

G+S-Kids: Introduzione Unihockey - Lezione 1

Io e la pallina I

Autore

Mark Wolf, capo disciplina unihockey

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 5 - 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'	Uomo e cane 2 giocatori ognuno con la pallina. Il secondo segue il primo e ne copia movimenti e finte. <i>Variante:</i> Trenino Qualcuno fa la locomotiva ed ha 3 vagoni. La locomotiva deve fare attenzione a non perdere i vagoni.		Un bastone ed una pallina per ogni giocatore
10'	L'artista del bastone Chi sa fare meglio i saltelli sul bastone? In avanti, indietro, giravolte, eccetera. Oppure chi riesce a tenere in equilibrio il bastone sulla mano, sul piede, sul naso,...?		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Immagazzinare le palline Tutte le palline sono in 2 elementi del cassone al centro della palestra. I due gruppi partono da dietro la linea di fondo e provano a riempire il più velocemente possibile i loro depositi (cerchi). Ogni giocatore può trasportare al massimo una pallina per volta. Si possono variare i modi di muoversi: corsa, saltelli, balzi, su una gamba sola, a gattoni,...		Molte palline, 2 cerchi, 2 elementi del cassone
15'	Percorso con compiti supplementari (aggiungere le regole man mano) Posizionare il maggior numero possibile di ostacoli differenti in palestra. Cosa possiamo mai fare con bastone e pallina all'altezza di ogni ostacolo? <ul style="list-style-type: none"> • Sedersi • Restare in piedi • Rovescio/Diritto • In avanti/indietro/di fianco • Rotazione • Giocare la pallina col piede • Aggirare l'ostacolo • Colpire l'ostacolo • Forme semplici di slalom • ... 		Diversi attrezzi da palestra

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Un giocatore è fermo davanti alla parete con le spalle rivolte al gruppo. Tutti gli altri provano ad avvicinarsi ma devono fermarsi (pallina compresa) non appena lui si volta. Chi lo fa per ultimo deve indietreggiare di 5 metri. Chi gli si avvicinerà di più?		Bastone e pallina

Fonti:

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