



G+S-Kids: Introduzione Tchoukball - Lezione 5

Intercettare il pallone dopo il rimbalzo

Autore

Greber Buschbeck Carole, responsabile disciplina G+S tchoukball

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 8 – 9 anni
Grandezza del gruppo 12 [4-20]
Luogo del corso Pannelli e palloni di tchoukball
Sicurezza Vedi documento di base
Alcuni bambini hanno paura del pallone, soprattutto vicino alla zona vietata. Cercare di aiutarli a superare la loro paura.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Imparare ad intercettare il pallone dopo il rimbalzo sul pannello in «situazione facili».

Indicazione

Vedi documento di base

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Riscaldamento Prestare particolare attenzione a certe articolazioni (dita, polsi, caviglie).	Effettuare molti movimenti in palestra, ad esempio i partecipanti fanno lo stesso movimento del monitore, ma allo specchio.	A scelta del monitore
10-12'	Ultimate-Tchouk Due squadre in campo. La squadra che attacca deve riuscire ad effettuare un passaggio a un suo giocatore che si trova nella zona vietata (predefinire una zona per squadra). Se il pallone cade per terra (per uno sbaglio degli attaccanti o a causa di un'intercettazione non controllata dei difensori) il possesso di palla cambia (i difensori diventano attaccanti).		Palloni da tchoukball, contrassegni per distinguere le squadre. Eventualmente piccoli coni di plastica, nastro adesivo per delimitare le zone vietate.

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7-10'	Tiro ed intercetto I giocatori si piazzano in campo vicino alla zona vietata, di fronte al pannello. Uno alla volta, tirano e cercano di captare il loro pallone.	Ogni giocatore ha un pallone	Pannelli e palloni da tchoukball
7-10'	Tu tiri ed io intercetto Medesimo esercizio. Tuttavia, i partecipanti formano delle coppie. Uno tira la palla e il compagno cerca di intercettarla.		Pannelli e palloni da tchoukball
7-10'	Il monitore tira ed io intercetto Il monitore si piazza vicino al pannello (di fronte o di lato). Tira il pallone. In fila indiana, i bambini cercano di intercettare il pallone.		Pannelli e palloni da tchoukball

5'	<p>La parola alla difesa</p> <p>Un difensore si trova nei pressi della zona vietata, tutti gli altri giocatori sono attaccanti. Il loro obiettivo è di segnare un punto avvicinandosi il più possibile alla zona vietata. Il monitor conta quante sono le difese riuscite da ogni difensore. Vince chi ha difeso il maggior numero di palloni (non sono caduti per terra).</p> <p>Attenzione! Il difensore deve aver potuto «veramente difendere» sette tiri (il tiratore non ha commesso falli).</p>		Pannelli e palloni da tchoukball
----	--	--	----------------------------------

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
20-25'	<p>Gioco bipolare (con un pannello in entrambe le parti del campo): 5:5</p> <p>Dopo che una squadra ha segnato un punto, l'altra squadra effettua una rimessa in gioco di fianco al pannello dove è stato segnato il punto.</p> <p>Gioco con regole semplificate: i falli commessi da una squadra non si trasformano in punti per gli avversari (vedi documento di base).</p>	Formare più squadre di 5. Si gioca su tutto il campo (circa 15x26m, un pannello su ogni linea di fondo).	Pannelli e palloni da tchoukball, contrassegni per distinguere le squadre.
5'	Ritorno alla calma a scelta del monitor	A scelta del monitor	A scelta del monitor

