



## G+S-Kids: Introduzione alla pallamano - Lezione 7

# Imparare a giocare 2

### 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

-

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	<b>Strega comanda color</b> I bambini si muovono liberamente in una metà palestra. Al segnale del monitore i bambini devono andare a toccare il più veloce possibile un determinato colore o un determinato oggetto nell'altra metà della palestra. Chi riesce a ritornare per primo nella zona di gioco?	Variante: - con la palla.	Ev. 1 pallone ogni bambino

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>La ditta di trasporti</b> Il primo bambino deve trasportare la palla da un cerchio fino al prossimo e lasciarla lì. Corre indietro, "batte il 5" al compagno per farlo partire. Il secondo bambino porterà la palla nel prossimo cerchio e via di seguito. Se la palla si trova nell'ultimo cerchio bisogna trasportarla nel penultimo, ecc., fino a quando la palla sarà nuovamente nel primo cerchio.	Diverse squadre da 3-4 bambini. Disporre 4-5 cerchi in fila con una distanza di 3-4 m l'uno dall'altro. Marcare il punto di partenza con un paletto o un cono.	Diversi palloni Coni Paletti Cerchi
5-10'	<b>Cambiare campo</b> Tutti i bambini palleggiano nella palestra. Il monitore dice un numero e tutti i bambini si spostano verso il campo corrispondente.	Contrassegnare nei 4 angoli e in centro della palestra 5 piccoli campi. Numerare i campi.  Variante: -Mentre palleggiano i bambini possono provare a rubare la palla ai compagni.	1 pallone ogni bambino
10'	<b>La lotta in mezzo alla palestra</b> Formare delle coppie con all'incirca le stesse capacità. All'interno del cerchio di metà palestra i 2 bambini della coppia "lottano" e provano a spingersi fuori dal cerchio. Chi perde scatta in una metà palestra, prende una palla, palleggia verso la porta ed infine tira in porta. Il vincitore corre verso l'altra porta, riceve un passaggio e tira in porta.	Dopo ogni turno cambiare le coppie.  Varianti: - I bambini tengono le mani sulle spalle dell'avversario. - I bambini si siedono schiena contro schiena.	Palloni



10-15'	<b>La tigre nel cerchio</b> 5-6 bambini formano un cerchio e si passano la palla. Il bambino che sta in mezzo al cerchio cerca di toccare la palla. Se ci riesce può uscire dal cerchio e il bambino che ha tirato la palla per ultimo va in mezzo al cerchio.	Varianti: - Giocare da seduti. - Bisogna prendere la palla al volo per uscire dal cerchio. - Ingrandire/rimpicciolire il cerchio.	1 pallone ogni gruppo
--------	---	--	-----------------------

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-8'	<b>Il tocco magico</b> Formare diverse squadre da 3-6 bambini. La squadra A prova in un determinato tempo a toccare con la palla più giocatori possibili dell'altra squadra. Il bambino con la palla in mano può fare al massimo 1 passo. Non è permesso palleggiare. Contare i punti che si fanno durante il tempo prestabilito. In seguito la squadra B riceverà la palla e proverà nello stesso tempo a fare più punti.	Varianti: - Cambiare il ruolo dopo ogni tentativo di presa non riuscito. - Il monitore dice il nome di un bambino che deve essere toccato con la palla. - Entrambi le squadre hanno una palla e sono di conseguenza sia cacciatori che lepri.	1 pallone ogni 2 squadre