

G+S-Kids: Introduzione Unihockey - Lezione 4

Noi e la pallina I

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

Giocare insieme

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
	Saluto		
10'	Giocare a prendersi a coppie 2 giocatori ("una coppia") iniziano il gioco quali cacciatori e si tengono per mano. Non appena si forma un gruppo con 4 giocatori, questo si divide in 2 nuove coppie ...		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	Collezionare passaggi Posizionare in palestra diverse panchine ed elementi dei cassoni, ... Ogni giocatore prova a collezionare il numero maggiore di passaggi. Non si può comunque giocare 2 volte di seguito il passaggio attraverso il medesimo ostacolo. <i>Variante:</i> - si può passare solo con il backhand - uno scambio di pallina vale anche come passaggio - chi arriva per primo a 30 passaggi?		Panchine, elementi del cassone...
15'	Passaggi con i tappeti I giocatori si mettono a 2 a con una pallina e un tappeto. I giocatori provano a farsi dei passaggi a fianco/sopra/attraverso... il tappeto. <i>Variante:</i> Quale coppia arriva per prima a 20?		Tappeti piccoli
10'	Passaggi a numeri Suddividere i giocatori in diversi gruppi ed assegnare ad ognuno un numero. I giocatori formano un cerchio e si passano in sequenza la pallina. <i>Variante:</i> Tutti corrono qua e là in palestra e provano a passare la pallina sempre al numero successivo (1 - 2 - 3...).		

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	La mucca cieca Memorizzare una linea e provare a dribblare la pallina lungo la stessa con gli occhi chiusi. Il compagno controlla e protegge.		