



# G+S-Kids: Introduzione all'hockey inline - Lezione 1

## Avvicinamento al gioco 1

### Autrice

Despont Chavanne Monique, monitrice G+S hockey inline

### Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input checked="" type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	7 - 9 anni
Grandezza del gruppo	10 - 20
Luogo del corso	Terreno per l'hockey inline
Sicurezza	Equipaggiamento da hockey inline indispensabile: casco con griglia, guanti, paraginocchia, bastone e pattini. Ulteriore equipaggiamento raccomandato: pantaloni e paragoniti.

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Familiarizzare con la tecnica base dell'hockey inline. Mettere l'accento sul pattinaggio e la conduzione della pallina.

### Indicazione

Gli allievi devono già avere qualche nozione di pattinaggio (su ghiaccio o a rotelle) oppure con degli sport affini (street-hockey, hockey a rotelle, unihockey).

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Piantare il chiodo</b> Obiettivo: i falegnami devono inchiodare i giocatori. I falegnami devono prendere i giocatori e inchiodarli a terra. I chiodi presi s'inginocchiano tenendo le mani sulle ginocchia. I giocatori che non sono stati presi possono liberare i chiodi girando attorno a loro.	3-4 falegnami, per dare un po' di ritmo al gioco. Per evitare infortuni, è importante che i chiodi tengano le mani sulle ginocchia. Obiettivo dell'esercizio: esercitare il pattinaggio.	I falegnami indossano qualcosa di colore blu (maglia, nastro, ecc).
10'	<b>Il re ha detto</b> I giocatori sono allineati in faccia al monitore con bastone e pallina e reagiscono alla sua consegna quando è preceduta da "il re ha detto": pattinate all'indietro, girate su voi stessi, saltate al di sopra della linea, andate e frenate prima della riga, sprint, sdraiatevi a terra, ecc.	Variare le istruzioni. Il bambino che sbaglia può, per esempio, rimpiazzare il monitore. Obiettivo dell'esercizio: esercitare il pattinaggio con pallina.	1 pallina per giocatore

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>A 2 o a 3:</b> i giocatori si organizzano liberamente. I giocatori pattinano; al fischio si raggruppano nei 5 cerchi d'ingaggio e frenano. I giocatori si dividono in base al numero di fischi (3 fischi = 3 giocatori per cerchio). Un fischio e i giocatori sono liberi.	Ogni giocatore ha una pallina. L'ultimo giocatore può subire una penitenza. Obiettivo del gioco: esercitare la frenata durante la condotta della pallina. Il monitore dimostra la frenata da entrambi i lati.	Palline, fischietto
5'	<b>Andare all'indietro</b> I giocatori si organizzano liberamente. Al fischio, i giocatori si girano e pattinano all'indietro in uno dei 5 cerchi d'ingaggio. Un fischio e i giocatori sono liberi.	Ogni giocatore ha una pallina. L'ultimo giocatore può subire una penitenza. Obiettivo del gioco: esercitare il pattinaggio all'indietro con condotta della pallina. Il monitore dimostra come girarsi per poi pattinare all'indietro.	Palline, fischietto
5'	<b>Rubare la pallina</b> 4-5 giocatori si dividono all'interno dei cerchi d'ingaggio (diametro 5m). Ognuno protegge la sua pallina, cercando di fare perdere il controllo della pallina agli avversari.	Quando la pallina di un giocatore esce dal cerchio, il giocatore deve lasciare il cerchio. I giocatori possono provare a fare perdere il controllo della pallina con l'aiuto del contatto fisico (piccole cariche). Obiettivo dell'esercizio: gioco fisico.	Palline



#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	<b>Partita / Torneo</b>	4-5 giocatori per squadra.	2 porte e 1 pallina
5'	<b>1, 2, 3 stella</b> Il capitano della squadra si trova su una linea (d'arrivo) e gira la schiena ai giocatori che sono sulla linea opposta. Ad alta voce dice „1,2,3 stella“, durante questo tempo i giocatori possono avvicinarsi a lui. Alla parola „stella“ il capitano si gira e fa tornare alla linea di partenza i giocatori che sono ancora in movimento. Il primo giocatore che tocca la linea d'arrivo vince e sostituisce il capitano.	Con il bastone ma senza la pallina. Obiettivo del gioco: ritorno alla calma.	