

Lezione

Percorso intercrosse

Un percorso con diverse postazioni si presta particolarmente bene per assimilare elementi tecnici dell'intercrosse. Durante questa lezione gli allievi migliorano la tenuta della mazza e imparano a tirare con precisione.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

Livello di capacità: 6°-9° anno scolastico

Età: 11-15 anni

Livello: principianti

Livello di apprendimento: acquisire, applicare

Obiettivi d'apprendimento

- Condurre la palla con la mazza.
- Eseguire tiri mirati e centrare.


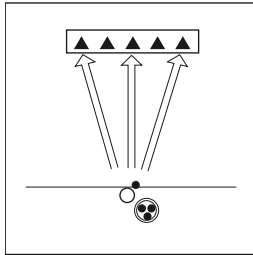


Organizzazione del percorso

- Numero di persone per postazione: secondo il numero di allievi, idealmente due
- Durata degli esercizi: 60 secondi
- Pausa fra un esercizio e l'altro: nessuna (spostamento da una postazione all'altra)
- Numero di volte in cui eseguire il circuito: 2

Legenda

○ Attaccante▶ Passaggio
○● Attaccante con palla	~~~~▶ Palla che rotola
□ Difensore	⇒ Tiro
→ Giocatore con la palla	▲ Oggetto per la demarcazione
→ Giocatore senza palla	○ Cerchio

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10' Colpire il pallone medicinale Formare due squadre. Posizionare un pallone medicinale nel centro della palestra. Tutti i giocatori hanno una palla. Nella parte di fondo della palestra, definire due linee che fungono da linee di porta. Le due squadre si posizionano dietro a una linea. Al fischio del docente, tutti i giocatori cercano di tirare verso il bersaglio che si trova nel centro. Con i tiri cercano di far rotolare il pallone oltre la linea di porta definita. Vince la squadra che riesce a far rotolare la palla per prima oltre la linea.		Mazze da intercrosse, 4 paletti, 1 pallone medicinale
	Parte principale	25' Allenamento a postazioni Installare il materiale	
Postazione 1: colpire i coni Posizionare diversi coni su una panchina. Gli allievi devono colpire i coni dalla linea.			1 mazza e diverse palle, 1 panchina, 1 cerchio
Postazione 2: tiri in porta Posizionare delle bottigliette in PET nella porta. Gli allievi devono colpire le bottigliette dalla linea.			1 mazza e diverse palle, 1 porta, Bottiglie PET, 1 cerchio
Postazione 3: tchoukball Da una linea definita, il primo giocatore tira la palla nella rete da tchoukball mentre il secondo giocatore cerca di acchiappare la palla. In seguito, tocca al secondo tirare la palla, e via dicendo.			2 mazze e 1 palla, Rete da tchoukball

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	25'	Postazione 4: slalom Eseguire uno slalom a corsa tenendo entrambe le mani sulla mazza (posizione di difesa). Non è consentito sciogliere la posizione di difesa.		1 mazza e 1 palla Paletti
		Postazione 5: colpire i cappellini Cercare di fare entrare il maggior numero di palle nei cappellini.		1 mazza e diverse palle 1 cassone Cappellini 1 cerchio
		Postazione 6: colpire i punti Definire tre punti sulla parete. Colpire alternativamente questi tre punti.		1 mazza e 1 palla Nastro adesivo per la demarcazione
		Postazione 7: depositare la palla Disporre due cerchi per terra. Uno dei cerchi è pieno di palle. Un giocatore prende una palla dal cerchio, corre verso il secondo cerchio e vi deposita la palla. In seguito, si reca di nuovo al primo cerchio, riprende una palla che riporta al secondo cerchio, e via dicendo.		1 mazza e diverse palle 2 cerchi

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	25'	<p>Postazione 8: circuito</p> <p>Due allievi sono uno di fronte all'altro dietro ai loro rispettivi paletti. L'insegnante si posiziona dietro il giocatore in possesso di palla (giocatore A). Quest'ultimo fa un passaggio in aria al compagno di fronte (giocatore B), segue il suo passaggio e va prendere il posto di quest'ultimo. Il giocatore B riceve e poi passa a sua volta la palla all'insegnante prima di andare a mettersi di fronte. E così via.</p> <p>Variante: senza insegnante. I due allievi si fanno dei passaggi senza spostarsi.</p>		Mazze e palle 2 paletti
Ritorno alla calma	10'	<p>Tchoukball-intercrosse</p> <p>Formare due squadre. Chi riesce a colpire la rete da tchoukball e dopo acchiappare la palla ottiene un punto per la sua squadra.</p>		Mazze e 1 palla Rete da tchoukball