

G+S-Kids: Introduzione Landhockey - Lezione 5

Segnare delle reti/dribblare

Autore

Paul Schneider, responsabile disciplina hockey su prato EHS Macolin

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 8 – 10 anni
 Grandezza del gruppo 8 - 12
 Luogo del corso 1/4 campo di gioco in erba o in sintetico oppure 1/3 di palestra
 Sicurezza Se l'erba o il terreno sintetico sono bagnati, è consigliabile calzare scarpini da calcio o per terreno sintetico.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Dribblare a destra/sinistra, acquisire diverse esperienze di movimento di dribbling

Indicazione

Aggirare a destra: la palla deve possibilmente essere spostata diagonalmente verso destra con un solo tocco di rovescio.

Aggirare a sinistra: la palla deve possibilmente essere spostata diagonalmente verso sinistra con un solo tocco di diritto.

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

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8 - 10'	<p>Mantenere la palla in movimento</p> <p>L'allenatore mette sempre più palle in gioco. I giocatori devono cercare di mantenere tutte le palle in movimento. Quando rimarrà ferma la prima palla?</p>		Un bastone per giocatore
8 - 10'	<p>Agilità/rafforzamento con la palla</p> <p>1. Aringa arrotolata Tutti i giocatori si sdraiano a pancia in giù uno vicino all'altro. L'ultimo bambino salta sopra tutti i suoi compagni e si sdraia a sua volta, il prossimo fa la stesso e così via.</p> <p>2. Palla ponte Due gruppi di bambini sono sdraiati sulla pancia uno accanto all'altro. Gli ultimi della fila tengono pronta una pallina da hockey, da far rotolare sotto gli altri compagni, posizionati come per formare un ponte. Il bambino che sta sull'altro lato del ponte afferra la pallina e corre fino all'inizio della fila e fa rotolare a sua volta la pallina e così via. Quale gruppo riuscirà per primo a ritornare nella posizione iniziale?</p>		Una palla

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Rubare palla 3-4 giocatori con la palla si muovono nel loro campo (8x5 m). Un ladro senza palla cerca di rubarla agli altri e di portarla fuori dal campo di gioco. Chi riesce in un minuto a portare più palle fuori dal campo (o chi riesce a mantenere il più a lungo possibile il possesso palla)?		Un bastone, una palla e un cono per giocatore.
10'	Dribblare Ogni giocatore ha una palla. Correre in direzione del cono, spostarsi verso sinistra col diritto e verso destra col rovescio. Possibilmente la palla deve essere spostata diagonalmente con un tocco. Come preparazione esercitare la posizione del bastone (appoggiare il più presto possibile il bastone di diritto o di rovescio sulla palla).		Un bastone, una palla e due coni per giocatore.
15'	1 - 1 su due porte Grandezza delle porte 3 m, distanza una dall'altra 5 m. Ogni difensore deve difendere cinque volte la sua porta. In seguito cambiare posizione. L'attaccante segna una rete quando supera con la pallina la linea di porta. L'attacco invece fallisce quando il difensore riesce ad impossessarsi della palla.		Un bastone, una palla e due coni per giocatore.

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Gioco 2 : 2 su 4 porte. Ogni squadra difende due porte una di fronte all'altra o una accanto all'altra e può segnare nelle altre due porte.		Un bastone, una palla e due coni per giocatore
5'	Riordinare assieme Discussione su quanto si è imparato oggi. Anticipazioni sulla prossima lezione. Rituale di arrivederci		