

G+S-Kids: Introduzione Unihockey - Lezione 2

Io e la pallina II

Autore

Mark Wolf, capo disciplina unihockey

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 7 - 10 anni
 Grandezza del gruppo 5-20, ideale 8-12
 Luogo del corso Palestra
 Sicurezza -

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Prendere confidenza con il bastone e la pallina.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
	Saluto		
10'	Macedonia I giocatori, tutti con una pallina, sono suddivisi nei 4 angoli ed ogni gruppo sceglie il nome di un frutto. L'allenatore "chiama" 2 frutti ed i rispettivi gruppi devono scambiarsi il più velocemente possibile la loro posizione. Se l'allenatore "chiama: macedonia" tutti e 4 i gruppi cambiano l'angolo in diagonale rispetto alla loro posizione. Variare il modo di correre: corsa, balzi, saltelli, su una gamba sola, all'indietro, laterale, ... <i>Variante: con bastone e pallina</i>		Per la variante: bastoni e palline

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Dribbling in scia Posizionare sul campo diverse porte con dei coni colorati. I giocatori, ognuno con una pallina, formano 3-4 gruppi in colonna ed ogni gruppo procede scartando gli altri su tutto il campo. Quando all'improvviso l'allenatore "chiama" un colore di un cono, l'ultimo giocatore di ogni gruppo/porta deve attraversare il più velocemente possibile la porta ed andare a posizionarsi in testa al suo gruppo.		Coni colorati per formare le porte
15'	Lo slalom umano I giocatori formano una colonna restando fermi l'uno dall'altro ad una distanza di ca. 2-3 metri. L'ultimo giocatore della colonna dribbla gli altri risalendo la colonna diventando il nuovo paletto umano piazzandosi davanti a tutti		
15'	La piovra (difensori nei cerchi) Formare 2 gruppi; gli uni provano ad andare con la pallina da una parte all'altra della palestra mentre gli altri sono i difensori all'interno dei cerchi e cercano d'impedirglielo conquistando/buttando via la pallina. Si possono dare dei punti ogni volta che un giocatore arriva dall'altra parte in salvo.		Cerchi

RITORNO ALLA CALMA



Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Bocce 2 giocatori si sfidano e con dei passaggi cercano di avvicinarsi il più possibile ad un bersaglio definito in precedenza.		

Fonti:

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