

## Piccoli cartoni, grandi possibilità

Hans Katzenbogner

### Riflessioni di base

L'età infantile offre ottimi presupposti per lo sviluppo della rapidità. D'altronde, è proprio questo il periodo caratterizzato da un particolare sviluppo della curiosità, della spontaneità e del bisogno di variare le attività. Piccoli giochi e diverse gare a staffetta sono l'ideale in questa fascia d'età, e l'allenamento della rapidità nei bambini può essere eseguito al meglio utilizzando proprio i cartoni di banane.

Lasciate ormai alle spalle le iniziali perplessità, i cartoni di banane sono, grazie alla loro versatilità, riconosciuti da lungo tempo come un vero e proprio "attrezzo sportivo" per l'atletica in età infantile.

Di seguito presenterò una raccolta di esercizi di rapidità da svolgere utilizzando i cartoni di banane. Durante la lettura degli esercizi, prestate tuttavia attenzione a quanto segue:

- 1) La lunghezza dei percorsi e il numero di ripetizioni devono essere adattati all'età e alle capacità prestativo-condizionali dei bambini.
- 2) In tutte le gare devono essere rispettate delle regole: fate attenzione al fair play.
- 3) Gli esercizi di rapidità non dovrebbero essere svolti in condizioni di affaticamento e, per questo, dovrebbero essere eseguiti nella prima parte dell'unità di allenamento.
- 4) Controllate l'integrità dei cartoni: fare esercizio con cartoni rovinati è sicuramente meno divertente e nasconde sempre il rischio di farsi male.
- 5) Gli esercizi possono essere svolti sia in palestra, sia all'aperto (senza trascinare i cartoni).
- 6) Le gare a staffetta possono essere eseguite con un andamento a navetta.



### SPRINT CON UNA FILA DI CARTONI

#### Organizzazione

- Formate più squadre e mettete a disposizione di ciascuna di esse una fila di cartoni (distanziati di circa 3 metri). Il numero di bambini per squadra dovrebbe corrispondere al numero di cartoni per fila.

#### Esercizi

- Parte sempre un solo bambino per ciascuna squadra. Nella prima "stazione" di ogni fila ci sono sempre due cartoni, uno sovrapposto all'altro. Dopo aver dato il via, i bambini scattano verso la prima stazione di cartoni, prendono il cartone posto più in alto e scattano nuovamente verso l'ultimo cartone, mettendoci sopra quello che stanno trasportando. Il vincitore guadagna un punto per la propria squadra.
- I bambini, questa volta senza cartone, corrono velocemente vicino alla fila di cartoni sfiorandoli con la mano sino a raggiungere l'ultimo. Chi tocca per primo l'ultimo cartone?
- Come l'esercizio 1 ma con corsa veloce a slalom (si veda a tal proposito la figura 1).
- Come prima i bambini corrono senza cartone, ma alternando mano destra e sinistra nello sfiorare i cartoni (si veda a tal proposito la figura 2).
- Al via, i primi della fila scattano sino al primo cartone, corrono indietro e battono la mano ai secondi, che corrono sino al secondo cartone prima di tornare indietro ecc. Quando tutti i bambini del gruppo hanno corso, tocca di nuovo ai primi della fila, che questa volta corrono sino all'ultimo cartone, poi i secondi sino al penultimo cartone ecc. Variazione: le squadre decidono autonomamente chi deve correre quale percorso (tattica).
- Staffette di costruzione e decostruzione: all'inizio del percorso di ciascuna squadra c'è una pila di cartoni. Al via, i primi staffettisti afferrano il primo cartone della pila e corrono sino alla linea

di arrivo, appoggiano il cartone e corrono velocemente indietro. Dopo aver battuto la mano al compagno, questo afferra il primo cartone della pila, esegue uno sprint, all'arrivo lo appoggia sopra a quello posto dal primo compagno (si veda a questo proposito la figura 3) e corre indietro ecc. Quando tutti i cartoni sono stati portati a destinazione vengono di nuovo riportati indietro seguendo la stessa modalità. Variazioni: modifiche alla lunghezza del percorso; spingere i cartoni; partenza da posizioni diverse per correre sino alla pila di cartoni più lontana.



## GRUPPO DI ESERCIZI 2

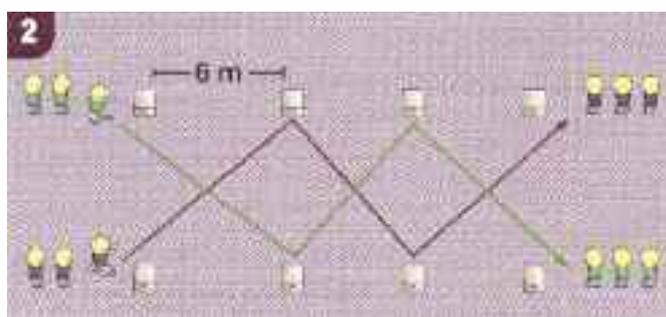
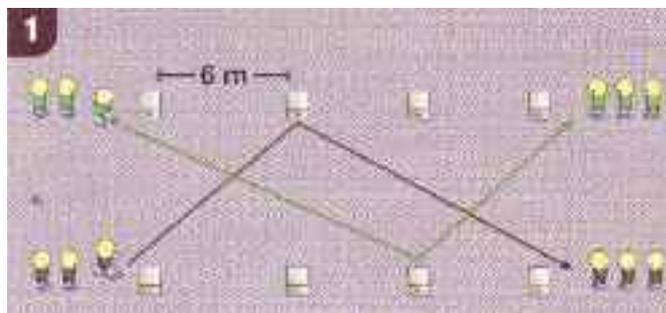
### SPRINT SU DUE FILE DI CARTONI

#### Organizzazione

- Formate due squadre e disponete per ogni squadra una fila composta da quattro cartoni (a distanza di circa 6 metri l'uno dall'altro). Ogni squadra si divide in modo che a ciascuna estremità della fila vi siano bambini della stessa squadra.

#### Esercizi

- I primi componenti della squadra, al comando di partenza, corrono fino al lato opposto toccando un cartone della fila vicina (si veda a tal proposito la figura 1) e battendo quindi la mano al loro compagno.
- Come prima, ma ogni componente tocca prima un cartone della fila vicina, e poi uno della propria fila (si veda a tal proposito la figura 2).



## GRUPPO DI ESERCIZI 3

### SPRINT A OSTACOLI

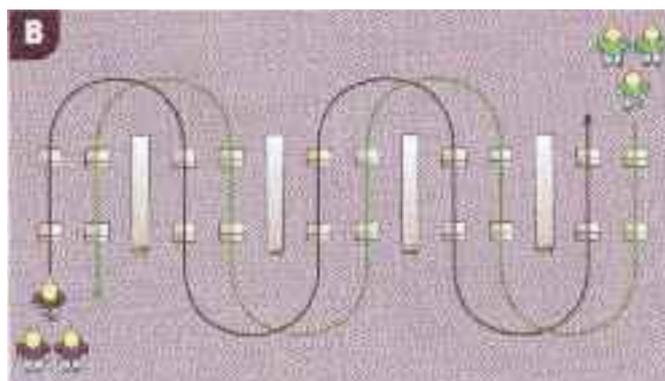
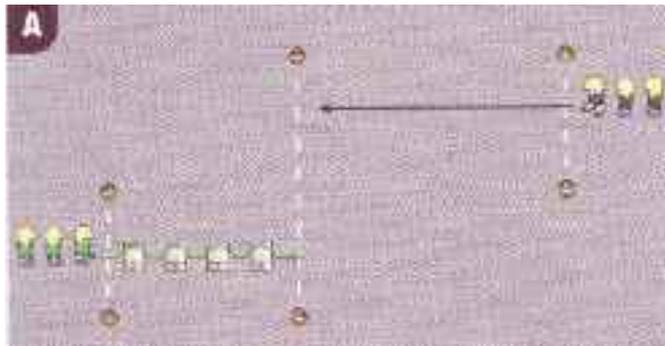
#### Esercizi

- Correre in file di cartoni posti a distanze regolari (sei metri) e irregolari, oltrepassando ostacoli di diversa altezza (cartone appiattito, cartone girato sul lato corto o sul lato lungo); variazioni: staffetta a pendolo, corsa ad ostacoli a zig zag con cartoni spostati tra loro.
- Staffetta sprint a ostacoli: formate 2 squadre. Come per l'esercizio precedente, costruite una fila di cartoni per ciascuna squadra. I bambini di ogni squadra si dispongono su entrambe le estremità della fila di cartoni. Il primo concorrente supera gli ostacoli, batte la mano al secondo, che corre velocemente vicino agli ostacoli verso il lato opposto. Il terzo corridore oltrepassa di nuovo i cartoni ecc. Ogni componente della squadra deve correre su un percorso



ad ostacoli e su uno senza ostacoli. Variazione: passaggio di un testimone o di una pallina da tennis.

- Costruire e decostruire un percorso ad ostacoli: disegnate una linea di partenza e una linea di arrivo e formate le squadre. Ogni bambino riceve un cartone. Utilizzando dei demarcatori, segnalate sui percorsi i punti in cui i cartoni devono essere appoggiati. Al via, i primi componenti di ciascuna squadra sprintano, appoggiano i cartoni in prossimità del primo demarcatore e corrono indietro. Dopo aver battuto la mano al compagno, quest'ultimo parte, appoggia il cartone in prossimità del secondo demarcatore ecc. Una volta che tutti i bambini hanno appoggiato i loro cartoni, uno alla volta, oltrepassano correndo tutti i cartoni sino all'arrivo del percorso e, quindi, oltrepassano di nuovo tutti i cartoni, tornando nuovamente alla partenza. A questo punto si decostruisce la fila di cartoni. Il primo corridore prende l'ultimo cartone, il secondo il penultimo ecc.
- Gli ostacolisti e gli sprinter si sfidano tra loro. Gli ostacolisti partono su un lato, gli sprinter su un altro lato per arrivare entrambi alla stessa linea di arrivo (si veda a tal proposito la figura 1), che si trova leggermente più vicino alla partenza degli ostacolisti rispetto a quella degli sprinter (si veda a tal proposito la figura A). La partenza avviene a comando. Chi giunge per primo all'arrivo fa guadagnare un punto alla propria squadra.
- Corsa ad ostacoli a slalom: costruite un percorso ad ostacoli utilizzando panche e cartoni come mostrato nelle figure 2 e B e formate due squadre, le quali dovranno partire l'una dal lato opposto all'altra correndo e superando gli ostacoli a slalom.



### Attenzione

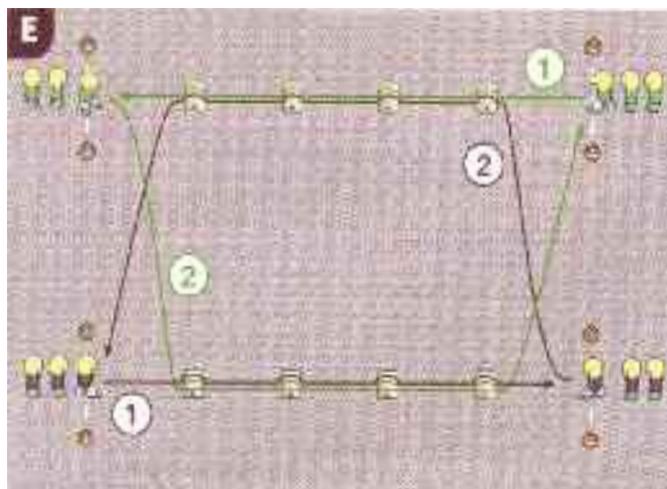
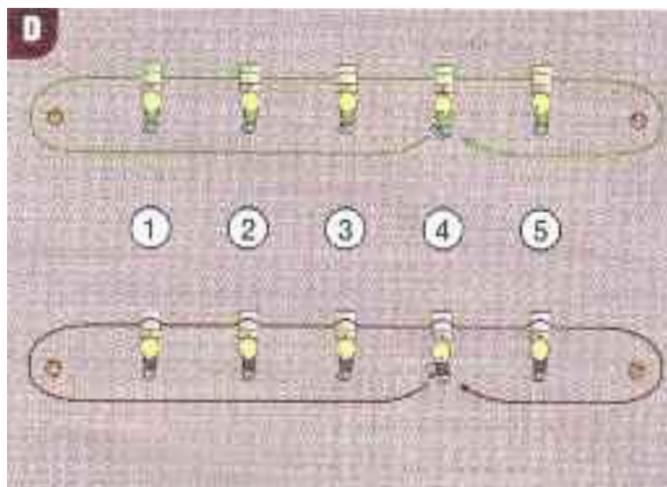
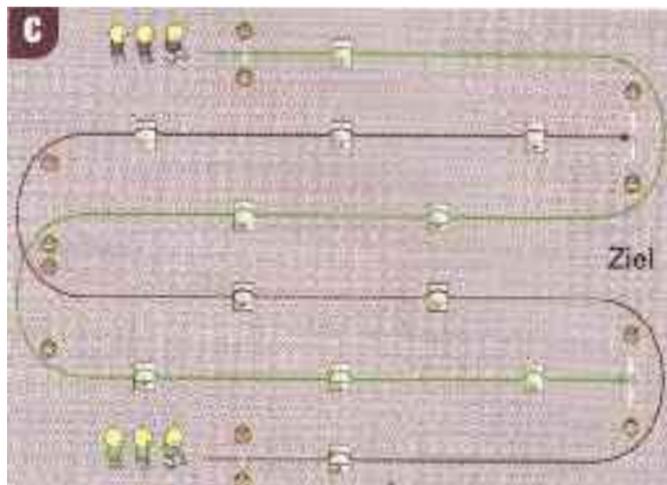
- Gli ostacoli possono essere posti a distanze regolari o irregolari.
- Nel terzo esercizio (costruire e decostruire una corsia di ostacoli) si utilizzano le stesse demarcazioni per tutte le squadre (stessa strutturazione). Le distanze tra gli ostacoli posso-

no essere variate dopo il primo passaggio.

- Nell'esercizio 4 ostacolisti e sprinter si sfidano fra loro. Cambiate le posizioni dopo il primo passaggio: gli sprinter corrono ora oltrepassando gli ostacoli, mentre gli ostacolisti corrono senza dover oltrepassare nessun ostacolo, sino alla linea d'arrivo.

## Esercizi

- Ostacoli disposti a forma di Z. Formate due squadre e, per ogni squadra, costruite tre corsie a ostacoli, a formare una Z. Nella prima corsia si posiziona un ostacolo (cartone di banane), nella seconda due, nella terza tre (a intervalli regolari). Demarcate i punti di svolta utilizzando dei cinesini (si veda a tal proposito la figura C). Al comando, un bambino per ciascuna squadra parte superando le corsie a ostacoli. Prestate attenzione affinché ogni bambino giri intorno al cinesino alla fine di ogni corsia. Chi raggiunge per primo l'arrivo guadagna un punto per la propria squadra.
- Corsa numerata: formate due o tre squadre e costruite una corsia con ostacoli per ciascuna squadra. Le squadre stanno in piedi o sedute in fila vicino alla loro corsia (si veda a tal proposito la figura D). Attribuite un numero a ciascun bambino. Quando chiamerete uno dei numeri assegnati, tutti i bambini ai quali è stato attribuito questo numero correranno sino al punto di svolta, gli gireranno intorno ed effettueranno uno sprint sulla corsia a ostacoli (si veda a tal proposito la figura 3). Alla fine del percorso gireranno intorno al secondo punto di svolta ed effettueranno uno sprint di ritorno verso la postazione di partenza (si veda a tal proposito la figura D). Chi raggiunge per primo la postazione di partenza, ottiene un punto per la propria squadra.
- Formate due squadre e costruite per ciascuna di esse una corsia a ostacoli. Ciascuna squadra si divide disponendosi su entrambe le estremità della propria corsia a ostacoli (si veda a tal proposito la figura E). I primi componenti di ogni squadra ricevono ciascuno un testimone e sono disposti diagonalmente l'uno di fronte all'altro. Al comando corrono avanti superando gli ostacoli della corsia (si veda a tal proposito la figura 4) e battono la mano al compagno che parte per secondo, il quale si porta davanti alla fila di cartoni dell'altra squadra, la supera e, dopo aver oltrepassato anche l'ultimo cartone, corre verso il compagno della sua squadra pronto a partire, il quale corre di nuovo dritto superando la fila di cartoni della propria squadra ecc.





## GRUPPO DI ESERCIZI 4

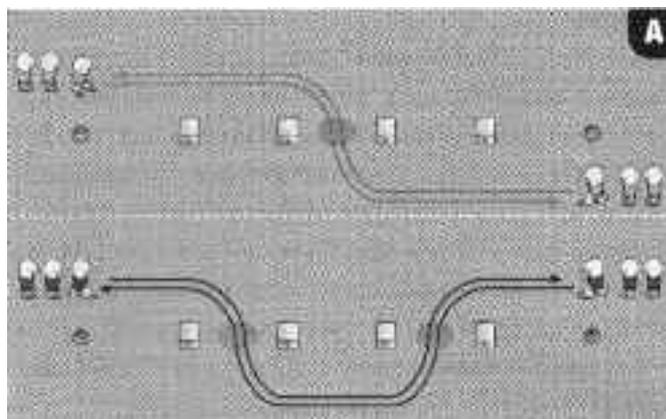
### SPRINT CON CAMBI DI DIREZIONE

#### Organizzazione

- Costruite una fila di cartoni per ciascuna squadra (quattro cartoni a circa 6 metri di distanza). I bambini si dispongono alle due estremità di ciascuna fila ed effettuano uno sprint verso l'estremità opposta, correndo a fianco dei cartoni e cambiando lato di percorrenza in corrispondenza di un tappetino posto in un certo punto della fila, il quale va calpestato (si veda a tal proposito la figura A).

#### Esercizi

- Nell'esercizio sono previsti uno (tappetino tra i cartoni 2 e 3) o due cambi di lato (tappetino tra i cartoni 1 e 2 e tra i cartoni 3 e 4; si veda a tal proposito la figura A). Una volta che il primo bambino è giunto all'estremità opposta, parte immediatamente il suo compagno.
- Come prima, il tappetino si trova tra i cartoni due e tre. Il primo bambino a partire tiene in mano un testimone, lo appoggia sul tappetino ed effettua uno sprint per raggiungere il compagno, il quale corre sino al testimone e lo consegna al bambino successivo. Variazione: i bambini possono anche partire dalle due estre-



mità contrapposte con due testimoni, appoggiarli (si veda a tal proposito la figura 1) e farli raccogliere dai compagni che li seguono in ordine di partenza.

- Come prima, al comando parte un bambino da

ciascuna estremità. Il testimone viene scambiato tra i due compagni tra i cartoni due e tre (adattare la velocità di corsa). I compagni successivi possono avere il compito di appoggiare il testimone o di scambiarlo durante il percorso.

## GRUPPO DI ESERCIZI 5

### STAFFETTE CON POSIZIONAMENTO

#### Organizzazione

- Formate due squadre e, per ciascuna squadra, costruite una corsia. In entrambe le corsie posizionate due cartoni sovrapposti a pochi metri di distanza dalla partenza (cartone doppio). A circa 10 metri di distanza dal cartone doppio posizionate, per ciascuna corsia, un cartone singolo. Alla fine delle corsie posizionate un cinesino per segnalare il punto di svolta.

#### Esercizi

- Al comando, i primi bambini corrono verso il cartone doppio, afferrano il cartone che sta sopra (si veda a tal proposito la figura 1) e lo trasportano sino al cartone singolo, mettendolo sopra di esso (si veda a tal proposito la figura 2). I bambini continuano poi a correre sino al cinesino di svolta e, dopo aver cambiato il senso di corsa, corrono sino a raggiungere la propria squadra, dove battono la mano al compagno. Quest'ultimo corre sino alla seconda stazione, afferra il cartone sovrapposto, corre con il cartone oltre al cinesino di svolta e torna indietro al primo cartone, dove appoggia il cartone ecc.
- Molto simile al primo esercizio. Sul percorso ci sono però due cartoni singoli. All'interno del primo cartone è stata messa una palla. Il primo bambino afferra la palla, corre in avanti tenendola in mano, tocca con la palla il secondo cartone, oltrepassa il cinesino di svolta e torna indietro fino al primo cartone, dentro al quale appoggia la palla. Il secondo bambino compie le stesse operazioni.

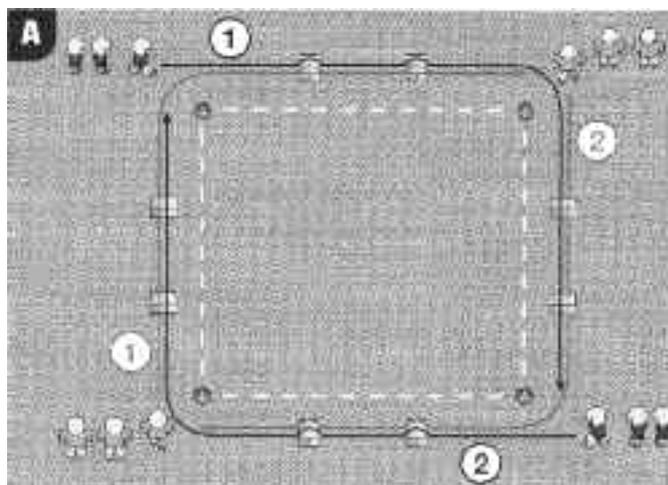


### STAFFETTE A QUADRATO

#### Esercizi

I bambini si distribuiscono ai quattro angoli di un quadrato.

- Partono per primi i bambini posizionati ai due estremi della stessa diagonale, ciascuno con un cartone in mano. Al comando, eseguono uno sprint in senso orario trasportando il cartone fino all'angolo successivo, dove lo passano a un compagno che inizia a correre (si veda a tal proposito la figura 1). Il gioco finisce quando un cartone riesce a superare l'altro.
- Ogni squadra è formata da due gruppi posti agli estremi della stessa diagonale. Su ciascun lato del quadrato si dispongono due cartoni che fungono da ostacoli. I bambini effettuano uno sprint attorno al quadrato, passando gli ostacoli: in questo modo, ciascun bambino supera quattro ostacoli prima di far partire il compagno che lo attende (battendo la mano o consegnando un testimone). Anche in questo caso il gioco termina quando un testimone riesce a sorpassare l'altro.



#### Attenzione

- I testimoni possono essere utilizzati allo stesso modo anche su una pista di forma ovale.
- La lunghezza del percorso deve essere adattata all'età e alle condizioni dei bambini.
- Delimitate gli angoli del quadrato utilizzando dei cinesini.

### GARE DI GRUPPO

#### Attenzione

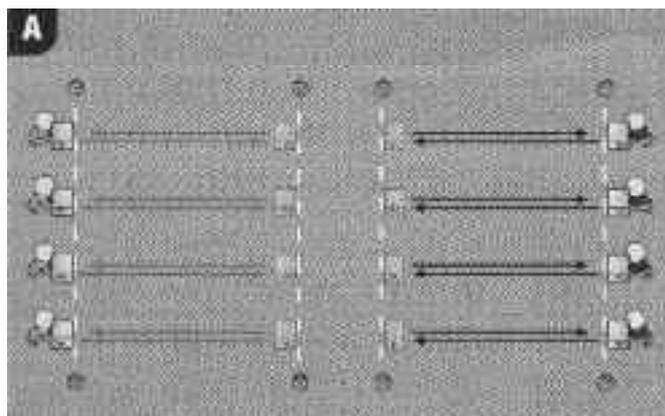
- Durante le gare di gruppo i cartoni possono essere trasportati o spinti. Gli sprint con spinta sono più faticosi degli sprint con trasporto.
- Indirizzate i bambini verso il fair-play: negli esercizi 1 e 2 in particolare potrebbero avere a disposizione poco spazio. Spingere non è permesso ed è punito sottraendo punti.

#### Esercizi

- Formate due squadre. Ogni bambino riceve un cartone. Le squadre sono allineate l'una di fronte all'altra. Al centro, poggiato sul pavimento tra le squadre c'è un cono. Al comando, ogni bambino trasporta o spinge il proprio cartone sul lato opposto. Vigè la circolazione a destra: tutti i bambini devono perciò passare sulla destra con il proprio cartone (si veda a tal proposito la figura 1). La squadra che arriva per prima e per intero sul lato opposto a quello di partenza riceve un punto.
- Formate quattro squadre, ognuna delle quali si dispone su un angolo di un quadrato. Ogni bambino ha un cartone. Al comando i bambini cambiano posizione raggiungendo la postazione del gruppo che si trova di fronte in diagonale. Quale squadra è riuscita a raggiungere per prima il lato opposto?
- Formate due squadre che si dispongono allineate l'una di fronte all'altra. Ogni bambino riceve un cartone. Tracciate due altre linee tra le squadre, a distanza regolare dalla linea di partenza (si veda a tal proposito la figura A). Al comando, le squadre compiono uno sprint sino alla linea di demarcazione, vi lasciano il cartone e corrono sino alla linea di partenza, che deve sempre essere toccata con una mano. Dopodiché ogni bambino può correre di nuovo ver-

so il proprio cartone. I cartoni vengono quindi nuovamente raccolti (si veda a tal proposito la figura 2) e trasportati il più velocemente possibile sulla linea di partenza. Vince la squadra che si ritrova per prima nella posizione iniziale.

Variazione I: parte solo un gruppo. Il gruppo porta/spinge i cartoni sino alla linea di demarcazione e prosegue correndo verso la linea di partenza avversaria, quindi, corre di nuovo verso i propri cartoni, li afferra e li porta sino alla propria linea di partenza. Il bambino più veloce riceve un punto.

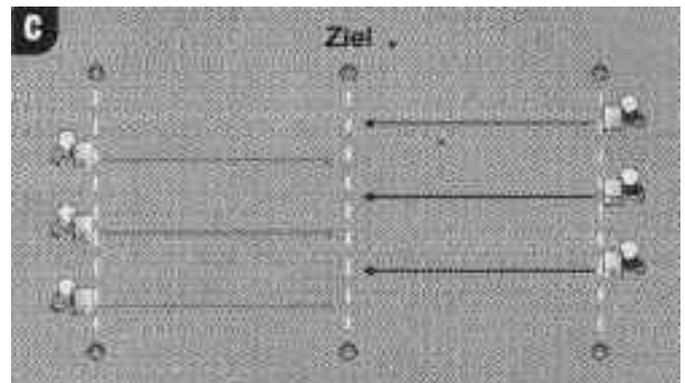
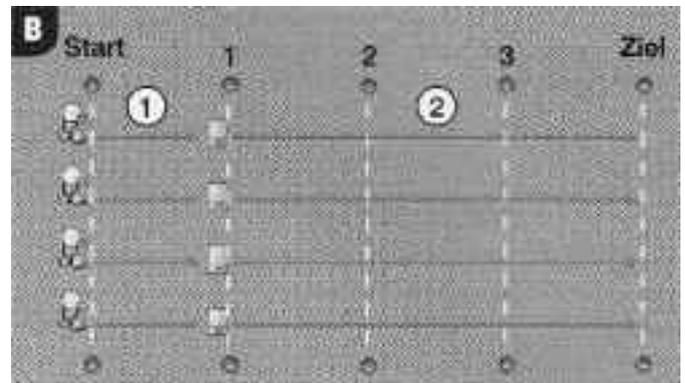




- Formate due squadre. Ogni bambino ha a disposizione un cartone. Le squadre si dispongono allineate a una distanza reciproca di almeno 20 metri. Disegnate la linea di arrivo al centro utilizzando dei cinesini (si veda a tal proposito la figura C). Partono sempre due bambini insieme, uno dal lato destro e uno dal lato sinistro. Al comando, i bambini cercano di raggiungere il più velocemente possibile, con i loro cartoni, la linea di arrivo. Il vincitore guadagna un punto per la propria squadra. Variazione: partenza in posizione prona (o da altre posizioni).

Variazione II: si amplia il percorso, tracciando una linea esattamente a metà tra le due squadre. Lo svolgimento è uguale a quello presentato nell'esercizio di base.

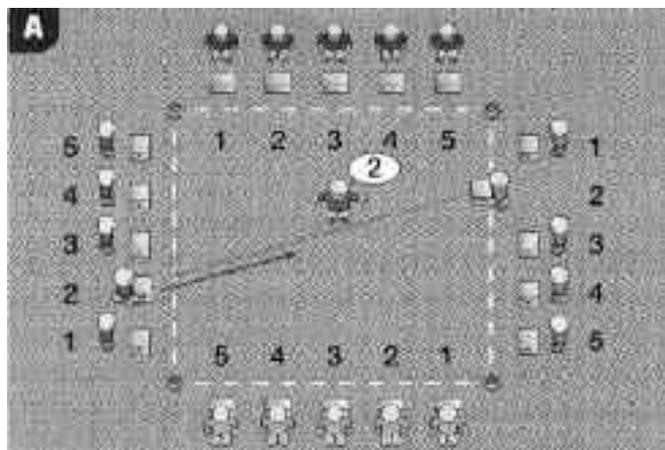
- I bambini sono allineati l'uno a fianco all'altro. Davanti ai bambini sono state tirate tre linee e una linea di arrivo (si veda a tal proposito la figura B). Ogni bambino ha a disposizione un cartone. I cartoni sono disposti su una delle tre linee (si veda a tal proposito la figura B, linea 1). Al comando, i bambini corrono verso i cartoni, ne prendono uno ciascuno e lo portano/spingono sino all'arrivo. Chi oltrepassa il traguardo per primo guadagna un punto. Variazione I: come prima, ma i cartoni devono essere trasportati sino al traguardo e poi di nuovo indietro sino alla linea di partenza. Variazione II: start da posizioni diverse.



### ESERCIZI DI CAMBIO POSTO

#### Esercizi

- Formate quattro gruppi. Ai bambini di ciascun gruppo sono assegnati numeri da 1 a 5. Ciascun bambino riceve un cartone. I gruppi si dispongono su quattro lati a formare un quadrato. L'allenatore (o un altro bambino) si mette al centro del campo e chiama uno o più numeri, indicando con la mano, come fosse un vigile, i lati del quadrato per cui è valido il comando. I bambini chiamati spingono o trasportano il cartone attraversando il campo, sino a raggiungere il lato opposto, occupando il posto dei loro avversari. Chi arriva per primo al suo posto, guadagna un punto per la propria squadra. Variazione: tutti i lati del quadrato sono coinvolti, non è più necessario che l'allenatore indichi con la mano i lati interessati.
- Come prima, ma senza indicazione con la mano. Il numero chiamato interessa tutti e quattro i gruppi. Per cambiare posto i bambini chiamati corrono ora in senso orario al di fuori del quadrato (si veda a tal proposito la figura 1). L'allenatore stabilisce prima verso che posto devono correre i bambini (ad esempio una o due stazioni più avanti). Variazione: l'allenatore utilizza due diversi comandi per indicare se i bambini devono correre in direzione oraria oppure antioraria intorno al quadrato.



Traduzione da Leichtathletiktraining 1/13

Titolo originale: Kleine Kiste, große Möglichkeiten

Traduzione a cura di Debora De Stefani, revisione tecnica a cura di Luca Del Curto