

Dodgeball: Piano di allenamento in 4 fasi



Questo piano di allenamento in 4 fasi è stato pensato per guidare le persone attraverso le peculiarità basilari del gioco del Dodgeball, e cioè:

- Lancio col braccio in alto
- Lancio da sotto verso l'alto
- Presa
- Schivata
- Gioco tattico

Le 4 fasi saranno le seguenti:

- Fase 1 – Lancio d'attacco
- Fase 2 – Presa
- Fase 3 – Schivata e Tattica
- Fase 4 – Prova pratica

Le regole del DodgeBall possono essere visionate e scaricate dal sito web di DodgeBall Ravenna (www.csiravenna.it/dodgeball) e le palle da utilizzare sono quelle ufficiali con le caratteristiche fissate dal Regolamento.

FASE 1

RISCALDAMENTO:

Corsa intorno al campo:

- Corsa normale
- Corsa laterale
- Corsa all'indietro
- Corsa normale

REGOLE:

Far sedere il gruppo, ed utilizzare lo spazio del campo e le sue segnature per eventuali dimostrazioni pratiche, se necessario. Spiegare che l'argomento principale della lezione è il lancio d'attacco: quali differenti tipi di lancio esistono? Quando dovrebbero essere usati?

LANCIO COL BRACCIO IN ALTO:

Posizionare un bersaglio di 1 m² sul muro all'altezza di 1 metro dal pavimento. Il lanciatore si posizionerà 4-5 metri dal muro, di fronte al bersaglio. In coppia, uno lancia verso il bersaglio e l'altro recupera o blocca la palla rimbalzata dal muro e la restituisce al lanciatore.

Obiettivo – alzare il braccio indietro prima di lanciare (rende più difficile all'avversario intuire la direzione del lancio).

LANCIO DA SOTTO VERSO L'ALTO:

Come prima, ma deve colpire immediatamente sotto il bersaglio ma non sul pavimento.

Obiettivo – fare un passo in avanti durante il tiro, come nel lancio del bowling.

RACCOLTA E TIRO:

I giocatori si posizionano a 10 metri dal muro con le palle che si trovano a terra 5 metri avanti a loro. Al fischio, tutti i giocatori (uno per ogni coppia) corrono, afferrano la palla e la lanciano dentro o sotto il bersaglio sul muro. Gli è consentito di lanciare dal punto in cui si trova la palla, non più vicino.

LANCIO LUNGO:

Da quale distanza si può accuratamente lanciare?

Partire da una distanza di 5 metri e fare più tentativi possibili per colpire dentro o sotto il bersaglio (ma non sul pavimento); dopo ogni lancio, i giocatori retrocedono di 1 metro e ripetono il lancio, e così via. Chi raggiungerà la linea mediana prima di tutti gli altri?

GIOCO:

Dividere i giocatori in due squadre e iniziare un match. Fermare dopo 10 minuti e discutere le tattiche di lancio.

FASE 2

RISCALDAMENTO:

Corsa intorno al campo:

- Corsa normale
- Corsa laterale
- Corsa all'indietro
- Corsa normale

PRESA AL TORACE:

In coppie distanti 5 metri, lanciare al partner all'altezza del torace che la bloccherà.

Obiettivo: tenere le mani dietro la palla per la presa e mantenere gli occhi sulla palla.

PRESA BASSA:

In coppie distanti 5 metri, lanciare al partner al di sotto dell'altezza della vita, il quale la bloccherà.

Obiettivo: tenere le mani dietro la palla per la presa, mantenere gli occhi sulla palla e piegarsi verso il basso.

PATATA BOLLENTE:

In coppie distanti 5 metri, lanciare al partner all'altezza del torace che la bloccherà. Piano piano i due partner si avvicineranno lentamente l'uno all'altro in modo da lanciare e prendere sempre più velocemente.

IL CERCHIO DELLE PATATE:

Dividere i presenti in due gruppi uguali, farli sedere in cerchio l'uno di fronte all'altro; i giocatori lanceranno la palla ad uno dei giocatori di fronte. A turno tutti devono lanciare. Proseguire fino a quando tutti i giocatori non avranno preso la palla. Ricordare il giocatore a cui si è lanciato ed il giocatore da cui si è ricevuto il lancio e mentre la prima palla sta ancora andando, inserire una seconda palla; quando il gruppo ha buona padronanza di questo esercizio, introdurre prima una terza e poi una quarta palla (una ogni 4 giocatori). Se le palle si scontrano, si ferma il gioco e si riparte da una palla sola.

GIOCO:

Dividere i giocatori in due squadre e iniziare un match. Fermare dopo 10 minuti e discutere le tattiche di lancio.

FASE 3

RISCALDAMENTO:

Dividere i giocatori in due squadre con differenti colori di casacche.

Entrambi si posizionano sulle linee di fondo della propria metà campo, all'angolo sinistro e devono correre in formazione lungo il lato lungo fino all'opposta linea di fondo, quindi girano a destra e la percorrono tutta, poi a destra ancora sull'altro lato lungo. Giunti alla linea mediana girano a destra ancora percorrendola, tornano sul primo lato lungo e girano a sinistra tornando di nuovo al proprio punto di partenza. In questo modo ogni gruppo a corso formando una lettera "P".

Prima di fare questo, ogni squadra, fingendosi un team di rugby, ha 1 minuto per decidere il proprio inno, il nome della propria squadra e gli eventuali movimenti delle braccia durante l'inno.

BILIARDINO:

L'obiettivo dell'esercizio è restare in formazione: immaginare di essere i giocatori di un enorme "biliardino"; c'è una "stecca" gigante che attraversa ognuna delle due squadre e nessun giocatore può cambiare posizione relativamente alla persona che ha di fronte o a quelle che ha di lato.

I giocatori si posizionano in due file di fronte all'allenatore, a più di un braccio di distanza l'uno dall'altro. I giocatori, tutti insieme, seguono esattamente i movimenti dell'allenatore. L'allenatore fa 3 salti indietro, quindi si piega sulle gambe e poi salta verso l'alto, si butta a terra in posizione della flessione e poi torna in piedi.

SCHIVATA BASSA "UNO A UNO":

Un giocatore si posiziona a 3 metri dal muro e l'altro, con la palla, sta a 5 metri da lui; il giocatore con la palla lancia al di sotto dell'altezza del ginocchio e l'altro giocatore salta per evitarla. Un palla fuori bersaglio è un lancio sbagliato. Un lancio buono, se colpisce, è un punto per il lanciatore, mentre è un punto per l'altro giocatore se il lancio viene schivato.

SCHIVATA ALTA "UNO A UNO":

Un giocatore si posiziona a 3 metri dal muro e l'altro, con la palla, sta a 5 metri da lui. Il giocatore con la palla lancia all'altezza del torace e l'altro giocatore si muove per evitarla. Un lancio buono, se colpisce, è un punto per il lanciatore, mentre è un punto per l'altro giocatore se il lancio viene schivato.

TRE CONTRO UNO:

Giocare a DodgeBall con una palla in un'area al massimo pari a metà campo da pallavolo; con un giocatore da solo contro tre avversari. Appena un giocatore viene eliminato verrà sostituito con un'altra persona.

QUATTRO CONTRO DUE:

Giocare a Dodge Ball con due palle in un'area grande al massimo come un campo da pallavolo; con due giocatori soli contro quattro avversari. Discutere le tattiche relative al lancio di due palle allo stesso tempo.

DEVIAZIONE:

Tre giocatori si posizionano lungo un lato; il giocatore di mezzo, chiamato "il deviatore" tiene in mano una palla. Un altro giocatore si trova a 5 metri da loro e lancia una seconda palla verso gli altri all'altezza del torace. Il deviatore, che ha tra le mani la palla, deve deviare il lancio in arrivo in modo che uno dei suoi due compagni possa effettuarne una presa valida. Iniziare questo esercizio a velocità lenta.

GIOCO:

Giocare per 20 minuti e discutere le tattiche di gioco al termine.

FASE 4

Organizzare una serie di partite (o un mini-torneo) a unico game, a squadre ridotte di 2 contro 2 oppure 3 contro 3. Il riposo è di 2 minuti tra un match e l'altro

I punteggi sono tenuti dai giocatore non direttamente coinvolti, al momento, nel gioco.

VARIAZIONI DI GIOCO:

PALLA GRANDE: Usare una palla di dimensioni più grandi (ad es. Palla da aerobica) usandola come una palla normale.

ULTIMO UOMO: Un giocatore per ogni squadra indossa una casacca di colore differente da quello dei propri compagni; se viene eliminato, l'intera squadra perde il match.

REGOLA DELL'ULTIMO GIOCATORE: Quando rimane un solo giocatore, se egli rimane in campo per più di 20 secondi senza effettuare tiri ma solo schivando quelli della squadra avversaria, allora l'intera sua squadra di compagni torna in campo.