

Lezione

Condurre la palla

Essere in grado di condurre la pallina da unihockey in modo controllato è la base del successo. La presente lezione permette ai bambini di imparare le nozioni necessarie.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

Livello di capacità: 1°- 6° anno di scolarizzazione

Obiettivi d'apprendimento

- I giocatori si familiarizzano con le specificità della pallina da unihockey.
- I giocatori imparano a controllare la pallina in modo sicuro.
- I giocatori riescono a dribblare e nello stesso tempo tenere d'occhio la pallina, il campo da gioco, gli avversari e i compagni di squadra.

Consigli tecnici

Posizione del corpo:

- Tenere le gambe a una distanza pari alla larghezza delle anche e piegare leggermente le ginocchia.
- Il baricentro è sulla punta dei piedi.
- Alzare la testa.
- Tenere il torso eretto.

Impugnatura del bastone:

- Impugnatura ampia (conduzione coperta, girare, tirare, dribblare).
- Impugnatura stretta (condurre apertamente).
- Impugnatura a una mano (conduzione aperta, corsa veloce).
- Il bastone va tenuto in modo «sciolto».

Ufficio federale dello sport UFSPO

mobilesport.ch

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5'	<p>Macedonia</p> <p>Quattro gruppi sono disposti nei quattro angoli della palestra. Ogni bambino conduce una pallina. Ogni gruppo sceglie un tipo di frutta per assegnarsi un nome. Il docente indica due tipi di frutta. I due gruppi si scambiano l'angolo più velocemente possibile. I bambini conducono la pallina con il bastone. Al segnale «macedonia», tutti i gruppi partono e si scambiano gli angoli in diagonale.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Invece della frutta, si possono usare degli animali. I bambini imitano i rispettivi animali. • Camminare invece di correre (sulla punta dei piedi, in ginocchio, saltellare con una gamba, ecc.). • Posizionare degli ostacoli nella palestra. • Ogni volta che due bambini si incrociano si scambiano la pallina. 		
	5'	<p>Piedi di piombo</p> <p>Tutti i giocatori hanno una pallina. Il docente assegna dei compiti che vanno eseguiti sul posto.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Far girare la palla a forma di otto attorno alle gambe. • Raccogliere la pallina con la mano, farla cadere e poi controllarla il più velocemente possibile per fermarla. • Girare su se stessi senza perdere la pallina. • Alternare tra conduzione della palla a due mani e a una mano sola. • Esercitarsi tenendo il bastone dall'altra parte. 		
Parte principale	5'	<p>Cane e padrone</p> <p>Distribuire una pallina ogni due giocatori. Il secondo giocatore (cane) segue il primo (padrone) e copia i suoi movimenti e le sue finte.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • I bambini adattano la velocità alle loro capacità. • Ev. indicare dei compiti (piroletta, passare la pallina con il piede, correre di lato/indietro, ecc.). • Correre solo sulle linee della palestra. • Integrare degli ostacoli nella palestra. • Ridurre lo spazio. 		

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	10'	<p>Vasca degli squali</p> <p>Uno «squalo» si trova sulla linea centrale della palestra. Dall'altra parte ci sono i «pesci» che cercano di correre verso la parte opposta della palestra al segnale del docente. Lo «squalo» tenta di rubar loro la palla quando passano nella sua zona. Chi perde la pallina diventa uno «squalo».</p> <p>Osservazione: rispettare le regole di tiro con il bastone.</p>		
	10'	<p>1 contro 1 con porta umana</p> <p>Formare delle coppie. Si affrontano sempre due squadre. Un giocatore per squadra è in piedi a gambe divaricate vicino alla parete lunga della palestra e forma una porta. Il bastone capovolto può essere usato come «portiere». Gli altri due allievi giocano uno contro l'altro nel campo cercando di segnare. Al segnale del docente («cambio»), il giocatore libero e la «porta umana» si scambiano il ruolo.</p>		
Forme di gioco	10'	<p>Gioco libero e smontare il cassone</p> <p>Due cassoni fungono da porte. Quando uno dei gruppi ha segnato, si può togliere un elemento di cassone dell'avversario affinché la porta diventi più piccola. Vince la squadra che segna nell'ultimo elemento di cassone.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imporre le tecniche di lancio. • Tiri diretti, senza controllo. 		Due cassoni