

*“Giochi con grandi
numeri”*

prof. Luciano Gaia

“Quali sono i problemi principali che un istruttore si trova a dover risolvere quotidianamente in palestra ?”

Spesso ci ritroviamo in palestra con numeri di bambini molto grandi, anche oltre le 20 unità, di conseguenza non è sempre facile proporre dei giochi che coinvolgano tutti limitando i tempi morti. I grandi giochi collettivi in palestra sono quindi, per noi istruttori, uno dei problemi di più difficile soluzione. Troppo spesso infatti risolviamo la pratica con quella che io definisco la **“sindrome sparviero”**.

Da questa riflessione ho preso spunto nella scelta della lezione che presenterò oggi. Ho infatti deciso, considerando che questa è una lezione di aggiornamento, quindi rivolta a istruttori già qualificati da corsi precedenti, di proporre un lavoro prettamente pratico, considerando che valutazioni metodologiche e operative sono state trattate ampiamente in altre sedi. La lezione sarà divisa in due parti. Nella prima parte presenterò una serie di giochi collettivi andando in progressione da quelli più semplici a quelli più articolati e nella seconda una serie di esercizi-gioco sull'1 c 1 . Intendo comunque sottolineare l'importanza fondamentale della figura dell'istruttore come tramite con i bambini e quindi della necessità di un lavoro personale per migliorare le proprie capacità di :

1. comunicare

2. saper giocare

3. trasmettere entusiasmo

quindi il lavoro principale va svolto su sé stessi sviluppando nel tempo la voglia di crescere, imparare, apprendere, migliorarsi, avendo l'umiltà di rimettersi in discussione ogniqualvolta ve ne sia la necessità.

L'istruttore dovrebbe essere come un buon vino, (migliorare con il passare degli anni), riflettendo sul proprio lavoro voltandosi spesso indietro per ripensare, rivedere e analizzare il proprio operato ; dovrebbe impegnarsi per creare sempre nuovi giochi e cercare nuove proposte per i propri bambini, evitando di imboccare quella strada ad “imbuto” che ci porta alla ripetitività, alla monotonia, allo scopiazzare qua e là (nel migliore dei casi), senza nemmeno chiederci per chi e a che cosa serva questo o quell'esercizio.

In sostanza questa lezione che ho scelto di intitolare **“ Giochi con grandi numeri ”** vuole essere niente più che uno spunto per il vostro lavoro, con la speranza di darvi idee per ritrovare nuovi stimoli .

Mi permetto poi di lasciare alla vostra capacità discriminativa la scelta di come e con quali età utilizzare questi giochi.

Nella seconda parte farò un accenno a delle proposte di lavoro di 1c1 sempre con grandi numeri (20-22 unità) i quali hanno un denominatore comune : quello di avvantaggiare o perlomeno permettere anche ai più “deboli” di poter fare qualche palleggio senza venire fagocitati all'istante dal compagno più prestante ed inoltre privilegiando la capacità di scelta, una delle realtà cui do personalmente grande risalto ed importanza durante le mie lezioni.

GIOCHI

Vicino e lontano. Al nome chiamato a voce alta dall'istruttore i bambini hanno 5 secondi di tempo per andare più vicino (senza toccarlo) o più lontano dal bambino chiamato.

Identikit. Mentre i bambini palleggiano liberamente per il campo, l'istruttore dà delle indicazioni (prima generali, poi più particolari su di un bambino) ; tutti devono osservarsi tra loro cercando di individuare chi è il bambino descritto dall'istruttore. Al via avranno cinque secondi per individuarlo e per toccarlo il "ricercato" potrà scappare...

Disubbidienza. I bambini non devono mai fare ciò che l'istruttore dice loro di fare sino ad un segnale convenzionale fissato all'inizio del gioco.

Toccarsi la schiena Tutti contro tutti gioco a eliminazione (o a punti) dove bisogna toccare palleggiando la schiena degli avversari.

Colpire le caviglie. Tutti contro tutti gioco a eliminazione (o a punti) dove bisogna colpire i compagni con la palla dal ginocchio in giù (obbligatorio tirare rasoterra)

Tombole. Si segnano i palloni con numeri diversi, quindi altrettanti cartoncini sparsi sul pavimento coperti. Quindi al primo via i bambini lanciano i palloni con la schiena rivolta alla direzione di lancio, con il secondo via raccolgono un cartoncino a caso e devono ritrovare il pallone con lo stesso numero.

Scappare da..... Mentre i bambini palleggiano liberamente per il campo l'istruttore a voce alta dice un nome : tutti devono scappare. In dieci secondi bisogna cercare di toccare il maggior numero di bambini (ogni bambino toccato equivale ad un punto). Se vi sono più bambini con lo stesso nome vi saranno più "cacciatori" contemporaneamente.

Duello in palleggio. Tutti contro tutti, si deve incrociare un compagno di fronte (faccia a faccia) e pronunciare il suo nome prima che lui pronunci il tuo. Chi perde deve "morire" per 10 secondi, quindi si può rialzare e continuare il gioco.

Assalto al castello. Attorno al cerchio centrale viene costituito uno spazio nel quale i difensori del tesoro dovranno vigilare affinché nessuno porti via le monete del tesoro. Chi riuscirà per primo a prendere un certo numero di monete vincerà

Variante : Ogni volta che un incursore viene toccato in entrata o in uscita dal castello dovrà consegnare la palla al difensore e i ruoli si invertiranno.

I guardiani della torre. Vengono collocate quattro porte all'altezza degli angoli del campo di pallavolo. Quattro guardiani" senza palla staranno nel cerchio centrale osservando che nessuno passi attraverso le porte. Se i "guardiani" vedranno e chiameranno a voce alta il compagno prima che tocchi il cono posto oltre le porte dovrà consegnare la propria palla al "guardiano" e i compiti si invertiranno. A seconda dell'età si potranno aggiungere anche i tiri a canestro e la regola del palleggio continuo.

Variante : Eseguito come gara di tiro. Ogni passaggio nelle porte darà diritto ad eseguire un tiro a canestro vincerà chi raggiungerà un punteggio prestabilito.

Prigioniero. Due squadre ; al via i bambini partono a coppie per andare a realizzare un numero prefissato di canestri. Chi vince sceglie se imprigionare gli avversari sconfitti o liberare eventuali prigionieri della propria squadra. Vince chi riempie la prigione.

Variante : Variare numero di bambini chiamati e numero di canestri da realizzare.

1 c 1 “dinamici” con grandi numeri

1 c 1 : Coppie nel recinto. In uno spazio delimitato si muoveranno sempre tre coppie con un pallone. Il palleggiatore davanti e il difensore dietro. Quando l'attaccante deciderà di partire uscirà dal “recinto” e andrà a canestro ... a questo punto il difensore potrà inseguire e cercare di portare via la palla.

1 c 1 : 5 coni in fila o attorno ad un cerchio. Vengono disposti 5 coni in linea all'altezza della linea di tiro libero con sopra un pallone. Una fila di attaccanti si disporrà dietro la linea di fondo campo e una di difensori a metà campo fuori dal campo. Da questa fila entreranno nel cerchio centrale inizialmente 5 bambini, in seguito durante il gioco dovranno sempre esservi tanti bambini nel cerchio quanti saranno i palloni sopra i coni. Gli attaccanti potranno partire a loro discrezione, prendere un pallone ed andare a tirare dopo l'azione riporranno la palla su di un cono e si scambieranno di fila ; difenderà uno dei bambini nel cerchio senza ordini precostituiti. Se dovesse accadere ad un bambino di tirare e non essere inseguito da nessuno farà il suo tiro , rimetterà la palla sopra ad un cono e ritornerà nella fila degli attaccanti.

Variante : disporre i coni in cerchio.

1 c 1 Filo spinato. Campo diviso a metà per lungo. All'interno di ogni metà campo si metterà una fila di coni parallela alla linea laterale. A fondo campo due file : una esterna con palla (attaccanti) e una interna alla fila di coni (difensori). L'attaccante partirà a sua discrezione e sino a quando sarà all'esterno dei coni il difensore non potrà intervenire. Quando l'attaccante varcherà la soglia dei coni potrà andare a tirare nel canestro di fronte a lui. Quindi si invertiranno le file sull'altro lato.

Variante : Un “filo spinato” solo e quattro file di bambini nei quattro angoli del campo.

1 c 1. Si dispongono sparsi per tutto il campo, (escluse le zone all'interno delle linee dei 3 punti), una quindicina di coni ciascuno con al di sopra un pallone. Quindi le coppie di bambini, un attaccante (davanti) e un difensore (dietro) si muoveranno contemporaneamente per il campo. L'attaccante a propria discrezione sceglierà quando attaccare prendendo un pallone da sopra un cono e scegliendo in quale canestro andare a tirare. L'attaccante potrà decidere anche di cambiare canestro sino a quando non sarà entrato dentro una linea dei 3 punti. Una sola possibilità di tiro, quindi si rimetterà la palla sopra ad un cono “vuoto” e si invertiranno i ruoli.

Variante : Chi realizza il canestro rimane in attacco.