



G+S-Kids: Introduzione Hockey su ghiaccio – Lezione 9

"Giochi 1"

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 delimitata
Sicurezza Nessuna in particolare

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Qui trovi una scelta di giochi, utilizzabili a piacimento nelle lezioni.

Indicazione

Si possono svolgere intere lezioni con giochi, ma anche lezioni „GEG“ cioè:
GIOCARRE - ESERCITARE (esercizi adeguati) - GIOCARRE

Contenuti

Gioco per il pattinaggio

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
	Rincorrersi in 2 gruppi: 1 gruppo sta sparso in piedi/in ginocchio - l'altro rincorre → utilizzare i blocchi	Campo delimitato, il gruppo che non rincorre deve essere ben sparso – si cambia al segnale dell'allenatore	

Gioco per la condotta del disco e del passaggio

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
	Passaggi in gruppo contro "disturbatori": in un tempo stabilito, il gruppo cerca di fare il maggior numero di passaggi possibile, i giocatori dell'altro gruppo provano ad impedirlo	Campi delimitati, 2 o più gruppi - i "disturbatori" (da 1 a 3) vengono sostituiti a ogni cambio - contare i passaggi	Dischi, ev. maglie

Gioco "completo"

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
	Ringette: si gioca 3:3 fino a 5:5 (ev. con giocatori di ricambio) - l'anello viene semplicemente condotto con il bastone	Al posto del disco si utilizza un anello di gomma (diametro 10/20 cm) - i bastoni vengono girati	Porte, anelli, ev. maglie