



LA POLISPORTIVITÀ

La POLISPORTIVITÀ è l'opportunità di fare esperienze motorie diverse da quelle tipiche della disciplina praticata.

L'arricchimento culturale, sportivo e motorio sviluppa la fantasia e la creatività, creando "elasticità mentale" che si concretizza con la scoperta di soluzioni nuove ed originali.

☺ DIVERTIMENTO

☺ PREVENZIONE degli INFORTUNI e/o
COMPENSAZIONE

☺ ARRICCHIMENTO ABILITÀ MOTORIE

☺ METODOLOGIA DIVERSA

☺ ACQUISIZIONE TECNICHE MOTORIE

È anche

☹ SEMPRE

☺ PRECAMPIONATO

☹ FASE AGONISTICA

☺☺ FASE TRANSITORIA

ed è possibile usarla

Quali sport utilizzare per arricchire le abilità calcistiche:

NUOTO, TENNIS, BICI, ARRAMPICATA

DIFENDERE TRA LA PORTA E L'AVVERSAIO,
POSSESSO DELLA PALLA, RIPARTENZA

PALLAMANO

IMPATTO CON IL SUOLO, RETROPASSAGGIO,
SMARCAMENTO IN SOSTEGNO, DRIBBLING

RUGBY

CONOSCENZA E RISPETTO DELLE REGOLE,
SMARCAMENTO

ULTIMATE

VELI, BLOCCHI, DAI E VAI, DAI E SEGUI, DAI E
CAMBIA, DIFESA A ZONA

PALLACANESTRO

VALUTAZIONE DELLA TRAIETTORIA DELLA PALLA

PALLAVOLO

SPEEDBALL

**CAPACITÀ da
SVILUPPARE**





PALLAMANO

COME SI GIOCA?

OBIETTIVO: segnare nella porta avversaria,
è il **gioco del calcio fatto con le mani**

Si usano solo le mani; ci si sposta palleggiando la palla a terra e/o passandola ai compagni. Si deve tirare nella porta avversaria senza entrare nell'area di porta

Gli avversari possono intercettare la palla o rubarla all'avversario

si gioca 7 contro 7

UTILE PER IL CALCIO PERCHÈ

L'USO DELLE MANI AIUTA A DISTOGLIERE L'ATTENZIONE DALL'ATTREZZO

SVILUPPO DI SITUAZIONI TATTICHE (GIOCO IN VERTICALE, DIFESA A ZONA, DIFESA TRA LA PALLA E LA PORTA ...)



RUGBY

COME SI GIOCA?

OBIETTIVO: portare la palla oltre la linea di fondo campo della squadra avversaria,

PASSANDOSI LA PALLA SOLO INDIETRO

Si usano prevalentemente le mani, i piedi si usano solo per calciare la palla in avanti (unica azione concessa dal regolamento)

Gli avversari possono intercettare la palla oppure **placcare** (afferrare e mettere a terra) il giocatore portatore di palla per conquistare la stessa

si gioca 15 contro 15

UTILE PER IL CALCIO PERCHÈ

CONTATTO CON IL SUOLO E L'AVVERSARIO

PASSAGGIO INDIETRO, SMARCAMENTO IN SOSTEGNO, GIOCARE IN LINEA, DRIBBLING, ...



ULTIMATE

OBIETTIVO: ricevere il frisbee oltre la linea di fondo campo della squadra avversaria

Il frisbee si passa usando le mani e stando fermi sul posto in cui lo si è ricevuto

Gli avversari possono intercettare il frisbee solo nella fase di volo, cioè sul passaggio tra un compagno e l'altro

NON C'È ARBITRO: tutte le contese vengono risolte sul campo dai giocatori in gioco.

si gioca 7 contro 7

UTILE PER IL CALCIO PERCHÈ

ATTIVITÀ ORGANICA INTENSA; SENSO TATTICO

VALUTAZIONE DELLA TRAIETTORIA



PALLAVOLO

COME SI GIOCA?

OBIETTIVO: far cadere la palla nel campo avversario, campo che è diviso da una rete

Si usano tutte le parti del corpo; un giocatore può toccare due volte non successive la palla. Ogni squadra nella stessa azione può toccare la palla massimo tre volte

Gli avversari devono impedire che la palla cade nel proprio campo e quindi contrattaccare

si gioca 6 contro 6

UTILE PER IL CALCIO PERCHÈ

CONTATTO CON IL SUOLO,
LANCIARE, AFFERRARE, COLPIRE

VALUTAZIONE DELLA
TRAIETTORIA



PALLACANESTRO

COME SI GIOCA?

OBIETTIVO: tirare la palla in un canestro posto a 3,05 m. da terra

Si usano solo le mani; ci si sposta palleggiando la palla a terra e/o passandola ai compagni

Gli avversari possono intercettare la palla o rubarla all'avversario ma non in modo violento

si gioca 5 contro 5

UTILE PER IL CALCIO PERCHÈ

L'USO DELLE MANI AIUTA A
DISTOGLIERE L'ATTENZIONE
DALL'ATTREZZO

DAI E VAI, DAI E SEGUI, DAI E
CAMBIA, BLOCCO, DIFESA A
ZONA, DIFESA a L, CONTROPIEDE

SPEEDBALL

COME SI GIOCA?

OBIETTIVO: tirare la palla in un porta o realizzare una meta

Si usano mani e piedi; non ci si può spostare con la palla che deve essere passata al volo con i piedi ai compagni dopo averla presa al volo con le mani

Gli avversari possono solo intercettare la palla

si gioca 11 contro 11

UTILE PER IL CALCIO PERCHÈ

SVILUPPO DEL SENSO TATTICO E
DELLA VALUTAZIONE DELLA
SITUAZIONE

SMARCAMENTO, TECNICA DEL
COLPIRE.