



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'	Seguire il monitore 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'	Uomo vestito in nero (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'	Condurre la pallina con il bastone 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'	Passaggi 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'	Tiri in porta 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'	Partita Fare 2 o 3 squadre di 4-5 giocatori. Cambi volanti.		2 porte con o senza portiere e una palla.
5'	Ritorno alla calma Parlare dei punti positivi dell'allenamento e delle attività future.	Sedersi in cerchio	