



G+S-Kids: Introduzione all'hockey inline - Lezione 2

Avvicinamento al gioco 2

Autrice

Despont Chavanne Monique, monitorice G+S hockey inline

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio 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 paragomiti.

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'	Palle infuocate Formare 2 squadre. Al segnale ogni giocatore lancia la pallina in suo possesso, e tutte quelle che si trovano attorno, nella metà campo dell'avversario. Il gioco viene giocato a tempo. Vince la squadra che al termine possiede meno palline nella sua metà campo.	Il campo da gioco viene diviso in 2, in ogni metà si trova una squadra. I giocatori possono muoversi liberamente nel loro campo. All'inizio del gioco ogni giocatore ha un bastone e una pallina. Giocare minimo 2 volte (rivincita!). Obiettivo del gioco: incitare ogni giocatore a pattinare.	Tante palline quanti sono i giocatori.
10'	Caccia al tesoro Formare 2 squadre. Ogni giocatore dovrà andare a prendere una pallina a fondo campo, tornare facendo uno slalom tra i coni e tirare in porta. La squadra con più palline nella sua porta ha vinto.	Entrambe le squadre iniziano allo stesso momento e dallo stesso lato del campo (ogni squadra ha il suo percorso). I giocatori vanno a prendere una pallina, tornando sostengono uno slalom tra i coni ed in seguito tirano in porta. Il percorso si ripete fino a quando non ci sono più palline. Giocare minimo 2 volte (rivincita!). Obiettivo del gioco: condotta della pallina.	Almeno 50 palline, coni e 2 porte.

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	I 12 passaggi I giocatori si organizzano liberamente. Al fischio si mettono 4-5 su un cerchio d'ingaggio e fanno 12 passaggi (con una sola pallina). Alla fine dei 12 passaggi ognuno prende nuovamente una pallina e pattina liberamente.	Ogni giocatore con una pallina. Obiettivo dell'esercizio: passaggi. Il monitor dimostra il passaggio mettendo l'accento sull'ammortizzamento della ricezione.	Palline, fischietto.
5'	Passaggi veloci 4-5 giocatori si mettono in cerchio. Al fischio d'inizio ogni squadra deve fare 5 giri, il più velocemente possibile, passandosi la pallina a destra. In seguito, cambiare il senso di rotazione della pallina.	4-5 giocatori per squadra, con una pallina. Obiettivo dell'esercizio: passaggi	Palline, fischietto.
5'	La torre I giocatori sono divisi a 4-5 all'esterno del cerchio d'ingaggio e un cono è sul punto d'ingaggio. Ogni squadra cerca di colpire il cono più volte possibile durante il tempo determinato. La squadra che marca più punti ha vinto.	Mantenere le stesse squadre del gioco „passaggi veloci”. I giocatori cercano di colpire il cono al centro del cerchio. Il giocatore che sposta il cono poi lo rimette al suo posto. Obiettivo del gioco: mirare.	Coni, palline.



RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Partita / Torneo	4-5 giocatori per squadra.	2 porte e 1 pallina
5'	La rete da pesca I giocatori si dividono in 2 squadre (non obbligatoriamente della stessa grandezza). Un gruppo forma un cerchio: rete da pesca. Il secondo gruppo sono i pesci. La rete da pesca decide una parola chiave contenuta in una canzone; i giocatori che compongono la rete cominciano a cantare e alzare ed abbassare le braccia. I pesci fanno dentro e fuori dal cerchio . Al segnale (parola chiave) le braccia si abbassano e i pesci che sono rimasti imprigionati si aggiungono per formare la rete.	Obiettivo del gioco: ritorno alla calma.	