

# Utilizzare in modo abile il passaggio sulla balastra

Forma caratteristica: Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni

## ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO

**Utilizzare la balastra come opzione di gioco**

## GRUPPO TARGET E FASE

**U12 (Fase F2/F3)**

## Quadro pedagogico e obiettivi

### Descrizione dell'obiettivo

I bambini imparano a utilizzare consapevolmente la balastra come ulteriore opzione di gioco.

### Teachingpoints

- I bambini devono coinvolgere consapevolmente la balastra come un'ulteriore compagna o un ulteriore compagno di squadra.
- L'angolo verso la balastra a cui si gioca è importante: con un angolo piuttosto piatto, il disco continua a scivolare con un angolo piatto. Con un angolo piuttosto ripido, il disco viene rinvio dalla balastra anch'esso con un angolo più ripido.

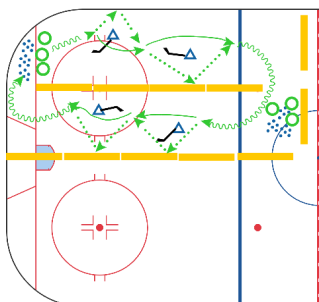
### Domande di sviluppo

- Quali possibilità ti offre il coinvolgimento della balastra?
- Qual è il vantaggio di un passaggio sulla balastra?
- C'è una differenza tra le diverse balaestre (ad es. i tobleroni)? Quale?

## INTRODUZIONE (8 MIN.)

### Passaggio sulla balastra

Forma introduttiva



#### Forma di base

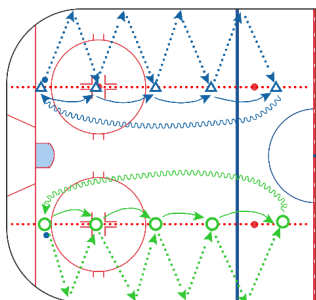
I bambini cercano di superare i bambini fermi tramite un passaggio sulla balastra. Per ogni passaggio riuscito i bambini ricevono un punto.

#### Più facile

Chi acchiappa sta nel campo senza bastone.

#### Più difficile

Chi acchiappa può muoversi.

**Staffetta del passaggio sulla balastra**
**Gioco finale**

**Forma di base**

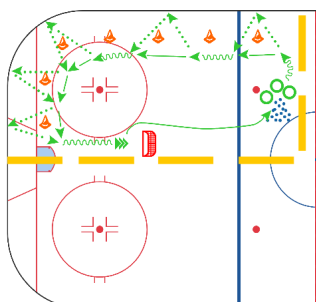
Due squadre giocano una contro l'altra. Il bambino 1 gioca il disco sulla balastra verso il bambino 2, il bambino 2 verso il bambino 3 e così via. Il bambino che ha appena passato il disco occupa quindi il posto del bambino successivo. Vince la squadra in cui tutti i bambini tornano per primi al proprio posto originario.

**Più facile**

La distanza dalla balastra viene ridotta.

**Più difficile**

I bambini utilizzano anche il passaggio di backhand. Inoltre, vengono usati dei tobleroni come balaestre.

**PARTE PRINCIPALE (4 POSTI, 40 MIN.)**
**Passaggio sulla balastra 1**
**Posto 1**

**Forma di base**

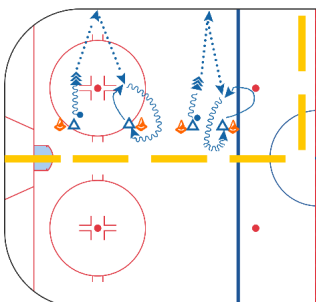
I bambini giocano il disco sulla balastra tra i coni e lo riprendono dopo il cono. La distanza dei coni viene variata, in modo che si creino angoli più piatti e più ripidi.

**Più facile**

La distanza dalla balastra viene ridotta.

**Più difficile**

La distanza dalla balastra viene aumentata.

**Passaggio sulla balastra 2**
**Posto 2**

**Forma di base**

Due bambini stanno l'uno accanto all'altro davanti ai piloni. Il primo bambino passa il disco con forza sulla balastra, in modo che arrivi al bambino accanto a lui. Gli angoli vengono variati - a volte più piatti, a volte più ripidi.

**Più facile**

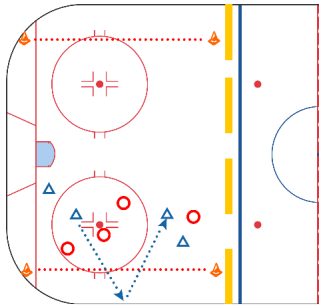
La distanza tra i bambini e la balastra viene ridotta.

**Più difficile**

I bambini eseguono il passaggio sul lato backhand, aumentano la distanza tra loro e giocano in movimento, senza piloni.

## Tchoukball

Posto 3



### Forma di base

Due squadre giocano una contro l'altra. Per segnare un goal, la squadra in attacco deve passare il disco sulla balastra dal lato della squadra avversaria. In seguito, un bambino della squadra in attacco deve riprendere il controllo del disco. Il goal è valido solo quando entrambe le azioni sono riuscite - passaggio sulla balastra e controllo.

### Più facile

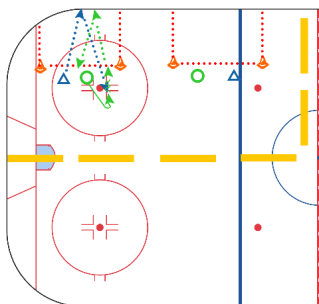
La zona di passaggio ha una distanza più corta dalla balastra.

### Più difficile

La zona di passaggio ha una distanza maggiore dalla balastra, e un bambino della squadra in difesa cerca di intercettare il passaggio sulla balastra.

## Squash

Posto 4



### Forma di base

Due bambini giocano insieme a «Squash» con il disco. Il bambino che effettua il primo colpo passa il disco sulla balastra. Se il secondo bambino riceve in modo netto il disco di ritorno, può a sua volta rigiocarlo sulla balastra. Il disco deve restare nel campo ed essere sempre rigiocato all'interno del campo.

### Più facile

I bambini si avvicinano di più alla balastra.

### Più difficile

Il campo viene ampliato e viene introdotta una distanza minima tra la balastra e i bambini.

Questa pianificazione dell'allenamento è una bozza. I tuoi riscontri su contenuto, fattibilità e layout sono benvenuti. Contatta direttamente Emanuel Frei: [emanuel.frei@sihf.ch](mailto:emanuel.frei@sihf.ch)