

G+S-Kids: Introduzione Tchoukball - Lezione 2

Tiri: variare la forza

Autore

Greber Buschbeck Carole, responsabile disciplina G+S tchoukball

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 7 – 10 ani
 Grandezza del gruppo 12 [4-20]
 Luogo del corso Pannelli e palloni da tchoukball
 Sicurezza Vedi documento di base

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Variare la lunghezza del tiro nel tchoukball.

Indicazione

Vedi documenti di base

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7-10'	Riscaldamento a due con un pallone (come il riscaldamento per la lezione 1)	Diversi esercizi a scelta del monitore.	A scelta del monitore
5-8'	<p>«Palla bruciata» Si affrontano due squadre («corridori» e «cacciatori»). Un membro della squadra dei corridori lancia il pallone verso l'altra squadra e corre da rifugio in rifugio. Ogni giro portato a termine e ogni pallone intercettato valgono un punto.</p> <p>Definire un criterio (ad esempio dieci tiri, tutti i corridori sono bloccati, tutti i corridori hanno lanciato almeno una volta la palla, ecc.) e quando è stato soddisfatto invertire i ruoli. I cacciatori cercano di lanciare la palla contro il pannello, per «bruciarla».</p> <p>Variante più difficile: per lanciare il pallone, i corridori devono tirare sul pannello di tchoukball in modo tale che la palla ritorni verso la squadra avversaria, ma sia più difficile da intercettare.</p>		Pannelli di tchoukball, palloni da tchoukball, contrassegni per distinguere le squadre e materiale per delimitare dei «rifugi» (ad esempio tappeti, materassi...)

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-7'	<p>Tiro il più vicino possibile alla zona vietata Ogni giocatore cerca di tirare il pallone sui coni disposti attorno alla zona vietata (direttamente per terra o su una panchina) facendolo prima rimbalzare sul pannello.</p> <p>Attenzione! Se il pallone tocca un cono dopo aver rimbalzato per terra, il tiro non è valido.</p>		Pannelli di tchoukball, palloni da tchoukball, grossi coni.
5-7'	<p>Tiro sempre più lontano Ogni giocatore cerca di tirare il pallone il più lontano possibile colpendo il pannello. Proporre ad ogni giocatore un oggetto (cono, piatto di carta...) per segnare il punto più lontano che ha raggiunto. L'esercizio può essere proposto anche sotto forma di piccolo concorso..</p>		Pannelli di tchoukball, palloni da tchoukball, un oggetto che possa distinguere ogni giocatore

5-7'	Tiro nelle braccia (nel cerchio) del monitore Il monitore mostra con le sue braccia / con un cerchio, il punto dove deve cadere la palla dopo il rimbalzo sul pannello. Può mostrare una zona più o meno distante dalla zona vietata.		Pannelli di tchoukball, palloni da tchoukball, cerchio.
------	---	--	---

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
15-20'	Tchoukball: 2:2 o 3:3 brasiliano, su un solo pannello (unipolare) Due squadre iniziano a giocare. Quando viene marcato un punto, la squadra che lo ha perso esce dal campo e lascia il posto alla squadra in panchina. Dopo ogni punto segnato, l'altra squadra riprende il gioco da metà campo. Gioco con regole semplificate: i falli commessi da una squadra non si trasformano in punti per gli avversari (vedi documento di base). Se una squadra commette troppi falli, si può chiedere un cambiamento di squadra. In questo caso la squadra che ha commesso il fallo deve lasciare il campo. <i>Variante:</i> è anche possibile organizzare un «torneo del re» con le diverse squadre (vedi opuscolo Gioventù e Sport «Forme di tornei»).	Formare squadre di 2 o 3 giocatori. Assegnare ad ognuna delle squadre un campo, che corrisponde a una sola metà del terreno da gioco (15x13 m). Ogni squadra ha a disposizione un solo pannello (gioco unipolare). 3 squadre per campo.	Pannelli di tchoukball, palloni da tchoukball, un contrassegno per distinguere le differenti squadre.
5'	Ritorno alla calma a scelta del monitore	A scelta del monitore	A scelta del monitore

