

G+S-Kids: Introduzione hockey su prato - Lezione 6

Impedire delle reti/difesa

Autore

Paul Schneider, responsabile disciplina hockey su prato, SUF 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

Includere l'avversario – introdurre le tecniche di difesa

Indicazione

Tecniche di difesa: il piede sinistro davanti, la spalla sinistra rivolta verso l'avversario, passo in avanti, blocco, distanza (non lasciar partire l'avversario)

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'	Hockeyplumpsack Il bambini si mettono in cerchio, con lo sguardo rivolto all'interno. I bambini si appoggiano sul bastone da hockey. Un giocatore corre all'esterno del cerchio e colpisce a caso un bastone con la mano. Il bambino nel cerchio si mette a sua volta a correre. Quale dei due giocatori riuscirà a ritornare per primo nella postazione lasciata libera?		Un bastone per giocatore
8'	Mobilità/rafforzamento col bastone 1. Rotazione del bastone Afferrare il bastone circa alla metà e farlo girare con le braccia quasi completamente distese. Alternativamente con la mano destra e quella sinistra. 2. Addominali col bastone Due bambini si siedono uno di fronte all'altro con le gambe allungate e i piedi che si toccano. Tenendo il bastone sopra la testa, uno dei due bambini si sdraia sulla schiena, si piega di nuovo in avanti tendendo il bastone al suo compagno e così via. 3. Il contorsionista Due bambini uno di fronte all'altro. Entrambi afferrano sia la parte finale del proprio bastone che quella del compagno. I due bambini cercano di scavalcare nello stesso tempo il proprio bastone, contorcendosi e cercando di non farlo cadere. 4. Chi tira più forte? I due giocatori agganciano il bastone con quello dell'avversario, tenendolo sopra una linea. A un segnale, cercare di tirare l'avversario sopra la linea.		Un bastone per giocatore

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Caccia a chi dribbla Campo di gioco di 8x8 delimitato con quattro coni. Il giocatore che dribbla e il cacciatore iniziano sui due coni opposti. Livello 1: il cacciatore deve sfiorare lateralmente col bastone chi dribbla. Livello 2: il cacciatore deve toccare la palla di chi dribbla.		Un bastone per giocatore, una palla, coni.
10'	Fossa dei serpenti I serpenti stanno con un piede all'interno di un cerchio e cercano di portare via la palla al bambino che sta dribblando all'interno della fossa. Se un serpente riesce a soffiare la palla, colui che dribbla si trasforma a sua volta in serpente.		Un bastone, un cerchio e una palla per giocatore.
10'	1 : 1 su 2 porte L'attaccante con la palla parte all'altezza del suo cono. Il difensore, senza palla, parte dal cono parallelo. L'attaccante cerca di portare la palla fino alla rete opposta dribblando, mentre il difensore cerca di impedirglielo e di riportare indietro la palla verso la sua rete.		Un bastone, una palla e 2 coni per giocatore.

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Gioco 1 : 1 su 4 reti. Ogni giocatore deve difendere 2 reti una di fianco all'altra e può segnare nelle altre due reti.		Un bastone, una palla e 2 coni per giocatore.
5'	Riordinare assieme Discussione su quanto si è imparato oggi. Anticipazioni sulla prossima lezione. Rituale di arrivederci.		