



SportOratorio

SportOratorio

anspi

Manuale per l'animazione sportiva

anspi
ORATORI E CIRCOLI APS-ETS

La proposta di SportOratorio

SportOratorio è un insieme di discipline sportive, una forma di "pentathlon dell'Oratorio".

La FORZA del progetto è rappresentata da questo insieme di discipline. Una squadra di SportOratorio, composta da **sei atleti** (3 di sesso maschile, 3 di sesso femminile), si deve cimentare in cinque discipline diverse fra di loro: **Calcio a 3 - Mini volley - Dodgeball - Tennis da tavolo - Calcio babilica**. È una proposta...

- Che è realizzabile in ogni Oratorio per la facilità di gestire gli spazi.
- Che è attenta alla differenza di genere ed è adattabile alle diverse età.
- Che permette di realizzare giornate di festa e polisportive con grande facilità.
- Che prevede uno starting kit SportOratorio per facilitare l'avvio dell'esperienza.
- Che prevede un manuale con le indicazioni tecniche, educative e pastorali oltre ad un supporto formativo dedicato.
- Che permette di aggiungere **una sesta disciplina rappresentata da un eSports**.

In relazione a questa "sesta disciplina", SportOratorio introduce un elemento innovativo, proprio per rimanere vicino alle nuove tecnologie e ai "nuovi" bisogni educativi. Infatti, ci sarà la possibilità, per tutti gli Oratori e i Circoli, di inserire una sesta disciplina: gli eSports, ovvero gli sport elettronici. Per mantenere la linea educativa dello SportOratorio, sarà possibile giocare con console (PS4, Xbox, Computer ecc...) ai vari giochi elettronici che siano attinenti allo Sport, preferibilmente in modalità multigiocatore.

Grazie ai principi di SportOratorio, non sarà necessario acquistare una di queste attrezzature, ma potranno gli stessi ragazzi, o anche gli animatori sportivi, portare in Oratorio tutto il necessario per GIOCARE INSIEME.

Mini Volley

PRIMO INCONTRO

INDICAZIONI UTILI

Il primo incontro prevede una durata di 60' suddivisi in 3 momenti in luoghi diversi:

- Presentazione e conoscenza del regolamento: 20' in campo
- Presentazione valore educativo e coaching San Paolo: 20' in cappella
- Condivisione: 20' di gruppo in uno spazio al chiuso.

PRESENTAZIONE

La pallavolo è una disciplina sportiva molto diffusa non solo a livello femminile, come purtroppo spesso si evidenzia nei nostri Oratori, ma anche a livello maschile.

Il Mini Volley di SportOratorio è caratterizzato da regole uniche che rendono le partite dinamiche e appassionanti. La misura ridotta del campo e l'opportunità di disporsi nel campo con uno schema particolare valorizzano molto i fondamentali di questa disciplina sportiva che quindi vanno allenati con attenzione.

Le regole per giocare

CAMPO

Si gioca su un campo di, minimo, 9x18 m

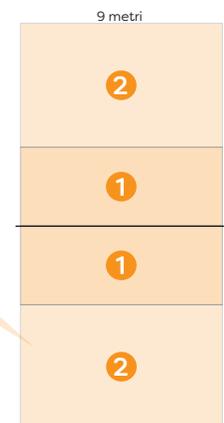
La rete che divide il campo è posta ad un'altezza di:

- m. 2 per la categoria Giovanissimi
- m. 2,15 per la categoria Giovani

Il pallone non deve pesare più di 210/220 gr.

GIOCATORI

Le squadre sono composte da 3 elementi in campo (3 di una squadra e 3 dell'altra) e gli altri giocatori fuori, questi ultimi obbligatoriamente subentrano al compagno che ha acquisito il diritto alla battuta, fino al completamento della rotazione.



In campo durante il gioco devono essere presenti tutti e due i generi, ogni giocatore di entrambe le squadre si disporrà su di una delle tre zone di gioco, poste per mantenere il distanziamento tra i giocatori.

I giocatori si posizionano nelle loro zone di campo delineate da linee ben precise, le quali non potranno essere oltrepassate, a meno che il pallone non fuoriesca dal campo.

GIOCO

Il pallone è messo in gioco dal giocatore di turno, che si pone dietro la linea. Il giocatore colpisce il pallone con una mano, in modo che esso sorvoli la rete e cada nel campo avversario.

Dopo la battuta il pallone è considerato in gioco fino a quando non tocca terra. La palla può essere toccata con ogni parte del corpo al di sopra della cintura.

REGOLE DA RISPETTARE

1. In battuta il giocatore non può entrare in campo né toccare la linea di fondo prima di aver colpito il pallone.
2. Il pallone in battuta non deve toccare la rete.
3. Durante il gioco i giocatori non possono mai, per nessuna ragione, toccare la rete.
4. Esce dal campo il giocatore che nella rotazione è di turno per andare alla battuta.

ROTAZIONE

Si ruota in senso orario. Se la squadra A ottiene il punto quando è in battuta la squadra B, l'atleta che si trova a destra, sottorete, si sposta sul retro per la battuta. Se è la squadra B è in battuta e fa un punto, non ruota, ma tutti gli atleti restano nella stessa posizione.

MATCH E SET

Per vincere un match bisognerà vincere al meglio di 2 i set, ovvero vincere 2 set su 3. Per vincere un set, una delle due squadre dovrà totalizzare 15 punti, (in caso di pareggio a 14, si andrà ad oltranza con 2 punti di scarto).

Un set inizia facendo il "tocco" tra le due squadre per decidere chi batterà per prima, di conseguenza nei successivi set la palla verrà battuta dalla squadra che avrà ricevuto nel set precedente.

ASSEGNAZIONE PUNTI

- Posizionati 3 giocatori in campo, uno di loro dovrà servire ovvero quello che si troverà nelle zone nr. 3 del campo, ovvero battere la palla dietro la linea di fondo campo, senza superarla.
- Qualora la palla battuta, uscirà dal campo, ovvero tocchi all'esterno delle linee del campo opposto, il punto verrà assegnato alla squadra che ha ricevuto la battuta. Qualora la palla tocchi la linea, essa non sarà considerata come uscita dal campo; ma dentro.
- Se la palla battuta non riesce a superare la rete, il punto verrà assegnato alla squadra che ha ricevuto.
- Si possono fare solo 3 passaggi, dopodiché la palla deve essere lanciata oltre la rete; se questo non avviene il punto verrà assegnato all'altra squadra.
- Se la palla viene toccata due volte dallo stesso giocatore, il punto verrà assegnato all'altra squadra.

CLASSIFICA

Al termine della partita, la squadra vincitrice avrà 3 punti nella classifica generale, mentre quella vinta avrà 1 punto nella classifica generale.

Il valore educativo

CONDIVISIONE

Per questa disciplina sportiva viene proposto il valore della condivisione. Il motivo risiede nella dinamica con cui si svolge l'azione di gioco: nella pallavolo o si difende o si attacca tutti insieme, i colpi vanno sempre effettuati in modo alternato valorizzando la tecnica di ogni atleta e nessuno può essere da solo determinante. Solo imparando ad aiutarsi reciprocamente e a muoversi come un unico corpo sarà possibile diventare interdipendenti per essere un team vincente.

Coaching con San Paolo

Ascoltiamo il coach. *“La carità non sia ipocrita: detestate il male, attaccatevi al bene; amatevi gli uni gli altri con affetto fraterno, garegiate nello stimarvi a vicenda. Non siate pigri nel fare il bene, siate invece ferventi nello spirito; servite il Signore. Siate lieti nella speranza, costanti nella tribolazione, perseveranti nella preghiera. Condividete le necessità dei santi; siate premurosi nell'ospitalità. Benedite coloro che vi perseguitano, benedite e non maledite. Rallegratevi con quelli che sono nella gioia; piangete con quelli che sono nel pianto.*

Abbate i medesimi sentimenti gli uni verso gli altri; non nutrite desideri di grandezza; volgetevi piuttosto a ciò che è umile. Non stimatevi sapienti da voi stessi. Non rendete a nessuno male per male. Cercate di compiere il bene davanti a tutti gli uomini. Se possibile, per quanto dipende da voi, vivete in pace con tutti. Non fatevi giustizia da voi stessi, carissimi, ma lasciate fare all'ira divina.” (Rm 12,9-19a)

Il nostro coach San Paolo ci insegna che una delle più alte forme della condivisione è la carità! Ma lui stesso oltre a dirci come deve essere la carità, ci dice che non è facile vivere bene questo atteggiamento del cuore. Paolo ci suggerisce di essere forti, di continuare a pregare (... e tutti i giorni), di sostenere chi ha bisogno e di fare spazio, perché gli altri possano entrare nella nostra vita. Ma sarà possibile essere ragazzi e ragazze così? Ecco tre consigli:

1. Sii ben disposto verso chi ti prende in giro.
2. Vivi in pace con tutti.
3. Vinci con il bene il male.

Non male come programma di vita! Ma come si fa a continuare a parlare bene di coloro che prendono in giro? Come si può valorizzare i compagni se fanno perdere una partita o se non passano la palla? Ecco che il coach ci viene ulteriormente in aiuto per suggerire una strategia: per riuscire in questa sfida, ci propone una gara che ha in sé il potere di entusiasmare tutti coloro che vi partecipano: *“Fate la gara nello stimarvi a vicenda”*. Una gara insolita, ma avvincente. Una gara per percorrere strade nuove, stimandosi vicendevolmente e riconoscendo ciò che di buono ogni atleta ha nel suo cuore.

Una “bella storia”

Dopo aver presentato lo sport con le sue regole, aver ascoltato il valore educativo e il coaching di San Paolo, condividiamo la lettura di questa storia di Mario Berruto tratta dal libro “Capolavori: Allenare, allenarsi, guardare altrove”, che in modo particolare descrive la pallavolo.

“La pallavolo è lo sport più pericoloso che esista. Prima di tutto questa cosa del passaggio. In un mondo dove il campione è colui che risolve le partite da solo, la pallavolo, cosa si inventa? Se uno ferma la palla o cerca di controllarla toccandola due volte consecutivamente, l'arbitro fischia il fallo e gli avversari fanno il punto. Diabolico e antistorico. Il passaggio come gesto obbligatorio per regolamento in un mondo che insegna a tenersi strette le proprie cose, i propri privilegi, i propri sogni, i propri obiettivi! Poi quella antipatica necessità di muoversi in tanti in uno spazio molto piccolo.

Anzi lo spazio più piccolo di tutti gli sport di squadra! Ottantuno metri quadrati appena. Accidenti, ci mettiamo tanto ad insegnare ai nostri figli di girare al largo da certa gentaglia, a cibarsi di individualismo (perché è risaputo che chi fa da sé fa per tre), a tenersi distanti da quelli un po' troppo diversi e poi li vediamo tutti ammassati in pochi metri quadrati, a dover muoversi in maniera dannatamente sincronica, rispettando ruoli precisi, addirittura (orrore) scambiandosi ‘cinque’ in continuazione. Non c'è nessuno che può schiacciare se non c'è un altro che alza, nessuno che può alzare se non c'è un altro che ha ricevuto la battuta avversaria. Una fastidiosa interdipendenza che tanto è fondamentale per lo sviluppo del gioco e che rappresenta una perfetta antitesi del concetto con cui noi siamo cresciuti e che si fondava sulla legge: “La palla è mia e, se voglio, qui non gioca più nessuno”. Infine ci si mette anche il punteggio e il suo continuo azzeramento alla fine di ogni set. Su, pensateci: hai fatto tutto benissimo e hai vinto il primo set? Devi ricominciare da capo nel secondo. Devi ritrovare energia, motivazioni, qualità tecniche e morali. Quello che hai fatto prima (anche se era perfetto) non basta più, devi rimmetterlo in gioco. Viceversa, hai perso il set precedente? Hai una nuova oggettiva opportunità di ricominciare da capo.

Assolutamente inaccettabile per noi adulti che lottiamo per tutta la vita per costruire la nostra zona di comfort dalla quale, una volta che ci caschiamo dentro, guai al mondo a pensare di uscirne! Insomma questa pallavolo dove la squadra conta cento volte più del singolo, dove i propri sogni individuali non possono che essere realizzati attraverso la squadra, dove sei chiamato a rimettere in gioco sempre ed inevitabilmente quello che hai fatto, diciamocelo chiaramente, è uno sport da sovversivi! Potrebbe far crescere migliaia di ragazzi e ragazze che credono nella forza e nella bellezza della squadra, del collettivo e della comunità.”

CONDIVISIONE

- Leggendo il testo di Mauro Berruto, dove troviamo nella vita di tutti i giorni gli atteggiamenti contrari alla pallavolo che lui descrive (eccessivo protagonismo, egoismo...) e dove invece troviamo gli atteggiamenti che la pallavolo veicola (collaborazione, rimettersi sempre in gioco...)?
- Per sottolineare uno degli aspetti che il coach San Paolo ci ha indicato, preparare alcuni biglietti con i nomi dei ragazzi. Saranno da distribuire durante i vari allenamenti di pallavolo, con l'invito di scrivere un “ti stimo perché...” al compagno il cui nome è segnato sul foglietto, facendo proprio il consiglio di “gareggiare nello stimarsi a vicenda”.

SECONDO INCONTRO

alleniamo il palleggio

RISCALDAMENTO MENTALE (10')

Prima di iniziare l'allenamento è importante riprendere il valore della condivisione attraverso un momento di gruppo nel quale ogni atleta dice quale caratteristica vuole mettere a disposizione degli altri. È importante visualizzare quello che i ragazzi e le ragazze esprimono su un cartellone.

RISCALDAMENTO FISICO (10')

Corsa leggera per 2', stretching alle gambe e riscaldamento delle spalle, con rotazioni alternate braccio destro/sinistro e movimento orario/antiorario.

FONDAMENTO TECNICO ED ESERCIZI (40')

Il palleggio viene effettuato a braccia semiflesse con i gomiti all'altezza delle spalle. Le mani devono essere ben aperte e vicine con i pollici quasi a contatto e essere a forma concava, così da offrire una superficie per cui la palla tocchi contemporaneamente tutte le dita. Il palleggio, che è di solito compiuto da un giocatore di prima linea per alzare la palla sopra la rete a un altro che eseguirà la schiacciata si chiama alzata. Questo fondamentale, che generalmente corrisponde al secondo dei tre tocchi, è importante ai fini di un attacco efficace. Ma come aiutare i ragazzi e le ragazze ad imparare il palleggio?

IMPOSTAZIONE DEL PALLEGGIO ALTO - SPIEGAZIONE

- Posizione corretta delle mani (a cuore rovesciato), delle spalle (rilassate e sciolte), dei gomiti (non troppo aperti e non troppo chiusi, piegandoli e non estendendo le spalle).
- Posizione corretta di impatto sulla palla (sopra la fronte e non davanti al petto).
- Posizione corretta delle gambe (gambe semipiegate, che si estendono nel momento di impatto delle mani con la palla).
- Al termine del palleggio, braccia e mani accompagnano la spinta della palla. Le braccia terminate la spinta, rimangono per un attimo distese e poi vengono richiamate naturalmente lungo il corpo.

IMPOSTAZIONE DEL PALLEGGIO ALTO - ESERCIZI

- A muro, gambe semipiegate, palla fra le mani sopra la fronte. Spingere la palla in alto e riprenderla a piacere fermandola. Ripetere tante volte, noi passiamo a correggere le posizioni.

- A muro, gambe semipiegate, palla fra le mani sopra la fronte. Spingere la palla in alto e riprenderla fermandola sopra la fronte. Ripetere tante volte, noi passiamo a correggere le posizioni. (Per farla cadere sulla fronte non bisogna essere soltanto precisi nel lancio, ma bisogna spostare il corpo ed andare sotto dove cade la palla).

GIOCHI PER ALLENARE

Materiale: palla, muro.

Gioco individuale a tappe nelle quali i ragazzi fanno esercizi come questi di seguito proposti. Il gioco è a tempo e può avere la varietà di associare il cammino lungo, il percorso con andatura da animali (topino, formica, elefante...) proprio come al circo. Vince chi realizza più percorsi in minor tempo.

Esempi di prove funzionali al palleggio

- Sul posto: battere la palla a terra e riprenderla subito.
- Sul posto: lanciare in alto la palla e riprenderla subito.
- Sul posto: battere la palla a terra farla rimbalzare in alto e riprenderla dall'alto.
- Sul posto: battere la palla a terra, farla rimbalzare in alto e riprenderla in alto con un salto.
- Sul posto: battere la palla a terra, farla rimbalzare sul muro e riprenderla.
- Sul posto: battere la palla sul muro da sopra il capo, farla rimbalzare a terra e riprenderla.
- Sul posto: battere la palla sul muro da sopra il capo, farla rimbalzare sul muro e riprenderla.
- Sul posto: palleggiare la palla a terra tipo pallacanestro con due mani, con una, con l'altra, alternando una e l'altra.
- Sul posto: passare la palla da una mano ad un'altra, prima senza fase di volo del pallone, poi lanciandola con una mano e riprendendola con l'altra.
- Sul posto: passare la palla facendola girare intorno al corpo.
- Sul posto, gambe divaricate: passare la palla facendola girare intorno ad una gamba e poi all'altra.
- Sul posto, gambe divaricate: passare la palla facendola girare ad 8 intorno alle gambe divaricate.

Segue partitella tra i ragazzi e le ragazze.

A conclusione dell'allenamento si recita la **preghiera dello sportivo 1**.

*Faccio dello sport, Signore.
Ti offro la fatica del mio allenamento,
la gioia e l'ansia delle mie gare.
Fa che mi prepari con costanza
che giochi con lealtà,
che vinca con dignità
e con serenità sappia perdere.
E reso più forte, renda il mio animo
più agile nel tuo servizio, Signore,
e porti la gioia a chi mi vive accanto,
ogni giorno. Amen*

TERZO INCONTRO

Alleniamo il bagher

RISCALDAMENTO MENTALE (10')

Prima di iniziare l'allenamento è importante riprendere il valore della condivisione attraverso un momento di gruppo nel quale ogni atleta si impegna a valorizzare un compagno, sottolineando con le parole o con un gesto un suo gesto o atteggiamento positivo.

RISCALDAMENTO FISICO (10 MINUTI)

Corsa leggera per 2', stretching alle gambe e riscaldamento delle spalle con rotazioni alternate braccio destro/sinistro e movimento orario/antiorario.

FONDAMENTO TECNICO ED ESERCIZI (40')

Il bagher è la tecnica fondamentale da utilizzare per respingere/indirizzare i palloni che arrivano con una traiettoria bassa, corta, o con una velocità troppo elevata da poter essere intercettati con altre tecniche (palleggio frontale o altro). Ambito di utilizzazione:

1. Mantenere la palla in gioco per consentire alla propria squadra di costruire l'azione.
2. Dare all'alzatore tempo e spazio.
3. Dare all'alzatore tutte le opportunità possibili.

Tattica individuale:

- Più la palla arriva veloce, minore risulta l'impiego di gambe e spalle.
- Riprendere il ritmo della palla («lungo» contatto con la palla, accompagnarla).

GIOCO PER ALLENARE IL BAGHER

Materiale: pallone da minivolley, nastro,
In uno spazio delimitato si batte la palla in bagher e quando rimbalza a terra si cerca di passarci sotto il più volte possibile. Ogni 2 rimbalzi è possibile rilanciarla sempre col bagher, ma non deve mai uscire dallo spazio delimitato. Il gioco individuale si conclude quando o non si è più capaci di passare sotto o la palla esce dallo spazio. Vince chi fa più passaggi sotto la palla.

Variante: aumentare la difficoltà rimpicciolendo lo spazio.

Segue partitella tra i ragazzi e le ragazze.

A conclusione dell'allenamento si recita la **preghiera dello sportivo 1**.

QUARTO INCONTRO

Alleniamo la schiacciata

RISCALDAMENTO MENTALE (10')

Prima di iniziare l'allenamento è importante riprendere il valore della condivisione attraverso un momento di gruppo nel quale ogni atleta si impegna essere un "uomo squadra", incoraggiando, anche nei momenti di difficoltà, i compagni.

RISCALDAMENTO FISICO (10')

Corsa leggera per 2 minuti, stretching alle gambe e riscaldamento delle spalle con rotazioni alternate braccio destro/sinistro e movimento orario/antiorario.

FONDAMENTO TECNICO ED ESERCIZI (40')

L'attacco rappresenta il fondamentale più completo della pallavolo e, di conseguenza, tra i più difficili nell'apprendimento. Generalmente conclude l'azione dei 3 tocchi previsti nel gioco e consiste nel colpire la palla al di sopra della rete per farla cadere nel campo avversario ottenendo così il punto.

Per riuscire a praticare la schiacciata si devono imparare prima altre cose come la rincorsa, lo stacco e il volo per poi eseguire la schiacciata.

- La rincorsa avviene eseguendo due o tre passi che portano al compimento del caricamento delle gambe e un successivo stacco da terra.
- Le braccia durante lo stacco aiutano il corpo a salire più in alto.

- L'avvenimento dello stacco, quando i piedi si staccano dal terreno di gioco.
- Le braccia devono essere spinte in avanti e subito dopo in alto.
- Poi avviene il volo quando la persona che deve schiacciare si trova in aria e si prepara a colpire la palla inarcando il corpo.
- Si colpisce la palla con la mano aperta e il braccio del tutto disteso.

GIOCHI PER ALLENARE

Materiale: 1 pallone, nastro per il corridoio, birilli o bottiglie.

Disporre dei birilli o bottiglie vuote alla fine di un corridoio largo 1,5/2 mt e lungo 6 mt. i giocatori a turno devono con il palleggio (bagher, lanci vari o schiacciata) abbattere i birilli. Vince chi dopo un determinato numero di tiri avrà abbattuto più birilli possibile.

Varianti: diminuire o aumentare la lunghezza del corridoio in base all'abilità dei ragazzi. Stabilire un punteggio per ogni birillo abbattuto.

Segue partitella in cui si "obbliga" e si allena a fare tutti i passaggi (ricezione, palleggio, attacco)

A conclusione dell'allenamento si recita la **preghiera dello sportivo 1**.

QUINTO INCONTRO

Allenamento del cuore

Dopo aver svolto una partitella, a cui dedicare i primi 10' dell'incontro, riprendere il coaching di San Paolo verificando con gli atleti se l'attenzione verso gli altri e il gareggiare nello stimarsi a vicenda è stato in qualche modo messo in pratica.

- È stato un impegno svolto solo in Oratorio e durante gli allenamenti oppure è stato vissuto anche in altri ambienti?
- Quali sono state le difficoltà maggiori nel realizzarlo?

Nella seconda parte dell'incontro sarebbe importante proporre un'esperienza concreta di carità a tutto il gruppo di atleti nei confronti di qualche situazione di povertà o di marginalità presente nella propria realtà. Un'esperienza che, una volta vissuta, verrà verbalizzata e condivisa all'interno del gruppo.

A conclusione dell'incontro si recita la **preghiera dello sportivo 1**.

Calcio balilla

PRIMO INCONTRO

INDICAZIONI UTILI

Il primo incontro prevede una durata di 60' suddivisi in 3 momenti in luoghi diversi:

- Presentazione e conoscenza del regolamento: 20' in campo
- Presentazione valore educativo e coaching San Paolo: 20' in cappella
- Condivisione: 20' di gruppo in uno spazio al chiuso.

PRESENTAZIONE

Il calcio balilla è una disciplina sportiva molto diffusa nelle nostre realtà, diventando parte della tradizione e della quotidianità di molti ragazzi che frequentano Oratori e Circoli.

Il fatto che sia diffuso e "di casa" però rappresenta uno dei suoi limiti, perché rischia di essere sottovalutato da un punto di vista sportivo, diventando solo un passatempo. Mentre, invece, ci sono non solo regole da rispettare, ma anche una tecnica da imparare, per rendere ogni partita particolarmente avvincente.

Questa disciplina sportiva ha il grande pregio di essere giocata "allo stesso livello" sia dai ragazzi che dalle ragazze.

Le regole per giocare

GIOCATORI

Ogni squadra dovrà presentare 2 coppie, miste. È sempre possibile fare possibile fare cambi definitivi, con altri componenti della squadra, sempre mantenendo la coppia mista.

GIOCO

Per stabilire la scelta del campo sarà effettuato il sorteggio.

Ogni incontro sarà a vittoria secca, ovvero una partita per definire i vincitori dell'incontro.

Ogni incontro sarà vinto dalla squadra che segnerà per prima 9 goal (risultato fisso).

La rimessa in gioco deve essere eseguita ogni volta che:

- Inizia la gara
- Si subisce un goal
- Avviene un'infrazione alle regole di gioco.

La rimessa si esegue dal centro del campo, la pallina dovrà battere le due sponde prima di poterla toccare con un giocatore. Nel caso in cui la pallina non sia raggiungibile da nessun ometto dovrà essere rimessa in gioco dal centro del campo, come con la rimessa.

La palla che entra in porta e ne riesce fortuitamente, è da considerarsi goal, per poi essere rimessa in gioco dal centro del campo. Chi esegue la parata di un tiro, con un giocatore può tirare con lo stesso giocatore.

MANCATA ASSEGNAZIONE GOAL

Non è consentito segnare un goal, se precedentemente ci sono stati passaggi tra ometti della stessa stecca (il c.d. goal da fermo).

Non è consentito far girare la stecca di 360 gradi, in pratica la cosiddetta "rullata o frullata" per colpire la pallina. Qualora succeda il goal, è da considerarsi nullo.

CLASSIFICA

Al termine della partita, la squadra vincitrice avrà 3 punti nella classifica generale, mentre quella vinta avrà 1 punto nella classifica generale.

Il valore educativo VITTORIA e SCONFITTA

Per questa disciplina sportiva viene proposto il valore della condivisione. Il motivo risiede nella dinamica con cui si svolge l'azione di gioco: nel calcio balilla il numero di gol è davvero alto e vincere o perdere una partita è una questione di dettagli e a volte anche di fortuna. C'è però uno stile nel vincere e perdere ed è proprio su questo stile che intendiamo puntare l'attenzione. Vincere infatti non è solo gioia, ma anche rispetto per avversario, perdere non è solo tristezza, ma consapevolezza dei meriti dell'avversario e dell'importanza di mettere in campo tutte le risorse per migliorarsi.

Coaching con San Paolo

Ascoltiamo il coach. *"Che diremo dunque di queste cose? Se Dio è per noi, chi sarà contro di noi? Egli, che non ha risparmiato il proprio Figlio, ma lo ha consegnato per tutti noi, non ci donerà forse ogni cosa insieme a lui? Chi muoverà accuse contro coloro che Dio ha scelto? Dio è colui che giustifica! Chi condannerà? Cristo Gesù è morto, anzi è risorto, sta alla destra di Dio e intercede per noi! Chi ci separerà dall'amore di Cristo? Forse la tribolazione, l'angoscia, la persecuzione, la fame, la nudità, il pericolo, la spada? Come sta scritto: Per causa tua siamo messi a morte tutto il giorno, siamo considerati come pecore da macello. Ma in tutte queste cose noi siamo più che vincitori grazie a colui che ci ha amati. Io sono infatti persuaso che né morte né vita, né angeli né principati, né presente né avvenire, né potenze, né altezza né profondità, né alcun'altra creatura potrà mai separarci dall'amore di Dio, che è in Cristo Gesù, nostro Signore."* (Rm 8,31-39)

Il nostro coach San Paolo ci insegna che vincere una partita non è tutto nella vita. La vera vittoria non dipende dall'avversario o dal punteggio ottenuto, ma da noi stessi e da quanto sappiamo essere amici di Gesù. Paolo ha scoperto che Dio è talmente innamorato dell'umanità che non ha esitato nell'inviare suo Figlio Gesù per vincere la morte, rischiando la vita. E noi siamo disposti a fare altrettanto? Siamo pronti a rischiare la vita per salvare gli altri?

Con un Dio così, nulla può più fermare Paolo, nonostante i grandissimi ostacoli che ha dovuto affrontare: fatiche, paure, pericoli, persecuzioni. Se, con un attimo di calma, ci fermiamo a guardarci intorno e a guardare il mondo, scopriremo che anche oggi ci sono persone perseguitate a causa dell'amicizia con Gesù.

Paolo, nonostante tutta la difficoltà nella sequela del Signore Gesù, ci dice con franchezza che davanti a Cristo non importa gareggiare per vincere o perdere, perché siamo talmente amati da essere già "più" che vincitori e nulla potrà mai separarci da questa vittoria "per sempre". Altro che sconfitta!

Una "bella storia"

Dopo aver presentato lo sport con le sue regole, aver ascoltato il valore educativo e il coaching di San Paolo, condividiamo la lettura di questa storia sulla maratona di Londra del 2017. Matthew Rees, il protagonista di questa vicenda, riesce a farci capire quanto poco vale un piazzamento rispetto all'amore per i fratelli.

"L'eroe della maratona di Londra non è arrivato per primo al traguardo, e neanche secondo o tra i primi dieci. Il suo tempo finale, di poco inferiore alle 3 ore, è comunque buono per un runner dilettante, ma non il suo migliore in assoluto, che è intorno a 2 ore e mezza. Ma l'eroismo di cui è stato protagonista Matthew Rees non dipende dal tempo impiegato a terminare la gara sul Tamigi: in effetti non si è distinto correndo, bensì fermandosi.

A duecento metri dal traguardo, il 29enne del Galles, ha notato che un altro corridore stava barcollando a poca distanza probabilmente vittima di una disidratazione. Con un riflesso istintivo gli è andato accanto, lo ha sorretto e ha percorso insieme a lui, letteralmente a passo d'uomo, la distanza che mancava per concludere la corsa. " Non volevo che qualcuno che ha corso per 42 chilometri non ce la facesse per una manciata di metri. Non mi pare di avere compiuto un gesto straordinario".

La scena, ripresa da televisioni e fotografi, è presto rimbalzata sui social media e in men che non si dica Rees è diventato il personaggio della giornata. Ventiquattro ore dopo, tutti i mass media britannici hanno raccontato l'episodio e lo hanno intervistato.

CONDIVISIONE

- Leggendo il testo della maratona di Londra, proviamo a riflettere e a condividere quante volte ci siamo sentiti in competizione (sportiva e non) e non abbiamo fatto altro che pensare a guadagnare una posizione o un premio senza mai "voltarci indietro"?
- Come ci saremmo comportati se ci fossimo trovati nella situazione del maratoneta *Matthew Rees*? E se fossimo stati giornalisti, che cosa avremmo scritto e sottolineato di questa vicenda?

SECONDO INCONTRO

Alleniamo le basi

RISCALDAMENTO MENTALE (10')

Prima di iniziare l'allenamento è importante riprendere il concetto di vittoria e sconfitta. In particolare oggi sottolineiamo quello di vittoria confrontandoci con il gruppo di atleti e atlete su quali possono essere alcuni stili di vittoria.

RISCALDAMENTO FISICO (10')

Ci concentriamo sugli arti superiori e sulla forza di presa della mano. Stretching per spalle e gomiti, apertura e chiusura delle mani a ritmi e impugnature diverse.

FONDAMENTO TECNICO ED ESERCIZI (40')

LA POSIZIONE DEL GIOCATORE

Per giocare a calcio balilla è necessario avere una postura corretta:

- la posizione standard. Si tratta di una posizione naturale e spontanea ed è il modo migliore per passare una pallina alla mediana. La mano sinistra passa la pallina, mentre la mano destra l'intercetta e tira in porta.
- la posizione in avanti. Questa posizione è un compromesso tra l'attacco e la difesa. Il polso sinistro è piegato mentre il braccio destro è leggermente teso. Ciò permette di passare la pallina molto velocemente da una posizione d'attacco ad una di difesa.
- la posizione all'indietro. Questa posizione consiste nell'utilizzare la mano sinistra sull'asta dei difensori e la mano destra sulla mediana o sull'asta degli attaccanti. È un'ottima posizione di difesa in caso di contropiede avversario.

ALLENIAMO ORA UN PO' DI TECNICA: L'IMPUGNATURA NEL CALCIO BALILLA E POSIZIONE DEI GIOCATORI

- Posizione della mano: la mano deve afferrare la manopola in avanti vicino all'attaccatura della stecca. L'indice deve toccare il metallo della stecca per avere una maggiore controllo sul colpo. Esercitarsi a tirare.
- Posizione dei giocatori: quando sono a riposo i giocatori non devono essere lasciati in verticale. La posizione corretta è quella inclinata in avanti. In questo modo non solo assumono un atteggiamento più aggressivo nei confronti degli avversari, ma risultano più reattivi al colpo. Dopo aver tirato è importante recuperare immediatamente la posizione originaria al fine di non avvantaggiare l'avversario. Esercitarsi nel tirare e recuperare.
- Tiro classico: il tiro classico prevede una rotazione del polso partendo da una posizione completamente chiusa verso il braccio. La stecca compie una rotazione di un quarto di giro. Anche in questo caso è molto importante bloccare il polso appena dopo che il giocatore ha impattato con la palla per evitare di perdere la posizione corretta. Esercizio di precisione (individuare diversi bersagli da colpire non solo tirando in porta).
- Tiro forte a mano aperta: per colpire in modo molto forte la mano deve essere aperta e la stecca deve scorrere velocemente sul palmo facendo compiere al giocatore una rotazione di 180°. È necessario bloccare la rotazione dopo l'impatto con la pallina per evitare di rullare. Esercizio di forza: alzando tutti gli omini che non sono al tiro colpire con forza la pallina mirando il lato della porta e vedere il rimbalzo in campo. Esercitarsi per aumentarlo.

Segue partitella tra i ragazzi e le ragazze.

A conclusione dell'allenamento si recita la **preghiera dello sportivo 2**.

Signore, aiutami ad essere un vero sportivo.

A vincere e restare modesto.

A perdere e conservare il sorriso.

A conservare la mia dignità in campo.

Ad accettare le decisioni dell'arbitro, giuste o ingiuste, regolari o irregolari.

A saper vincere senza stravincere.

Ad essere forte senza essere brutale.

A giocare invece di scontrarmi.

A pensare alla squadra piuttosto che a me stesso.

Ad ignorare il pubblico e comprendere l'arbitro.

Ad apprezzare il bel gioco senza distinzione di squadra.

A felicitarmi con l'avversario.

A tendergli la mano quando sono vinto, riconoscendo la sua abilità.

Con Te Signore, potrò vincere me stesso ed essere contento della vittoria altrui!

TERZO INCONTRO

Alleniamo i trucchi di attacco

RISCALDAMENTO MENTALE (10')

Prima di iniziare l'allenamento è importante riprendere il concetto di vittoria e sconfitta. In particolare oggi sottolineiamo quello di sconfitta confrontandoci con il gruppo di atleti e atlete su quali sentimenti e quale comportamento genera.

RISCALDAMENTO FISICO (10')

Ci concentriamo sugli arti superiori e sulla forza di presa della mano. Stretching per spalle e gomiti, apertura e chiusura delle mani a ritmi e impugnature diverse.

FONDAMENTO TECNICO ED ESERCIZI (40') - TRUCCHI DI ATTACCO.

- Cinese: questo è un trucco base. Consiste nel far rimbalzare la pallina sulle sponde molto velocemente fino a trovare un varco nella difesa. Proprio la velocità d'esecuzione permette il successo di questo trucco.
- Veronica: si tratta di una specie di finta. Dopo aver fatto rimbalzare la palla sulla sponda l'attaccante finta il tiro, facendo invece un giro di 360° intorno alla palla. Solo in un secondo momento parte il tiro, spiazzando difesa e portiere.
- Tavoletta corta: anche questa è una finta. Dopo il rimbalzo di sponda si finta un'accelerata, mentre invece in tiro avviene lentamente piazzando la palla nell'angolo basso a destra.
- Tavoletta lunga: è l'inverso della tavoletta corta. Si finge un tiro lento, poi si accelera all'improvviso tirando dal centro del campo.

- Doppietta posteriore: in questo caso l'efficacia del trucco si basa sull'effetto sorpresa. La palla infatti viene tirata all'indietro, facendola rimbalzare sul giocatore avversario della linea mediana. Riprendendo la palla al volo dopo il rimbalzo si punta sull'effetto sorpresa.
- Doppietta anteriore: funziona come la doppietta posteriore. L'unica differenza consiste nel fatto che il tiro è in avanti e il rimbalzo avviene sui difensori posizionati davanti all'attaccante.
- Spondina sinistra e spondina destra: si tira in porta utilizzando una delle due sponde (destra o sinistra) come nel biliardo. Si ottiene così un angolo di tiro più stretto e più difficile da bloccare. Inoltre, è un trucco utile anche per trovare un varco nella difesa.

Segue partitella tra i ragazzi e le ragazze.

A conclusione dell'allenamento si recita la **preghiera dello sportivo 2**.

QUARTO INCONTRO

Alleniamo i trucchi di difesa

RISCALDAMENTO MENTALE (10')

Prima di iniziare l'allenamento è utile sottolineare altri due aspetti collegati al concetto di vittoria e sconfitta: ansia e paura. Capita spesso che di fronte ad una competizione sportiva e al suo risultato, rimaniamo "presi" da ansie e paure. Come fare per superarle? In cosa la figura di Gesù può aiutarci, sapendo che Lui le ha vinte entrambe?

RISCALDAMENTO FISICO (10')

Corsa leggera per 2', riscaldamento delle spalle con rotazioni alternate braccio destro/sinistro e movimento orario/antiorario. Mobilità delle dita con diverse impugnature.

FONDAMENTO TECNICO ED ESERCIZI (40') - TRUCCHI DI DIFESA.

- Posizione di difesa: per chiudere nel miglior modo possibile i varchi e per evitare di essere infilati di sponda, è necessario tenere il portiere con le gambe in avanti rispetto alla testa e viceversa il difensore più vicino con le gambe arretrate. In questo modo si forma un angolo che chiude il passaggio alla palla quando arriva dalle sponde. Fare diverse volte il movimento nel modo più veloce possibile anche senza pallina.
- Impugnatura morbida dei difensori: per evitare il gioco di rimbalzo degli attaccanti avversari, i difensori devono essere tenuti morbidi, in modo da assorbire il colpo e da ridurre il rimbalzo. Allenarsi a coppie comporta che uno fa diverse volte attacco e il difensore allena la posizione.

- Concentrazione sul movimento della pallina: per non cadere nei tranelli dei trucchi in attacco, è importante seguire con lo sguardo il percorso della pallina, senza farsi distrarre dai movimenti degli attaccanti avversari. In questo modo si ridurranno notevolmente gli effetti delle finte. Allenarsi a coppie comporta che uno fa diverse volte attacco e il difensore allena la posizione.
- Tiri dalla difesa: gli stessi trucchi utilizzati in attacco possono essere effettuati dai difensori. Bisognerà però fare attenzione alla posizione in cui verranno tenuti i centrali. In alcuni casi andranno spostati lateralmente per permettere il colpo di sponda, mentre in casi come la "veronica" dovranno essere lasciati centrali, aprendo un varco per il tiro. Provare ripetutamente il movimento.

Segue partitella tra i ragazzi e le ragazze in cui si "obbliga" a usare le diverse tecniche di attacco e difesa.

A conclusione dell'allenamento si recita la **preghiera dello sportivo 2.**

QUINTO INCONTRO

Allenamento del cuore

Dopo aver svolto alcune partitelle, a cui dedicare i primi 10' dell'incontro, riprendere il coaching di San Paolo verificando con gli atleti quanto "tribolazioni, angoscia, persecuzioni" rischiano di separare dall'amore di Cristo. Nella realtà di ogni giorno quali sono questi ostacoli che sconfiggono e che fanno allontanare da Gesù? Dopo la condivisione, la preghiera di un salmo introduce un momento di silenzio dedicato a riflettere sul proprio modo di vivere la vittoria e la sconfitta nello sport e nella vita.

Dal salmo 139

*Signore, tu mi scruti e mi conosci,
Tu conosci quando mi siedo e mi alzo,
Intendi da lontano i miei pensieri,
osservi il mio cammino e il mio riposo,
ti sono note tutte le mie vie.*

*La mia parola non è ancora sulla lingua
ed ecco, Signore, già la conosci tutta.*

*Meravigliosa per me la tua conoscenza,
troppo alta, per me inaccessibile.*

*Dove andare lontano dal tuo spirito?
Dove fuggire dalla tua presenza?*

*Se salgo in cielo, là tu sei;
se scendo negli inferi, eccoti.*

*Se prendo le ali dell'aurora
per abitare all'estremità del mare,
anche là mi guida la tua mano*

e mi afferra la tua destra.

Io ti rendo grazie:

*hai fatto di me una meraviglia stupenda;
meravigliose sono le tue opere,*

le riconosce pienamente l'anima mia.

A conclusione dell'incontro si recita la **preghiera dello sportivo 2.**

Dodgeball

PRIMO INCONTRO

INDICAZIONI UTILI

Il primo incontro prevede una durata di 60' suddivisi in 3 momenti in luoghi diversi:

- Presentazione e conoscenza del regolamento: 20' in campo
- Presentazione valore educativo e coaching San Paolo: 20' in cappella
- Condivisione: 20' di gruppo in uno spazio al chiuso.

PRESENTAZIONE

Il Dodgeball (letteralmente palla schivata o avvelenata) è uno sport di squadra nato come evoluzione agonistica della comune palla prigioniera, un gioco molto comune negli Oratori e Circoli. Reso famoso da un film, "Palle al balzo" del 2004, ha una diffusione in tutto il mondo e si gioca in diverse varianti. La variante proposta in SportOratorio si caratterizza da uno spazio non molto grande dove solo 3 atleti per squadra scenderanno in campo. Sarà così evidentemente cruciale la fase di difesa (il non farsi colpire) più che quella di attacco.

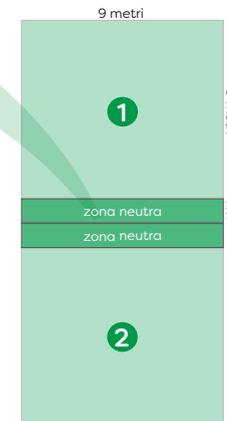
Le regole per giocare

CAMPO

Si gioca su un campo di, minimo, 9X18 m. (larghezza e lunghezza), diviso in 2 riquadri di ugual misure che delimitano le zone di gioco 1 e 2 (cioè le zone di gioco delle due squadre) ed una linea dinanzi ai due riquadri, che delimita la zona neutra.

GIOCATORI

Le squadre sono composte da 3 elementi (3 di una squadra e 3 dell'altra) che dovranno essere sistemati in campo in modo che occupare la propria area di pertinenza. In campo durante il gioco devono essere presenti tutti e due i generi. Possono essere effettuati cambi alla fine di ogni game.



GIOCO

La gara inizierà con il posizionamento di 3 palloni (in spugna) sulla linea centrale, cioè quella tra le 2 zone neutrali. Al fischio dell'arbitro le 2 squadre potranno correre per prendere quanti più palloni possibili, questo infatti è l'unico momento del set in cui possono entrare all'interno della zona neutrale. La palla può essere passata tra i giocatori della squadra, senza oltrepassare le linee della zona di gioco. Per eliminare i giocatori, che si trovano nell'altra metà campo, bisogna lanciare la palla verso il giocatore che si vuole eliminare.

Il giocatore può difendersi da un attacco respingendo la palla tirata dal giocatore della squadra opposta, utilizzando una palla che ha in mano. Il giocatore eliminato deve abbandonare immediatamente il campo di gioco e resta ad attendere a bordo campo (zona di eliminazione).

OBIETTIVO

L'obiettivo del gioco è quello di eliminare tutti i giocatori della squadra avversaria, senza venire eliminati. L'arbitro dirige la partita fischiando l'inizio del gioco e le interruzioni conseguenti al mancato rispetto delle regole.

ELIMINAZIONE

Un giocatore viene eliminato se:

- entra nella metà campo della squadra opposta;
- si oltrepassano le linee che delimitano le zone di gioco e quelle della zona neutrale;
- viene colpito da un pallone lanciato da un giocatore della squadra opposta;
- il pallone da lui lanciato e viene bloccato al volo da un giocatore della squadra opposta;
- esce dal campo di gioco al fine di evitare o effettuare un attacco;
- esce dal campo di gioco al fine di evitare o effettuare un attacco.

DIVIETI

È consentito uscire dalle linee perimetrali per recuperare i palloni che sono esterni al terreno di gioco, purché nella propria metà campo e nella propria zona di gioco. Potrà uscire, per recuperare il pallone, un solo giocatore alla volta per squadra; una volta fuori, è vietato lanciare la palla..

RITORNO IN CAMPO

Un giocatore può ritornare in campo se:

- la palla lanciata da un compagno dell'altra squadra viene bloccata, da un suo compagno di squadra;
- per un cambio che viene eseguito, solo per infortunio, di un giocatore in campo.

DURATA DELLA GARA

Un match si sviluppa in diversi games: il match viene vinto al meglio di 5 games, ovvero 3 games vinti su 5. Prima di ogni game, si potranno sostituire i giocatori in campo

VITTORIA

Una squadra si aggiudica un game quando:

- Riesce ad eliminare tutti i giocatori dell'altra squadra, oppure quando, al termine dei 5 minuti di durata massima di un game ha in campo più giocatori rispetto all'altra.
- È consentito chiudere un game in parità;
- In caso in cui si giunga all'ultimo game in assoluta parità e al termine di questo vi sia parità anche tra i giocatori delle due squadre, si proseguirà con un tempo supplementare di altri due minuti. Alla prima eliminazione di un giocatore si chiude il match.

Durante ogni game, ogni squadra può fruire di un time out di un minuto.

CLASSIFICA

Al termine della partita, la squadra vincitrice avrà 3 punti nella classifica generale, mentre quella vinta avrà 1 punto nella classifica generale.

Il valore educativo

RETTITUDINE

Per questa disciplina sportiva viene proposto il valore della rettitudine.

Il motivo risiede nei meccanismi tipici del gioco nel quale ci si difende scansando la palla avversaria e si attacca colpendo con precisione il corpo dell'avversario.

Proprio questi due gesti (scansare e tirare con precisione) sono interessanti per lavorare insieme sulla rettitudine, a partire dall'idea che i due movimenti fondamentali del dodgeball, ci portino a riflettere su "schivare le tentazioni" e "puntare con precisione alle virtù".

Nello sport, come nella vita, non è facile per i nostri ragazzi restare sulla retta via senza farsi tentare da soluzioni “facili” e questa disciplina sportiva può aiutarci a fare un ulteriore passo per la loro crescita.

Coaching con San Paolo

Ascoltiamo il coach. *“Prendete dunque l'armatura di Dio, perché possiate resistere nel giorno cattivo e restare saldi dopo aver superato tutte le prove. State saldi, dunque: attorno ai fianchi, la verità; indosso, la corazza della giustizia; i piedi, calzati e pronti a propagare il vangelo della pace. Afferrate sempre lo scudo della fede, con il quale potrete spegnere tutte le frecce infuocate del Maligno; prendete anche l'elmo della salvezza e la spada dello Spirito, che è la parola di Dio.” (Ef 6,13-17)*

Il nostro coach San Paolo usa delle immagini che colpiscono. Proviamo a metterci nei panni di questo guerriero con armatura, corazza, calzari, scudo, elmo, spada: non gli manca proprio nulla per sostenere una grande sfida.

Anche la vita cristiana si presenta come una lotta. Anche un cristiano ha bisogno di un'armatura, di qualcosa che lo protegga e lo aiuti a non cadere di fronte al male che incontra dentro e fuori da se stesso. Quali sono alcuni punti di forza? La verità come abito (sii vero, autentico, sincero), la giustizia come corazza (per porsi nella giusta pozione di fronte al male), la passione per il Vangelo come calzature (per camminare rinnovati verso gli altri), lo scudo della fede (fidarsi e affidarsi a Dio per difendere la vita dagli attacchi del maligno), la spada dello Spirito (la Parola di Dio).

Una “bella storia”

Dopo aver presentato lo sport con le sue regole, aver ascoltato il valore educativo e il coaching di San Paolo, condividiamo la storia di una grande campionessa al vertice dell'atletica femminile, Marion Jones, e che alle Olimpiadi di Sidney non è riuscita a vivere con rettitudine e come leggeremo è caduta nella “terribile” tentazione del doping.

Questa storia sembra il contrario della rettitudine e dello scansare le tentazioni, ma è stata scelta per quello che accade successivamente: fu lei stessa a cambiar rotta nella sua vita. Lei stessa a capire che stava sbagliando e ad auto-accusarsi restituendo quanto vinto.

Una vicenda che può aiutare gli atleti a comprendere che non sempre è possibile vivere con rettitudine e a volte si può sbagliare anche in modo significativo, ma che c'è sempre la possibilità di riprendere la strada della virtù.

Marion Jones fu la regina dell'atletica delle Olimpiadi di Sydney 2000, da cui portò a casa ben cinque medaglie (tre d'oro, nei 100 e 200m e nella staffetta 4x400m e due di bronzo, nel salto in lungo e nella staffetta 4x100m), ma nel 2007, dopo essere stata accusata di aver fatto uso di doping e dopo il suo coinvolgimento nelle indagini su una casa farmaceutica americana, la BALCO, fu lei stessa a dichiarare di aver assunto sostanze proibite prima, durante e dopo i Giochi Olimpici di Sydney e a restituire le medaglie vinte in quell'occasione. Non c'erano prove che la potessero inchiodare, sarebbe probabilmente finito tutto in un gran polverone ma Marion decise che non poteva vivere il peso di quell'errore da lei compiuto e si auto denunciò raccontando tutto ciò che aveva compiuto e prendendosi la responsabilità di quello che aveva fatto.

CONDIVISIONE

- A partire dall'esperienza di Marion Jones proviamo, attraverso un cartellone, a condividere quali tentazioni vivono i ragazzi e le ragazze alla loro età e quali le virtù da custodire e far crescere.
- Con alcuni materiali di riciclo proviamo a realizzare il guerriero che descrive San Paolo, attaccando sulle varie parti del suo corpo le tentazioni che ha dovuto superare Gesù e le virtù che nella sua vita sono state esaltate.

SECONDO INCONTRO Alleniamo l'agilità

RISCALDAMENTO MENTALE (10')

Prima di iniziare l'allenamento è importante riprendere il concetto di rettitudine, provando a condividere quali atteggiamenti ci aiutano a schivare le tentazioni.

RISCALDAMENTO FISICO (10')

- CORSA e SCATTI: 1° colpo di fischiello e corsa lenta per 30" - 2° colpo di fischiello e corsa veloce per 15" - 3° colpo e le mani toccano terra - 4° colpo e un salto in su verso l'alto - 5° colpo e scatto di corsa contando fino a 5.
- STRETCHING: Stirare i muscoli prima e dopo un esercizio, partendo dalle caviglie fino al collo.

FONDAMENTO TECNICO ED ESERCIZI (40')

Preparare un percorso con alcune semplici stazioni per migliorare l'abilità con la palla, la resistenza, l'agilità.

ABILITÀ CON LA PALLA

- Stando a meno di un metro dal muro e rivolti verso di esso, muovere la palla da sinistra a destra, passandola al di sopra della testa. Usando solo la punta delle dita di una mano e mantenendo la palla vicino alla parete, cambiare mano quando la palla raggiunge il centro.
- In posizione eretta, tenere la palla tra le gambe leggermente divaricate con le mani poste su di essa, una davanti e una dietro. Scambiare rapidamente mani prima che la palla tocchi terra.
- Muovere una palla attorno alla vita o al di sopra della propria testa il più rapidamente possibile, cambiando il senso ogni 5 volte.

RESISTENZA

- Salti sul posto.
- Staffetta da cono a cono.
- Salire scendere velocemente da un rialzo (gradino, piccolo banchetto...).

AGILITÀ

- Alcuni segnali sono posizionati davanti, dietro, a sinistra e destra di un giocatore (cerchi). Al via, il giocatore deve partire dal centro (quadrato) e scattare verso il primo segnale di fronte ad esso e tornare al centro, verso destra e tornare al centro, e così via. Il giocatore deve rimanere sempre voltato in avanti.

Segue partitella tra i ragazzi e le ragazze.

A conclusione dell'allenamento si recita la **preghiera dello sportivo 3**.

*Grazie, Signore, per il corpo
col quale possiamo muoverci,
giocare e fare festa.*

*Grazie per la salute e la pace
che ci fanno gustare la vita
con gioia ed entusiasmo.*

*Grazie per il tempo libero
che trascorriamo divertendoci
in compagnia degli amici.*

*Grazie per le persone e gli spazi
che ci consentono di fare sport,
di allenarci e di gareggiare.*

*Grazie per le vittorie e le sconfitte
che rivelano il cammino della vita
e fanno maturare "dentro".*

*Grazie perché dopo il gioco
possiamo affrontare più sereni
gli impegni quotidiani.*

*Grazie per quanto impariamo
dalla disciplina sportiva
e dai campioni sul campo e nella vita.*

*Grazie per la domenica,
giorno di riposo e di preghiera,
di fraternità con tutti.*

*Grazie perché tu, Signore,
sei il nostro allenatore e maestro
e rimani con noi ogni giorno. Amen*

TERZO INCONTRO

Alleniamo la schivata

RISCALDAMENTO MENTALE (10')

Prima di iniziare l'allenamento è importante riprendere il concetto di rettitudine, provando a condividere quali sono le cose da schivare nella vita di ogni giorno perché contrarie al Vangelo.

RISCALDAMENTO FISICO (10')

- CORSA e SCATTI: 1° colpo di fischietto e corsa lenta per 30" - 2° colpo di fischietto e corsa veloce per 15" - 3° colpo e le mani toccano terra - 4° colpo e un salto in su verso l'alto - 5° colpo e scatto di corsa contando fino a 5.
- STRETCHING: Stirare i muscoli prima e dopo un esercizio, partendo dalle caviglie fino al collo.

FONDAMENTO TECNICO ED ESERCIZI (40')

REAZIONI E VELOCITÀ

Questa esercitazione lavorerà sulle reazioni e sulla velocità. Tre palle sono posizionate nella zona neutra, 3 giocatori sono ognuna delle due linee di fondo. L'allenatore è a lato del campo e dà, a voce o col fischietto, il segnale di partenza. Un giocatore, da ogni linea di fondo, corre verso il centro allo scopo di impossessarsi della palla prima dell'altro giocatore.

SCHIVATA E MOVIMENTO

Questo è un esercizio che lavorerà sulla schivata della palla. Due lanciatori con un cesto di palle si posizionano al centro di una metà campo. Casacche saranno sparpagliate sul pavimento nell'altra metà campo e tutti i giocatori saranno in fila sulla linea esterna con un giocatore che inizia dal centro della linea di fondo. Lo scopo è afferrare una casacca senza essere colpiti dalle palle; se il giocatore riesce, tiene la casacca (vale 1 punto) e va dietro la linea. Se una palla lo colpisce, si deve fermare, lasciare a terra l'eventuale casacca afferrata ed uscire dietro la linea. Una volta che tutte le casacche sono state portate fuori dal campo, il giocatore con più punti vince.

Segue partitella tra i ragazzi e le ragazze.

A conclusione dell'allenamento si recita la **preghiera dello sportivo 3**.

QUARTO INCONTRO

Alleniamo precisione e attacco

RISCALDAMENTO MENTALE (10')

Prima di iniziare l'allenamento è importante riprendere il concetto di rettitudine, provando a condividere che cosa mi colpisce della bellezza Vangelo e di ciò che Gesù ci ha insegnato.

RISCALDAMENTO FISICO (10')

- CORSA e SCATTI: 1° colpo di fischiello e corsa lenta per 30" - 2° colpo di fischiello e corsa veloce per 15" - 3° colpo e le mani toccano terra - 4° colpo e un salto in su verso l'alto - 5° colpo e scatto di corsa contando fino a 5.
- STRETCHING: Stirare i muscoli prima e dopo un esercizio, partendo dalle caviglie fino al collo.

FONDAMENTO TECNICO ED ESERCIZI (40')

Questa esercitazione lavorerà sulla precisione e sulla forza del tiro. Posizionare nel campo diversi oggetti di differenti dimensioni e a distanze diverse. Gli oggetti sono di peso crescente per verificare la forza con la quale saranno colpiti. Gli atleti si alleneranno a rotazione al tiro di precisione e di forza.

Segue partitella tra i ragazzi e le ragazze in cui si "obbliga" a usare le diverse tecniche di attacco e difesa.

A conclusione dell'allenamento si recita la **preghiera dello sportivo 3**.

QUINTO INCONTRO

Allenamento del cuore

Dopo aver svolto una partitella, a cui dedicare i primi 10' dell'incontro, riprendere il l'armatura realizzata con i materiali di riciclo e verificare se gli atleti vogliono aggiungere altre tentazioni da scansare o atteggiamenti di Gesù da perseguire.

Nella seconda parte dell'incontro sarebbe importante accompagnare i ragazzi e le ragazze al sacramento della Riconciliazione a partire dalla storia di Marion Jones.

A conclusione dell'incontro si recita la **preghiera dello sportivo 3**.

Tennis da tavolo

PRIMO INCONTRO

INDICAZIONI UTILI

Il primo incontro prevede una durata di 60' suddivisi in 3 momenti in luoghi diversi:

- Presentazione e conoscenza del regolamento: 20' in campo
- Presentazione valore educativo e coaching San Paolo: 20' in cappella
- Condivisione: 20' di gruppo in uno spazio al chiuso.

PRESENTAZIONE

Il tennis da tavolo, o più semplicemente il ping pong, è una disciplina sportiva molto diffusa in Oratorio ma, a differenza di altri giochi tipici delle nostre realtà, è anche una disciplina olimpica. È quindi uno sport con una tecnica importante che lo rendono non solo affascinante per la velocità e la particolarità degli scambi, ma anche con un grado di difficoltà assolutamente rilevante.

Le regole per giocare

GIOCATORI

Ogni squadra dovrà presentare 2 giocatori. Il primo set verrà giocato dal giocatore n. 1 della squadra A che giocherà contro il giocatore n. 1 della squadra B; avverrà la stessa cosa per il secondo set con i giocatori n. 2. La partita finirà con la vittoria di 2 set su 3. In caso di terzo set (vittoria di un set per squadra), la squadra potrà decidere chi far giocare tra i 2 giocatori.

È sempre possibile fare possibile fare cambi definitivi (un giocatore che esce non può più rientrare).

GIOCO

Il set viene vinto dal giocatore che per primo realizza 11 punti. Dopo ogni set verrà cambiato campo.

SERVIZIO

- Verranno effettuate 3 battute dal giocatore 1, dopodiché il servizio sarà del compagno della squadra opposta, che effettuerà le sue 3 battute, e così via.

- Il servizio inizia con la pallina posta sul palmo aperto della mano. Questa dovrà essere lanciata prima di essere battuta, il c.d. far vedere la pallina.
- Il battitore, quindi, dovrà colpire la pallina con la racchetta facendola battere una volta nel suo campo e successivamente nel campo opposto.
- Se la pallina tocca una volta nel campo del battitore e successivamente tocca la rete e oltrepassa la metà campo finendo nel campo opposto, la battuta dovrà essere ripetuta, la c.d. battuta netta. Se questo succede per 3 volte consecutive verrà assegnato il punto al compagno dell'altra squadra.

Il primo servizio verrà dato dopo uno scambio tra i due giocatori; chi vincerà lo scambio batterà per primo. Nei successivi set la palla verrà battuta dal giocatore che avrà ricevuto nel set precedente.

RINVIO

La pallina ricevuta deve essere colpita in modo che passi sopra la rete e tocchi il campo dell'avversario, senza toccare il proprio campo.

PUNTO

Un giocatore acquisisce un punto se:

- il compagno dell'altra squadra non esegue un servizio corretto;
- la pallina esce fuori dal campo;
- la pallina tocca due volte nel campo opposto;
- la pallina tocca la rete, senza passare nel campo opposto;
- il compagno dell'altra squadra non esegue un rinvio corretto, cioè tocca su qualunque parte della propria metà campo (comprese le linee di delimitazione) e non viene colpita;
- la pallina, dopo essere stata servita, tocca qualunque cosa tranne che la rete prima di essere colpita dal compagno dell'altra squadra;
- il compagno dell'altra squadra colpisce la pallina con qualcosa che non sia la racchetta;
- il compagno dell'altra squadra colpisce intenzionalmente la pallina due volte di seguito.

CLASSIFICA

Al termine della partita, la squadra vincitrice avrà 3 punti nella classifica, mentre quella vinta avrà 1 punto nella classifica generale.

Il valore educativo

COSTANZA

Per questa disciplina sportiva viene proposto il valore della costanza.

Il motivo risiede nella durata degli scambi durante le partite che sono spesso molto lunghi e hanno bisogno di una attenzione continua. Rispetto ad altri sport, dove il gesto atletico e tecnico è immediato e della durata di pochi secondi, nel tennis da tavolo un buon atleta fa tesoro nella sua costanza nel costruire azioni di gioco durature e per questo vincenti.

Coaching con San Paolo

Ascoltiamo il coach. *"Non sapete che, nelle corse allo stadio, tutti corrono, ma uno solo conquista il premio? Correte anche voi in modo da conquistarlo! Però ogni atleta è disciplinato in tutto; essi lo fanno per ottenere una corona che appassisce, noi invece una che dura per sempre. Io dunque corro, ma non come chi è senza mèta; faccio pugilato, ma non come chi batte l'aria; anzi tratto duramente il mio corpo e lo riduco in schiavitù, perché non succeda che, dopo avere predicato agli altri, io stesso venga squalificato."* (1Cor 9, 24-27)

Il nostro coach San Paolo usa delle immagini sportive per sottolineare l'importanza della disciplina nella preparazione atletica. Campioni non ci si improvvisa. La costanza nell'allenamento, la cura del proprio corpo, la prospettiva di un premio e della corona della vittoria... sono tutti ingredienti che permettono di essere veri atleti.

Ma ne vale la pena?

Vale la pena di essere cristiani?

Vale la pena di allenarci con costanza?

Vale la pena di giocare a SportOratorio?

Vale la pena di andare a Messa, di pregare?

Ecco alcune domande alle quali dare un contributo. La nostra risposta è sempre la stessa: è la bellezza del Vangelo che mi dice che vale la pena di essere un buon cristiano.

Una “bella storia”

Dopo aver presentato lo sport con le sue regole, aver ascoltato il valore educativo e il coaching di San Paolo, condividiamo la storia di Abebe Bikila. Il valore educativo viene immediatamente ricondotto a quello che in tutta l'atletica è probabilmente il gesto tecnico che richiede più costanza nell'allenamento e nella performance: la maratona. Si vince la maratona sapendo dosare le forze e dopo allenamenti quotidiani e molto impegnativi. Questa storia poi è anche "epica" perché Abebe Bikila ha corso "a piedi nudi" tutti i 42 km e 195 metri richiesti. Ne vale la pena?

Una delle immagini più note dei Giochi Olimpici di Roma 1960, e forse di tutta la storia dello sport, è quella di Abebe Bikila, etiope capace di vincere la maratona capitolina correndo addirittura senza scarpe. Un'impresa che resterà storica anche perché fu proprio lui a diventare il primo africano di colore ad ottenere l'oro a cinque cerchi. Figlio di un pastore, lavorava come agente di polizia per mantenere la famiglia, ma di sogni nel cuore Abebe Bikila ne aveva molti, primo tra tutti quello di portare sul tetto del mondo la sua Africa, la sua Etiopia. Non basta però ricordare che nell'Olimpiade del 1960 corse in terra romana conquistando il podio più alto; non basta dire che fu il primo africano di colore ad aggiudicarsi un oro olimpico; Abebe Bikila vinse in un modo tutto suo, un modo che l'ha reso, agli occhi di tutti, il simbolo di libertà per quella terra lontana: correndo 42 chilometri scalzo, senza le “scomode scarpe” consegnategli prima della gara. Nessuno avrebbe mai immaginato che un giovane sconosciuto ventottenne potesse resistere alla fatica per 2 ore, 15 minuti e 16 secondi correndo a piedi nudi, superando per primo l'Arco di Costantino, traguardo di quella XVII edizione dei Giochi. Corse di nuovo quattro anni dopo, nell'Olimpiade di Tokyo, nonostante l'operazione di appendicite a quaranta giorni dalla gara, e per la prima volta un atleta vinse due ori consecutivi nella maratona olimpica.

CONDIVISIONE

- A partire dall'esperienza di Abebe Bikila proviamo a chiedere agli atleti di condividere quale allenamento (non solo sportivo) immaginano più difficile da realizzare con costanza ogni giorno.
- Quali sono i grandi sogni che il Vangelo mette nel cuore dei ragazzi? Come raggiungerli? Quanta fatica e quanta costanza richiedono? Ma ne vale la pena?

SECONDO INCONTRO

Alleniamo il servizio

RISCALDAMENTO MENTALE (10')

Prima di iniziare l'allenamento è importante riprendere il concetto di costanza, provando a condividere in che modo allenare il "servizio", intendendo con servizio non solo il movimento tecnico, ma la disponibilità ad aiutare con costanza il prossimo.

RISCALDAMENTO FISICO (10')

- CORSA e SCATTI: 1° colpo di fischietto e corsa lenta per 30" - 2° colpo di fischietto e corsa veloce per 15" - 3° colpo e le mani toccano terra - 4° colpo e un salto in su verso l'alto - 5° colpo e scatto di corsa contando fino a 5.
- STRETCHING: Stirare i muscoli prima e dopo un esercizio, partendo dalle caviglie fino al collo.
- Torsione del busto con le braccia aperte e le gambe flesse.

FONDAMENTO TECNICO ED ESERCIZI (40')

ALLENIAMO IL SERVIZIO

- Allenare il servizio è una operazione fondamentale per poter far iniziare il gioco. Ecco di seguito qualche indicazione.
 - Secondo il regolamento, devi partire tenendo la palla sulla mano aperta. Questo perché l'avversario veda che tu hai la palla. Ma tenendo la palla sul palmo della mano aperta non sarai in grado di farla ruotare con le dita.
 - Non “telefonare” il servizio. Nascondi la racchetta dietro il corpo. I principianti non dovrebbero fare servizi azzardati, limitandosi a far oltrepassare la rete alla palla, facendola atterrare nell'area corretta. L'importante è non regalare punti all'avversario.
 - Servi la palla sfruttando i tuoi punti di forza e i punti deboli dell'avversario.
 - Mira al rovescio contro chi impugna la racchetta a penna. (ovvero come una matita).
 - Se il tuo avversario è troppo vicino al tavolo, cerca una palla profonda.
 - Se l'avversario è lontano dal tavolo, se è basso oppure lento, fai un servizio corto. Fai attenzione alla maggiore angolazione della risposta tipica dei servizi corti.
 - Alza la palla con la mano e colpiscila senza prima farla rimbalzare.
 - Fai rimbalzare la palla prima e dopo la rete.
- Fare più prove di diversi servizi (corto lungo a destra e a sinistra).

Segue partitella tra i ragazzi e le ragazze.

A conclusione dell'allenamento si recita la **preghiera dello sportivo 4.**

*Ti ringrazio o Signore perché mi fai camminare,
Ti ringrazio perché mi fai correre, pedalare e fare sport,
Ti ringrazio anche per i dolori, le sofferenze del mio esistere,
che si dileguano con la gioia del muoversi
mentre vado tra i boschi, lungo un fiume,
sulla cima di una montagna,
da solo o in compagnia,
su strade assolate o spazzate dalla pioggia o dal vento.
Io ti sento Signore mentre i miei passi
fendono ritmici le brume del mattino
e la "corsa" si distende serena nei silenzi opachi
e i pensieri si purificano e arrivano fino a Te.
Ti sento o Signore
anche nei momenti di stanchezza o di sofferenza,
quando il sudore annebbia lo sguardo,
la fatica mi fa piegare le gambe e mi vorrei fermare.
Questo mio camminare fatto con umiltà ed esaltazione
è come una preghiera
È questo andare che si fa preghiera,
per lodarti e ringraziarti o Signore. Amen*

TERZO INCONTRO **Alleniamo la risposta**

RISCALDAMENTO MENTALE (10')

Prima di iniziare l'allenamento è importante riprendere il concetto di costanza, provando a condividere quale risposta diamo a fronte di una richiesta di un impegno quotidiano (fare lavori di casa, aiuto compiti a un compagno in difficoltà, alimentazione corretta...).

RISCALDAMENTO FISICO (10')

- CORSA e SCATTI: 1° colpo di fischiello e corsa lenta per 30" - 2° colpo di fischiello e corsa veloce per 15" - 3° colpo e le mani toccano terra - 4° colpo e un salto in su verso l'alto - 5° colpo e scatto di corsa contando fino a 5.
- STRETCHING: Stirare i muscoli prima e dopo un esercizio, partendo dalle caviglie fino al collo.
- Torsione del busto con le mani ai fianchi.

FONDAMENTO TECNICO ED ESERCIZI (40')

ALLENIAMO LA RISPOSTA

Dal momento che chi serve ha l'innegabile vantaggio di impostare il gioco, chi risponde deve saperlo neutralizzare. Prima di tutto è indispensabile che il giocatore che aspetta il servizio si concentri nell'osservare bene il movimento della racchetta dell'avversario, per rendersi conto del tipo d'effetto che avrà la palla, perché per ogni servizio esiste una risposta ideale. Per un servizio corto e tagliato, la migliore risposta è corta e tagliata; per un servizio lungo e con effetto laterale o superiore è bene rispondere con l'apertura del gioco. Allenare queste risposte "dosate" permetterà, ogni tanto, di sorprendere l'avversario con un colpo imprevedibile per confondere la sua tattica. Allenarsi a coppie dove, a diverse tipologie di servizio (corto, lungo, incrociato) si applicano le risposte logiche sopra descritte. Dopo una sessione di colpi ci si inverte e così via fino alla fine. Oltre alla risposta al servizio le indicazioni di cui sopra valgono per tutte le azioni di difesa su attacco dell'avversario.

Segue partitella tra i ragazzi e le ragazze.

A conclusione dell'allenamento si recita la **preghiera dello sportivo 4.**

QUARTO INCONTRO **Alleniamo l'attacco**

RISCALDAMENTO MENTALE (10')

Prima di iniziare l'allenamento è importante riprendere il concetto di costanza, provando a condividere in che modo possiamo superare la fatica nell'andare regolarmente a Messa e a pregare con continuità.

RISCALDAMENTO FISICO (10')

- CORSA e SCATTI: 1° colpo di fischiello e corsa lenta per 30" - 2° colpo di fischiello e corsa veloce per 15" - 3° colpo e le mani toccano terra - 4° colpo e un salto in su verso l'alto - 5° colpo e scatto di corsa contando fino a 5.
- STRETCHING: Stirare i muscoli prima e dopo un esercizio, partendo dalle caviglie fino al collo.
- Torsione del busto mentre con le braccia si fanno ampi movimenti.

FONDAMENTO TECNICO ED ESERCIZI (40')

ALLENIAMO IL TOP SPIN

Il Top Spin è il colpo che viene usato più frequentemente nel gioco moderno.

Per la sua caratteristica è il colpo che ha un grande numero di variazioni. Infatti, si può fare un Top Spin lento, veloce, con parabola alta o bassa, lungo o corto. Queste molteplici varietà fanno di questo colpo l'elemento indispensabile del giocatore moderno.

Ecco le regole fondamentali di questo colpo. Partendo dalla posizione frontale, quando si vuole eseguire un Top Spin di dritto, il giocatore (destra) dovrà portare la racchetta e quindi tutta la sua parte destra del corpo verso dietro e leggermente abbassata. Poi dovrà iniziare la spinta in avanti-alto con la gamba destra, cosicché tutta la parte destra del corpo che si era arretrata inizierà un analogo spostamento. Prima che esaurisca il movimento della gamba partirà il movimento del tronco, poi subito il braccio. Il braccio sinistro deve collaborare aiutando la parte sinistra del corpo ad indietreggiare per favorire la spinta in avanti della parte destra. Così facendo il sinistro dovrà indietreggiare appoggiandosi alla scapola sinistra. Per le diverse inclinazioni che può avere la racchetta possiamo dire che questa può partire e arrivare stando perfettamente verticale o orizzontale.

Per il Top Spin di rovescio, ferme restando le regole spiegate sopra, è indispensabile dire che la prima spinta viene fatta con tutte e due le gambe che andranno verso l'alto.

Allenare di continuo i diversi tipi di top spin, differenziando anche forza e velocità del colpo. Se serve può esser utile, per non spezzare il ritmo dell'allenamento, appoggiare il tavolo al muro così che il muro rimbalzi sempre la pallina.

Segue partitella tra i ragazzi e le ragazze in cui si "obbliga" a usare le diverse tecniche di attacco e difesa.

A conclusione dell'allenamento si recita la **preghiera dello sportivo 4**.

QUINTO INCONTRO

Allenamento del cuore

Dopo aver svolto una partitella, a cui dedicare i primi 10' dell'incontro, riprendere il concetto di costanza proponendo una vera e propria "maratona di solidarietà".

Ogni gruppo di atleti scelga un'iniziativa di solidarietà tra quelle di carità già presenti sul territorio. Poi organizzisi, insieme agli animatori sportivi, un'iniziativa sportiva che affianchi e promuova questa azione o una serie di attività di autofinanziamento (realizzazione di oggettini da vendere, lavaggio auto in Oratorio, merende di solidarietà, mercatini dell'usato...).

Al termine della maratona, gli atleti condividono le loro opinioni sull'importanza dell'azione realizzata, chiedendosi se ne è "valsa la pena".

A conclusione dell'incontro si recita la **preghiera dello sportivo 4**.

Calcio e 3

PRIMO INCONTRO

INDICAZIONI UTILI

Il primo incontro prevede una durata di 60' suddivisi in 3 momenti in luoghi diversi:

- Presentazione e conoscenza del regolamento: 20' in campo
- Presentazione valore educativo e coaching San Paolo: 20' in cappella
- Condivisione: 20' di gruppo in uno spazio al chiuso.

PRESENTAZIONE

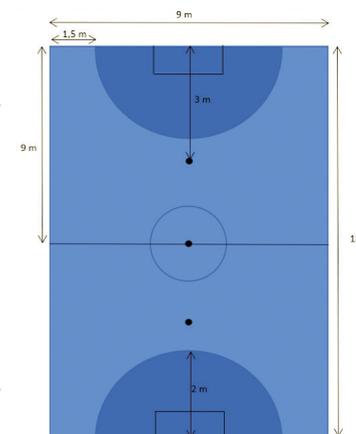
Giocare a calcio in cortile dell'Oratorio o nel parchetto è l'immagine più quotidiana che abbiamo quando pensiamo ad un momento aggregativo. La maggioranza dei ragazzi ha sognato almeno una volta nella vita di diventare un calciatore e quando ci sono le grandi manifestazioni ci sentiamo un po' tutti allenatori. Troppe volte però i ragazzi (e da alcuni anni anche le ragazze) credono di saper giocare a calcio. In realtà questa disciplina sportiva ha bisogno di fondamenti tecnici tutt'altro che banali ed allenare i ragazzi a questo sport è molto complicato.

Nel progetto SportOratorio giocheremo con regole e dinamiche particolari, anche in relazione alle misure ridotte del campo da gioco. Consigliamo quindi di avere una particolare attenzione alle regole per giocare.

Le regole per giocare

CAMPO

Si gioca su un campo di minimo 9x18 m. Dove ci sarà un'area di rigore (come riportato dall'immagine) ed il punto, che dista 3 m dal fondo campo, che indica il calcio di rigore. Le porte saranno della dimensione di: 90 cm x 70 cm x 56 cm. Si preferiscono palloni di misura n. 4.



GIOCATORI

Le squadre sono composte da 3 elementi (3 di una squadra e 3 dell'altra) senza portiere. In campo durante il gioco le squadre devono essere miste.

Durante una partita, è possibile disporre delle sostituzioni con giocatori fuori dal campo in modo da far partecipare al gioco tutti in modo uguale (cambio obbligatorio). I cambi sono illimitati. Le sostituzioni sono volanti, con il pallone in gioco o a gioco fermo, purché siano rispettate le seguenti norme:

- i giocatori sostituiti debbono lasciare il terreno di gioco;
- i giocatori sostituiti non possono entrare nel terreno di gioco prima che i giocatori sostituiti non ne siano usciti, e dovranno farlo dalla zona delle sostituzioni.

Essenziale il rispetto dei 3 giocatori in campo per squadra.

NUMERO MINIMO DEI GIOCATORI

Una gara non può essere iniziata o proseguita nel caso in cui una squadra si trovi ad avere meno di 2 giocatori partecipanti al gioco.

DURATA DELLA GARA

La gara sarà divisa in due periodi, ovvero due tempi da 8 minuti. L'intervallo di metà gara non potrà superare i 2 minuti.

TIME-OUT

Le due squadre hanno la possibilità di chiedere un minuto di time-out per ogni tempo di gara, rispettando le seguenti norme:

- Il time-out di un minuto può essere chiesto all'arbitro quando il gioco è fermo, es. fallo laterale, ma solo quando la squadra che richiede i minuti è la stessa che dovrà battere il fallo.
- Se una squadra non ha chiesto il time-out al quale aveva diritto nel primo tempo non lo potrà recuperare nel secondo.

CALCIO D'INIZIO E RIPRESA DEL GIOCO

All'inizio della gara, o dei tempi supplementari, si dovrà effettuare il sorteggio per la scelta del campo ed a chi spetti la palla all'inizio del gioco. Su calcio d'inizio e ad ogni ripresa del gioco dal dischetto del centro campo, un giocatore non può segnare direttamente una rete nella porta contraria. Dopo il fischio dell'arbitro, la squadra potrà battere il pallone verso la propria metà campo, ed i giocatori della squadra opposta non potranno intralciare la battuta, rimanendo ad una distanza consona, a discrezione dell'arbitro.

ASSEGNO GOAL

Una rete risulterà segnata quando il pallone avrà interamente oltrepassato la linea di porta, tra i pali e sotto la sbarra trasversale. Se non sarà segnata alcuna rete o se le squadre avranno segnato un eguale numero di reti, la gara risulterà conclusa in parità.

FALLI E COMPORTAMENTO ANTISPORTIVO

CALCI DI PUNIZIONE

I calci di punizione sono diretti: il giocatore della squadra che ha commesso fallo dovrà calciare direttamente in porta o verso un suo compagno, per mezzo dei quali può essere segnata direttamente una rete soltanto a sfavore della squadra che ha commesso il fallo.

Quando un giocatore batte un calcio di punizione tutti i calciatori della squadra avversaria devono trovarsi ad una distanza non inferiore a mt. 3, oppure 3 passi dell'arbitro, dal pallone prima che questo sia giocato.

BATTUTA DEL CALCIO DI PUNIZIONE C.D. PRIMARIO

Un giocatore che commette intenzionalmente uno dei seguenti 9 falli c.d. primari, viene punito con un calcio di punizione:

- dare o tentare di dare un calcio ad un avversario;
- fare o tentare di fare lo sgambetto ad un avversario;
- saltare su un avversario;
- caricare un avversario in modo violento o pericoloso;
- caricare da tergo un avversario, salvo che questi frapponga ostacolo;
- colpire o tentare di colpire un avversario o puntargli contro; - trattenerne un avversario;
- spingere un avversario;
- giocare con la mano o con il braccio il pallone.

Il calcio di punizione va battuto nel punto in cui viene commesso il fallo.

BATTUTA DEL CALCIO DI PUNIZIONE C.D. SECONDARIO

Un giocatore che commette intenzionalmente uno dei seguenti 5 falli c.d. secondari, viene punito con un calcio di punizione indiretto:

- gioca in modo pericoloso;
- carica regolarmente, cioè di spalla, quando il pallone è a distanza di gioco dai calciatori interessati e questi non siano effettivamente in procinto di giocare;
- commette qualsiasi altra infrazione, non menzionata precedentemente, o il gioco viene interrotto per ammonire o espellere un giocatore.

Un calcio di punizione dovrà essere battuto nel punto in cui è stata commessa l'infrazione, tranne che non sia stata commessa all'interno della propria area di rigore

CALCIO DI RIGORE

Se un giocatore della squadra difendente commette intenzionalmente, all'interno della sua area di rigore, uno dei c.d. falli primari, deve essere punito con un calcio di rigore.

Tutti i giocatori della squadra di colui che batte, fino a tiro effettuato, devono:

- sostare ad almeno 3 mt. dal pallone;
- essere all'interno del campo di gioco;
- rimanere all'esterno dell'area di rigore. Per qualsiasi infrazione a questa regola, se commessa:
 - da un giocatore difendente, il calcio di rigore deve essere ripetuto se la rete non è stata segnata;
 - da un giocatore della squadra attaccanti, diverso da quello che ha calciato il pallone, se la rete è stata segnata, questa sarà annullata ed il calcio di rigore ripetuto.

RIMESSA DALLA LINEA LATERALE

La rimessa dalla linea laterale è un modo di riprendere il gioco, deve essere battuta con la palla sulla linea laterale e colpita con i piedi verso il campo di gioco. Una rete non può essere segnata direttamente su rimessa laterale.

RIMESSA DAL FONDO

La rimessa dal fondo viene battuta da un giocatore all'interno dell'area di rigore, con i piedi, verso un compagno. I giocatori difendenti non possono entrare all'interno dell'area fino a che non sia stata battuta la palla.

Una rete non può essere segnata direttamente su rimessa dal fondo.

La rimessa dal fondo viene concessa quando il pallone, toccato per ultimo da un giocatore della squadra attaccante, oltrepassa interamente la linea di porta, sia in terra che in aria, e non è stata segnata una rete.

CALCIO D'ANGOLO

Se il pallone esce dal campo oltrepassando la linea della porta dopo essere stato toccato da un giocatore della squadra difendente, viene concesso alla squadra avversaria un calcio d'angolo.

Il pallone deve essere collocato nel punto in cui si incontrano la linea di fondo e quella laterale, che si trova più vicino al punto in cui il pallone è uscito dal campo. I giocatori avversari non possono avvicinarsi a meno di m.3, prima che il calcio d'angolo sia stato effettuato. Una rete non può essere segnata direttamente su calcio d'angolo.

Il giocatore che ha effettuato il tiro d'angolo non può rigiocare il pallone prima che lo stesso sia stato toccato da un altro giocatore. L'infrazione viene punita con un calcio di punizione.

CLASSIFICA

Al termine di ogni singola gara e torneo sarà stilata la classifica provvisoria che assegna:

3 punti alla squadra vincente

2 punto a ciascuna squadra in caso di parità (unico caso)

1 punti in caso di sconfitta.

La classifica finale sarà stilata tenendo presente il totale dei punti conseguiti nei singoli TORNEI. In caso di squadre a pari merito si terrà conto della classica disciplina stilata dal comitato organizzatore.

Il valore educativo TALENTO

Per questa disciplina sportiva viene proposto di dare valore al **talento**.

Il calcio è uno degli sport di squadra per eccellenza. Proprio a partire da questo concetto vorremmo dare importanza al talento di ogni componente della squadra. Un team vincente è quello che è capace di mettere ciascuno nella condizione di dare il meglio di sé, valorizzando le caratteristiche fisiche e tecniche di ogni atleta, unitamente al ruolo affidatogli.

Coaching con San Paolo

Ascoltiamo il coach. *"Vi sono diversi carismi, ma uno solo è lo Spirito; vi sono diversi ministeri, ma uno solo è il Signore; vi sono diverse attività, ma uno solo è Dio, che opera tutto in tutti. A ciascuno è data una manifestazione particolare dello Spirito per il bene comune: a uno infatti, per mezzo dello Spirito, viene dato il linguaggio di sapienza; a un altro invece, dallo stesso Spirito, il linguaggio di conoscenza; a uno, nello stesso Spirito, la fede; a un altro, nell'unico Spirito, il dono delle guarigioni; a uno il potere dei miracoli; a un altro il dono della profezia; a un altro il dono di discernere gli spiriti; a un altro la varietà delle lingue; a un altro l'interpretazione delle lingue. Ma tutte queste cose le opera l'unico e medesimo Spirito, distribuendole a ciascuno come vuole." (1Cor 12, 4-11)*

Il nostro coach San Paolo ci parla di carismi, ovvero di "doni di grazia". In una comunità come quella di Corinto c'era chi si pavoneggiava con orgoglio del proprio talento e, probabilmente, anche all'interno di una squadra c'è chi si sente un campione e chi invece una "schiappa". Paolo ci dice che ogni dono è un regalo speciale che viene da Dio stesso, quell'unico Dio, Padre, Figlio e Spirito Santo, che dona carismi in abbondanza.

Dare valore al talento di ogni atleta vuol dire valorizzare quei carismi donati "gratis". Sono doni, effetto dell'azione di Dio nella vita di ciascuno di noi e, essendo doni, vanno condivisi, come avviene in un vero team nel quale ognuno mette al servizio degli altri il proprio talento per contribuire alla conquista di un obiettivo.

Una "bella storia"

Dopo aver presentato lo sport con le sue regole, aver ascoltato il valore educativo e il coaching di San Paolo, condividiamo la storia di Rino Gattuso e della sua chiamata in Nazionale. In questo caso dare valore al talento vuol dire valorizzare non tanto la tecnica calcistica, ma la personalità, la grinta, l'incessabile lavoro a servizio della squadra.

Gennaro Gattuso si stava allenando con i suoi compagni dell'Under 21. Il mister aveva appena spiegato la tattica di gara e contava molto sulla sua aggressività per riuscire a mettere in difficoltà il centrocampista avversario. "Pressing, quello che voglio è un pressing asfissiante" aveva detto a voce alta. Gli occhi di tutti si erano girati proprio verso Gennaro, perché lui era uno di quelli realmente che non mollava mai la presa, un vero e proprio mastino del centrocampo.

L'allenamento stava per concludersi e il mister aveva appena distribuito le casacche per la breve partitella di defaticamento, ma qualcosa aveva messo in agitazione lo staff dirigenziale. A bordo campo uno degli accompagnatori faceva ampi gesti per richiamare l'attenzione dell'allenatore che, finita la distribuzione delle casacche, corse verso di lui. Un rapido scambio di battute e il mister, sorridendo e allargando le braccia, tornava lentamente verso i giocatori raggruppati a centrocampo. Gli occhi di tutti erano fissi su di lui: che cosa poteva essere successo? La spiegazione fu breve. "Ragazzi, mi ha telefonato il CT della Nazionale maggiore: vuole uno di voi. E subito. Gennaro ci deve lasciare, naturalmente siamo tutti molto contenti per lui."

L'interessato fu subito circondato dai compagni che, a forza di pacche sulle spalle e complimenti, non gli davano neppure il tempo per pensare a quello che stava accadendo.

Il sogno di una vita stava per avverarsi, ma lui non trovò nulla di meglio che dire "Mister, non posso, voi avete bisogno di me." Un lunghissimo attimo di silenzio fu rotto dalla battuta di difensore che disse: "Ma che sei matto? Vai che sei tutti noi! Che aspetti, che ne chiamino un altro?"

CONDIVISIONE

- A partire dall'esperienza di Gennaro Gattuso proviamo a chiedere in un primo momento agli atleti di condividere quale talento/carisma si sentono di poter donare alla squadra. In un secondo momento, invece, saranno i compagni di squadra che indicheranno quale talento/carisma hanno individuato per gli altri atleti.
- Quale talento/carisma i ragazzi e le ragazze possono mettere al servizio dei loro vari ambienti di vita? In famiglia, a scuola, in Oratorio, con gli amici...

SECONDO INCONTRO Alleniamo il passaggio

RISCALDAMENTO MENTALE (10')

Prima di iniziare l'allenamento è importante riprendere il concetto di dare valore al talento, provando a condividere in che modo possiamo "passare" il nostro talento ai compagni di squadra.

RISCALDAMENTO FISICO (10')

- STRETCHING: Stirare i muscoli prima e dopo un esercizio, partendo dalle caviglie fino al collo.
- CORSA e SCATTI: 1° colpo di fischietto e corsa lenta per 30" - 2° colpo di fischietto e corsa veloce per 15" - 3° colpo e le mani toccano terra - 4° colpo e un salto in su verso l'alto - 5° colpo e scatto di corsa contando fino a 5.

FONDAMENTO TECNICO ED ESERCIZI (40')

ALLENIAMO IL PASSAGGIO

Il passaggio è un fondamentale del gioco del calcio, perché garantisce la possibilità di imbastire azioni e di non essere bloccati dal contrasto della squadra avversaria. Le caratteristiche del passaggio partono dal controllo della palla con il piede e dell'individuazione di un compagno che possa ricevere la palla. Più il gesto del passare sarà veloce e preciso più la squadra guadagnerà possibilità nello svolgere azioni vincenti.

Il primo allenamento che vogliamo proporre è il classico "torello" ovvero quattro giocatori disposti a cerchio e due all'interno del cerchio stesso. La palla è in possesso dei giocatori fuori dal cerchio che dovranno passarsela tra di loro evitando che i due al centro la intercettino.

I giocatori a turno si scambiano le posizioni dentro e fuori dal cerchio ogni volta che un giocatore dentro al cerchio intercetta la palla mentre viene passata da un compagno all'altro.

Segue partitella tra i ragazzi e le ragazze.

A conclusione dell'allenamento si recita la **preghiera dello sportivo 5.**

*Signore, sii per me
allenatore, dirigente, medico,
maestro di vita.
Signore, sii per me compagno di squadra,
giudice di gara, amico.
Perché tu sei il Signore.
Tu mi capisci e mi valorizzi.
A te affido la mia vita.
Aiutami, oggi e sempre. Amen*

TERZO INCONTRO **Alleniamo la conduzione della palla**

RISCALDAMENTO MENTALE (10')

Prima di iniziare l'allenamento è importante riprendere il concetto di dare valore al talento, provando a condividere in che modo possiamo "condurre" i compagni di squadra ad esprimere al meglio il loro talento.

RISCALDAMENTO FISICO (10')

- STRETCHING: Stirare i muscoli prima e dopo un esercizio, partendo dalle caviglie fino al collo.
- CORSA e SCATTI: 1° colpo di fischietto e corsa lenta per 30" - 2° colpo di fischietto e corsa veloce per 15" - 3° colpo e le mani toccano terra - 4° colpo e un salto in su verso l'alto - 5° colpo e scatto di corsa contando fino a 5.

FONDAMENTO TECNICO ED ESERCIZI (40')

ALLENIAMO LA CONDUZIONE DELLA PALLA

La guida della palla è un fondamentale tecnico che permette al giocatore di poter avanzare nel terreno di gioco con la palla al piede. Più sarà abile nel mantenerla e meno possibilità avrà di perderla.

Ci sono vari modi in cui la palla può essere guidata:

- Con il collo del piede
- Con l'interno del piede
- Con l'esterno del piede
- Con la pianta del piede.

Per allenare questo fondamentale vengono disposte sul campo da gioco 4 file di conetti disposti dal centrocampo ai 4 angoli. A ciascuna fila di conetti viene assegnata una tipologia di conduzione diversa. Ogni atleta, con un pallone al piede e partendo dal centrocampo, si eserciterà ad una specifica conduzione per poi passare alla fila successiva partendo in questo caso dall'angolo. In questo modo sarà necessario condurre il pallone anche da un angolo a quello successivo lungo la linea laterale del campo. La terza fila sarà quindi affrontata a partire dal centrocampo e la quarta di nuovo da un angolo.

Questo allenamento verrà ripetuto più volte.

Segue partitella tra i ragazzi e le ragazze.

A conclusione dell'allenamento si recita la **preghiera dello sportivo 5.**

QUARTO INCONTRO **Alleniamo il tiro**

RISCALDAMENTO MENTALE (10')

Prima di iniziare l'allenamento è importante riprendere il concetto di dare valore al talento, provando a condividere in che modo possiamo puntare su un talento "mancante". Quale? Come?

RISCALDAMENTO FISICO (10')

- STRETCHING: Stirare i muscoli prima e dopo un esercizio, partendo dalle caviglie fino al collo.
- CORSA e SCATTI: 1° colpo di fischietto e corsa lenta per 30" - 2° colpo di fischietto e corsa veloce per 15" - 3° colpo e le mani toccano terra - 4° colpo e un salto in su verso l'alto - 5° colpo e scatto di corsa contando fino a 5.

FONDAMENTO TECNICO ED ESERCIZI (40')

ALLENIAMO IL TIRO

Forza e precisione sono due aspetti che si fondono in questo fondamentale.

Per allenare il tiro dividiamo lo spazio a disposizione in diverse postazioni. In ognuna di queste, sistemate alcuni bersagli di dimensioni diversi e date un valore differenziato a seconda delle dimensioni e della distanza. Maggiore è la distanza e minore la dimensione e più alto sarà il punteggio da raggiungere.

Questo allenamento va ripetuto molte volte, alternando il piede di battuta. Può essere importante mantenere i punteggi ottenuti dagli atleti per verificare i miglioramenti.

Segue partitella tra i ragazzi e le ragazze.

A conclusione dell'allenamento si recita la **preghiera dello sportivo 5**.

QUINTO INCONTRO

Allenamento del cuore

Dopo aver svolto una partitella, a cui dedicare i primi 20' dell'incontro, riprendere il concetto di dare valore al talento a partire dall'incontro con gli animatori dell'Oratorio. In questo momento, da preparare con cura, gli animatori, gli educatori e i catechisti presenteranno agli atleti di SportOratorio il proprio talento/carisma. Un modo per presentare un ampio ventaglio di questi doni "donati" agli altri e alla comunità.

Al termine di questo momento di condivisione "allargata", tutti i partecipanti formuleranno alcune preghiere di intercessione per ringraziare il Signore Gesù per i doni "gratis" ricevuti.

A conclusione dell'incontro si recita la **preghiera dello sportivo 5**.



SportOratorio



Un progetto polisportivo
unico nel suo genere,
dedicato a TUTTI
gli Oratori e Circoli d'Italia

Per informazioni e iscrizioni:
tisfido.com@anspi.it - sportoratorio@anspi.it

*Signore Gesù Cristo,
aiuta questi atleti ad essere tuoi amici
e testimoni del tuo amore.*

*Aiutali a porre nell'ascesi pastorale
lo stesso impegno che mettono nello sport.
Aiutali a realizzare un'armonica e coerente
unità di corpo e anima.*

*Possano essere, per quanti li ammirano,
validi modelli da imitare.*

*Aiutali ad essere sempre atleti nello spirito,
per ottenere il tuo inestimabile premio:
una corona che non appassisce mai e che dura in eterno.*

Amen (San Giovanni Paolo II)

ti
sfi
do
anspi
.com

anspi
ORATORI E CIRCOLI
ANS-119

