

G+S-Kids: Introduzione Landhockey - Lezione 4

Segnare delle reti / impedire di realizzarne

Autore

Paul Schneider, responsabile disciplina hockey su prato EHS Macolin

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input type="checkbox"/> basso <input checked="" 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 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

Consolidamento degli elementi tecnici delle lezioni sui fondamentali, acquisire esperienza per diverse forme di movimento in relazione coi fondamentali, includere gli avversari

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
8 - 10'	<p>Gioco rosso-blu</p> <p>2 squadre stanno schiena contro schiena a circa tre metri di distanza. Ogni giocatore con un bastone e una palla. Al segnale "rosso", la squadra rossa deve condurre la palla fino alla prossima linea. La squadra blu lascia cadere i bastoni per terra e cerca di inseguire i giocatori rossi (toccarli). Al segnale "blu" il contrario.</p>		Un bastone per giocatore, una palla.
8 -10'	<p>Agilità/rafforzamento con il bastone/palla</p> <ol style="list-style-type: none"> bastone Bungee Un giocatore tiene con la punta delle dita il bastone perpendicolarmente al corpo. Quando lo lascia cadere, il suo compagno cerca di fare un 'salto con l'elastico' e di afferrare il bastone prima che cada al suolo. Vassoio sulla nuca In posizione supina, i giocatori appoggiano il bastone (vassoio) sulla loro nuca, in modo tale da impedire che ruzzoli per terra quando si alzano in piedi. Cambiar posto Mettersi uno di fronte all'altro, con il bastone davanti a sé. A un segnale, lasciare il proprio bastone e afferrare quello del compagno prima che cada a terra. Trasporto per via aerea In posizione seduta, afferrare il bastone tra i piedi e rotolandosi all'indietro farlo passare sopra le spalle e dietro la testa. 		Un bastone per giocatore, una palla, due coni

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Occupare le porte I giocatori conducono la loro palla in cerchio attraverso i coni con un diametro di circa 15 metri. Vi è una porta in meno rispetto ai giocatori. A un segnale ottico o acustico dell'allenatore, i bambini devono cercare di occupare la prossima porta. Chi non ci riesce perde un punto		Un bastone e una palla per giocatore.
10-12'	Il gatto e il topo Quadrilatero di 2x2m. Dividere i giocatori in gatti e topi. Entrambi dribblano con il bastone e la palla. Il gatto cerca di raggiungere il topo. Dopo un minuto circa invertire i ruoli. Nessuno deve penetrare coi piedi all'interno dell'area (prima provare il gioco senza bastone e palla).		Un bastone, una palla e un cono per giocatore.
10-12'	Il labirinto Due giocatori partono contemporaneamente ognuno dalla sua parte. Il loro compito è di dribblare il più rapidamente possibile attraverso le otto reti del labirinto senza dimenticarne nessuna. Ognuno dribbla 2 volte il suo avversario. In caso di parità, si esegue una corsa spareggio. In seguito sfidare un altro vincitore/perdente. Se l'esercizio viene effettuato sotto forma di gara a squadre, per ogni squadra possono correre 2 giocatori nello stesso tempo.		Un bastone, una palla e due coni per giocatore.
10-12'	1 : 1 su una porta Il portatore di palla cerca di superare con la palla i due coni che delimitano la porta dell'avversario.. Prima provare senza bastoni e senza palla, solo sfiorandosi.		Un bastone, una palla e due coni per giocatore. Casacche d'allenamento.

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	2 x 1 : 1 segnare delle reti Si gioca su un ottavo di campo (20 x 25 m). Due squadre di due giocatori. Ogni giocatore ha solo la metà del campo per attaccare/difendere. In ogni metà campo si trovano un difensore e un attaccante. La palla può essere spinta in una delle due porte solo quando ci si trova all'interno dell'area di tiro.		Un bastone, una palla e un cono per ogni giocatore, casacche d'allenamento.
5'	Riordinare assieme Discussione su quanto si è imparato oggi. Anticipazioni sulla prossima lezione. Rituale di arrivederci .		