

G+S-Kids: Introduzione Unihockey - Lezione 7

Andare a segno I

Autore

Mark Wolf, capo disciplina unihockey

Condizioni quadro

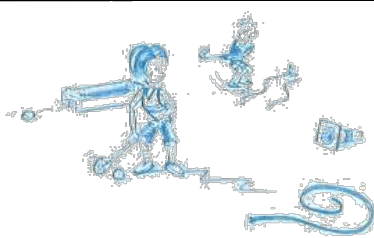
Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 5 - 7 anni
 Grandezza del gruppo 5-20, ideale 8-12
 Luogo del corso Palestra
 Sicurezza -

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento


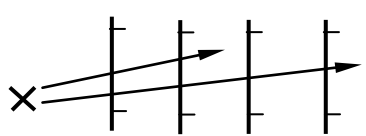
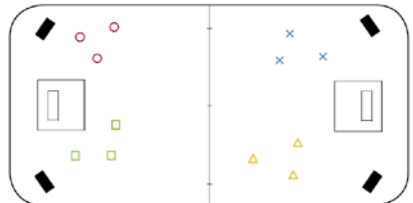
Imparare i tipi di tiro

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
	Saluto		
10'	Minigolf Preparare diverse piste con vari attrezzi ed aiuti (elementi cassone, corde, coni, paletti,...). Con bastone e pallina si gioca facendo il giro delle piste con le regole del minigolf.		Diversi attrezzi ed aiuti

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Lunapark I giocatori provano a colpire e ad abbattere con tiri precisi diversi oggetti posizionati su una panchina (palle, birilli, coni,...).		Palle, coni, birilli,...
15'	Tirare lontano Chi riesce a tirare più lontano? Provare con diversi tipi di tiro e confrontarsi a vicenda. Delle panchine messe al contrario definiscono le distanze..		
20'	Attacchi a gogò Preparare 4 porte negli angoli della palestra. Entrambe le squadre provano a segnare il maggior numero possibile di reti. Si può giocare anche con più di una pallina per volta. <i>Variante:</i> 4 squadre con diverse palline.		



RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Massaggio con la pallina Formare delle coppie. Un giocatore sta sulla pancia e l'altro con la pallina gli "scrive" dei numeri sulla schiena.		

Fonti:

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