

Cicoball didattica (appunti...spunti)

Progressione Metodologica per lo sviluppo delle abilità con palla da applicare al gioco

Riscaldamento generale e specifico

1. Esercizi con varie andature (skip, calciata, galoppo laterale, passi incrociati...)
2. Esercizi braccia (anche coordinative) spinte circonduzioni slanci
3. Flessioni del busto avanti

Esercizi con palla

Esercizio a coppie uno di fronte all'altro o in gruppo in due file opposte

-lanci tesi a parabola a due mani dal petto (cambiare fila ad ogni lancio)

-lanci a parabola a due mani dietro il capo

-lancio a due mani da sotto con arti inferiori in posizione di squat - variare le distanze tra le file

-lancio a una mano da sopra il capo o sotto sia a sinistra sia a destra

Chi riceve deve sempre prendere la palla al volo o dopo un rimbalzo

Didattica fondamentali individuali pallavolo/calcio/rugby

-palleggio: vari esercizi (lancio e riprendo con le mani a cuore sopra la fronte) . Inizialmente si fa trattenere la palla per correggere posizione mano e dita. Poi si può inserire un piccolo palleggio di controllo sopra il capo seguito da un palleggio lungo verso il compagno di fronte

-bagher: impostare la posizione delle braccia (tese – contratte anche in apertura – polsi in leggera flessione e spalle abdotte)

- correre avanti a braccia tese con la palla in appoggio sopra gli avambracci

-correre avanti facendo piccoli bagher a due mani

-in coppia: uno lancia la palla in avanti facendola rimbalzare a terra a due mani e l'altro riceve in bagher

-ripetere ricevendo in bagher e fare un palleggio in verticale sopra il capo

Muro:

a coppie: uno della coppia fa una battuta, l'altro si oppone a muro con varie parti del corpo

Battuta

Battere dal basso usando prima la mano sinistra e poi destra

Battere dall'alto mano sinistra e destra, facendo attenzione alla tecnica (caricamento, braccio teso, mano aperta e forte)

Chi riceve deve prendere la palla al volo a due mani o in bagher

Schiacciata

-lanciare la palla in alto e schiacciare avanti verso il compagno di fronte, facendola rimbalzare prima.

-battuta al volo con piede destro, poi con il piede sinistro con il collo del piede

Si ricorda che è vietato schiacciare addosso al compagno

Il rimbalzo della palla

Esercizi per far capire che la parabola della palla dopo il rimbalzo, varia a seconda della forza impressa, dell'angolo di impatto e della direzione.

-a coppie uno scaraventa la palla a due mani con una direzione perpendicolare al pavimento o con un certo angolo, alternando tiri con forza e tiri con meno forza. Il compagno deve prendere la palla al volo cercando di capire dove meglio posizionarsi (anticipare e intuire la traiettoria dopo il rimbalzo)

Colpire la palla con altre parti del corpo

-passare la palla al compagno davanti colpendo, dopo il rimbalzo, con il piatto e poi con il collo del piede prima a destra e poi a sinistra

-ripetere con il ginocchio e poi con il gomito (destro e sinistro)

Combinazione con la palla (utile anche per la valutazione)

- A coppie ricevere la palla dopo un rimbalzo ed effettuare

bagher -palleggio – colpo di testa - ginocchio destro – ginocchio sinistro – piede destro e piede sinistro

-rimandarla al compagno che ripete la sequenza

Inizialmente la palla, dopo il palleggio o il colpo di testa, può rimbalzare a terra, ginocchio destro, ginocchio sinistro, rimbalzo. Piede destro rimbalzo, piede sinistro.

Più si diventa abili e meno rimbalzi sono necessari. (e più il voto aumenta)

Giochi per migliorare la confidenza con la palla e apprendere i fondamentali

-Ping pong senza rete (linea di demarcazione): 1 contro 1

Giocare controllando la palla con palmo della mano chiuso o con il pugno sia al volo che con un rimbalzo (sinistra e destra)

Finalità: fare più scambi possibili

Si possono creare due file il primo della fila colpisce la palla, poi corre per cambiare fila e si posiziona in fondo

-Ping pong solo con i piedi

Finalità: controllo della palla e precisione nel tiro

-Ping pong anche con colpi più alti (bagher e palleggio) ad una o due mani

Glolo

1) Creare dei rettangoli con delimitatori del campo o nastri. Le squadre sono composte inizialmente da 2 giocatori .

Finalità: partendo dalla battuta, si riceve (anche dopo rimbalzo) e si deve obbligatoriamente passare la palla al compagno che può decidere se mandare la palla nel campo avversario o passarla nuovamente al compagno.

2) Giocare con tutte le parti del corpo (mani-piedi-capo-gomito-ginocchio...) inserendo difficoltà di gioco crescenti.

3) Varianti giocare 3/3 e 4/4 variando le dimensioni del campo.

Durante il gioco l'insegnante può chiedere consegne improvvise, ad es.:

Giocare:

A) solo con la parte superiore del corpo (dalla cintola in su) con mani, braccia, testa, spalle

B) solo con la parte inferiore del corpo (dalla cintola in giù): ginocchia, piedi, cosce

C) sono obbligatori tre passaggi

D) sono obbligatori due passaggi

E) è obbligatorio un passaggio

F) si può fare muro o schiacciare su battuta, per cui chi si trova davanti, si posiziona vicino alla riga di metà campo)

G) fare sempre rimbalzare la palla anche dopo un passaggio al proprio compagno

H) non è obbligatorio fare rimbalzare la palla, per cui si gioca a Cicoball.

RICORDARE: che si può recuperare una palla tirata da un proprio compagno, anche fuori dal campo, per poi colpirla e rimetterla in gioco. Il terzo tocco deve oltrepassare la linea di metà campo. Se dopo il terzo tocco la palla rimbalza nel proprio campo, prima della riga centrale, e dopo va nell'altro campo, il punto è dell'altra squadra.

Introdurre la meta

Ricordare che non si può fare meta su battuta, ma solo durante le fasi di gioco, quando l'avversario rimanda la palla, con un lancio facile da poter essere preso al volo

Regolamento punti meta

Meta 3 p: se blocco la palla nel mio campo e riesco a fare meta superando la linea di fondo campo, senza essere intercettato

Meta 1 p: se blocco la palla e il compagno che l'ha tirata mi tocca dopo aver superato la riga centrale

Meta 0 p: se blocco la palla e il compagno che ha tirato la palla mi tocca nel mio campo (la mia squadra comunque consegue il diritto di battere)

Info contatti mail cicogna1212@gmail.com

Appunti relativi Corso di aggiornamento Edumoto Palaiseo Milano

10 settembre 2024

Prof.ssa Maria Laura Cicogna