

Lezione

Gioco di squadra e resistenza 2

L'intercrosse si distingue soprattutto perché è un gioco di squadra efficace e rapido. Questa lezione permette di allenare e applicare le due caratteristiche contemporaneamente.

Condizioni quadro

- Durata: 45 minuti
- Livello di apprendimento: dal 6° anno di scolarizzazione
- Età: dagli 11 anni in su
- Livello: avanzati

Obiettivi di apprendimento

- Migliorare la comunicazione nella squadra
- Migliorare la resistenza fisica
- Allenare il gioco di squadra

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno
Introduzione	<p>10' Il serpente</p> <p>Tutti i giocatori hanno una mazza in mano e formano una linea correndo uno dopo l'altro in fila. Il primo giocatore conduce la palla nel cesto e definisce la velocità del gruppo. A un certo punto, il primo giocatore passa la palla all'ultimo, che la cattura ed esegue uno slalom fra gli altri giocatori per arrivare alla testa del gruppo. Poi anche lui lancia la palla all'ultimo, che a sua volta effettua lo slalom e va a occupare la prima posizione. E via di seguito.</p>	
Parte principale	<p>&)' In cerchio</p> <p>Formare tre gruppi che si dispongono ciascuno su un cerchio. In funzione del numero di allievi, si può formare solo uno o due cerchi. Un giocatore con la palla corre in mezzo al cerchio, passa la palla a un altro giocatore e va a occupare il posto di quest'ultimo nel cerchio. Il giocatore che riceve la palla corre in mezzo al cerchio, passa la palla a un altro giocatore e poi gli prende il posto. E via di seguito.</p> <p>Ottenere la palla</p> <p>A coppie: i due giocatori si dispongono ciascuno su una delle linee laterali, uno di fronte all'altro (il più distante possibile). Per ogni coppia viene collocata una palla nel centro. Al segnale del docente, i due corrono verso la palla. Il giocatore che arriva per primo <u>copre</u> la palla con la mazza e ottiene così un punto.</p>	
Ritorno alla calma	<p>10' Gioco dei 5 punti</p> <p>Formare due squadre e definire le linee laterali del campo da gioco. Vince il giocatore che riesce a fare cinque passaggi con i suoi compagni di squadra.</p>	