

G+S-Kids: Introduzione Landhockey - Lezione 3

Fondamentali ricevere e passare

Autore

Paul Schneider, responsabile disciplina hockey su prato EHS Macolin

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input type="checkbox"/> basso <input checked="" 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

Passaggio e ricezione della pallina in diritto e rovescio, passaggi push e ricezione alta della palla.

Indicazione

Intercettare e passare: introdurre la ricezione e il push di diritto e rovescio. A livello Kids la tecnica del tiro battuto non è introdotta.

Passaggi push di diritto: la spalla sinistra è rivolta verso dove si vuole indirizzare il passaggio, le ginocchia e le anche leggermente piegate, spostamento del peso dalla gamba destra a quella sinistra, pressione delle mani in direzione del passaggio.

Passaggi push di rovescio: portare presto il bastone in posizione di rovescio, spinta con la mano destra verso destra

Bloccare: le mani distanti 4-5 palmi, il bastone deve formare un tetto sopra la pallina.

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
8'	A pesca di un partner Tutte le coppie afferrano un bastone da hockey con le mani e si muovono in cerchio. Una o due coppie di cacciatori.		1 bastone per coppia.
8 -10'	Mobilità/rafforzamento con il bastone 1. Stazione in ginocchio Passare attraverso le braccia e il bastone del partner, evitando di toccare sia il compagno che il bastone. 2. Danza dei cosacchi Tener stretto un bastone con entrambe le mani, in posizione raccolta una gamba allungata e l'altra piegata ad angolo 3. Macinapartner Mettersi in due uno di fronte all'altro, entrambi afferrano un bastone e ruotano assieme sul proprio asse. 4. Yogi indiano In posizione seduta afferrare il bastone alla metà con entrambe le mani, appoggiare i piedi di lato sulle estremità del bastone e spingerli verso l'alto. Chi riesce a rimanere seduto così il più a lungo?		Un bastone per ogni bambino

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Corsa di sei giorni 3-4 squadre con 3-4 giocatori ognuna. Ogni squadra parte in un angolo del quadrilatero. Quale squadra riuscirà a percorrere più velocemente un giro con tutti i giocatori?		Un bastone e un cono per ogni giocatore
10'	Cessione della palla con un push e ricezione in diritto Durante il push il bastone resta il più a lungo possibile sulla palla, piegare le ginocchia quando si riceve Tiro in porta Passaggi di diritto attraverso una rete composta da coni - chi riesce a segnare più reti in un minuto? Contare le proprie reti o le reti della squadra. Dopo 2-3 turni, cambiare partner. Chi sarà il goleador?		Un bastone e un cono per ogni giocatore
10'	Flipper A zigzag passare la palla con un push. Quando la palla arriva all'ultimo giocatore, deve intercettarla e far ripartire la sequenza in direzione opposta.		Un bastone e un cono per ogni giocatore
10'	La palla del capitano (Ricevere e passare dopo uno sforzo) Il capitano passa la palla al suo compagno di gioco, che a sua volta gliela passa di nuovo. Dopo il passaggio effettua un giro del quadrilatero. Quale squadra riuscirà per prima a percorrere due giri? In seguito cambiare capitano..		Un bastone e due coni per giocatore

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Tiri in porta 2 : 2 I giocatori sono uno di fronte all'altro sulle linee di porta lunghe 12 metri. I giocatori della squadra 1 cercano di segnare una rete tirando dalla loro linea di porta. In un secondo tempo è permesso correre fino a metà campo ed effettuare dei passaggi.		Un bastone e un cono per giocatore
5'	Riordinare assieme Discussione su quanto si è imparato oggi. Anticipazioni sulla prossima lezione. Rituale di arrivederci		