



## G+S-Kids: Introduzione all'hockey inline - Lezione 3

# Introduzione

### Autore

Daniel Sterchi, esperto G+S hockey inline

### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti  
Livello  basso  medio  impegnativo  
Età consigliata 6 - 9 anni  
Grandezza del gruppo 8 - 15  
Luogo del corso Terreno per l'hockey inline  
Sicurezza Equipaggiamento da hockey inline indispensabile:  
Casco con griglia, guanti, paraginocchia, bastone e pattini.  
Ulteriore equipaggiamento raccomandato: pantaloni e paragoniti.

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Introduzione all'hockey inline.

### Indicazione

Badare al livello fisico dei bambini.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2-3'	<b>Seguire il monitore</b> Esercizi di pattinaggio per valutare il livello dei partecipanti.	Su tutto il campo: pattinare avanti e indietro, senza pallina. Il monitore verifica che l'intensità non sia troppo alta.	Bastone
10'	<b>Uomo vestito in nero</b> (senza bastone) Un partecipante sarà designato l'uomo vestito in nero e dovrà attraversare tutto il campo cercando di acchiappare il maggior numero di partecipanti (non può tornare indietro). Possibilità di rifare l'esercizio più volte.	Su tutto il campo da gioco.	Fischietto

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-8'	<b>Condurre la pallina con il bastone</b> 2 gruppi di partecipanti fanno lo slalom attorno ai coni	2 gruppi, 2 slalom con coni. È possibile variare l'esercizio: andare avanti / indietro, slalom stretto / largo. Ev. fare una gara tra i gruppi.	ca 16 coni, palline, fischietto.
5-8'	<b>Passaggi</b> 2 giocatori che si fanno continuamente passaggi mentre attraversano il campo.	Per variare l'esercizio: Controllo del passaggio, passaggio diretto, passaggio di rovescio.	Palline.
5-8'	<b>Tiri in porta</b> I giocatori fanno un mezzo cerchio davanti alla porta, uno dopo l'altro tirano in porta. Variare il tiro: Di polso, di rovescio, ecc.		Palline, 1 porta con o senza portiere.

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	<b>Partita</b> Fare 2 o 3 squadre di 4-5 giocatori. Cambi volanti.		2 porte con o senza portiere e una palla.
5'	<b>Ritorno alla calma</b> Parlare dei punti positivi dell'allenamento e delle attività future.	Sedersi in cerchio	