



## G+S-Kids: Introduzione Tchoukball - Lezione 8

# Tiro con rincorsa

### 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 da tchoukball  
Sicurezza Vedi documento di base

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Imparare a tirare contro il pannello con una rincorsa

### Indicazione

Vedi documento di base

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco   | Organizzazione / Disegno                | Materiale             |
|--------|--|---|-----------------------|
| 10'    | <b>Riscaldamento</b><br>Utilizzare i diversi attrezzi da ginnastica disponibili (anelli, cassoni, tappetoni, tappeti, ecc.)  | Diversi esercizi a scelta del monitore. | A scelta del monitore |
| 10'    | <b>Il lupo pirata</b><br>Un lupo cerca di toccare un suo compagno per trasformarlo in lupo e scambiarsi così il ruolo. Per sfuggire al lupo si può utilizzare uno degli attrezzi disposti in maniera aleatoria in palestra, arrampicandosi, stando sospesi, sedendosi... Cambiare rapidamente il lupo, se quest'ultimo non riesce a toccare nessuno. |   | A scelta del monitore |

#### PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco   | Organizzazione / Disegno                   | Materiale  |
|--------|--|--|--|
| 10'    | <b>Rincorsa e tiro</b><br>Il portatore di palla fa tre passi su dei segni per terra, salta e lancia il pallone al suo compagno. Dopo diversi tentativi, scambiarsi i ruoli.<br>Osservazione: prestare attenzione a che i giocatori non tirino prendendo appoggio sulla gamba sbagliata. <sup>1</sup> | In gruppi di due, uno di fronte all'altro. | Pannelli e palloni da tchoukball, oggetti da appoggiare per terra per dei segni (ad esempio nastro adesivo). |
| 10-15' | <b>Rincorsa e tiro sul pannello</b><br>Medesimo esercizio di prima, ma al posto di fare un passaggio al compagno si tira direttamente sul pannello. Il compagno cerca di intercettare il pallone dopo il tiro.<br>Variale l'ala a partire dalla quale è effettuato il tiro (destra-sinistra).        |  | Pannelli e palloni da tchoukball, oggetti da appoggiare per terra per dei segni (ad esempio nastro adesivo). |

#### RITORNO ALLA CALMA

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco   | Organizzazione / Disegno   | Materiale  |
|--------|--|--|--|
| 20-25' | <b>Gioco bipolare 5:5</b><br>Regole ufficiali di tchoukball. | 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 monitore                     | A scelta del monitore  | A scelta del monitore  |

<sup>1</sup> Un tiro con la gamba sbagliata significa che la gamba di appoggio che si trova davanti è sullo stesso lato del braccio con cui si tira.

