

G+S-Kids: Introduzione Unihockey - Lezione 5

Noi e la pallina II

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'	La fuga Preparare 2 campi da gioco. Tutti i giocatori iniziano nel campo A e conducono la pallina. Ad un segnale devono sprintare il più velocemente possibile sul campo B senza perdere la pallina. L'ultimo che arriva deve fare un turno di pausa ed eseguire una penitenza (palleggiare,...). <i>Variante:</i> Diverse forme di corsa (saltelli, su una gamba,...)		Demarcazioni per il campo. Ogni giocatore con bastone e pallina

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	La macchina delle palline 5-6 giocatori si posizionano in colonna di fronte ad un compagno. Dopo ogni doppio passaggio il giocatore davanti alla colonna in quel momento si posiziona dietro. Ad ogni giro completato si cambia il "passatore".		
15'	Guardie e ladri I ladri provano a rubare le palline dal deposito ed a portarle nel loro magazzino. Chi è catturato (toccato) da un poliziotto va in prigione. Non appena ci sono prigionieri la prigione è da considerare piena ed un ladro può di nuovo uscire.		Demarcazioni per il campo
15'	Torello Si gioca in cerchio 5:1 o 6:2. Il giocatore „torello“ nel mezzo cerca di conquistare (anche solo toccare) la pallina mentre gli altri all'esterno si fanno dei passaggi tra di loro. Quando "il torello" tocca la pallina cambia posizione con il giocatore che ha sbagliato.		



RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Biliardo Ogni giocatore ha 2 palline. Con una di queste prova a colpire l'altra, dopodiché viceversa e via dicendo... Chi ci riesce attraversando la palestra da una parte all'altra? <i>Variante:</i> Girare il bastone e colpire la pallina come a biliardo		

Fonti:

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