

G+S-Kids: Introduzione hockey su prato - Lezione 2

Fondamentali Dribbling indiano

Autore

Paul Schneider, responsabile disciplina hockey su prato EHS Macolin

Condizioni quadro

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

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Saper prevedere in che direzione si muove la palla. Staccare l'occhio dalla palla, possesso palla, condotta della palla in diritto e rovescio (dribbling indiano)

Indicazione

Dribbling indiano: movimento rotatorio con il braccio disteso, rotazione del bastone solo con la mano sinistra, il dorso della mano destra diretto verso la destra, di diritto giocare in avanti verso sinistra e di rovescio in avanti verso destra.

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

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Guardie e ladri: tutti i bastoni, le palle e i coni sono posati nella camera del tesoro. I ladri escono dalla loro tana, rubano una parte del tesoro e, cercando di non farsi prendere dalla polizia, portano il bottino nella loro tana. Chi viene preso, va in prigione. Se 2 (3) ladri sono in prigione, il primo può ritornare libero. Gioco a tempo.		Un bastone, una palla e un cono per giocatore.
6-8'	Correre - saltare - saltellare sui bastoni 1. correre - un contatto con il suolo tra i bastoni - due contatti con il suolo tra i bastoni - correre lateralmente incrociando davanti e dietro 2. saltare - sopra i bastoni in avanti, indietro, di lato, in punta di piedi, con rotazione, un bambino tiene il bastone sollevato, l'altro vi salta sopra... 3. saltellare con entrambe le gambe, con quella destra, quella sinistra.	I bastoni appoggiati per terra diagonalmente uno dietro l'altro Ognuno salta sopra il suo bastone I bastoni nel senso della lunghezza uno dietro l'altro	Un bastone per giocatore

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Ripetizione del movimento rotatorio - fermare la palla in condotta laterale successivamente Campione del rovescio Il vincitore del gioco è chi riesce di rovescio a far passare la pallina nella sua porta dopo tre movimenti di bastone.		Un bastone e una palla per giocatore
10'	Condotta laterale in diritto staccando lo sguardo dalla palla Mostrare un numero 3-5 giocatori assieme. Il giocatore che porta palla dice il numero che il compagno gli indica con le dita.		Un bastone e una palla per giocatore, piccoli gruppi per permettere di eseguire il maggior numero di ripetizioni
10'	Introduzione al dribbling indiano 1. Descrivere ancora una volta il movimento rotatorio. Da fermo passare la palla dal piede destro a quello sinistro utilizzando solo la parte piatta del bastone, girare il bastone e di rovescio dal piede sinistro a quello destro.. 2. Dribbling tra due linee in avanti 3. Dribbling attraverso un percorso di coni 4. Dribbling attraverso un percorso di coni sotto forma di gara		Un bastone e una palla per giocatore

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	3 : 3 Portare la palla oltre la linea di due ampie porte.		Un bastone per giocatore, una palla e due coni, casacche d'allenamento.
5'	Riordinare assieme Discussione su quanto si è imparato oggi. Anticipazioni sulla prossima lezione. Rituale di arrivederci.		