

Contatto fisico

Forma caratteristica: Affrontare duelli in modo abile e corretto

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO

Contatto fisico

GRUPPO TARGET E FASE

U9 (Fase F1)

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini dimostrano uno spirito sportivo sano e corretto: l'inseguimento e i duelli sono permessi, mentre reazioni scorrette o dettate dall'emotività, come colpire con il bastone per rabbia, non lo sono.

Teachingpoints

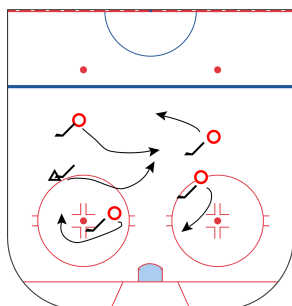
- Il bastone è un attrezzo di gioco e non un'arma.
- Il bastone resta sempre sul ghiaccio.
- Senza un altro bambino non c'è duello.

Domande di sviluppo

- Come ti comporti quando perdi il disco?
- Com'è fatto un duello corretto?
- Dove si trova il tuo bastone durante un duello?
- Come reagisci quando perdi un gioco o vieni preso?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

Acchiapparello con il bastone: mago o strega

Forma introduttiva


Forma di base

Un bambino parte come strega con il bastone capovolto (scopa), tutti gli altri bambini sono maghi e maghe con la bacchetta magica tenuta normalmente. La strega cerca di toccare le bacchette magiche con la paletta del bastone. I bambini toccati diventano a loro volta streghe e capovolgono il proprio bastone. L'obiettivo è scoprire quale bambino, come mago o maga, resta per ultimo in gioco.

Più facile

Campo più piccolo oppure tenere il bastone normalmente.

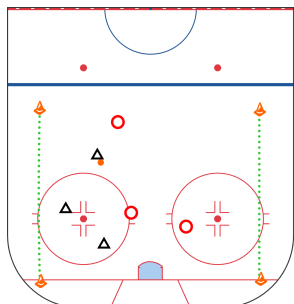
Più difficile

Iniziare con due streghe oppure introdurre uno scambio di ruoli (il bambino preso diventa strega, la strega diventa mago o maga).

RITORNO ALLA CALMA (8 MIN.)

Palla da rugby

Gioco finale



Forma di base

Gioco con una palla. Un punto quando una squadra posa la palla nella zona finale della squadra avversaria. Si può contendere la palla solo in situazioni 1:1 (nessun assembramento). Prima di iniziare, si stabiliscono insieme le regole su come giocare e su come i bambini devono affrontare il duello per la palla. Vengono inoltre concordati dei segnali di stop.

Più facile

Creare una zona finale più grande.

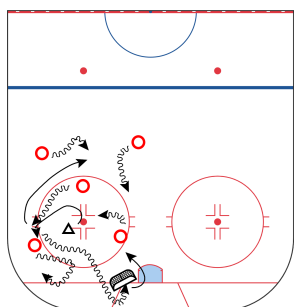
Più difficile

Creare una situazione di sovrannumero, ad esempio 3:2 o 2:1.

PARTE PRINCIPALE (4 POSTI, 40 MIN.)

Il re del disco

Posto 1



Forma di base

Tutti i bambini, tranne quello che deve rincorrere, pattinano nella zona con un disco. Il bambino che rincorre cerca di rubare i dischi e portarli nel deposito (porta). Chi perde il disco diventa a sua volta un rincorritore. Quale bambino rimane alla fine ancora in gioco?

Più facile

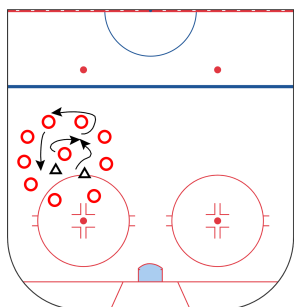
Impiegare più bambini rincorritori all'inizio.

Più difficile

Ingrandire la zona. La trainerin o il trainer, di tanto in tanto, passa i dischi depositati a un bambino rincorritore scelto.

Acchiapparello in sovrannumero: guardie e ladri

Posto 2



Forma di base

I bambini formano un cerchio. All'interno del cerchio si trovano due bambini nel ruolo delle guardie e un bambino nel ruolo del ladro. Le guardie cercano di prendere il ladro. Quando il ladro viene preso, un nuovo bambino entra nel cerchio come ladro (cambio completo ogni circa 30 secondi).

Più facile

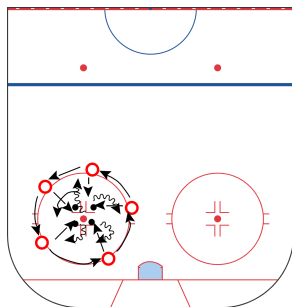
Giocare 1:1.

Più difficile

Rimpicciolire il cerchio.

Acchiappa il topo

Posto 3



Forma di base

Nel cerchio si trova un topo (disco) in meno rispetto al numero di bambini partecipanti. I bambini pattinano attorno al cerchio. Al segnale della trainerin o del trainer, si procurano un topo e pattinano con esso nel cerchio. Chi non ha ottenuto un topo cerca di conquistarne uno. Ogni turno dura circa 30 secondi.

Più facile

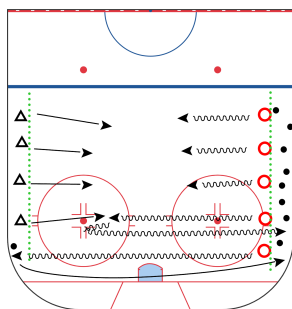
Estendere l'esercizio a tutto il campo dopo il segnale.

Più difficile

Meno dischi, impiegare più bambini rincorritori.

Il mercato delle zucche

Posto 4



Forma di base

Le zucche (palle, cubi o simili) vengono portate al mercato dai bambini contadini. I bambini corvi cercano di rubare le zucche e riportarle alla fattoria. Se un bambino corvo tocca una zucca, il bambino contadino con la zucca deve tornare alla fattoria. Il tempo viene fermato non appena tutte le zucche si trovano al mercato.

Più facile

Impiegare meno bambini corvi.

Più difficile

Impiegare più bambini contadini.

Questa pianificazione dell'allenamento è una bozza. I tuoi riscontri su contenuto, fattibilità e layout sono benvenuti. Contatta direttamente Emanuel Frei: emanuel.frei@sihf.ch