G+S-Kids: Introduzione Unihockey - Lezione 10

Applicazione al gioco

Autore
Mark Wolf, capo disciplina unihockey

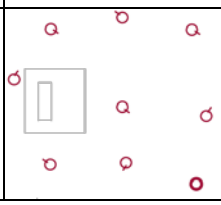
Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	☑ basso ☐ medio ☐ impegnativo
Età consigliata	5 - 7 anni
Grandezza del gruppo	5-20, ideale 8-12
Luogo del corso	Palestra
Sicurezza	-

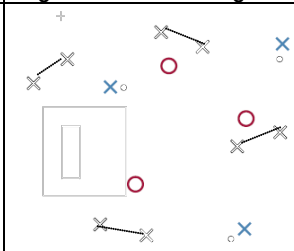
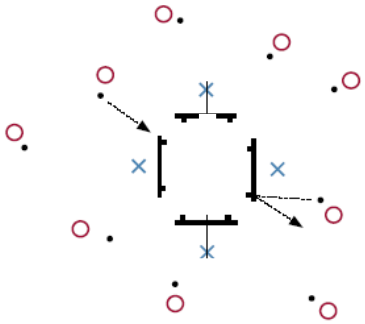
Scopi/Obiettivi dell'apprendimento
Diverse forme di gioco

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
	Saluto		
10'	**Rubarsi il nastro** Ogni giocatore ha un nastro che deve mettere nei pantaloni lasciandolo penzolare per almeno 20 centimetri. Ognuno cerca poi di rubare e far suoi il numero maggiore di nastri senza perdere il proprio.		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	**Di corsa in porta** Si gioca 3:3 con 4-5 porte (paletti). Tutti i giocatori della squadra A hanno la pallina e provano a dribblare attraverso una porta. Se un giocatore di B è in porta la stessa è bloccata. Ogni giocatore non può dribblare 2 volte di fila nella stessa porta.		Paletti
15'	**Quadrato** Posizionare 4 panchine al contrario al centro della palestra formando un quadrato. Davanti ad ogni panchina c'è un difensore. Ogni giocatore prova con la sua pallina a colpire la panchina senza farsi bloccare dal difensore o senza che questi tocchi la pallina stessa.		
15'	**Streetball** Si gioca per 2 minuti 2:2 ad una porta. Ad ogni pallina conquistata occorre eseguire almeno un passaggio prima di poter tirare in porta.		

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	**Show di finte** Chi è in grado di mostrare alla squadra le finte più belle e sfiziose?		

QuelleFonti:
- Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein, Ingold Verlag 2004
- Inserto pratico «mobile», 1/05
- Unihockey online, www.swisunihockey.ch→ Formazione → Traineracademy