

G+S-Kids: Introduzione hockey su prato - Lezione 9

Combinazioni e 2 : 1

Autore

Paul Schneider, responsabile disciplina hockey su prato, SUF 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

Osservare e giocare assieme ai compagni di squadra utilizzando dei passaggi a candela, poter giocare 2:1 su un'ampia superficie.

Indicazione

Combinazioni passaggi a candela: il giocatore senza palla chiedi la palla di diritto, rispettivamente di rovescio cambiando posizione (correre a ruota libera)

2 : 1: I giocatori devono assimilare l'importanza delle situazioni di 2:1 e cercare di sfruttarle durante il gioco.

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
5'	<p>1. Corsa di carrozze</p> <p>Due bambini tengono un bastone di traverso tra di loro. Un terzo bambino si aggrappa al bastone e viene spostato in avanti (o indietro). Quale gruppo riuscirà a raggiungere per primo il traguardo?</p>		Un bastone per gruppo di tre.
5'	<p>Agilità/rafforzamento</p> <p>1. Corsa a ostacoli Due giocatori in ginocchio tengono i bastoni all'altezza dell'anca. La coppia seguente sta di fianco a circa un metro. strisciare sotto, Saltare con una gamba, con entrambe le gambe, arrampicarsi, ecc.</p> <p>2. Mordersi la coda Tutti i giocatori formano una catena aggrappandosi al compagno che sta davanti all'altezza delle anche. Il primo della catena (testa) deve cercare di mordere la coda, ossia toccare l'ultimo della fila.</p>		Un bastone per giocatore

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10-12'	<p>Il carceriere</p> <p>Due giocatori di ogni squadra sono in prigione, uno di fronte all'altro in diagonale. Con un passaggio attraverso la porta, il prigioniero viene liberato. Chi ha fatto il passaggio entra a sua volta in prigione.</p> <p>Riuscendo dei passaggi, i giocatori possono avere un momento di pausa..</p>	<p>ca. 20 m</p>	Un bastone, una palla e un cono per giocatore.
10'	<p>Combinazioni di passaggi a candela</p> <p>Per prepararsi, ripetere la ricezione alta della palla in rovescio.</p> <p>Il passaggio a candela è un passaggio indirizzato nel senso di corsa del giocatore, ovvero una combinazione a due per la quale è necessario un cambiamento di posizione.</p> <p>Il giocatore senza palla deve chiedere il passaggio a candela, mentre corre verso una nuova posizione.</p>		Un bastone, una palla e due coni per giocatore
10'	<p>2 : 1 superare la linea con la palla</p> <p>4 giocatori per campo. Due giocatori con la palla cercano di segnare una rete in due contro uno (portare la palla oltre la linea superando il difensore). L'attacco fallisce quando il difensore tocca la palla, un attaccante infrange una regola o la palla supera la linea laterale. Dopo un'azione ripartire all'attacco sul fronte opposto. Dopo 10 attacchi (5 per porta) invertire i ruoli.</p>	<p>10 m</p> <p>18 m</p>	Una palla, un bastone e due coni per giocatore.

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	<p>Gioco 3 : 3 su 2 reti</p> <p>Un giocatore per squadra sta nella zona di tiro, per ricevere i passaggi e tirare in rete. Solo un giocatore per squadra può trovarsi in questa zona.</p>		Una palla, un bastone e due coni per giocatore
5'	<p>Riordinare assieme</p> <p>Discussione su quanto si è imparato oggi. Anticipazioni sulla prossima lezione. Rituale di arrivederci</p>		