

G+S-Kids: Introduzione Unihockey - Lezione 6

Noi e la pallina III

Autore

Mark Wolf, capo disciplina unihockey

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 5 - 7 anni
 Grandezza del gruppo 5-20, ideale 8-12
 Luogo del corso Palestra
 Sicurezza -

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Riconoscere e sfruttare le alternative di gioco (compagni di gioco)

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
	Saluto		
10'	Giocare a prendersi con salvataggio Un giocatore inizia come cacciatore. I compagni da catturare hanno a disposizione una palla che possono passarsi tra di loro per salvarsi a vicenda. Chi è in possesso della palla non può essere infatti catturato. <i>Variante:</i> - giocare con più di una "palla di salvataggio".		Palla da volley o di gommapiuma

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Gioco dei pirati Tutti i giocatori tranne 2 pirati hanno la pallina e si muovono liberamente in palestra. I pirati devono conquistarsi una pallina e chi la perde diventa pirata. Dopo 10 minuti di gioco chi non ha la pallina (2 pirati di quel momento) devono fare la "danza dei pirati" e cioè saltare 10 volte al di sopra del bastone posato a terra oppure a poco dal terreno.		Ogni giocatore con bastone e pallina
15'	Palla bruciata Due squadre si fronteggiano con una che "corre" e l'altra che "riceve". Il corridore tira la pallina nel campo e cerca di arrivare alle postazioni (2 paletti o tappeto) fino a fare il giro completo. Deve essere in una postazione prima che i ricevitori si siano tutti passati la pallina ed abbiano segnato altrimenti è eliminato. Il secondo corridore tira a sua volta mentre il primo può proseguire per terminare il giro. Ad ogni giro completo si assegna 1 punto. I corridori diventano poi ricevitori.		Paletti e tappeti
20'	Branchi di squali Si gioca normalmente unihockey 3:3 o 4:4. Davanti alle due porte sono però posizionati dei tappeti ("branchi di squali"). Nessuno può stare sopra o passare sopra i tappeti, i giocatori devono spostarsi attorno.		2-4 tappeti



RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Il robot Un giocatore dribbla con la pallina mentre il suo compagno gli sta dietro e gli da delle indicazioni sulla direzione toccandolo. Spalla destra = rotazione di 90° a destra. Spalla sinistra = rotazione di 90° a sinistra. Testa = indietro. <i>Variante:</i> Pac-Man: si può correre solo su una linea.		

Fonti:

- Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein, Ingold Verlag 2004
- Insetto pratico «mobile», 1/05
- Unihockey online, www.swisunihockey.ch → Formazione → Traineracademy