



G+S-Kids: Introduzione alla pallamano - Lezione 9

Imparare a giocare 4

Autore

David Egli, Capo disciplina G+S pallamano

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 8-10 anni
Grandezza del gruppo 18 (minimo 12 – massimo 24)
Luogo del corso Palestra
Sicurezza

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini devono fare molte esperienze motorie, in particolare lanciare e prendere la palla, palleggiare, marcare e smarcarsi.

Indicazione

-

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	La prigione Mettere un tappetone al centro del campo da gioco. Una squadra (= i guardiani) si mette attorno al tappetone (= prigione) e deve da una parte sorvegliare la prigione e dall'altra andare a prendere i bambini (= fuggitivi). Chi viene preso deve andare in prigione e può essere liberato se un compagno libero gli "batte il 5".	A dipendenza dalla grandezza del gruppo formare da 2 fino a 4 squadre. Variante: -I fuggitivi palleggiano una palla.	1-2 tappetone Ev. palloni

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8-10'	Il muro cinese Diverse panchine dividono il campo da gioco e formano il "muro cinese". Un guardiano sorveglia il muro. Al segnale di partenza gli altri bambini provano a saltare via il muro. Chi viene preso dal guardiano diventa anche lui guardiano. Il gioco finisce quando tutti i giocatori sono diventati guardiani.	Variante: -Giocare con la palla (portarla o palleggiarla).	Panchine Ev. 1 pallone ogni bambino
10'	Il tiro al bersaglio Sulle panchine al centro della palestra vengono appoggiati diversi oggetti (coni, palloni medicinali, ecc.). Le 2 squadre, ognuna in una metà palestra, provano a colpire il maggior numero di oggetti. Chi fa più punti?		Panchine 1 pallone ogni bambino Diversi oggetti da colpire
10'	Pallamano sul tabellone del canestro 2 squadre giocano a pallamano usando il tabellone del canestro. Si possono fare al massimo 3 passi con la palla in mano e non è permesso palleggiare. Quando si colpisce il tabellone del canestro si riceve un punto.	Grandezza del gruppo: 2:2 – 5:5. Una squadra può giocare su uno o su due tabelloni del canestro. Variante: -Per fare un punto un compagno del bambino che ha tirato la palla deve prenderla al volo dopo che ha rimbalzato sul tabellone.	Palloni Tabelloni del canestro



10-15'	1:1 / lottare per la palla dopo una gara di corsa Forma di base: Passare la palla al monitore. Al segnale i due giocatori girano attorno al monitore mentre quest'ultimo tira la palla in modo casuale nella palestra.	Disposizione: la metà dei bambini sta a sinistra all'altezza della linea di metà palestra, l'altra metà sta invece alla stessa altezza ma a destra. Partono sempre 2 bambini contemporaneamente. Varianti: - Diverse posizioni di partenza (in piedi, sdraiati, ecc.). - Determinare diversi percorsi (usare i coni). - Giocare su entrambe le porte. - Stesso gioco, ma 2:2.	1 pallone ogni 2 bambini Porte da pallamano o tappetoni
10-15'	Pallamano versione speciale Giocare a pallamano con delle regole speciali: Ogni squadra gioca con 2 portieri che possono anche giocare come giocatori di movimento. Si possono sempre fare dei cambi volanti con i compagni di squadra. Quando la squadra avversaria ha la palla la squadra che difende non può avere più di 2 portieri nella propria area di porta. Si gioca senza palleggiare. Il goal è valido solo se la palla rimbalza sul pavimento prima di oltrepassare la linea di porta.	Campo da gioco ca. 20x12m. La linea dell'area di porta si trova distante ca. 5m dalla porta (usare i coni o lo scotch per marcare la linea). Le porte sono larghe 7-8m e sono formate da 2 coni o 2 paletti.	Coni Paletti Nastri o casacche

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10-15'	Torneo in superiorità numerica Formare delle squadre da 4 giocatori. Ogni squadra fa 6 azioni d'attacco di fila, in seguito vengono scambiati i compiti tra attacco e difesa. Azione d'attacco 1+2: 4 attaccanti contro 2 difensori (4:2) Azione d'attacco 3+4: 4:3 Azione d'attacco 5+6: 4:4	Restringere il campo lateralmente all'altezza della linea di porta, in modo che non si possono usare i 3-4m esterni come zona di tiro. I difensori aspettano il loro turno negli angoli del campo prima di poter entrare in gioco. Con 4 o più squadre si può giocare contemporaneamente su 2 porte (torneo).	Porte Conio Nastri o casacche