

Allenamento

Unihockey

L'obiettivo di questo allenamento è di familiarizzare i bambini con i bastoni e la condotta di palla, offrendo loro intensi momenti di gioco. Le diverse varianti proposte permettono di estendere la durata dell'allenamento.

Condizioni quadro

- Durata: 60 minuti
- Età: 5-8 anni
- Livello di capacità: principianti

Obiettivi di apprendimento

- I bambini imparano a destreggiarsi con un bastone e una pallina
- I bambini conducono la pallina con il bastone, se ne impossessano e sono in grado di giocarla

Osservazioni

- Evitare bastoni troppo lunghi (max. altezza del petto).
- Per il gioco 3:3, le regole non devono essere assimilate alla perfezione. Il monitore decide quali regole (al massimo 3) introdurre all'inizio del gioco per garantire fluidità.
- I contenuti di questo allenamento provengono dal fascicolo «[Sport per i bambini G+S – Giocare](#)» e sono stati adattati alle particolarità dell'unihockey per bambini. Il volume contiene altre idee da sfruttare per questa disciplina e anche il sito mobilesport.ch alle rubriche «[Unihockey](#)» e «[Sport per i bambini G+S – Giocare](#)» ne presenta delle altre.

Da scaricare

- [Tema del mese 12/2013 «Scoprire l'unihockey giocando»](#)

Ufficio federale dello sport UFSPO

mobilesport.ch

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	<p>10' Fermati pallina! Ai bambini viene concesso un intervallo di tempo per inventare, provare e allenare delle figure con un bastone, cioè per scoprire tutto ciò che si può fare con quest'oggetto. Nel momento in cui il monitore grida «fermati pallina» la sequenza si interrompe e i bambini si immobilizzano con il cerchio in mano oppure lo posano a terra.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al comando «fermati pallina» i bambini formano delle coppie; presentano al compagno le figure elaborate e tentano di imitare quelle del compagno. • Acrobazie con bastone e pallina: i bambini tengono in equilibrio la pallina sulla paletta e cercano di realizzare delle acrobazie. Più facile: posizionare con le mani la pallina sulla paletta. Più difficile: i bambini superano diversi ostacoli (percorso, panchine, ecc.) 		Bastoni e palline per tutti Ostacoli (panchine, ecc.)
Parte principale	<p>10' La macedonia I bambini si piazzano nei cerchi che il monitore ha disposto formando un grande cerchio. Ogni bambino entra in un cerchio tenendo un bastone in mano e una pallina alla sua estremità. Il monitore attribuisce a ogni bambino il nome di un frutto. Ai più piccini il nome può essere scritto sulla mano oppure si consegna loro un'immagine. Il monitore dà il via piazzandosi al centro e nomina un frutto. Tutti i bambini interpellati si spostano correndo alla ricerca di un nuovo posto conducendo la pallina con il bastone. Il monitore però si impossessa di cerchio libero in modo che siano tutti occupati. Il bambino che rimane senza posto si piazza al centro del cerchio e ricomincia il gioco nominando un frutto e così via. Al comando «macedonia» invece tutti devono cercarsi un nuovo posto.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Più facile: effettuare una manche senza palla. • Usare altri segnaposti: nome di animali (dello zoo, della foresta), protagonisti di cartoni animati, temi ispirati alle stagioni. • È ammesso solo spostarsi verso destra (o sinistra). • Integrare un compito speciale, ad es. prima di iniziare la ricerca di un nuovo posto bisogna toccare una parete, fare una rotazione o fare un giro all'esterno del cerchio. • Ogni bambino deve scambiare la pallina con un compagno ogni volta che ne incrocia uno. • Variare la disposizione, ad es. quattro gruppi in ogni angolo della palestra. 		Bastoni e palline per tutti i bambini, cerchi

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>5' Tutti al lago!</p> <p>I bambini immaginano di essere degli escursionisti e corrono a ruota libera in tutte le direzioni conducendo una pallina con il loro bastone. Dei cerchi posati a terra (uno per bambino) all'interno del perimetro di gioco rappresentano dei laghetti. Al comando ognuno cerca un laghetto libero nel quale rinfrescare e lavare i piedi dopo una lunga camminata.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variare il numero di bambini per cerchio. Per segnalarlo a mo' di piante acquatiche usare ad es. dei coni, dei bigliettini con un numero, disegni di foglie o fiori, carte da gioco, carte Uno, etc.). • Variare il comando (acustico o ottico). • Compito speciale: a un comando determinato gli escursionisti corrono rapidamente attorno al laghetto in avanti, indietro, lateralmente, a quattro zampe, etc. • Come gara: quanto ci mette il gruppo a occupare tutti i laghetti? 		Bastoni e palline per tutti i bambini, cerchi Oggetti per indicare il numero di bambini per cerchio
	<p>10' Tiro al bersaglio</p> <p>In palestra sono disposti in diverse postazioni (su panche, cassoni, carrelli per il materiale) diversi bersagli (barattoli, clavette, birilli). Sul terreno è segnata con una corda o un cono la distanza da cui tirare. Ogni bambino tira la pallina con il bastone e cerca di abbattere il bersaglio. Quanto tempo è necessario per colpirli tutti. Chi colpisce il bersaglio anche con la mano più debole?</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inserire percorsi obbligati da percorrere fra un tiro e l'altro. • Più difficile: disporre i bersagli su delle panchine. • Più difficile: si ha a disposizione solo un certo numero di tiri. • Più difficile: stabilire in precedenza il tipo di tiro. 		Bastoni e palline per tutti i bambini, birilli, clavette, ev. panchine

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>20' 3:3 su due porte per squadra</p> <p>Suddividere la palestra in vari campi di piccole dimensioni. Demarcare i limiti del campo con degli oggetti. Due squadre di tre giocatori si affrontano su un terreno di gioco con due porte per squadra, senza portiere. La squadra in possesso di palla cerca di organizzare il proprio gioco per segnare, mentre gli altri cercano di impedire le reti. Dopo un goal la palla viene rimessa in gioco dall'avversario. Quale squadra segna più reti?</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Porte diverse: elementi di cassone, paletti, birilli, tappetini, etc. • Dall'1:1 fino al 5:5. • Gioco in superiorità numerica. 		Bastoni e palline per tutti i bambini, coni, varie porte
Ritorno alla calma	<p>5' Scrivere sulla schiena del compagno</p> <p>I bambini sono divisi a coppie, uno dietro l'altro. Quello dietro disegna con una pallina sulla schiena del compagno un simbolo, o scrive una lettera, una parola, un numero. Quando l'altro indovina cosa ha scritto ci si scambiano le posizioni.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Più facile: scrivere con le dita. • Massaggi con la pallina. 		Palle da beachvolley

Autori: Reto Balmer, capodisciplina G+S Unihockey, responsabile sport per i bambini, Swiss Unihockey
Corina Wilhelm, monitrice G+S Sport per i bambini e unihockey