

# Trasporto del disco

Forma caratteristica: Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO

**Trasporto del disco**

GRUPPO TARGET E FASE

**U9 (Fase F2)**

## Quadro pedagogico e obiettivi

### Descrizione dell'obiettivo

I bambini riescono a condurre il disco eseguendo contemporaneamente con le gambe un altro movimento.

### Teachingpoints

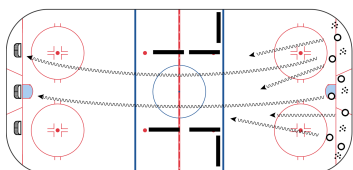
- Presa del bastone
- Braccia lontane dal corpo
- Disco alla paletta del bastone
- Coprire il disco
- Testa alta
- Coordinazione degli arti superiori ed inferiori
- Ritmizzazione

### Domande di sviluppo

- In che modo sei riuscito a trasportare bene il disco?
- Sei riuscito anche ad osservare ciò che ti circonda (Head-up)?
- Cosa trovi difficile nel trasporto del disco?

## INTRODUZIONE (8 MIN.)

### Cratere del vulcano

**Forma introduttiva**


#### Forma di base

I bambini si posizionano sulla linea di fondo e immaginano di essere dinosauri che devono salvare le uova prima dell'eruzione del vulcano. Portano il disco attraverso la delimitazione fino all'altro lato, mantenendo sempre il disco alla paletta del bastone. Non appena tutti i dischi (uova) sono nelle porte sicure (nidi), prima che il vulcano erutti, i bambini prendono un nuovo disco e tornano indietro lungo la balaustra.

#### Più facile

Invece che con dischi, si usano anelli piccoli.

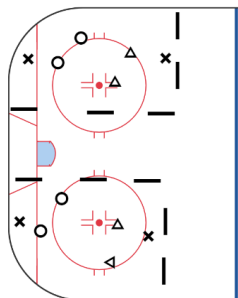
#### Più difficile

Vengono posizionati ostacoli lungo il percorso. Le allenatrici e gli allenatori agiscono come mostri del vulcano e cercano di «rubare» i dischi ai bambini.

## RITORNO ALLA CALMA (8 MIN.)

### 2 contro 2 su campo piccolo

Gioco finale



#### Forma di base

I bambini giocano su un campo piccolo. A seconda del numero di bambini vengono delimitati da tre a quattro campi. Chi conduce il disco deve prima pattinare, prima di passarlo.

#### Più facile

Il campo di gioco viene ingrandito e il numero di bambini per squadra ridotto.

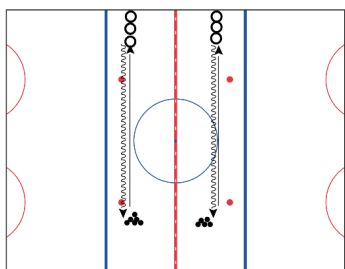
#### Più difficile

I bambini pattinano in una forma di skating prestabilita (ad es. pattini costantemente sul ghiaccio) oppure all'indietro.

## PARTE PRINCIPALE (4 POSTI, 40 MIN.)

### Staffetta costruzione piramide

Posto 1



#### Forma di base

Vengono formate due o tre squadre e viene delimitato un percorso. Ogni squadra riceve 15 dischi. Al segnale i bambini partono e trasportano i dischi uno alla volta fino all'obiettivo, applicando diverse varianti di skating come mezza luna o luna piena. All'obiettivo i bambini costruiscono una piramide con i dischi.

#### Più facile

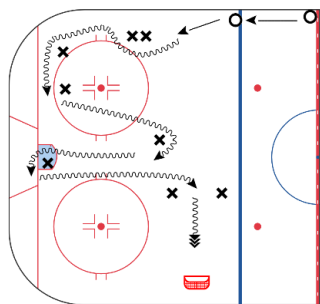
I bambini trasportano i dischi solo in avanti.

#### Più difficile

Vengono inserite rotazioni e svolte, e le allenatrici e gli allenatori disturbano i bambini durante il trasporto del disco.

### Corsa dei tirannosauri

Posto 2



#### Forma di base

Due bambini per volta si sfidano; le posizioni di partenza sono chiaramente delimitate. Al segnale di partenza il bambino 1 inizia il percorso con il disco, mentre il bambino 2 parte contemporaneamente senza disco e cerca di raggiungere il bambino 1. Se il bambino 2 riesce ad avvicinarsi, deve toccare la schiena del bambino 1. Se il bambino 1 riesce a sfuggire all'inseguitore e a completare con successo il percorso fino alla porta, vince.

Storia: un tirannosauro ha rubato a un altro un succoso pezzo di carne. Ora il tirannosauro derubato inizia l'inseguimento e cerca di raggiungere il ladro prima che questo raggiunga il suo nascondiglio vicino alla porta.

#### Più facile

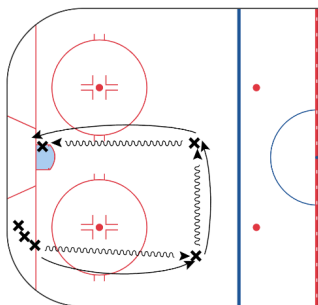
Un percorso più semplice, una distanza maggiore tra i bambini e l'utilizzo di anelli piccoli facilitano l'esercizio.

#### Più difficile

Un percorso più difficile e stretto, una distanza minore tra i bambini e/o un'altra forma di skating rendono l'esercizio più difficile.

## Trasporto uova di dinosauro

Posto 3



### Forma di base

I bambini si posizionano secondo lo schizzo. Le uova di dinosauro devono essere trasportate nel nuovo nido: il bambino 1 parte e porta il disco (l'uovo di dinosauro) al bambino 2 e rimane fermo lì, il bambino 2 lo porta al bambino 3 e così via. Vengono continuamente inserite nuove forme di skating come mezza luna, luna piena o shuffle.

### Più facile

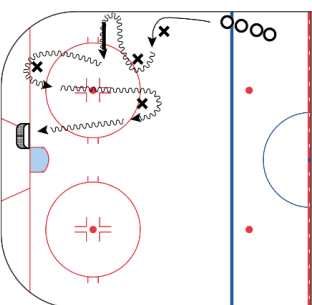
I bambini pattinano solo in avanti.

### Più difficile

I bambini conducono il disco con movimenti diversi (ad es. nord-sud accanto al corpo o dietro al corpo). Le allenatrici e gli allenatori possono disturbare e persino rubare le uova di dinosauro e riportarle alla partenza.

## Cani da slitta

Posto 4



### Forma di base

I bambini completano il percorso, mantenendo sempre il disco al bastone. Ai tobleroni pattinano con entrambe le gambe e conducono il disco accanto al toblerone.

### Più facile

I bambini conducono il disco con il bastone capovolto.

### Più difficile

I bambini pattinano all'indietro e, in presenza di ostacoli, alternano tra movimento in avanti e all'indietro.

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](mailto:emanuel.frei@sihf.ch)