



## Materiale introduttivo

# G+S-Kids – Le basi dell’hockey su prato/indoor

### Autori

Paul Schneider, esperto G+S, responsabile disciplina hockey su prato, SUF Macolin  
Andreas Gasser, esperto G+S, Basilea

Per gentile autorizzazione di Horst Wein possono essere utilizzate molte forme di esercizio presentate sul suo CD “The Key to better Hockey”.

### Condizioni quadro

Età consigliata	La serie introduttiva è adatta per principianti di età compresa tra 5 e 10 anni.
Grandezza del gruppo	Idealmente gruppo di 8 fino a 12 giocatori. In caso di numero maggiore di bambini è consigliabile far capo a un secondo monitore.
Luogo del corso	Campo di gioco di erba o in terreno sintetico, oppure in palestra.
Sicurezza	Sull'erba o sul sintetico bagnato vi è pericolo di scivolare. È perciò consigliabile utilizzare scarpini da calcio o per erba sintetica. Durante tutte le lezioni introduttive la tecnica di tiro deve essere lasciata tra parentesi.
Altro	Regola importante: il bastone rimane sempre a terra.

### Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Fondamentali condotta laterale in diritto	Presenza corretta, condotta della palla laterale in diritto e condotta in curva, ricezione della palla in condotta laterale.		Facile
2	Fondamentali Dribbling indiano	Saper prevedere in che direzione si muove la palla. Staccare l'occhio dalla palla e dribbling in diritto e rovescio.	Basarsi sulla lezione 1	Facile
3	Fondamentali ricevere e passare	Passaggio e ricezione della palla in diritto e rovescio. Acquisire esperienza per diverse forme di movimento in relazione con la ricezione e il passaggio.	Basarsi sulle lezioni 1 e 2	Medio
4	Segnare delle reti / impedire di realizzarne	Consolidamento degli elementi tecnici delle lezioni sui fondamentali, acquisire esperienza per diverse forme di movimento in relazione coi fondamentali, includere gli avversari		Facile
5	Segnare delle reti/dribblare	Dribblare a destra/sinistra, acquisire diverse esperienze di movimento di dribbling.	Basarsi sulla lezione 4	Medio
6	Impedire delle reti/difesa	Includere l'avversario – introdurre le tecniche di difesa	Basarsi sulle lezioni 4 e 5	Medio
7	Lotta a due	Includere l'avversario – applicare correttamente le tecniche di difesa.	Basarsi sulle lezioni 4, 5 e 6	Medio
8	Combinazioni	Osservare e giocare assieme ai compagni di squadra utilizzando combinazioni di passaggi in diagonale.		Medio
9	Combinazioni e 2:1	Osservare e giocare assieme ai compagni di squadra utilizzando passaggi a candela, poter giocare 2:1 su un'ampia superficie.		Esigente
10	Torneo di minihockey 3 : 3	Saper orientarsi. Mettere in pratica i fondamentali giocando 3:3.		Esigentel



## **Regole del gioco**

La palla non può essere né fermata né giocata coi piedi o con la parte ricurva del bastone. Per i passaggi e i tiri a rete il bastone non deve essere alzato. Deve sempre rimanere a terra!

## **Materiale necessario**

Palle: per i bambini di età compresa tra 5 e 10 anni devono essere utilizzate palline di minihockey

Bastoni: utilizzare dei veri bastoni di legno di hockey su prato.

Protezione: i bambini dovrebbero essere equipaggiati con un paradenti e un parastinchi.

Linee del campo: è importante rendere ben visibili le delimitazioni del campo da gioco e di esercizio. Si possono utilizzare dei piatti di plastica colorata, che si trovano facilmente nei negozi di articoli sportivi.

Altri strumenti che possono essere utili: coni, paletti e cerchi permettono di ideare facilmente degli esercizi e dei giochi sia all'interno che all'esterno.

Per distinguere le squadre: i bambini hanno bisogno di essere aiutati per riconoscere i propri compagni di squadra. I membri della stessa squadra indossano sempre una pettorina.

## **Consigli e finezze**

Se si osservano un paio di principi di base, è facile destare passione per l'hockey su prato tra i bambini:

- La gioia e il piacere di giocare sono l'elemento centrale. Solo lasciando giocare i bambini si può raggiungere questo obiettivo. Le lezioni che seguono tengono conto di questo principio attraverso la scelta dei contenuti (molte forme di gioco). La parte finale di ogni lezione è per questo molto importante. Deve essere abbastanza lunga (almeno 15') e permettere al bambino di giocare 'liberamente', tenendo naturalmente in considerazione tutti gli aspetti legati alla sicurezza. Il monitore non deve essere avaro di elogi e deve far sì che il gioco sia interrotto il meno possibile.
- Seguire un filo rosso tematico ed organizzativo aiuta ad evitare i tempi morti e a mantenere alta l'attenzione dei bambini. Nel limite del possibile, preparare tutto ciò che è necessario prima dell'inizio della lezione (materiale, campi da gioco, reti, anche con l'aiuto dei genitori)
- Adattare il modo di comunicare e di presentare i problemi ai bambini (se non ci riuscite dedicatevi ad altro).
- Per adattarsi al livello dei bambini, è utile tener conto del grado di difficoltà e del numero della lezione. Vi consigliamo di abordare i differenti temi seguendo l'ordine proposto. Naturalmente delle lezioni o delle parti di lezione possono essere ripetuti.
- Formare sempre dei piccoli gruppi.
- La durata ottimale di una lezione è di 60-75 minuti.