

G+S-Kids: Introduzione hockey su prato - Lezione 10

Torneo di mini hockey 3 : 3

Autore

Paul Schneider, responsabile disciplina hockey su prato, SUF Macolin

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input checked="" type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	8 – 10 anni
Grandezza del gruppo	8 - 12
Luogo del corso	1/4 di campo di gioco di erba o in sintetico oppure 1/3 di palestra
Sicurezza	Se il campo di gioco di erba o in sintetico è bagnato, è consigliabile utilizzare scarpini da calcio o scarpe per erba sintetica

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Alla fine delle lezioni Kids, organizzare un torneo, per mettere in pratica tutto ciò che si è imparato.

Indicazione

Regole per tutte le forme di gioco: il bastone rimane sempre a terra, il tiro battuto non è permesso, la palla non deve essere giocata di proposito coi piedi.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Agilità/rafforzamento col bastone 1. Salto in lungo del bastone Appoggiare per terra due bastone, che devono essere superati saltando (salto con una gamba sola destra/sinistra, con entrambe le gambe). Aumentare di volta in volta la lunghezza. 2. Salto in lungo e in alto Come per il primo esercizio, ma questa volta i bastoni vengono alzati un po' da due altri giocatori 3. Addominali Tenere il bastone perpendicolarmente, tirare verso di sé le gambe e distenderle sopra il bastone, tirare di nuovo verso di sé le gambe e distenderle sotto il bastone.		Un bastone, una palla e due coni per giocatore.

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Torneo con squadre di 3 giocatori Formare le squadre Stabilire le regole (nessun fallo di piede intenzionale, bastoni a terra)	Squadre: Olanda Germania Svizzera Francia +..... Designare un arbitro	Un bastone per giocatore, una palla e due coni, 2-3 fischietti

<p>30-40'</p>	<p>Svolgimento del torneo Torneo 3 : 3 Forme possibili di gioco a seconda delle capacità del gruppo: 3 : 3 con due porte grandi 3 : 3 con due porte piccole 3 : 3 con zona di tiro e due porte</p> <p>Regole:</p> <p>La palla non deve essere colpita coi piedi o giocata e fermata con la parte ricurva del bastone. Per i passaggi e i tiri a rete il bastone non può essere alzato. Deve sempre rimanere a terra!</p> <p>La punizione deve essere tirata a una distanza di almeno 3 metri dalla porta.</p> <p>In caso di falli nelle vicinanze immediate della porta si fischia un rigore (1 difensore contro 1 attaccante). Il difensore parte da dietro la linea di porta, l'attaccante da metà campo.</p>		
---------------	---	--	--

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p>Discussione finale Motivare i bambini e mostrare loro quali sono le ulteriori possibilità di gioco e di allenamento.</p>		
5'	<p>Riordinare assieme Discussione su quanto si è imparato oggi. Anticipazioni sulla prossima lezione. Rituale di arrivederci</p>		