

# PALLA AL CENTRO



## IL FISCHIO MAGICO CON LA PALLA

Sparpagliati per il campo o per la palestra con una palla a testa, i bambini devono eseguire le varie attività proposte.

### Palleggi

- Da posizione in ginocchio, palleggiare per terra prima con le due mani, poi con una... Successivamente fare lo stesso esercizio da in piedi e da fermo
- Palleggiare camminando avanti o indietro, o lateralmente. Variante saltando su un piede o sue due piedi
- Da posizione in piedi, far rotolare la palla intorno a se stessi; stessa cosa palleggiando con la palla, cambiando senso, ma senza muovere i piedi
- Mentre si palleggia: inginocchiarsi, sedersi, toccare a terra con il naso e rialzarsi. Se si sbaglia si riparte da in piedi. Se si riesce si esegue l'esercizio con la mano debole .

### Lanci

- Lanciare la palla in alto, saltare, atterrare e afferrare la palla al volo.
- Lanciare in alto, saltare due volte in alto e prendere la palla al volo sul secondo salto.
- Lanciare in alto la palla e prima di prendere la palla al volo battere le mani.
- Lanciare la palla in alto; toccare la punta del piede destro con la mano sinistra, e successivamente con la destra la punta del piede sinistro e riprendere poi la palla al volo.
- Lanciare la palla in alto, toccare e guardare le ginocchia per poi riprendere la palla (guardare le ginocchia per perdere di vista il pallone)
- Lanciare la palla da in piedi e prenderla da in ginocchio e viceversa

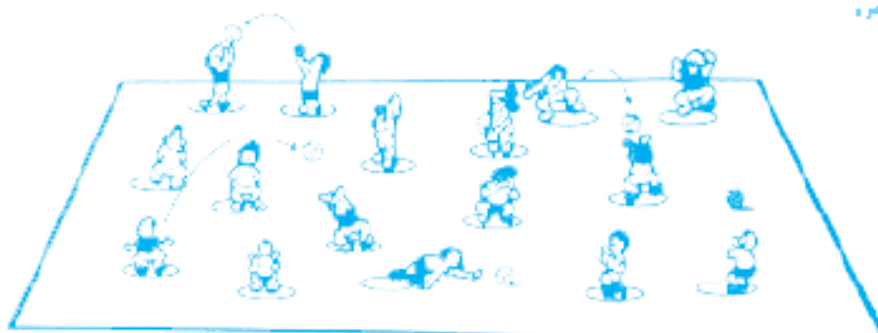
### Con i piedi

- Lanciare la palla in alto, lasciarla rimbalzare a terra una volta, colpirla con un piede e riprenderla al volo. Idem con altro piede
- Lanciare la palla in alto, lasciarla rimbalzare a terra una volta, colpirla con il piede destro, farla rimbalzare e colpirla con il piede sinistro ....
- Lanciare la palla in aria e al terzo rimbalzo schiacciarla con un piede a terra
- Fare cinque salti con la palla fra le caviglie ( 5 salti in avanti e poi 5 salti indietro)
- Con la palla fra le caviglie, saltare, lanciare il pallone in alto e riprenderlo al volo in avanti

## GIOCO 1 – LE ISOLE

- Sparpagliare nel campo, non troppo distanti tra loro, tanti cerchi quanti sono i giocatori e posizionare ogni bambino all'interno del cerchio ( Isola ). I giocatori non possono uscire dal cerchio, ma possono appoggiare fuori le mani. I bambini devono passarsi fra di loro sei palloni. In ogni manche di gioco, la palla va passata con modalità differenti: facendola rotolare, rimbalzare, con un solo rimbalzo, senza rimbalzo, sopra la testa ..... I palloni lanciati male e quindi non afferrati dal destinatario, non vengono rimessi in gioco. L'attività finisce quando si rimane con 1 o 2 palloni.

N.B. Questa attività può essere svolta chiamando il bambino che deve ricevere la palla per nome in modo da fare un gioco anche di conoscenza in caso di nuovi gruppi e permette ai bambini di capire che è importante sia passare la palla in modo corretto, sia comunicare verbalmente o visivamente in modo efficace.





Variante: Aggiungere gli squali all'interno del gioco con l'obiettivo di intercettare la palla mentre gli isolani si passano la palla. Quando lo squalo intercetta la palla, scambia il proprio ruolo con il lanciatore che ha sbagliato. Lo stesso accade quando un isolano esce dal cerchio nel tentativo di prendere una palla.



## GIOCO 2 – LEPRI E CACCIATORI

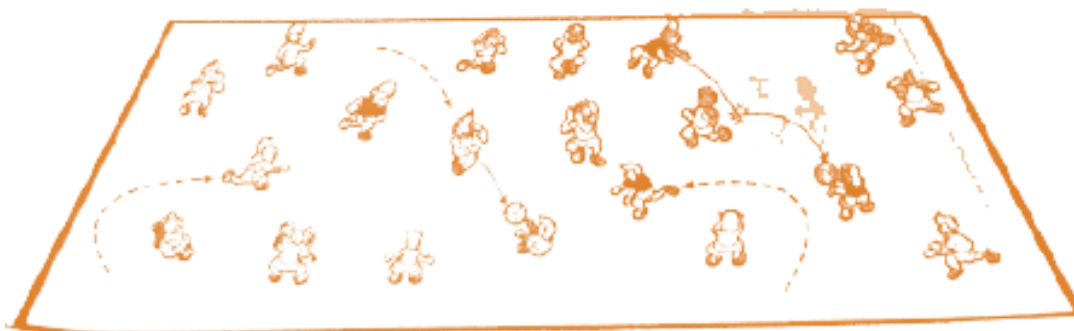
Tre cacciatori devono colpire, con una palla leggera ciascuno, le lepri che sono libere di scappare a proprio piacimento dentro i limiti del campo.

I cacciatori non possono spostarsi con la palla in mano; possono però far rotolare la palla, correndole accanto, e riprenderla da fermi per colpire una lepre. Le lepri colpite si fermano nella posizione a ponte (4 zampe) e tornano libere solamente quando un compagno passa sotto di loro. Non si può catturare chi sta passando sotto un ponte.

Variante: Due coppie con un pallone in mano a coppia, si passano la palla cercando di colpire il gruppo, che scappa dentro i limiti del campo e che non può toccare la palla con le mani. Le coppie di cacciatori non possono spostarsi con la palla in mano. Chi è colpito deve sedersi sul posto.

Questa variante richiede una maggior maturità da parte dei cacciatori che sono chiamati a collaborare tra di loro passandosi la palla. È necessario possedere una disposizione al decentramento, per attuare una strategia di caccia.

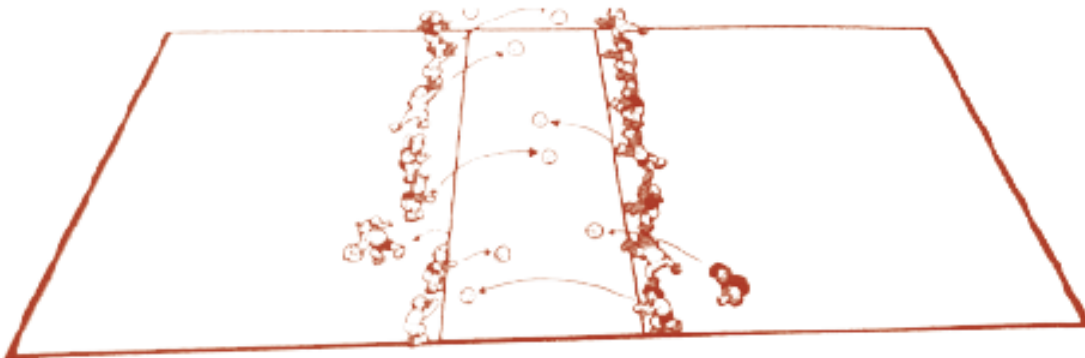
N.B. Se il gruppo non è capace di collaborare e i bambini mettono l'egocentrismo al centro di tutto, svolgere lepre e cacciatori normale.



## GIOCO 3 – UNO CONTRO UNO

Si gioca con un pallone a coppia. Ogni bambino è disposto dietro a una riga, situata a distanze variabili da quella del compagno (valutare in base alle capacità del bambino).

Ogni volta che il giocatore lancia la palla oltre la linea e il compagno la prende nel modo richiesto senza farle toccare terra, la coppia acquista un punto.



Varianti nei modi di lanciare e prendere la palla:

- Lanciare la palla e riprenderla liberamente
- Lanciare la palla all'indietro e riprenderla liberamente
- Lanciare liberamente; chi riceve deve colpire la palla di testa prima di prenderla
- Il giocatore che lancia la palla, la colpisce di testa e il ricevente la prende al volo
- Lanciare e ricevere la palla da posizione in ginocchio
- Lanciare e ricevere da seduti

La collaborazione è una componente fondamentale degli sport di squadra. In questo gioco i bambini più bravi aiuteranno i compagni indicando la modalità di lancio e presa. Osservare i movimenti dell'altro aiuta a prendere coscienza del proprio modo di eseguire un'azione, a strutturare lo schema corporeo e a capire come si comportano le diverse parti del proprio corpo. Permetterà questo lavoro di correggere i difetti e anticipare l'avversario.

#### GIOCO 4 – LO SPARVIERO

Un gruppo di giocatori, deve attraversare un campo di 20 x 10 mt, guidando la palla con i piedi (non si calcia). All'interno del campo c'è un allievo (lo sparviero), senza palla che ostacola i giocatori, cercando di intercettare e deviare i palloni fuori dal campo di gioco. Quando riesce nell'intento, trasforma in altrettanti sparvieri i possessori della palla. Vincono gli ultimi due bambini che rimangono con la palla.

Variante: I giocatori palleggiano come nel basket

