

Sport di campo/Trekking

Idee di giochi da campo

Gli attrezzi di gioco descritti di seguito sono facili da realizzare e sono adatti come attrezzi fissi del campo, elementi del terreno di gioco del campo o punti di una polyade.

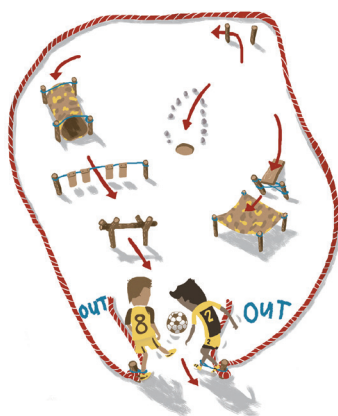
Flipper sul terreno

Istruzioni per la costruzione

Tendere una corda attorno al campo a circa 25 cm da terra con rami o picchetti. Gli ostacoli possono essere costruiti come nella figura o a piacere.

Materiale minimo:

- due corde lunghe;
- uno/due teloni;
- alcuni set da tenda o rami;
- pietre;
- blocco segnapunti;
- campanello (da bicicletta), fischietto;
- tre palloni;
- carta, pennarello, nastro adesivo, spago.



Regole del gioco

Due partecipanti, i «flipper», vengono legati a una corda con il piede esterno. Due o tre altri giocatori si dispongono nel campo come «campanelli», muniti di campanelli da bicicletta o fischietti. All'inizio del gioco non possono cambiare posizione. Per iniziare il gioco i flipper lanciano la palla in campo. Se colpiscono un campanello, questo deve suonare o fischiare e i flipper ottengono 100 punti ciascuno. Nel campo di gioco sono presenti, a seconda della grandezza, anche 2-4 giocatori, che possono muoversi liberamente. Per ottenere punti, questi devono cercare di tirare la palla oltre le porte. Per rendere il

gioco più difficile, a ogni palla viene assegnato un giocatore che disturba il gioco cercando di mandare la palla sul fondo del campo (fuori gioco) con una mazza da hockey. Se ci riesce, la palla non è più in gioco. Le palle non sono più in gioco anche se escono dal campo. Se una palla finisce in fondo al campo nella zona di fuori gioco i flipper perdono 100 punti. La palla viene rimessa in campo dai flipper. Il gioco è finito quando non vi sono più palle in campo.

- Gli elementi di disturbo possono intervenire se si tenta di far passare la palla attraverso una porta per la seconda volta.
- A partire da 3000 punti i campanelli possono iniziare a muoversi.
- La palla viene liberata dalle buche dai giocatori che disturbano il gioco.
- Quando la palla supera uno di questi ostacoli, i flipper ottengono 25 punti extra:
 - tubo costruito con i teloni;
 - piccole porte;
 - percorsi con pietre.
- Se dopo l'ostacolo la palla finisce in una buca e vi resta, i punti extra sono 150.
- Se la palla supera il telone sospeso attraverso il trampolino, i punti sono raddoppiati.
- Vengono sottratti 50 punti se la palla attraversa i seguenti ostacoli:
 - porta di picchetti;
 - porta di bastoni.
- Se la palla supera un ostacolo in direzione contraria, vengono sottratti 25 punti.

Tennis con palla legata a un palo

Istruzioni per la costruzione

Un filo di nylon spesso e resistente viene legato ad almeno 3 m di altezza a un tronco fissato nel terreno. Può andar bene anche un albero isolato con pochi rami. All'altro capo del filo viene fissata una palla da tennis, praticando un foro con un punteruolo alle due estremità della pallina, passandovi attraverso il filo e fissandolo bene. La lunghezza del filo deve permettere alla palla di rimanere sospesa a circa 1 m da terra. Più lungo è il filo, più lenta sarà la palla. Il campo di gioco è un grande cerchio con il tronco al centro e viene delimitato da un nastro segnaletico. I due giocatori sono separati da una linea di metà campo.

Come mazze possono essere utilizzati dei taglieri da cucina. I giocatori più esperti costruiranno da sé mazze di legno usando tavole laminate, dal momento che i taglieri possono rompersi facilmente.

- **Sicurezza:** le mazze possono facilmente sfuggire di mano e far male a un giocatore o agli spettatori. Per evitarlo, fissare un filo all'impugnatura e farci passare la mano.



Regole del gioco

Due giocatori si affrontano. Uno gioca in senso orario, l'altro in senso antiorario. Entrambi cercano di far avvolgere il filo all'albero nella loro direzione di gioco.

- Quando il filo è completamente avvolto in una delle due direzioni, il gioco è finito.
- Vengono giocati tre, cinque o sette round. Chi ne vince di più è il vincitore della partita.
- Il campo non può essere abbandonato. Se un giocatore esce dal campo, il tempo viene fermato e il turno passa all'avversario.

Pallacanestro

Istruzioni per la costruzione

Cassette di legno, cestini dell'immondizia, contenitori di plastica o bidoni senza il fondo sono adatti per costruire un canestro da pallacanestro. L'altezza ufficiale è di 3,05 metri, ma può essere adeguata all'età e all'altezza dei partecipanti. L'altezza ideale del canestro è di 1-1,5 superiore all'altezza media dei giocatori. Il diametro del canestro deve essere di 45 cm.

Va individuato un terreno possibilmente piano su cui delimitare un campo da gioco di 26 x 14 m. La linea del tiro libero è a circa 5 m dal canestro, mentre la linea del tiro da tre punti si trova a circa 6 m dal canestro.



Regole del gioco

Uno streetball va lanciato a canestro. Le due squadre sono formate da 3-4 partecipanti. Si gioca con due canestri. Le squadre sono formate da 5-6 partecipanti. La partita comprende due tempi di gioco da 20 minuti ciascuno. Per ogni tempo ciascuna squadra ha a disposizione due time-out.

La linea del tiro da tre punti delimita un'area all'interno della quale i canestri valgono due punti. Dall'area esterna a questa linea i canestri realizzati valgono tre punti. I tiri liberi valgono un punto. Nella pallacanestro non esiste parità. Se le squadre sono in parità alla fine del tempo regolare di gioco, vengono giocati tempi supplementari di cinque minuti, finché alla fine di un tempo supplementare una squadra non ha almeno un punto di vantaggio.

- In caso di mancato rispetto delle regole la squadra avversaria ha diritto a una rimessa dalla linea laterale o di fondo. Se un giocatore che sta tirando a canestro subisce un fallo, questo ottiene due tiri liberi.
- La palla non può essere giocata intenzionalmente con i piedi.
- Il palleggio con una mano non può essere interrotto e ripreso.
- Un giocatore commette un'infrazione se fa più di un passo senza palleggiare o passare la palla.
- L'avversario non può essere ostacolato attraverso il contatto intenzionale.
- La streetball si gioca senza arbitro. I falli vengono gestiti dai giocatori stessi; la correttezza è d'obbligo.
- Il campo è contrassegnato da una linea di metà campo.
- Dopo ogni cambio di possesso palla, anche durante il gioco, la palla deve essere rimessa in gioco dietro la linea dei tre punti.