



G+S-Kids: Introduzione alla pallamano - Lezione 8

Imparare a giocare 3

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'	Abbatere la barca Determinare 4-5 pirati. Gli altri bambini tengono un cerchio davanti a sé e sono le barchette. I pirati provano a far affondare le barchette facendo passare il pallone nel cerchio (non si può lanciare!). La barchetta affondata può salvarsi se cambia il cerchio con una barchetta non affondata.		Cerchi Palloni (soft)

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	La cicogna Tutti i bambini stanno su una gamba e provano a condurre con la gamba alzata una palla attorno alla gamba che tocca per terra.	Varianti: - Condurre la palla in senso orario e antiorario. - Stare in punta di piedi (il tallone non deve toccare per terra). - Con gli occhi chiusi. - Condurre la palla il più possibile in avanti, indietro e lateralmente.	1 pallone ogni bambino
10'	La difesa del castello 4-5 bambini formano un cerchio. Al centro del cerchio c'è un cassone. 2 bambini stanno in mezzo al cerchio e provano ad impedire ai bambini del cerchio di colpire il cassone.	Varianti: - Rimpicciolire o ingrandire il cerchio. - Giocare con 2 palloni.	Palloni soft
10-15'	Il rimbalzo La palla deve essere palleggiata dall'alto con un mano. Tra un palleggio e l'altro può rimbalzare al massimo una volta per terra. Nel campo avversario la palla deve essere giocata dopo il primo rimbalzo.	2:2 fino al massimo 4:4 Adattare il campo da gioco alla grandezza delle squadre. Dividere il campo in due metà usando una linea o una panchina rovesciata.	Palloni che rimbalzano bene
10'	Palla contro corridore I bambini della squadra A (chi gioca la palla) sono in colonna (con una distanza di 4-5m) e si passano la palla. La palla va in avanti e indietro. Un bambino alla volta della squadra B parte a corsa quando la squadra A fa il primo passaggio e corre attorno ai bambini in colonna della squadra A. Chi è più veloce? La palla o il corridore?	4-5 bambini ogni squadra. Varianti: - Mettere una seconda palla. - Aumentare la distanza tra i bambini in colonna. - Determinare il modo del passaggio (con rimbalzo, ecc.).	1 pallone ogni gruppo



10-15'	Passa la palla al re In ogni angolo del campo da gioco regna un re (o una regina) il cui regno è delimitato da un tappetino o da una panchina. La squadra A prova a passare la palla ai 2 re della propria squadra. La squadra B prova a impedire tutto ciò e quando entra in possesso della palla proverà a sua volta a passare la palla ai suoi 2 re.	I re della squadra si trovano nei 2 angoli diagonalmente opposti del campo da gioco. Varianti: - Entrambi i re sono dalla stessa parte del campo. - Invece di stare dietro il re deve stare sulla panchina. - Determinare una variante del passaggio (con rimbalzo, in sospensione, ecc.).	4 tappetini o 4 panchine 1 pallone Casacche
--------	---	--	---

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	L'uovo nel panierino I bambini che attaccano provano con dei passaggi (e palleggi) a mettere la palla il più volte possibile in un cerchio libero. I bambini che difendono provano ad impedire tutto ciò stando nei cerchi dove probabilmente l'altra squadra vuole mettere la palla. Se il cerchio è occupato non si può far nessun punto. Dopo al massimo 10 punti la palla passa all'altra squadra.	1-2 cerchi in più rispetto al numero di bambini per squadra. Varianti: - E' sufficiente mettere un piede nel cerchio per occuparlo. - Bisogna fare un passaggio ad un compagno nel cerchio per poter fare punto.	