

## G+S-Kids: Introduzione Unihockey - Lezione 9

# Andare a segno III

### 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

Segnare delle reti

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
	<b>Saluto</b>		
10'	<b>Occhio ai piedi</b> Alcuni giocatori che hanno la pallina cercano di colpire il piede degli altri (solo tiri rasoterra!). Chi è colpito deve eseguire una penitenza.		Ogni giocatore con bastone e pallina

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15'	<b>Palla in movimento</b> 2 squadre si affrontano una di fronte all'altra dietro ad una linea. Al centro vi è una palla da volley. Con tiri precisi e rasoterra bisogna mandare la palla da volley dietro la linea degli avversari.		
15'	<b>Sprint iniziale con conclusione</b> I giocatori sono posizionati in fila a destra e a sinistra della porta. L'allenatore lancia una pallina a metà campo e i due giocatori davanti alla fila provano a raggiungerla, a conquistarla ed a tirare nell'altra porta.		
15'	<b>Gioco dei rigori</b> Ogni giocatore può tirare un rigore al portiere. Chi segna passa il turno, chi sbaglia deve eseguire una penitenza.		

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Super-Slowmotion</b> Ogni giocatore corre e compie un giro di palestra il più lentamente possibile. Non ci si può però fermare.		

#### Fonti:

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