



## G+S-Kids: Introduzione alla pallamano - Lezione 10

### Imparare a giocare 5

#### Autore

David Egli, Capo disciplina G+S pallamano

#### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti  
Livello  basso  medio  impegnativo  
Età consigliata 8-10 anni  
Grandezza del gruppo 18 (minimo 12 – massimo 24)  
Luogo del corso Palestra  
Sicurezza

#### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini devono fare molte esperienze motorie, in particolare lanciare e prendere la palla, palleggiare, marcare e smarcarsi. I bambini devono essere introdotti passo dopo passo nel gioco 4:4.

#### Indicazione

-

#### Contenuti

##### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Il gioco dei passaggi "in and out"</b> 2 squadre si affrontano con l'obiettivo di fare il maggior numero di passaggi consecutivi. Ci si mette d'accordo in modo che il bambino che ha appena fatto il passaggio deve uscire rapidamente dal campo da gioco. Solo al suo rientro questo bambino potrà nuovamente ricevere un passaggio.	Adattare la grandezza del campo da gioco alla grandezza del gruppo (per es. campo da pallavolo o metà campo da pallacanestro). 3-5 bambini per squadra.	1 pallone ogni 2 squadre
8-10'	<b>Competizione a coppie</b> <b>A)</b> 2 bambini si mettono su una linea in posizione di flessione uno da parte all'altro con le spalle vicine. Al segnale del monitore si spingono a vicenda. Chi oltrepassa la riga con i piedi è il vincitore! <b>B)</b> 2 bambini si mettono in posizione di flessione uno di fronte all'altro. Chi riesce più spesso a colpire la mano del compagno? <b>C)</b> 2 bambini si mettono in posizione di flessione uno di fronte all'altro. Chi riesce tirando le mani e le braccia del compagno a fargli perdere l'equilibrio? <b>D)</b> 2 bambini si mettono uno da una parte e l'altro dall'altra parte di una linea e si danno la mano. Chi riesce a tirare il compagno fino ad una linea distante 2-3m?		

##### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>2:2 su un campo stretto e lungo</b> Ogni squadra deve colpire i 2 coni dell'altra squadra ma contemporaneamente deve anche difendere i propri 2 coni. Non si può entrare nell'area di porta.	Formare squadre da 2 bambini. Si gioca su un campo stretto sulla larghezza della palestra. I coni si trovano in un'area di porta delimitata (ca. 2-3m).	Palloni Coni
10-15'	<b>La palla-cassone</b> Forma di base: 2 squadre di 3-4 bambini provano a colpire il cassone della squadra avversaria. Non si può entrare nell'area di porta. La palla deve essere lanciata direttamente contro il cassone. Valgono solo i goal su tiri dal davanti.	Mettere i cassoni nell'area di porta contro la parete. Marcare la linea di porta distante ca. 4-5m dalla parete. Varianti: - Ad ogni punto fatto si toglie un elemento del cassone. - Mettere 2 o 3 coni sul cassone, se questi vengono colpiti si ottiene 1 punto bonus	Palloni Coni o scotch Cassoni



10-15'	<b>Il contropiede</b> Ogni bambino ha una palla. Si parte dall'angolo del campo da gioco. La palla viene passata dal portiere o da un altro bambino. Si deve palleggiare su tutto il campo verso l'altra porta e tirare in porta.	Dopo ogni tiro si riprende la palla e ci si mette in fila nell'angolo opposto a quello di partenza.  Varianti: -Si può anche giocare 1+1 (2 attaccanti assieme) oppure 2:1 (2 attaccanti provano ad impostare con successo un'azione d'attacco contro 1 difensore).	1 pallone ogni bambino
--------	--	--	------------------------

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	<b>4+1</b> Gioco della pallamano: 2 squadre da 4 giocatori di movimento e 1 portiere, che a sua volta può giocare in attacco quando la sua squadra possiede la palla.	Diverse forme di organizzazione: a) Sottoforma di torneo sul campo normale con porte da pallamano. b) Con più squadre su diversi campi sulla larghezza della palestra. Marcare l'area di porta e usare degli attrezzi per marcare la porta (tappetone, 2 cassoni o 2 tappetini).	Palloni Porte o tappetoni o cassoni Nastri o casacche

#### Oppure

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	<b>Due volte 3:3</b> Gioco della pallamano: 2 squadre da 6 giocatori di movimento e 1 portiere. Ogni squadra gioca 3 volte in difesa e 3 volte in attacco. La squadra che difende si trova nella propria metà campo, la squadra che attacca nella metà avversaria. Solo la palla può superare la linea di metà palestra (i giocatori no).	Campo da pallamano normale.  I ruoli (difesa, attacco) vengono cambiati dopo 5'.	Palloni Nastri o casacche