

# G+S-Kids: Introduzione Hockey su prato - Lezione 1

## Fondamentali Condotta laterale in diritto

### Autore

Paul Schneider, responsabile disciplina hockey su prato EHS Macolin

### Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input checked="" type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	8 – 10 anni
Grandezza del gruppo	8 – 12
Luogo del corso	1/4 di campo di gioco di erba o in sintetico oppure 1/3 di palestra
Sicurezza	Se il campo di gioco di erba o in sintetico è bagnato, è consigliabile utilizzare scarpini da calcio o scarpe per erba sintetica

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Presa corretta per il controllo di diritto, slalom (curva a sinistra e a destra)

### Indicazione

**Afferrare il bastone:** 2 / 3 di tutti i principianti inizialmente tengono il bastone con la mano sinistra rivolta verso il basso. Per questo fare attenzione alla corretta impugnatura (mano sinistra sulla parte superiore sinistra, mano destra circa tre palmi più in basso da destra).

**Introduzione rotazione:** la mano sinistra si gira, quella destra non effettua alcuna rotazione e rimane sciolta. Il bastone viene girato sulla punta della pipa.

**Condotta in curva:** ginocchia e articolazioni delle anche piegate. L'avambraccio sinistro e il bastone formano una linea. La velocità della palla non deve essere troppo elevata prima della curva. Eseguendo una curva a sinistra, controllare la pallina di diritto e portarla davanti al corpo prima della curva, per una curva a destra superare la pallina quando si arriva al cono.

**Regole per tutte le forme di gioco:** il bastone rimane sempre a terra, il tiro battuto non è permesso, la palla non deve essere giocata di proposito coi piedi.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Caccia sull'isola</b> – i bastoni sono le isole, dove le prede possono rifugiarsi. Sopra ogni bastone può trovare posto al massimo un bambino, che deve stare con le gambe divaricate. Se arriva un suo compagno deve lasciare il posto.		Una casacca d'allenamento per ogni cacciatore
6-8'	<b>Agilità/rinforzarsi con il bastone</b> 1. Sollevare Tenere il bastone con entrambe le mani davanti al corpo; dopo averlo sollevato passarlo dietro alla schiena (estensione all'indietro). 2. Bastoni sotto tensione Un bambino in ginocchio fa passare il bastone vicinissimo al suolo sotto il corpo di un compagno disteso sulla schiena. Il bambino sdraiato cerca di sollevare il corpo in modo tale da non toccare il bastone. 3. Turbinio di bastoni I partner stanno schiena contro schiena. Passarsi i bastoni ruotando il tronco a sinistra, rispettivamente a destra. 4. Rotolare sulla pancia A pancia in giù, braccia tese con la palla nelle mani. Chi riesce a rotolare di lato senza toccare mani e piedi per terra?		Un bastone e una palla per giocatore.



### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
6-8'	<p><b>Condurre la palla di diritto</b> Spiegare come afferrare il bastone in posizione da fermi: la mano destra in basso da destra, quella sinistra in alto da sinistra</p> <p><b>Gioco delle regine</b> Controllando di diritto, il primo giocatore porta la palla alla regina e prende il suo posto. La regina porta la palla al secondo giocatore. Il gioco termina quando la regina ha ritrovato il suo posto e l'ultimo giocatore ha di nuovo portato la palla al primo giocatore. Come esercizio preliminare senza bastoni e palle da hockey: controllare un pallone da calcio, da pallacanestro o un pallone medicinale tenendo la mano destra vicino al corpo.</p>	<p>Nel limite del possibile formare tanti piccoli gruppi di 3-4 giocatori.</p>	Una palla e un bastone per ogni giocatore
10'	<p><b>Fermare una pallina controllando di diritto, introdurre il movimento rotatorio</b> La mano destra forma un occhiello e non si gira, la mano sinistra invece effettua un movimento rotatorio.</p> <p><b>Gioco delle gallerie</b> 2 giocatori insieme. In 30 secondi chi riesce ad eseguire il maggior numero di passaggi attraverso le gambe del compagno? Giocare la palla di diritto, fermarla di rovescio.</p>		Un bastone e una palla per giocatore.
10'	<p><b>Slalom a sinistra e a destra</b> Staffetta Gruppi di 3 giocatori aggirano un cono posto a 12 metri di distanza. Durante la curva, la palla si trova davanti ai piedi. Quando si esegue una curva a destra, il bambino che la controlla deve superare la palla.</p>		Un bastone, una palla e un cono per giocatore..
10'	<p><b>Occupare i cerchi</b> Due squadre di quattro per ogni campo da gioco. Sparpagliare dei cerchi su tutto il campo. Ogni giocatore della squadra A cerca di portare una pallina nel maggior numero possibile di cerchi. I giocatori della squadra B (senza palla) cercano d'impedirlo, stando dentro ai cerchi e sbarrando l'accesso. Invertire i ruoli. Quale squadra marca più punti?</p>		Un bastone e una palla per giocatore. Tre cerchi in più rispetto al numero di giocatori per squadra..

**RITORNO ALLA CALMA**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>2 : 2</b> Una linea come porta, cercare di portare la palla oltre la linea.		Un bastone, una palla e un cono per ogni giocatore. Casacche d'allenamento.
5'	<b>Riordinare assieme</b> Discussione su quanto si è imparato oggi. Anticipazioni sulla prossima lezione. Rituale di arrivederci.		