

Lezione

Difesa

Nell'intercrosse i contatti fisici non sono autorizzati. Gli avversari possono essere tratti e fermati soltanto assumendo la posizione di difesa corretta. Questa lezione introduce gli allievi ai principi della difesa individuale.

Condizioni quadro

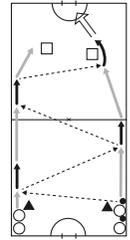
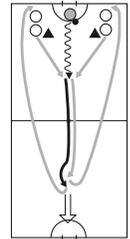
Durata della lezione: 45 minuti
 Livello di capacità: 6°-12° anno scolastico
 Età: 11-18 anni
 Livello: Avanzati
 Livello di apprendimento: acquisire, applicare

Obiettivi d'apprendimento

- Imparare a tenere correttamente la mazza nella posizione di difesa.
- Imparare la copertura a uomo.

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' Ingaggio Due giocatori si affrontano. Le due mazze vanno tenute in basso. La palla si trova nel centro. Al fischio bisogna coprire la palla, ovvero posizionarsi sopra il cestino.		Mazze e palle
Parte principale	30' Uno contro uno Formare squadre da due. Il primo giocatore cerca di avvicinarsi a una delle porte cercando di schivare il secondo giocatore.		Mazze e palle 1 porta
	Difesa di squadra Formare squadre da due allievi con una palla. Posizionare due ricevitori in un campo. La squadra da due attacca e, se necessario, integra i due ricevitori. Lo scopo è segnare dopo aver fatto almeno quattro passaggi. Dopo il tiro in porta o non appena un difensore conquista la palla si cambia. Entrambi gli attaccanti diventano difensori e i due difensori diventano gli attaccanti. A seconda dei gruppi e delle dimensioni della palestra questo esercizio può essere svolto con due porte. In seguito ogni volta iniziano quattro giocatori contemporaneamente.		Mazze e palle 2 paletti 1 porta
	Attaccante o difensore? Formare due gruppi. Ogni gruppo si trova in un angolo diverso dello stesso lato della palestra. Il docente è in mezzo e fa rotolare una palla nel centro della palestra. Al fischio, i primi giocatori di ogni squadra corrono in avanti. Il primo che riesce a raccogliere la palla è l'attaccante e cerca di segnare. L'altro giocatore diventa il difensore e cerca di ostacolare l'attaccante nel tiro in porta.		Mazze e palle 2 paletti 1 porta
Ritorno alla calma	10' Partita Formare due squadre. In funzione del numero di allievi, ci sono tra 4 e 6 giocatori per squadra.		Mazze e palle 1 porta