



offball

regolamento allenamento tattiche fisiologia



Foto
F. Raiti

Aspetti generali 6 - Scopo del gioco 6 - La partita 7 - Regolamento 9 - Chiarimenti sul regolamento 12 - Regolamento del Campionato Scolastico 13 - Gestì arbitrali 14

Capitolo II.....17

Ruoli 17 - Attaccante prevalente a rete e off 17 - Attaccante di mano 18 - attaccante di fuori mano 18 - Le torri 18 - Gli oppositori 19 - I difensori 19

Capitolo III20

I fondamentali di gioco 20 - Battuta 20 - Attacco a rete e attacco off 20 - Tiro in appoggio 22 - Tiro in elevazione 22 - Tiro con penetrazione e caduta in avanti 22 - Il lancio 22 - la presa 23 - Il passaggio 23 - la schivata 24 - I fondamentali collettivi 24 - Aspetti organizzativi in difesa a rete 25 - Aspetti organizzativi dell'attacco off 26 - Aspetti organizzativi nella difesa off 26

Capitolo IV.....27

A livello operativo 27 - Riferito al gioco 28 - Preparazione generale 29 - Esercitazioni specifici relativi ai fondamentali di gioco 29 - Esercizi propedeutici dai fondamentali 30 - Passaggio 30 - Tiro 30 - Attacco a rete con pedana elastica 32 - Caccia all'oppositore 33 - Schivata in movimento 33 - Reazione e velocità 34 - Staffetta con due segnalatori per squadra 35 - Attacco a rete e ricezione 36 - Staffetta con esecuzione di lanci 37 - tiro a segno 38 -

Capitolo V.....39

Il gioco dell'Offball 39 - Aspetti fisiologici e metodologico-didattici 39 - L'Offball e l'apprendimento motorio 39 - L'Offball e le capacità coordinative 39 - L'Offball: aspetti fisiologici e bioenergetici 40 -

Capitolo VI.....43

Proposta di un progetto scolastico da presentare al Collegio dei docenti 43 - Linee guida 43 - Destinatari 43 - Obiettivi formativi 43 - Obiettivi didattici 44 - Contenuti 44 - Attività 45 - Metodologia 45 - Spazi 45 - Strumenti 45 - Tempi 45 - Partecipazione Campionato Scolastico Nazionale Offball 45 - Offball "Lo sport che include senza escludere" riflessioni di un docente 46



L'OFFBALL, UN GIOCO INCLUSIVO

L'OFFBALL permette la compresenza nello stesso spazio e nello stesso tempo di svariati giocatori, non solo di entrambi i sessi, ma anche atleti normodotati e diversamente abili che possiedono abilità psico-motorie compatibili con il suo modello di prestazione.

In quest'ottica il gioco dell'OFFBALL è altamente inclusivo e motivante per qualsiasi giocatore che voglia cimentarsi in una dimensione motorio-sportiva di gruppo e cooperativa.

Da un punto di vista educativo, l'OFFBALL stimola la crescita morale dei giovani, attraverso valori impliciti quali l'impegno, la cooperazione, l'altruismo, il rispetto delle regole e dell'altro, il cimento, il senso di appartenenza e d'identità.

La Scuola, quale luogo educativo elettivo per gli studenti, ove le nuove generazioni si sviluppano e si formano, può trovare nell'OFFBALL un valido strumento formativo che ben può trovare il suo posto nel novero delle discipline sportive di squadra classiche, che si praticano abitualmente nel sistema scolastico nazionale.

Tale gioco, infatti, attraverso la sua costante pratica a scuola, è in grado di rafforzare la coesione del gruppo-classe, dà modo agli studenti di trovare all'interno della squadra il ruolo a loro più adatto (sotto la guida esperta dell'insegnante di Educazione fisica), permette agli stessi di auto-valutarsi, di esprimere pienamente il loro potenziale psico-motorio e di trovare all'interno della squadra una dimensione di piena interazione con i compagni di gioco.

Per quanto concerne spiccatamente l'aspetto inclusivo del gioco dell'OFFBALL, la normativa nazionale, a partire dalla legge 118 del 1971



RICHIESTA DISPENSA OFFBALL

- **Viene spedita in formato cartaceo, per un contributo di € 10,00 (dieci/00) comprese le spese di spedizione.**
- **Non è possibile utilizzare la carta docente.**
- **Nella richiesta indicare l'indirizzo preciso anche allegare fotocopia del bonifico di versamento e inviare alla segreteria dell'Associazione:
asadit@tiscali.it**
- **I dati per il bonifico sono: Offball Sport A.S.D. – A.P.S. C/C Bancario – Codice IBAN IT04K087138390000000425279 intestato A.S.D. – A.P.S. Offball Sport**
- **L'Associazione non emette fattura o ricevuta fa fede la copia del bonifico bancario.**
- **La dispensa viene spedita tramite Posta entro 4 giorni dall'ordine ricevuto.**