



## G+S-Kids: Introduzione alla pallamano - Lezione 6

# Imparare a giocare 1

### Autore

David Egli, Capo disciplina G+S pallamano

### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti  
Livello basso  medio  impegnativo  
Età consigliata 8-10 anni  
Grandezza del gruppo 18 (minimo 12 – massimo 24)  
Luogo del corso Palestra  
Sicurezza

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini devono fare molte esperienze motorie, in particolare lanciare e prendere la palla, palleggiare, marcare e smarcarsi.

### Indicazione

La doppia regola: la palla può essere palleggiata solo con una mano. Si può cambiare mano. Se si riprende la palla in mano, dopo non può più essere palleggiata.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	<b>Il coniglio e il riccio</b> Tutti i bambini si mettono su una riga e al segnale di partenza cominciano a correre. Chi arriva per primo alla linea dall'altra parte della palestra dice ad alta voce "riccio" e può fermarsi lì. Gli altri bambini si girano velocemente e corrono verso la linea di partenza. Chi arriva per primo dice ad alta voce "riccio" e via di seguito. L'ultimo bambino che rimane sarà il coniglio. Consiglio: il riccio deve svolgere un interessante esercizio supplementare intanto che aspetta che il gioco finisce.	A dipendenza dell'età e del livello di resistenza dei bambini scegliere una distanza adeguata tra le 2 righe.  Ev. scegliere una seconda linea fino alla quale i bambini devono andare prima di potersi girare e tornare indietro. In questo modo non possono imbrogliare e tornare indietro troppo presto.	Ev. scotch o coni
10-12'	<b>Percorso come competizione</b> Esercizio: chi colpisce in 1'(2') più bersagli? <b>A)</b> Il bambino 1 palleggia e fa il giro attorno alla panchina, alla fine del giro "batte il 5" al bambino 2 che a sua volta farà anche lui il giro della panchina. Il bambino 1 continua a palleggiare fino al tappetino, fa una capriola in avanti e poi da un determinato punto tira verso il bersaglio (cassone, cono). In seguito ritorna al punto di partenza. <b>B)</b> Il bambino 1 palleggia in avanti, mette la palla alla fine della panchina, fa 4-5 salti a piedi pari (saltare sulla panchina – saltare giù lateralmente), "batte il 5" al compagno, corre verso la palla e poi fa lo stesso percorso come in A. <b>C)</b> Come B, ma dopo avere appoggiato la palla sulla panchina, corre indietro, "batte il 5" al compagno, fa 4-5 salti (appoggiare le mani sulla panchina e saltare di qua e di là con gambe), prende la palla e poi fa lo stesso percorso come in A.	A dipendenza del numero di bambini formare dei gruppi di 3-4 bambini.  <b>Consiglio:</b> Impostare il percorso come competizione. Quale squadra finisce per prima?  Se ci sono grosse differenze di livello tra i bambini, la squadra più forte deve correre con un handicap o svolgere un compito supplementare prima di partire per il prossimo giro (per es. maggiore distanza dal bersaglio, capriola in avanti e indietro, ecc.).	Panchine Tappetini Cassoni Coni



## PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8-10'	<b>L'orologio: il tiro in porta!</b> La squadra che lancia (squadra A): il primo bambino senza palla passa da parte al cono 1, fa un giro intero attorno al cono 2, corre in direzione della porta, riceve un passaggio da un suo compagno di squadra che a sua volta parte in direzione dei coni. Il primo bambino ritorna verso la sua squadra e si mette in fila. L'orologio (squadra B): fare dei passaggi con i compagni spostandosi in avanti e cambiandosi di posizione. "Limite di tempo" per la squadra che lancia: ogni giocatore della squadra B deve cambiare 4(-6) la posizione mentre fa i passaggi.	2 squadre. Una volta una squadra fa la squadra che lancia (A) e l'altra l'orologio (B), quest'ultima determina il tempo di gioco. Dopo il cambio vince la squadra che fa più goal. Si può giocare più volte.	Palloni Coni
10'	<b>1:1 lottare per la palla</b> A) Forma base: passare la palla al monitore, al segnale i due giocatori girano attorno al monitore mentre quest'ultimo tira la palla in modo casuale nella palestra. I 2 bambini provano a prendere la palla, chi la prende diventa attaccante e va in direzione della porta. L'altro bambino diventa il difensore e prova a prendere la palla all'avversario prima che la tira in porta (nessun contatto fisico). B) Esercizio di attenzione: se il monitore dopo aver lanciato la palla alza un braccio, i bambini devono subito tornare indietro, toccare il cono ed in seguito andare a prendere la palla.	La metà dei bambini sta in un angolo del campo da gioco, l'altra metà nell'altro. Il monitore sta in mezzo alle 2 squadre. I coni demarcano la posizione di partenza e la zona del 1:1.  Sulla via del ritorno i bambini devono svolgere dei compiti supplementari (per es. dei passaggi con il compagno, esercizi di coordinazione, ecc.).	Palloni Coni Ev. scala per la coordinazione
10-15'	<b>Gioco dei passaggi – gioco in inferiorità numerica</b> 1. I bambini che attaccano devono prima fare 5-8 passaggi. 2. Se si raggiunge il numero di passaggi indicato, la squadra che ha il possesso della palla può tirare in porta. Variante: i bambini che difendono possono difendere solo fino alla linea dei 9m, nell'area di porta l'altra squadra può tirare liberamente in porta. Quando una squadra fa un goal o perde la palla si cambiano i ruoli. Variante difficile: a) Fare più passaggi prima di tirare in porta. b) Tutti i giocatori della squadra devono toccare la palla almeno una volta prima di poter tirare in porta.	2 o più squadre (4:4). La squadra che difende gioca in inferiorità numerica, perciò 1 giocatore deve aspettare all'esterno del campo da gioco fino a quando la sua squadra entra in possesso della palla.  Possono giocare anche 4 squadre, 2 in ogni metà palestra. Ev. si può sostituire il portiere con dei bersagli (cassoni, coni, ecc.).	Palloni Casacche/nastri

## RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Il concorso dei lanci</b> Entrambi i giocatori della coppia giocano assieme o contro un'altra coppia di bambini. Ognuno ha 5-10 lanci a disposizione da una determinata distanza e posizione.	A coppie. Diversi bersagli (coni, suddividere la porta in diverse zone con una corda, elementi del cassone, ecc.). Si può giocare con o senza il portiere. I bambini determinano loro stessi la distanza, la posizione e il tipo di lancio (tiro di base, tiro in sospensione, ecc.).	Palloni Cassoni Corde Coni Ecc.