

Biliardino seduti

Questa attività sovverte completamente le "abitudini motorie" del rugby:

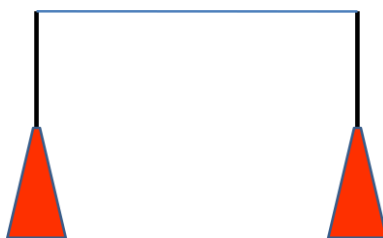
- si gioca dal suolo, anziché in piedi;
- le mani, solitamente impiegate come strumenti per trattenere o passare la palla, qui sono utilizzate come appoggi per ottenere stabilità e consentire al resto del corpo di eseguire un movimento finalizzato ad uno scopo;
- i piedi, normalmente usati come appoggi statici o per spostarsi, sono invece impiegate come strumenti per giocare, con funzioni di controllo della palla o di vera e propria "prensione".

Si può proporre il gioco dall'Under 8 in su, variando opportunamente le dimensioni del rettangolo di gioco, delle porte, del pallone utilizzato.

Si consiglia di giocare senza scarpe, per una migliore propriocettività.

Materiali

- Per questo gioco, occorre delimitare la postazione di ogni singolo partecipante, il quale non dovrà mai spostarsi al di fuori di essa. Per fare ciò, è possibile utilizzare dei cerchi posizionati a terra, ma in mancanza di questi si possono predisporre anche dei nastri fissati al terreno, o altri materiali sicuri.
- Occorre inoltre costruire le porte in cui segnare. Una possibilità è quella di utilizzare semplicemente dei coni, all'interno dei quali inserire dei bastoni, collegati con un nastro o una cordicella, come nella figura seguente. Le dimensioni della porta variano a seconda dell'età e del livello dei partecipanti, nonché del grado di difficoltà che si vuole impostare.



- Infine, è necessario un pallone, rotondo oppure ovale, a seconda del grado di difficoltà che si vuole dare al gioco.

Organizzazione

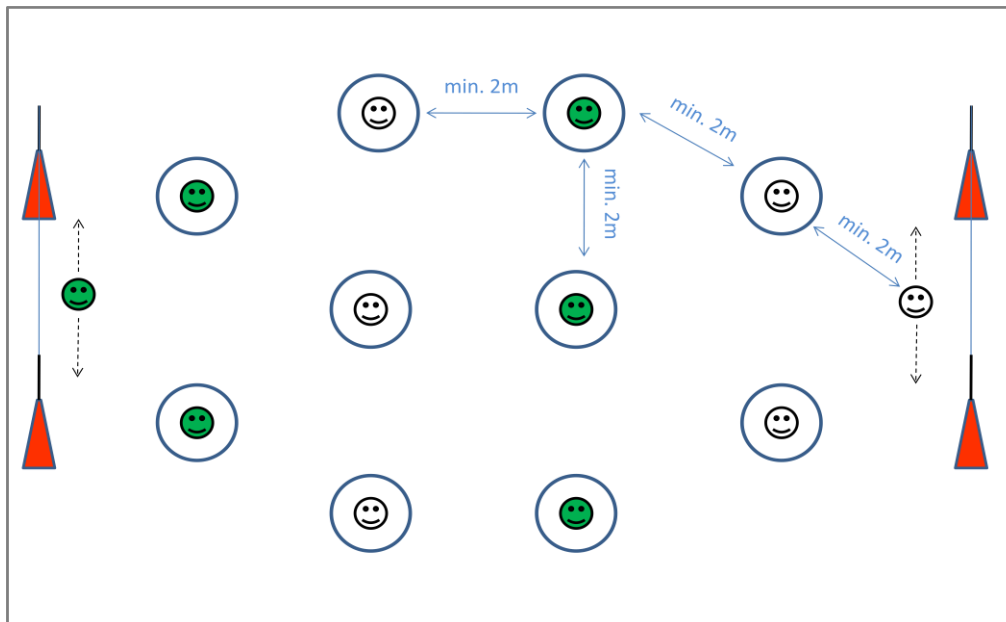
Si delimita un rettangolo di gioco, alle cui estremità sono posizionate le due porte in cui segnare il "goal".

Si formano due squadre (nell'immagine di esempio, squadra bianca e squadra verde).

Si posizionano i cerchi nel campo secondo i criteri del calcio balilla ("biliardino"), alternando righe di giocatori, come in figura.

Naturalmente, le dimensioni del rettangolo di gioco, la disposizione dei cerchi a terra e le distanze tra i cerchi stessi variano a seconda dell'età, del livello e del numero di giocatori; in ogni caso, la distanza tra due partecipanti non deve essere inferiore a 2 metri.

Ogni giocatore è seduto all'interno di un cerchio, tranne i due portieri, che sono seduti davanti alle loro rispettive porte (vedi figura seguente).



Come giocare

Come nel calcio balilla, l'obiettivo di ogni squadra è segnare il goal all'interno della porta avversaria, guadagnando così un punto. Vince la squadra che segna più goal in un periodo di tempo stabilito.

Ogni giocatore deve **RIMANERE SEDUTO** all'interno nel proprio cerchio e può toccare la palla **SOLO CON I PIEDI**.

È possibile girare su se stessi, sempre rimanendo seduti, e utilizzare le mani come appoggi a terra.

È possibile, inoltre, distendere completamente gli arti inferiori, per poter arrivare a prendere la palla, ma senza uscire con il bacino dal proprio cerchio.

Non è possibile spostare il cerchio in cui si è seduti, durante il gioco.

La palla può essere colpita con piede, tibia, polpaccio, ginocchio, coscia. Può essere inoltre trattenuta tra le due gambe, cosce, ginocchia o piedi. Il pallone può essere passato a qualsiasi partecipante, in qualsiasi direzione, in qualsiasi modo, purché si utilizzino solo le parti del corpo dal bacino in giù, restando seduti all'interno del proprio cerchio.

I portieri:

- possono spostarsi **SOLO LATERALMENTE** per difendere la porta, sempre da seduti;
- **NON** possono avanzare o indietreggiare;

- possono toccare la palla SOLO CON I PIEDI, anche per parare; non è consentito neanche a loro toccare la palla con le mani.

In caso di uscita della palla dal campo, è la squadra opposta che riprende il gioco.

Varianti e modulazione della difficoltà

È possibile variare le dimensioni del campo di gioco, la disposizione dei cerchi a terra e le distanze tra i giocatori (sempre comunque non inferiori a 2 metri) a seconda dell'età, del livello e del numero di partecipanti.

Si può inoltre proporre, soprattutto a bambini più grandi o più esperti, di giocare utilizzando la **palla ovale**, con le stesse regole, sfruttando l'imprevedibilità nei rimbalzi e nei rotolamenti per creare situazioni non del tutto prevedibili, stimolando in particolare due importanti capacità, strettamente collegate tra loro:

- la **flessibilità cognitiva**: la capacità di adattarsi ai cambiamenti, generando nuove soluzioni e azioni in base alle circostanze, riadattando il proprio comportamento e modificando il piano d'azione originario;
- la capacità di **adattamento motorio**: la capacità di adeguare il programma motorio originario, elaborato in base alla situazione percepita, a seconda dei cambiamenti improvvisi nella situazione stessa.

NOTA METODOLOGICA E DIDATTICA:

Considerare che l'introduzione della palla ovale in questo gioco determina difficoltà anche notevoli di gestione delle traiettorie e può compromettere la possibilità di partecipare adeguatamente divertendosi, in soggetti particolarmente inesperti. Per questo motivo, soprattutto con i bambini più piccoli o nelle fasi iniziali dell'apprendimento, è preferibile l'utilizzo di una palla rotonda, per poi procedere con l'introduzione graduale di quella ovale, man mano che le abilità vengono acquisite ("dal facile al difficile, dal semplice al complesso").

È importante **incoraggiare i partecipanti a trovare una varietà di soluzioni personali** per raggiungere lo scopo del gioco, **senza fornire indicazioni relative a movimenti da eseguire o strategie da adottare**.

È inoltre fondamentale **non giudicare e favorire l'espressione della creatività, anche se in quel momento essa può non essere supportata da un adeguato sviluppo motorio**. Una scelta tattica può infatti essere valida, ma l'esecuzione del movimento può non essere ancora padroneggiata dal bambino in quel momento, per cui il movimento non risulterà efficace. In casi come questi, è importante che l'allenatore metta in risalto la validità della scelta, anziché la non riuscita del gesto motorio.