

G+S-Kids: Introduzione hockey su prato - Lezione 7

Lotta a due

Autore

Paul Schneider, responsabile disciplina hockey su prato, SUF Macolin

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio 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

Includere l'avversario – applicare correttamente le tecniche di difesa.

Indicazione

Come comportarsi durante la lotta a due: mentre si difende mantenere la distanza giusta dall'avversario fino a quando si è pronti per l'azione di difesa. Evitare di correre a casaccio e senza un piano preciso.

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'	Staffetta coi bastoni - trasportare 4 bastoni alla volta, posarli per terra, il compagno li raccoglie e li porta al prossimo e così via. - su una gamba sola, appoggiandosi sui due bastoni. - tutto il gruppo forma una catena coi bastoni e corre seguendo un percorso / attorno a una pertica.		Un bastone, una palla e un cono per giocatore
10'	Percorso circolare per agilità / rafforzamento Ogni postazione due volte 15 secondi, poi 30 secondi con pausa: 1. Saltare su un bastone appoggiato su due coni. 2. Strisciare sotto un bastone appoggiato su due coni. 3. Stando seduti far passare le gambe sopra il bastone e allungarle (=remare). 4. Correre facendo lo slalom in avanti e indietro. 5. Mantenere i palloncini in aria con il bastone.		2 coni, bastoni da hockey, pallone

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Cercare l'oro in Cina Entrambe le squadre partono nello stesso momento, oltrepassano la Muraglia cinese, rubano le palle (l'oro) e cercano di superare le guardie nei pressi della Muraglia. Quale squadra riuscirà a rubare più oro? Se ci si fa riprendere una palla dalle guardie, bisogna riportarla nella stanza del tesoro e ripartire dall'inizio.		Bastoni, palle, cerchi.
10'	1 : 1 su una porta I giocatori iniziano dalla propria porta e cercano di portare la palla nella rete dell'avversario.		Bastoni, palle, reti (ad esempio coni).
10'	Impedire una rete Quattro giocatori sono attaccanti e stanno nella parte esterna del campo, ognuno con una palla. Il difensore si trova all'interno di un quadrilatero. A turno ogni attaccante cerca di attraversare correndo il quadrilatero. Dopo che ognuno ha effettuato due tentativi, cambiare difensore.		Bastoni, palla, 4 coni.

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Gioco 3 : 3 su 4 porte. Ogni squadra ha un attaccante nella zona tiro, dalla quale non deve uscire. Durante la costruzione del gioco, la squadra che attacca si trova quindi sempre in superiorità numerica. Quando i due difensori riescono ad intercettare la palla, possono passare la palla al loro attaccante. Dopo un attacco, cambiare le posizioni.		Bastoni, palle, coni per 4 porte.
5'	Riordinare assieme Discussione su quanto si è imparato oggi. Anticipazioni sulla prossima lezione. Rituale di arrivederci		