

# G+S-Kids: Introduzione Tchoukball - Lezione 1

## Tiri: scoprire i rimbalzi sul pannello

### Autore

Greber Buschbeck Carole, responsabile disciplina tchoukball G+S

### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti  
 Livello  basso  medio  impegnativo  
 Età consigliata 7 – 10 anni  
 Grandezza del gruppo 12 [4-20]  
 Luogo del corso Pannelli e palloni da tchoukball  
 Sicurezza vedi documento di base

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Tiri nel tchoukball: scoprire il rimbalzo del pallone sul pannello.

### Indicazione

Vedi documenti di base

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Riscaldamento con la palla</b> Correre con la palla in diversi modi. Effettuare movimenti per le articolazioni e accelerazioni per aumentare il ritmo cardiaco.	Un pallone per ogni giocatore.	Palloni da tchoukball, altro materiale a scelta del monitor.

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Tirare sul pannello</b> Ogni giocatore si piazza davanti al pannello, all'esterno della zona vietata (3 metri di distanza dal pannello). Cerca di tirare sul pannello in modo tale da far rimbalzare il pallone sul campo (fuori dalla zona vietata).	I giocatori tirano uno dopo l'altro verso il pannello.	Pannelli di tchoukball. Diversi palloni.
5'	<b>Tirare sul pannello e riprendere la palla</b> Ripetere l'esercizio precedente. Questa volta, però, i giocatori cercano di riprendere la palla dopo il rimbalzo sul pannello..		Pannelli di tchoukball. Diversi palloni.
5'	<b>Passare la palla col pannello</b> I giocatori formano delle coppie. Il principio è uguale a quello del primo esercizio. Il giocatore cerca però di tirare il pallone in modo tale da effettuare un passaggio al compagno tramite il pannello. Dopo che ogni giocatore ha tirato, si piazza dietro alla fila degli altri giocatori. Ad ogni turno cambiare lato (destra-sinistra).	Formare squadre di due: un giocatore sta a destra, l'altro a sinistra (circa 45°), dalla linea di fondo. 	Pannelli di tchoukball. Diversi palloni.
10'	<b>Tirare e captare il pallone</b> I giocatori si piazzano in fila indiana di fronte al pannello. Il portatore del pallone tira contro il pannello e il giocatore seguente cerca di captare il pallone prima che esso tocchi terra. Il secondo giocatore tira a sua volta il pallone facendolo rimbalzare sul pannello, il giocatore seguente lo capta e così via.  Dopo aver tirato sul pannello, il giocatore ritorna in fondo alla fila.  È anche possibile effettuare l'esercizio sotto forma di piccola competizione: formare un gruppo per ogni pannello disponibile. Vince il primo gruppo che in un tempo predefinito riesce ad effettuare il maggior numero di passaggi corretti.		Pannelli di tchoukball. Diversi palloni.

**RITORNO ALLA CALMA**

<b>Durata</b>	<b>Tema/Esercizio/Gioco</b>	<b>Organizzazione / Disegno</b>	<b>Materiale</b>
5'	<b>Chiamare per nome</b> Un bambino ha il pallone. Lo tira sul pannello in modo tale da farlo rimbalzare «a campanile» (tiro dal basso) e chiama un compagno. Se quest'ultimo capta la palla, il gioco continua. In caso contrario, l'ultimo tiratore ricomincia.	I giocatori si mettono in semicerchio attorno al pannello (distanti più di 3 metri dal pannello).	Pannelli di tchoukball. Un pallone per pannello.
15'	<b>Tchoukball: giraffa</b> «Gioco della giraffa»: medesimo principio del gioco di base (i giocatori si piazzano in fila indiana di fronte al pannello). Il primo giocatore cerca di tirare e di far rimbalzare il pallone affinché il giocatore seguente non riesca a captarlo. Ogni volta che un giocatore commette un errore (il tiratore non centra il pannello oppure il difensore non riesce a riprendere il pallone) gli viene attribuita una lettera (G, I, R...). Quando viene formata la parola giraffa, è eliminato dal gioco.		Pannelli di tchoukball. Diversi palloni.
5'	Ritorno alla calma a scelta del monitore.	A scelta del monitore	A scelta del monitore.

