



G+S-Kids: Introduzione Hockey su ghiaccio – Lezione 6

"Gare a squadre"

Autore

Rolf Altorfer, Capo disciplina hockey su ghiaccio (Con il supporto del KK 2008 e SIHA)

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 7 - 10 anni
Grandezza del gruppo Non è importante
Luogo del corso Superficie di ghiaccio circoscritta e protetta
Sicurezza Nessuna in particolare

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Imparare a sentirsi a proprio agio nel gruppo, impegnarsi a favore della squadra ed essere contenti del risultato ottenuto in gruppo / acquisire fiducia reciproca/ ...

Indicazione

Formare i gruppi in modo equilibrato, tenendo in considerazione la loro forza (livello). La tecnica del pattinaggio, del passaggio e della condotta del disco vanno verificate con semplici gare a squadre. Le differenti gare fanno guadagnare punti; alla fine, chi ha il maggior numero di punti, sarà il vincitore. Le singole gare possono benissimo essere integrate nelle differenti lezioni.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Nome della squadra e „grido di battaglia“	Ogni gruppo (3-6) li definisce	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	Gara 1: tirare il carretto ... alternativa: "Spingere il treno"	1 giocatore è sdraiato/seduto/in ginocchio sul ghiaccio, i compagni lo devono tirare su una lunghezza di 10 m; a gruppi di 3, percorrere 3 lunghezze cambiando posizione. Il giocatore A è in piedi, B è seduto sui suoi piedi, C invece spinge „il treno“.	
5-10'	Gara 2: Il disco fa x giri	Segnalare un percorso circolare utilizzando più coni: il disco di ogni gruppo, portato con il bastone da ogni singolo giocatore, deve compiere x giri	parecchi coni, 1 disco per gruppo
5-10'	Gara 3: Il disco fa x giri veloci	Come gara 2: il disco può essere passato	parecchi coni, 1 disco per gruppo
5-10'	Gara 4: "Rollmops"	Sistemare sulla linea centrale un oggetto che scivola facilmente: ogni squadra cerca di colpirlo con i dischi, facendolo spostare sull'altro lato del campo	molti dischi, 1 oggetto che scivola (cono, secchio, ...)
5-10'	Gara 5: raccogliere dischi	Ogni squadra prova a raccogliere il maggior numero di dischi portandoli, uno alla volta, nella propria „casa“	molti dischi, 1 cerchio „casa“ per squadra
5-10'	Gara 6: segnare molte reti	Da una distanza prestabilita, un giocatore deve tirare il disco fino a quando segna la rete, poi tocca al prossimo, fino a quando la squadra ha segnato il numero stabilito di reti	1 disco e una porta per squadra
		Tutti aiutano a riporre il materiale	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
	Premiazione	Quanti punti hanno ottenuto le singole squadre?	