppositori posizionati oltre la linea stessa.</i></p>						
COSA OSSERVARE	<ul style="list-style-type: none"> - Accuratezza ed efficacia nell'esecuzione dei gesti tecnici - Capacità strategiche - Capacità tattiche - Capacità di anticipazione 						

COSSA ALLENIAMO	- GIOCO AL PIEDE - STRATEGIA DEL GIOCO AL PIEDE - RICEZIONE DA CALCIO - TECNICA DI PASSAGGIO - ANTICIPAZIONE - OCCUPAZIONE EFFICACE DEGLI SPAZI		ETA'	12 – 99
n° GIOCATORI	6 <i>3 per ogni squadra</i>	MATERIALI	- 1 pallone da rugby	
SPAZI	Modulo A CORSIE			
PREPARAZIONE	- Tra i 2 moduli A CORSIE predisporre una "rete" alta 1 metro utilizzando 2 pali e del nastro da cantiere - Disporsi sul modulo A CORSIE, 1 atleta in ogni corsia			
DESCRIZIONE	<p>Obiettivo del gioco è di calciare la palla oltre la rete facendole toccare terra all'interno di una delle corsie (Fig. 1) Quando la palla tocca terra su una zona valida, viene assegnato 1 punto alla squadra che ha calciato (Fig. 3) Vince la partita la squadra che per prima arriva a 10 punti (o altro punteggio stabilito all'inizio).</p> <p>Il giocatore/giocatrice ricevente ha un tempo massimo di 5 secondi prima di ricalciare la palla oltre la rete. Durante i 5 secondi, il giocatore/giocatrice ricevente può anche scegliere di trasmettere la palla ad un compagno/compagna, se ritiene che questi sia in posizione migliore per effettuare il calcio (Fig. 2) La trasmissione della palla può essere effettuata in tutte le direzioni tramite passaggio o calcio.</p> <p>Il giocatore/giocatrice ricevente non può effettuare 2 calci consecutivi: alla seconda ricezione consecutiva è obbligato a passare la palla ad un compagno/compagna.</p> <p>Se la palla: 1. cade in avanti al momento della ricezione 2. tocca terra in una zona non valida (Fig. 4) 3. non supera la rete viene assegnato il punto alla squadra opponente.</p>			
VARIANTI	- Modulo A QUADRATI – vedi Fig. 5 - Aumentare/diminuire il tempo limite per calciare la palla oltre la rete - Aumentare/diminuire l'altezza della rete			
COSSA OSSERVARE	- Accuratezza ed efficacia nell'esecuzione dei gesti tecnici - Capacità strategiche - Capacità tattiche - Capacità di anticipazione			

MODULO BASE

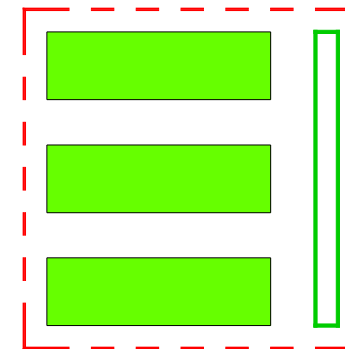


Fig. 1

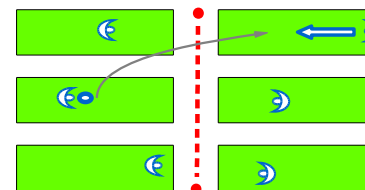


Fig. 2

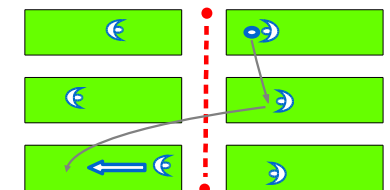


Fig. 3

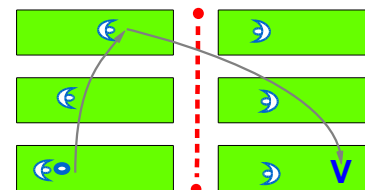


Fig. 4

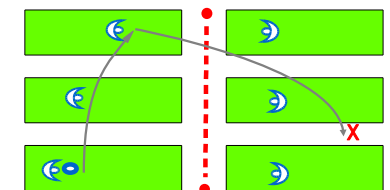
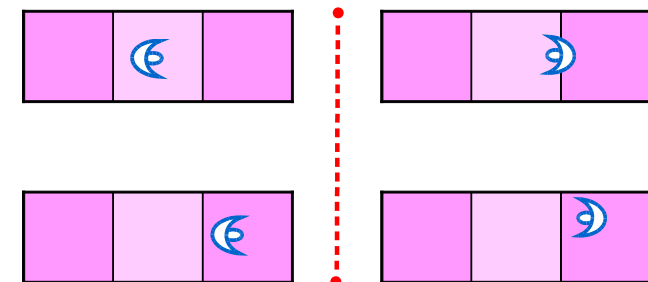
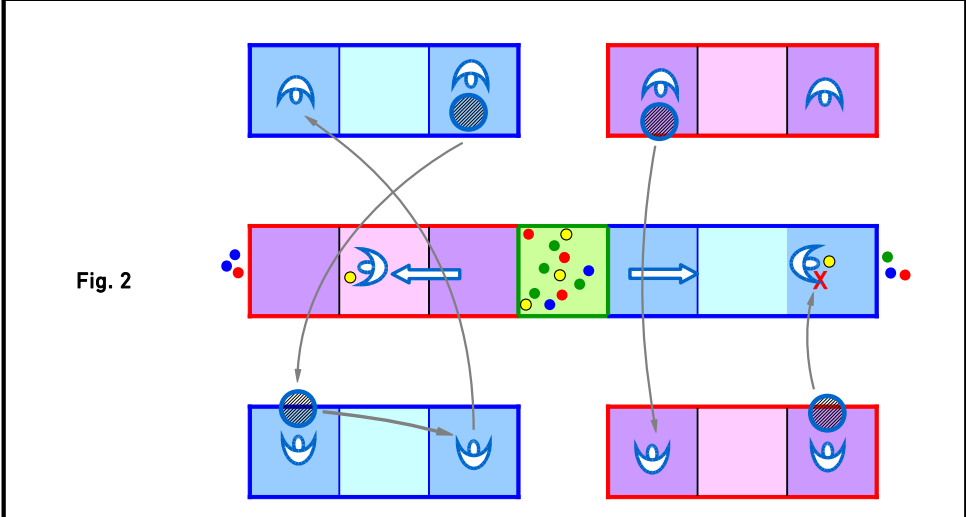
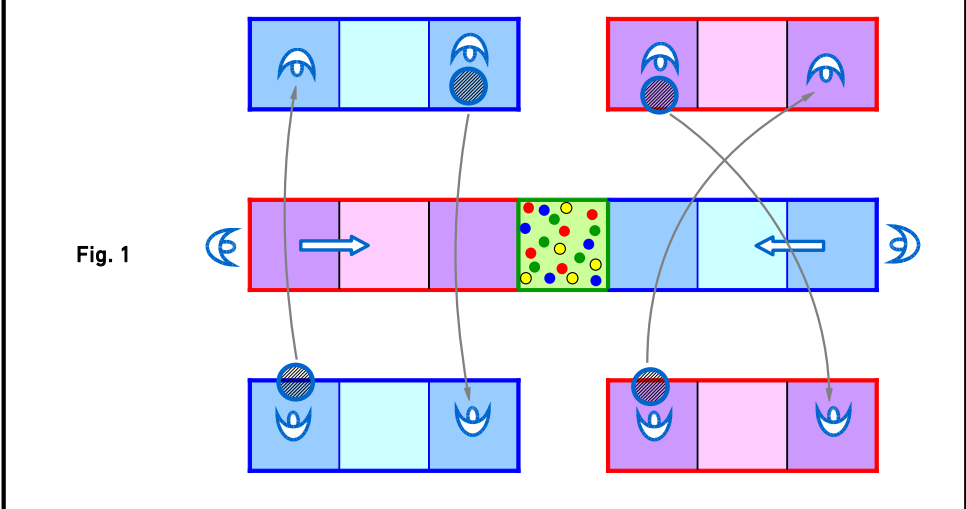
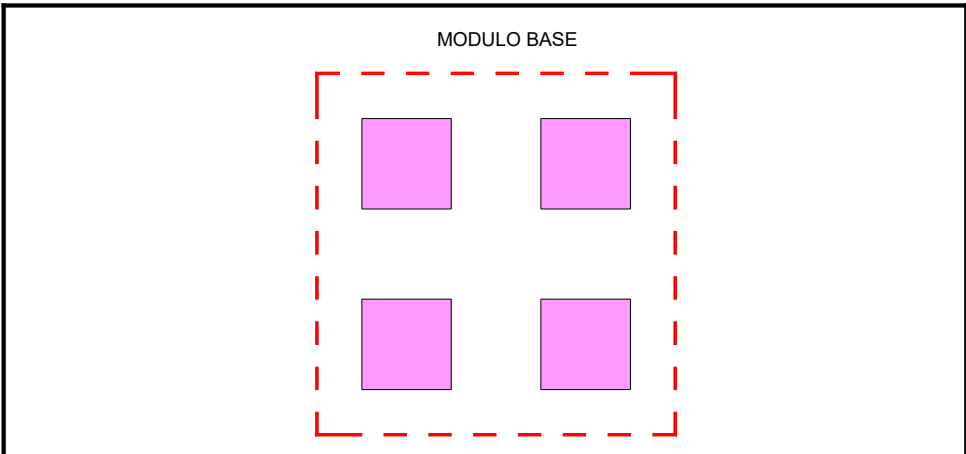


Fig. 5

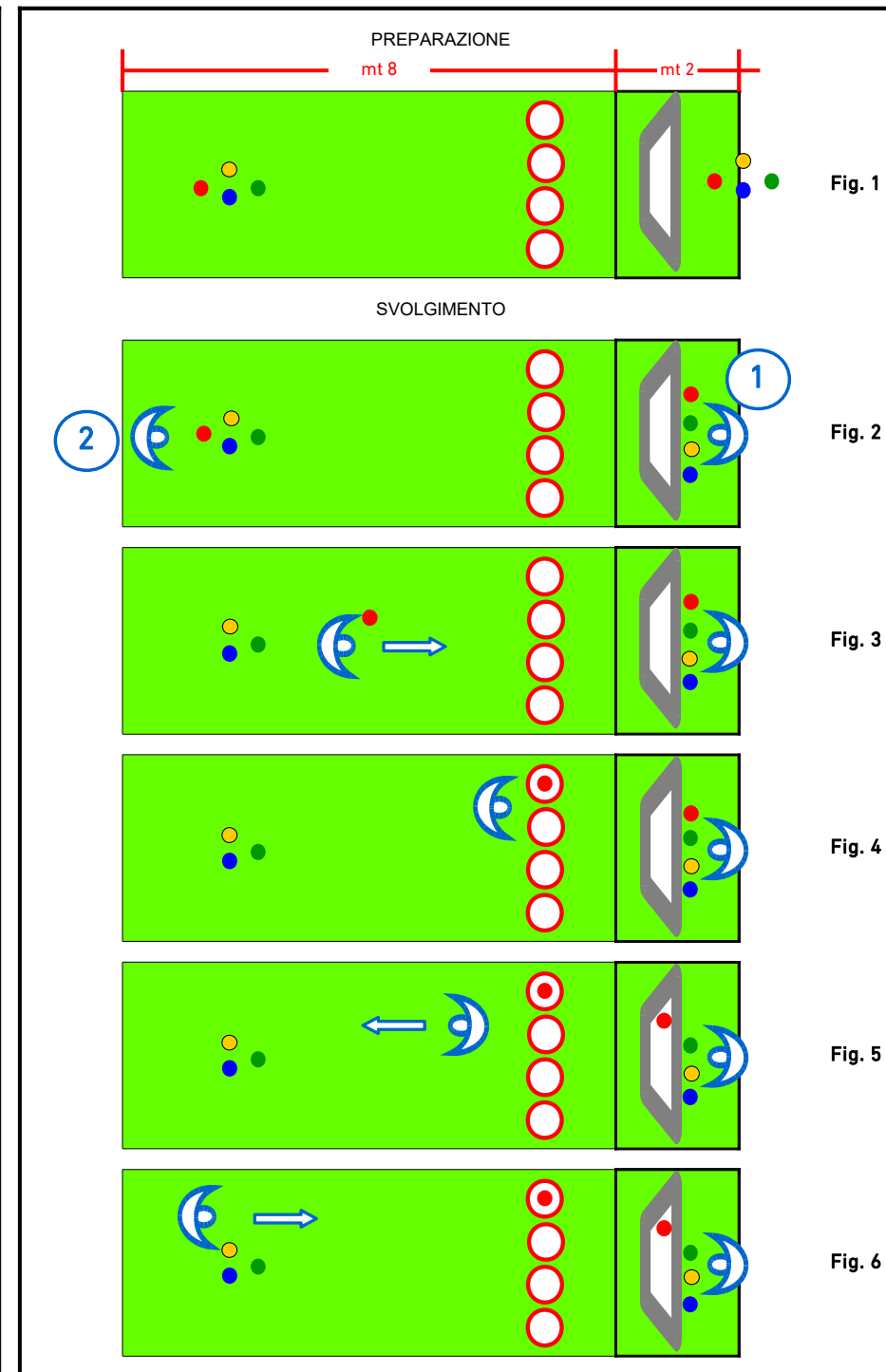
Variante modulo A QUADRATI



GC			LA FAINA				4
COSA ALLENIAMO	<ul style="list-style-type: none"> - CAPACITA' COORDINATIVE - SCHEMI MOTORI DI BASE - REAZIONE - RAPIDITA' - ANTICIPAZIONE - EVITAMENTO 			ETA'	8 – 13		
n° GIOCATORI	10 <i>5 per ogni squadra</i>		MATERIALI	<ul style="list-style-type: none"> - 4 fitball - 4 palloni da rugby - 4 palloni rotondi (volley/calcio) 			
SPAZI	Modulo A QUADRATI						
PREPARAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> - Predisporre i moduli A QUADRATI come da Fig. 1, utilizzando i quadrati della fila centrale come una corsia, al centro della quale vi è un quadrato contenente 20 conetti - Disporsi sul modulo A QUADRATI come da Fig. 1 - Ciascuna squadra dispone di 2 fitball (oppure 2 palloni da rugby, oppure due palloni rotondi) 						
DESCRIZIONE	<p>Obiettivo del gioco per la "FAINA" è di portare il maggior numero di conetti (le "UOVA") oltre la propria linea di partenza, senza farsi colpire dalle fitball lanciate dai "CACCIATORI" della squadra opposte.</p> <p>E' consentito trasportare un solo "UOVO" alla volta.</p> <p>Il gioco termina quando nel quadrato centrale non vi sono più "UOVA": a quel punto, si somma al numero dei conetti portati "a casa" il numero delle volte in cui la "FAINA" della squadra opposte è stata colpita dai "CACCIATORI". La squadra che ottiene il punteggio totale più alto vince la partita.</p> <p>I "CACCIATORI" possono anche passarsi la fitball tra loro, se ritengono che il compagno/compagna sia in posizione più favorevole per colpire la "FAINA" (Fig. 2).</p> <p>La "FAINA" può correre, saltare, strisciare, procedere in quadrupedia prona o con qualsiasi altra andatura ritenga efficace per raggiungere l'obiettivo, senza però mai uscire dalla propria corsia.</p>						
VARIANTI	<ul style="list-style-type: none"> - con palla da rugby – PASSAGGIO - con palla da rugby – GRUBBER - con palla rotonda – passaggio CON LE MANI - con palla rotonda – passaggio RASOTERRA CON I PIEDI - Aumentare/diminuire il numero dei conetti 						
COSA OSSERVARE	<ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione efficace degli schemi motori - Esecuzione efficace del gesto tecnico della messa a terra (META) - Rapidità degli appoggi - Capacità di anticipazione e di evitamento - Accuratezza nei lanci/passaggi/calci 						



GM	SFIDE FRONTALI	MASTERMIND			21
COSA ALLENIAMO	- CAPACITA' STRATEGICA - ADATTAMENTO	- VELOCITA' - CAPACITA' COORDINATIVE		ETA'	8 – 15
n° GIOCATORI	2 in ogni stazione - 1 all'inizio della corsia - 1 all'estremità opposta della corsia	MATERIALI	- Conetti di diversi colori <i>oppure numeri, lettere, forme di cartoncino</i> - Cerchi - Rialzo per la barriera		
SPAZI	- modulo A CORSIE				
PREPARAZIONE	<p>Predisporre nella corsia (Fig. 1):</p> <ul style="list-style-type: none"> - in prossimità della linea di partenza: <ul style="list-style-type: none"> - 4 conetti di colore diverso (<i>oppure 4 lettere oppure 4 numeri oppure 4 forme</i>) - in prossimità della linea opposta a quella di partenza: <ul style="list-style-type: none"> - 4 cerchi - un rialzo (che funge anche da barriera (ad es.: una panca <i>oppure</i> 3-4 sedie) - gli stessi materiali presenti all'inizio della corsia (4 conetti <i>oppure</i> 4 lettere <i>oppure</i> 4 numeri <i>oppure</i> 4 forme) <p>Disporre sul modulo a corsie, 2 atleti in ogni corsia. 1 all'inizio della corsia, 1 all'estremità opposta, oltre la "barriera".</p>				
DESCRIZIONE	<p>Si gareggia tra corsie. Obiettivo del gioco è far scoprire al giocatore/giocatrice 2 il codice del giocatore/giocatrice 1. Vince la coppia che per prima riesce ad indovinare il codice. Quando il codice viene indovinato, i giocatori/giocatrici si scambiano di ruolo.</p> <p>Il giocatore/giocatrice 1 dispone i 4 conetti in riga uno di fianco all'altro in modo da creare un "codice" di colori in sequenza.</p> <p>La sequenza è nascosta dietro alla barriera, in modo che non possa mai essere vista dal giocatore/giocatrice 2 (Fig. 2)</p> <p>Al segnale dell'educatore (sonoro o visivo) il giocatore 2 raccoglie uno dei conetti di fronte alla linea di partenza, percorre la corsia il più velocemente possibile e lo posiziona in uno dei cerchi antistanti la barriera (Fig. 3)</p> <p>Se il colore del conetto nel cerchio corrisponde a quello del codice creato dal giocatore/giocatrice 1, allora quest'ultimo posiziona il conetto sulla barriera, in modo da far capire al compagno/a che ne ha indovinato la posizione (Fig. 4)</p> <p>Il giocatore/giocatrice 2 ritorna alla linea di partenza, raccoglie un altro conetto e ripete la medesima operazione.</p> <p>Nel caso in cui la posizione del conetto non corrisponda a quella del codice, il giocatore/giocatrice 1 dice "NO"; il giocatore/giocatrice 2 ritorna alla linea di partenza e può scegliere se tornare alla barriera a mani vuote per spostare il conetto posizionato in precedenza oppure prendere un altro conetto.</p>				
VARIANTI	<ul style="list-style-type: none"> - Sostituire alla sequenza di colori una sequenza di FORME - Sostituire alla sequenza di colori una sequenza di NUMERI - Sostituire alla sequenza di colori una sequenza di LETTERE - Nel percorso tra la linea di partenza e la barriera inserire oggetti/ostacolo (ad esempio: scalette, coni, pali, scudi, sacconi, ostacoli, ecc.) - Traslocazione tra la linea di partenza e la barriera IN ANDATURA (ad esempio: corsa a ginocchia alte, corsa laterale, quadrupedia prona, quadrupedia supina, ecc.) - Semplificare o complicare il codice, togliendo o aggiungendo uno o più elementi (<i>conetti, lettere, numeri, forme</i>) - il giocatore/giocatrice 1 segnala la se la posizione è corretta o scorretta utilizzando esclusivamente segnali visivi (<i>un gesto del capo, una mano alzata, ecc.</i>) 				
COSA OSSERVARE	<ul style="list-style-type: none"> - Presa d'informazione e adattamento - Rapidità - Velocità 				



GM	SFIDE FRONTALI	TRIS		22
COSA ALLENIAMO	- CAPACITA' STRATEGICA - ADATTAMENTO	- VELOCITA' - CAPACITA' COORDINATIVE		ETA' 8 – 15
n° GIOCATORI	2 in ogni stazione <i>1 a ciascuna estremità della corsia</i>	MATERIALI	- 10 conetti di 2 colori diversi - 9 cerchi - 9 conetti di un altro colore per la variante in Fig. 5	
SPAZI	- modulo A CORSIE			
PREPARAZIONE	Predisporre nella corsia (Fig. 1): - in prossimità delle due estremità: - 5 + 5 conetti di due colori diversi - al centro della corsia: - 9 cerchi Disporsi sul modulo a corsie, 2 atleti in ogni corsia. 1 a ciascuna estremità della corsia.			
DESCRIZIONE	Obiettivo del gioco è comporre il TRIS, vale a dire mettere in sequenza 3 conetti dello stesso colore all'interno dei 9 cerchi, sia lungo i lati sia in diagonale. Vince chi per primo riesce a comporre il TRIS. I giocatori partono alternativamente : quando il giocatore/giocatrice 1 corre verso i cerchi per posizionare il proprio conetto, il giocatore/giocatrice 2 resta in attesa; non appena il giocatore/giocatrice 1 ha posizionato il conetto e torna verso la propria linea di partenza, il giocatore/giocatrice 2 è autorizzato a correre verso i cerchi con il proprio conetto e viceversa.			
VARIANTI	- Variante sul modulo A QUADRATI 1 vs 1 (Fig. 5) - Variante sul modulo A QUADRATI a SQUADRE 2 vs 2 (Fig. 5)			
COSA OSSERVARE	- Presa d'informazione e adattamento - Rapidità - Velocità			

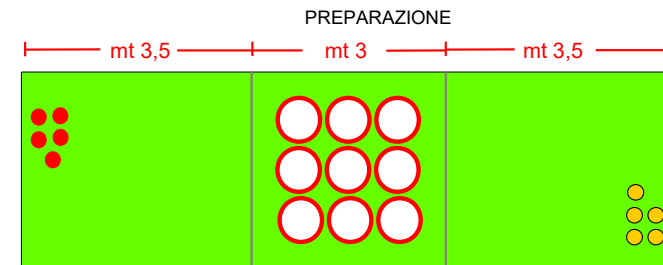


Fig. 1

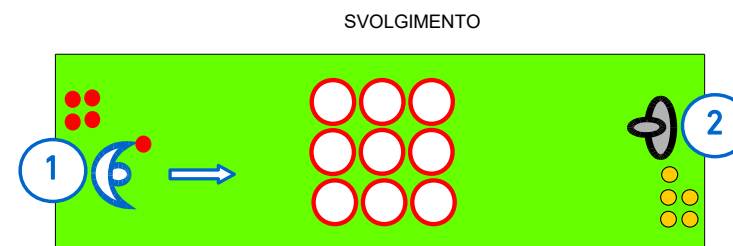


Fig. 2

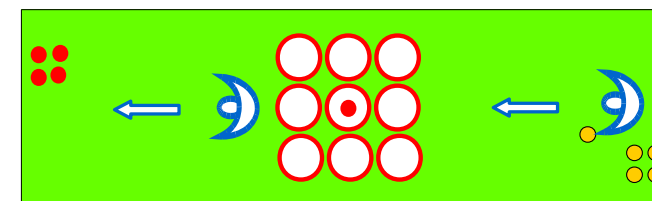


Fig. 3

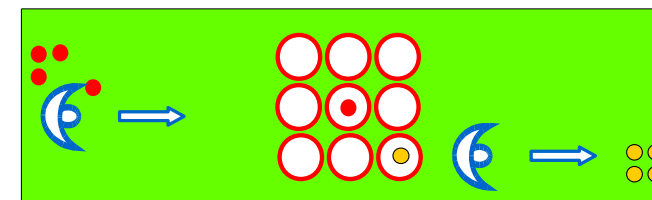


Fig. 4

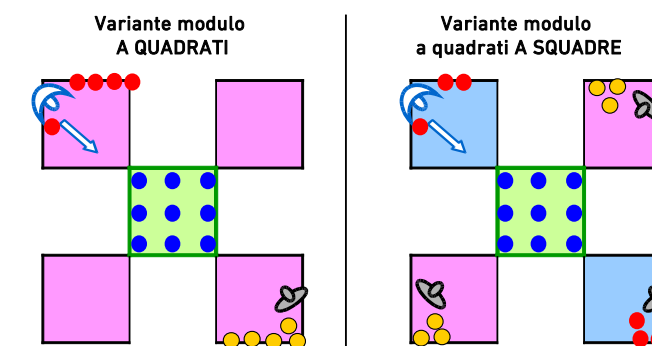


Fig. 5

AI	MANO	PASSAGGIO DA TERRA			11
COSA ALLENIAMO	- TECNICA DEL PASSAGGIO DA TERRA - TECNICA DI RICEZIONE DEL PASSAGGIO DA TERRA		ETA'	12 – 99	
n° GIOCATORI	2	MATERIALI	- 3 palloni da rugby		
SPAZI	- modulo A CORSIE - modulo A QUADRATI				
PREPARAZIONE	<p>Modulo A CORSIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disporre sulla prima corsia 3 palloni alla distanza di 4-5 metri l'uno dall'altro - Disporsi sul modulo in 2 corsie contigue (la terza corsia rimane libera) <p>Modulo A QUADRATI:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disporre 1 pallone nel primo quadrato (in Fig. 1 il quadrato rosa) e 2 palloni in un quadrato successivo (in Fig. 1 il quadrato giallo) - Disporsi sul modulo in 2 quadrati successivi (in Fig. 1 il quadrato rosa e il quadrato verde) 				
DESCRIZIONE	<p>Modulo A CORSIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'atleta 1 passa in sequenza 3 palloni all'atleta 2 da sinistra a destra, con mano dominante sinistra; dopo aver ricevuto la palla, l'atleta 2 la mette a terra. Al termine della sequenza gli atleti traslocano contemporaneamente e occupano la corsia alla propria destra (Fig. 1) - l'atleta 1 passa in sequenza 3 palloni all'atleta 2 da destra a sinistra, con mano dominante destra; dopo aver ricevuto la palla, l'atleta 2 la mette a terra (Fig. 2) - l'atleta 2 passa in sequenza 3 palloni all'atleta 1 da destra a sinistra, con mano dominante destra; dopo aver ricevuto la palla, l'atleta 1 la mette a terra. Al termine della sequenza gli atleti traslocano contemporaneamente e occupano la corsia alla propria sinistra (Fig. 3) - l'atleta 2 passa in sequenza 3 palloni all'atleta 1 da sinistra a destra, con mano dominante sinistra; dopo aver ricevuto la palla, l'atleta 1 la mette a terra (Fig. 4) <p>...e si ritorna alla situazione iniziale.</p>				

AI	MANO	PASSAGGIO DA TERRA			11
DESCRIZIONE	<p>Modulo A QUADRATI:</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'atleta 1 passa la palla all'atleta 2 da destra a sinistra, con mano dominante destra; dopo aver ricevuto la palla, l'atleta 2 la mette a terra. Al termine della sequenza gli atleti traslocano contemporaneamente e occupano le stazioni di fronte a loro (Fig. 1) - l'atleta 1 passa la palla all'atleta 2 da destra a sinistra, con mano dominante destra; dopo aver ricevuto la palla, l'atleta 2 la mette a terra (Fig. 2). Al termine della sequenza gli atleti traslocano contemporaneamente ruotando alla loro sinistra in senso ANTIORARIO e occupano le stazioni come in Fig. 3 (stazioni azzurra e verde) - l'atleta 1 passa la palla all'atleta 2 da sinistra a destra, con mano dominante sinistra; dopo aver ricevuto la palla, l'atleta 2 la mette a terra. Al termine della sequenza gli atleti traslocano contemporaneamente e occupano le stazioni di fronte a loro (Fig. 3) - l'atleta 1 passa la palla all'atleta 2 da sinistra a destra, con mano dominante sinistra; dopo aver ricevuto la palla, l'atleta 2 la mette a terra (Fig. 4). <p>Al termine della sequenza gli atleti si scambiano di ruolo: l'atleta 2 è il passatore, l'atleta 1 il ricevitore; si ripete l'intera sequenza ruotando in senso ORARIO.</p>				
	VARIANTI	<ul style="list-style-type: none"> - Inserire prima di ogni passaggio / ricezione un gesto motorio (ad es.: distesi a terra proni, distesi a terra supini, piegamento sulle braccia, skip intenso, giro attorno al pallone, ecc.) - Raddoppiare / triplicare il numero dei palloni, in modo da avere in sequenza veloce 2-3 passaggi dalla stessa posizione Con la stessa mano dominante 			
	COSA OSSERVARE	<p>PASSATORE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corretto approccio al pallone - Posizionamento efficace dei piedi, del busto e delle mani sulla palla - Apertura del compasso - Passaggio in un unico movimento, senza sollevare la palla da terra - Finitura del gesto con mani verso il bersaglio - Precisione <p>RICEVITORE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posizionamento di piedi e mani - Linea di corsa 			

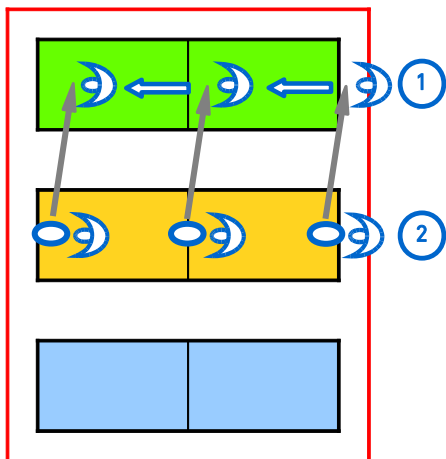
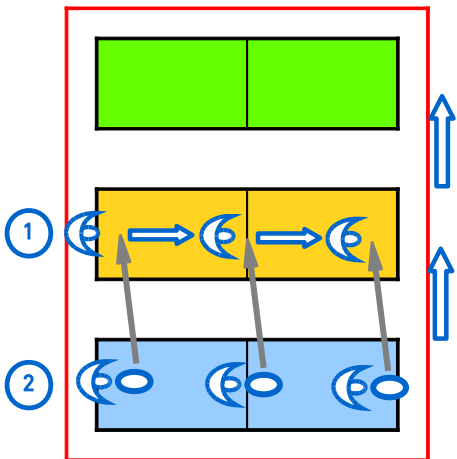
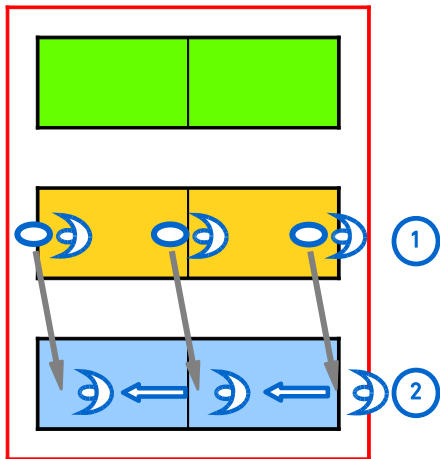
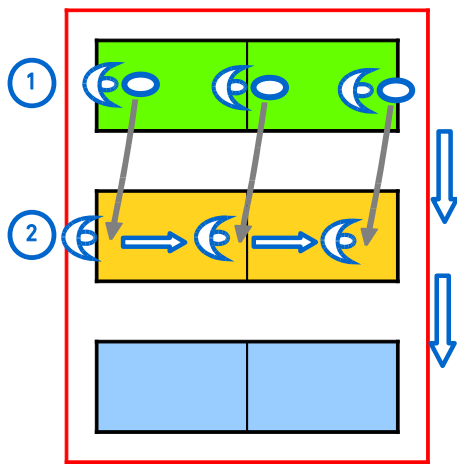


Fig. 1

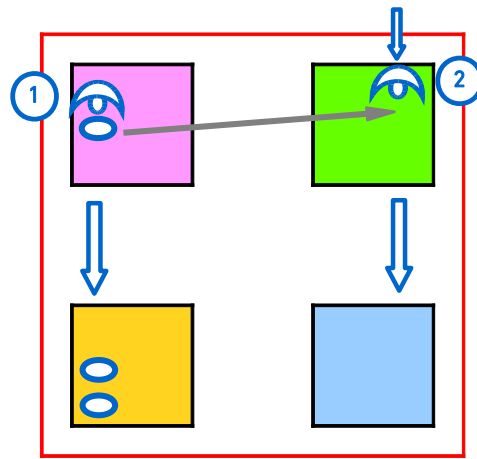


Fig. 2

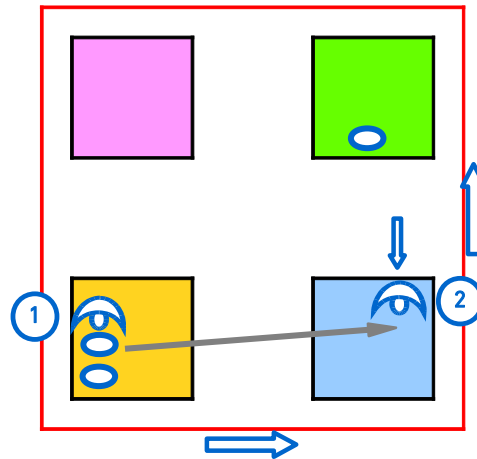


Fig. 3

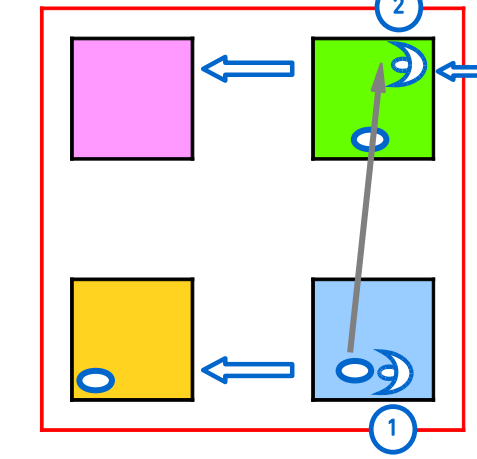
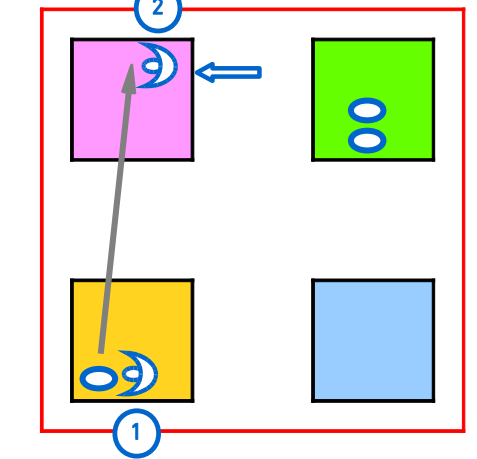


Fig. 4



AI	MANO	PASSAGGIO A ROTAZIONE		12
COSA ALLENIAMO	- DISSOCIAZIONE CORSA-PASSAGGIO - TECNICHE DI PASSAGGIO - TECNICA DI RICEZIONE DA PASSAGGIO		ETA'	12 - 99
n° GIOCATORI	8 - 4 nelle stazioni perimetrali - 4 sugli angoli della stazione centrale	MATERIALI	- 4 palloni da rugby	
SPAZI	- modulo A QUADRATI			
PREPARAZIONE	Disporsi sul modulo A QUADRATI: - 4 atleti sulle stazioni perimetrali lungo il bordo esterno, con il pallone in mano - 4 atleti sulla stazione centrale, in corrispondenza degli angoli, lungo il bordo esterno			
DESCRIZIONE	Gli atleti/e sul perimetro corrono in senso orario o antiorario portando ciascuno una palla. In corrispondenza delle stazioni di angolo (rappresentate in figura con il colore rosa) passano la palla all'atleta centrale posizionato sull'angolo corrispondente della stazione centrale (Fig. 1). In corrispondenza delle stazioni laterali (rappresentate in figura con il colore azzurro) ricevono la palla dal medesimo compagno/a (Fig. 2). Gli atleti/e centrali passano la palla ai compagni/e laterali sulla traiettoria di corsa, in modo che quest'ultimi ricevano la palla in corsa e in avanzamento. Ad un segnale dell'educatore o di uno dei partecipanti, gli atleti/e centrali e quelli/e laterali si scambiano di posizione.			
VARIANTI	- Variazione/alternanza della tipologia di passaggio: - <i>passaggio spinto</i> - <i>passaggio spin</i> - <i>passaggio rovesciato</i> - Variazione/alternanza del senso di rotazione - Cambio di attrezzo: - <i>palla da rugby</i> - <i>palla da volley/calcio</i> - <i>pallina da tennis</i>			
COSA OSSERVARE	- Corretta esecuzione del gesto tecnico - Dissociazione tra direzione della corsa e direzione del passaggio - Corretto atteggiamento del ricevente (posizione delle mani, sguardo)			

