



Respect Fairplay

Giochi per sedute d'allenamento invernali



Swiss Olympic
«cool and clean»
Casa dello sport
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen presso Berna
Tel. +41 31 359 72 27
Fax +41 31 359 71 71
coolandclean@swissolympic.ch
www.coolandclean.ch

Collaborazione



Gestione



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

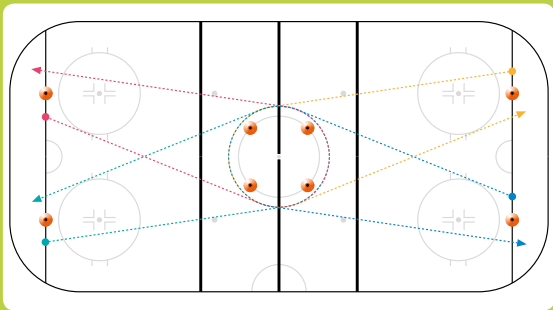
«cool and clean» è sostenuto
finanziariamente dal Fondo per la
prevenzione del tabagismo.



Commitment **Mi comporto correttamente!**

1 Il guastafeste

Azione Vanno formati quattro gruppi, ognuno dei quali si posiziona in un angolo della pista di ghiaccio. In ogni gruppo vengono formati sottogruppi di due giocatori (in caso di numero dispari, sottogruppi di tre giocatori). Sul cerchio d'ingaggio, in mezzo alla pista di ghiaccio, vengono posizionati – alla stessa distanza – quattro coni segnaletici. Nel tempo massimo di 90 secondi, le coppie di giocatori devono pattinare, in senso orario, attorno ai coni segnaletici e tornare al punto di partenza, passandosi il disco. Ogni giocatore non può trattenere il disco per più di 3 secondi. Tutti i gruppi svolgono l'esercizio contemporaneamente. Vince il gruppo i cui sottogruppi eseguono il maggior numero di giri.



Materiale

8 coni segnaletici, 4 dischi

Nota Con un gruppo viene concordato preliminarmente che i suoi giocatori, mentre svolgono essi stessi l'esercizio, provino a disturbare in maniera scorretta gli altri gruppi, allontanando il loro disco – possibilmente senza farsi notare – oppure ostacolando i giocatori avversari quando effettuano i passaggi.

Riflessione Radunare il gruppo e annunciare il vincitore. Prendere nota dei reclami dei gruppi.

Domande

1. Il gioco è stato divertente? Perché (no)?
2. Perché ci sono sempre dei giocatori che non rispettano le regole?
3. Secondo voi esiste una correlazione con uno dei commitment di «cool and clean»?

Messaggi principali

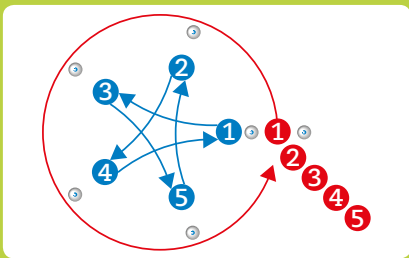
- Il mancato rispetto delle regole suscita frustrazione e aggressività.
- I giocatori che non rispettano le regole vanno rimproverati e, se necessario, puniti.
- Arbitri, allenatori oppure giocatori importanti in seno alla squadra (ad es. capitano) hanno il compito di controllare che le regole siano rispettate.



Commitment **Mi comporto correttamente!**

2 La stella

Azione Il gruppo va suddiviso in due sottogruppi e va demarcato un percorso circolare. All'interno del percorso, un sottogruppo si posiziona in cerchio, mentre l'altro sottogruppo si prepara a effettuare il maggior numero di giri attorno al percorso. Lo scopo del sottogruppo disposto in cerchio è quello di far circolare il disco il più velocemente possibile. La sequenza dei passaggi – possibilmente a forma di stella – deve essere sempre la stessa. Quando il disco ha terminato il quinto giro, la prima manche è conclusa. Viene contato il numero di giri eseguiti dal sottogruppo esterno in questa prima manche; a ogni giocatore del sottogruppo esterno viene assegnato un punto per ogni giro terminato. Successivamente si invertono i ruoli. Quale sottogruppo totalizza il maggior punteggio?



Materiale

1 disco, coni segnaletici per demarcare il percorso

Nota Con il primo sottogruppo viene concordato segretamente che, nella sequenza dei passaggi a forma di stella, il disco venga ritornato più volte, con tragitto abbreviato, al punto di partenza.

Riflessione Radunare il gruppo e comunicare il risultato.

Domande

1. Qualche giocatore ha notato qualcosa di strano?
2. I vincitori sono felici della loro prestazione?
3. Secondo voi esiste una correlazione con uno dei commitment di «cool and clean»?

Messaggi principali

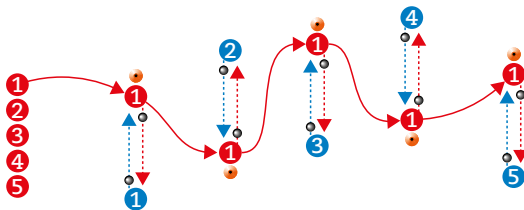
- Una competizione può essere definita leale solo quando entrambi i gruppi rispettano le regole.
- Arbitri, allenatori oppure giocatori importanti in seno alla squadra (ad es. capitano) hanno il compito di controllare che le regole siano rispettate.



Commitment **Mi comporto correttamente!**

3 Passaggio

Azione Vanno formati due gruppi della stessa grandezza. Utilizzando dei coni segnaletici viene demarcato uno slalom (irregolare). Il numero di coni segnaletici deve possibilmente corrispondere al numero di giocatori di ogni gruppo. I giocatori di uno dei due gruppi pattinano, ognuno con un disco, verso un cono segnaletico e si posizionano a ca. 3 metri da questo. Al via, il primo giocatore dell'altro gruppo pattina verso il primo cono segnaletico, riceve un disco dall'«avversario» lì posizionato che va ritornato subito indietro. Dopodiché pattina verso il cono segnaletico successivo; contemporaneamente può partire il secondo giocatore. Quale gruppo impiega meno tempo per l'intero slalom?



Materiale

Coni segnaletici, dischi

Nota Preliminarmente si può concordare con alcuni giocatori di effettuare intenzionalmente passaggi imprecisi o ritardati.

Riflessione Domande

1. Ha vinto veramente il gruppo migliore?
2. Il gruppo che effettuava i passaggi ha reso possibile una competizione leale?
3. Ci sono giocatori che ammettono – senza essere stati invitati dal monitore – di aver effettuato passaggi intenzionalmente imprecisi?

Messaggi principali

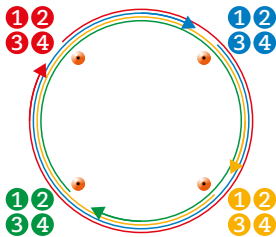
- Nello sport sono sempre coinvolte più parti, le quali, rispettando le regole, contribuiscono al successo di una competizione.
- Si può giocare con lealtà anche in presenza di una forte competitività.



Commitment **Mi comporto correttamente!**

4 Corsa con mollette

Azione Vanno formati tre fino a sei gruppi (ognuno composto da tre fino a cinque giocatori). Su un percorso circolare, a seconda del numero di gruppi vanno posizionati, a distanza regolare, da tre fino a sei coni segnaletici. Vicino a ogni cono segnaletico (base) si dispongono i giocatori di un gruppo. Durante un prestabilito lasso di tempo, i giocatori devono effettuare il maggior numero di giri. Ogni volta che passano davanti alla loro base, possono prendere una molletta da bucato da una scatola e attaccarla alla maglia. Vince il gruppo che in 2 minuti riesce a raccogliere il maggior numero di mollette da bucato. Prima della competizione, con alcuni giocatori di un gruppo viene concordato di prendere ogni volta dalla scatola due mollette da bucato invece di una.



Materiale

3-6 coni segnaletici per ogni gruppo una scatola con mollette da bucato

Riflessione Radunare il gruppo e annunciare il vincitore.

Domande

1. Tutti i gruppi hanno rispettato le regole?
2. Qualcuno ha notato l'imbroglio?
3. Secondo voi esiste una correlazione con uno dei commitment di «cool and clean»?

Messaggi principali

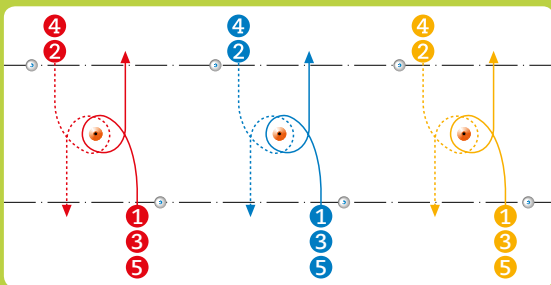
- Una classifica è veritiera solo se tutti i giocatori rispettano le regole.
- Se uno o più giocatori non rispettano le regole di gioco, emergono frustrazione e aggressività.
- Può gioire della vittoria solo chi l'ha ottenuta lealmente.



Commitment **Mi comporto correttamente!**

5 Rotatoria

Azione Vanno formati da tre fino a sei gruppi, ognuno composto da cinque-sei giocatori. Il campo da gioco viene suddiviso – in lunghezza (se sono più di quattro gruppi, in larghezza) – in corsie. In mezzo a ogni corsia viene posizionato un cono segnaletico, al quale bisogna girare attorno. I giocatori di ogni gruppo si dispongono su entrambi i lati del percorso per effettuare una staffetta a pendolo. I giocatori più avanzati di ogni gruppo partono contemporaneamente e pattinano verso il cono segnaletico, ci girano attorno una volta e si dispongono in fila sul lato opposto. Vince il gruppo i cui giocatori si trovano tutti per primi nuovamente al punto di partenza (la staffetta può essere effettuata in diversi modi: con o senza disco, pattinando all'indietro ecc.).



Materiale

3–6 coni segnaletici, ev. dischi

Nota Prima della staffetta viene concordato con alcuni giocatori di un gruppo di non girare attorno al cono segnaletico.

Riflessione Radunare il gruppo e annunciare il vincitore.

Domande

1. Qualcuno ha notato l'inganno?
2. Perché è importante rispettare le regole?
3. Secondo voi esiste una correlazione con uno dei commitment di «cool and clean»?

Messaggi principali

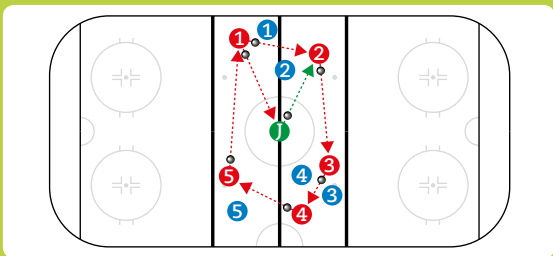
- Una classifica è veritiera solo se tutti i giocatori rispettano le regole.
- Se uno o più giocatori non rispettano le regole di gioco, emergono frustrazione e aggressività.
- Può gioire della vittoria solo chi l'ha ottenuta lealmente.



Commitment **Mi comporto correttamente!**

6 Ballon joker

Azione Il gruppo va suddiviso in due sottogruppi della stessa grandezza che si dispongono sul campo da gioco (adattare il campo da gioco in base al numero di giocatori). Un giocatore si dirige, in veste di «joker», all'interno del cerchio d'ingaggio. Gli altri giocatori non possono entrare nel cerchio d'ingaggio. Il primo sottogruppo cerca di passarsi il disco cinque volte, senza che questo venga intercettato dal sottogruppo avversario. Se ci riesce, il disco può essere passato al «joker», il quale lo passa a un giocatore del primo sottogruppo – per questo ottiene un punto. Ogni giocatore può, con il disco, compiere al massimo tre passi e trattenere il disco per max. 3 secondi. Se il sottogruppo avversario riesce a impossessarsi del disco, può cercare di raccogliere punti. Quale sottogruppo totalizza per primo dieci punti



Materiale

Disco, ev. coni segnaletici per delimitare il campo da gioco

Nota Prima di iniziare a giocare, al joker viene ordinato di nascosto di passare intenzionalmente il disco più volte alla squadra avversaria.

Riflessione Radunare tutto il gruppo e annunciare il vincitore.

Domande

1. Ha vinto il gruppo migliore?
2. La vittoria è stata ottenuta lealmente?
3. Secondo voi esiste una correlazione con uno dei commitment di «cool and clean»?

Messaggi principali

- Nello sport sono sempre coinvolte più parti, le quali, rispettando le regole, contribuiscono al successo di una competizione.
- Può gioire della vittoria solo chi l'ha ottenuta lealmente.





Respect Fairplay

Giochi per sedute d'allenamento estive



Swiss Olympic
«cool and clean»
Casa dello sport
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen presso Berna
Tel. +41 31 359 72 27
Fax +41 31 359 71 71
coolandclean@swissolympic.ch
www.coolandclean.ch

Collaborazione



Gestione



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

«cool and clean» è sostenuto
finanziariamente dal Fondo per la
prevenzione del tabagismo.



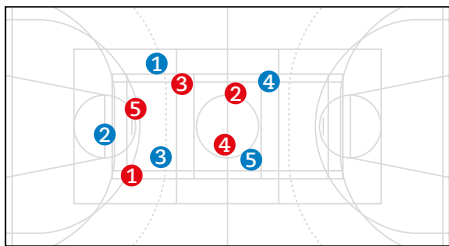
Commitment **Mi comporto correttamente!**

1 Unfairer Tupfball

Azione Due gruppi, ognuno composto da quattro fino a otto giocatori (cacciatori e lepri). I cacciatori dispongono di una palla che cercano di passarsi fra di loro in modo tale da colpire una lepre. Dopo 3 minuti di gioco, i cacciatori contano ad alta voce le lepre colpite, poi si scambiano i ruoli. Chi riuscirà a colpire il maggior numero di lepri?

Regole

- Si colpisce tenendo la palla con entrambe le mani.
- È vietato correre con la palla fra le mani; un passo in diagonale è invece autorizzato.



Materiale

Palloni da pallamano o da ginnastica
Materiale per delimitare i campi da gioco

- Le lepri non possono intercettare la palla.
- Non si può colpire due volte la stessa lepre.

Creare condizioni di slealtà

Dopo lo scambio di ruoli, prima dell'inizio del gioco, soltanto i cacciatori vengono informati delle nuove regole.

- Si deve colpire tenendo la palla con una sola mano.
- Con la palla fra le mani si possono fare tre passi.

Riflessione Radunare il gruppo e annunciare il vincitore.

Domande

1. Che sensazione hanno provato i cacciatori e le lepri durante la fase di gioco dopo lo scambio di ruoli?
2. Che tipo di problema sorge in una situazione in cui non tutti rispettano le stesse regole?
3. Secondo voi esiste una correlazione con uno dei commitment di «cool and clean»?

Messaggi principali

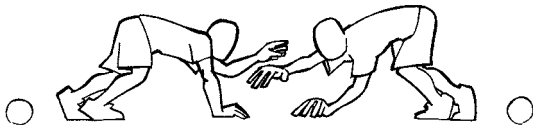
- È impossibile disputare una competizione leale se non tutti rispettano le stesse regole.
- La vittoria non deve essere più importante del comportamento leale che assumo nei confronti di tutti gli altri partecipanti.
- Un comportamento sleale lascia una cattiva impressione; gioia e divertimento scompaiono.

Commitment **Mi comporto correttamente!**

2 Paraurti

Azione Ogni giocatore affronta un avversario. Entrambi si mettono a quattro zampe e appoggiano la spalla destra al giocatore avversario. Vince chi riesce a spingere l'avversario a un punto di demarcazione prestabilito.

Tre giocatori selezionati precedentemente devono togliersi le scarpe, per avere meno aderenza e pertanto molte meno possibilità di vincere la competizione. Questi giocatori adotteranno eventualmente mezzi sleali per equilibrare lo svantaggio.



Materiale

Ev. coni segnaletici

Riflessione Radunare il gruppo e annunciare il vincitore.

Domande

1. Cosa ha divertito e cosa invece no?
2. Come hanno reagito i giocatori svantaggiati? Sono stati notati degli atteggiamenti aggressivi?
3. Secondo voi esiste una correlazione con uno dei commitment di «cool and clean»?

Messaggi principali

- I punti deboli dell'avversario vanno sfruttati per vincere e non per prendersi gioco di lui.
- Ci sono delle circostanze che possono fomentare l'aggressività (ad es. condizioni inique, violazione delle regole, provocazioni).
- Prima della competizione occorre decidere come reagire di fronte a eventuali provocazioni.

