

## G+S-Kids: Introduzione Unihockey - Lezione 3

### Io e la pallina III

#### 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 la pallina e forme di gioco.

#### Contenuti

##### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
	<b>Saluto</b>		
10'	<b>Chi ha paura dell'uomo nero?</b> I giocatori provano con bastone e pallina a superare/scartare l'uomo nero e a raggiungere l'altro lato della palestra. Chi perde la pallina o se la fa rubare diventa compagno dell'uomo nero per "catturare" gli altri. Variante: "l'uomo nero" può agire solo saltellando su una gamba.		Bastone e pallina per ogni giocatore

##### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Palleggiare</b> Tutti i giocatori dribblano la pallina liberamente per la palestra. Ad un segnale provano a: - tenere in equilibrio la pallina sulla paletta - palleggiare la pallina in aria con il bastone - farsi passare la pallina tra le gambe - ...		
15'	<b>Unihockey a zone</b> Dividere la palestra in 4 campi da gioco. Dapprima tutti dribblano la pallina nel campo 1. Non appena qualcuno conquista la pallina di qualcun altro deve cambiare campo ed avanzare di uno. Se al contrario si perde la pallina si deve scalare di un campo.		Demarcazioni per i campi
20'	<b>Torneo 1:1</b> 4-6 campi messi di traverso, che non vengono separati. Formare delle porte con coni/paletti/.... Tempo di gioco ca. 2 minuti. Alla fine di ogni partita ci si sposta ogni volta di un campo verso sinistra.		Coni/paletti/... per le porte

##### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Andare a segno</b> Tutti i giocatori possono tirare verso la porta posata a terra da una distanza di 5 metri. Chi segna indietreggia di 2 passi. Chi riesce a segnare dalla distanza maggiore?		Porta/porte