

I concetti di base

Grado di difficoltà

Modificare lo spazio

- dimensioni del campo di gioco
- diverse zone bersaglio
- zone con tecnica predefinita
- considerare pareti e ostacoli
- uno o più bersagli
- all'aperto o in palestra

Modificare le regole

- prescrivere una tecnica
- contatto con la palla
- diverse valutazioni dei punti
- definire il numero di passaggi
- passaggi di prima o indiretti
- consegne accessorie
- limiti temporali per una sequenza di gioco
- regole più severe o più permissive
- comportamento in campo
- rituali
- il rompiscatole

Modificare il numero di giocatori

- inferiorità numerica
- superiorità numerica
- effettivi uguali
- una o più squadre
- giochi a coppie

Modificare il materiale

- diversi attrezzi e palle
 - leggero–pesante
 - piccolo–grande
 - morbido–duro
- attrezzi non convenzionali
- più attrezzi o palloni contemporaneamente
- caratteristiche del terreno: prato, campo, sabbia, rivestimento duro



Aspetti educativi del gioco

Handicap

Consentire una competizione interessante anche con squadre eterogenee. Con adeguamenti mirati favorire l'integrazione dei giocatori meno bravi e sostenere la motivazione dei più forti.

Esempi:

- pesi accessori
- distanze maggiori
- regole ad hoc
- attribuzione dei punti
- correzioni del tempo impiegato
- vantaggio



Complessità

Ridurre il gioco all'essenziale o ampliarlo con consegne tattiche.

Esempi:

- dal facile al difficile
- dal conosciuto allo sconosciuto
- dal semplice al complesso
- dal lento al veloce



Forme sociali

Da soli, a coppie o in gruppo, insieme, contro gli altri o accanto agli altri.

Esempi:

- il rompiscatole
- risolvere insieme una consegna motoria



Sforzo/Carico di lavoro

Modificando le esigenze aumentare lo sforzo fisico e/o psicologico

Esempi:

- creare situazioni di stress
- dare consegne accessorie: stimolare il sistema cardio-respiratorio
- consegne tattiche



Grado di difficoltà

Consentire esperienze positive facilitando o rendendo più difficili determinate consegne.

Esempi:

- modificare le regole, lo spazio, il tempo, il materiale, il numero di giocatori