



G+S-Kids: Introduzione all'hockey inline - Lezione 5

Pattinare e divertirsi insieme

Autore

Devanthery Jean-Luc, monitore G+S hockey inline e esperto G+S kids

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 7 - 9 anni
Grandezza del gruppo 6 - 16
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 paragomiti.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Pattinare, tirare, giocare e divertirsi insieme.

Indicazione

Essere tranquilli e comunicativi, badare alla forma fisica dei partecipanti. Fare esercizi brevi, molte pause ed approfittare di questi momenti per delle eventuali correzioni da parte del monitore oppure degli altri partecipanti..

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Alla ricerca delle sensazioni pattinando (senza bastone) Formare un grande cerchio al centro del campo da gioco. - In equilibrio su di una gamba, girare il piede sollevato (d/s) - andare avanti con un ginocchio piegato 2xd, 2xs. - spostarsi a d / s - andare avanti / indietro - a coppie, faccia a faccia, i partecipanti si tengono per mano e al fischio pattinano indietro / avanti		Fischietto
5'	Uomo vestito in nero (senza bastone) Un partecipante sarà designato l'uomo vestito in nero e dovrà attraversare tutto il campo cercando di acchiappare più partecipanti possibile (non può tornare indietro). Chi ce la fa a farlo 3 volte senza essere acchiappato?	Su tutto il campo da gioco.	
5'	Corsa dei cavalli: Gara di velocità a coppie	A coppie, uno dietro l'altro si uniscono con un bastone per mano (per lato). 2x poi cambiare il cavallo....	Bastoni

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Condotta della pallina Tutti i giocatori in semi cerchio. - Dribblare la pallina da destra a sinistra, 2x stando in piedi e 2x stando sulle ginocchia. - Stesso esercizio ad occhi chiusi. - In cerchio con 1,2,3 palline e farle circolare in entrambi i sensi. - Pattinare attorno al cerchio dribblando, prima avanti poi indietro.		Bastone, palline.

5'	Introduzione al tiro 1 2 squadre. 5 bottiglie in PET (riempite per ¼) per squadra, sistemate a 4-5 metri di distanza. I giocatori devono fare cadere le bottiglie PET prima con il pallone da calcio e poi con le palline da hockey inline. (vedi foto)		4 palloni da calcio, 12 palline da hockey inline, 10 bottiglie PET
5'	Introduzione al tiro 2 2 squadre, cercano di fare cadere il più possibile di bottiglie in PET (riempite per ¼) facendo passaggi fra compagni. Prima con il pallone da calcio e poi con le palline da hockey inline. (vedi foto)		4 palloni da calcio, 2 palline da hockey inline, 14 bottiglie PET
10'	Partita Ogni giocatore aspetta il momento di segnare una rete!	Per ogni squadra un cono come porta. Per variare possono giocare con 2 o 3 palline.	2 coni, 3 palline

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Semicerchio: Bastone a terra, un paio di piccoli saltelli sul posto e poi sedersi. Ogni giocatore può dire qualcosa sull'allenamento. Si danno la mano e la tengono in alto dicendosi „arrivederci“.		