



Progetto
HAPPY HOCKEY

PERCORSO FORMATIVO 2

"IL LUNA PARK"

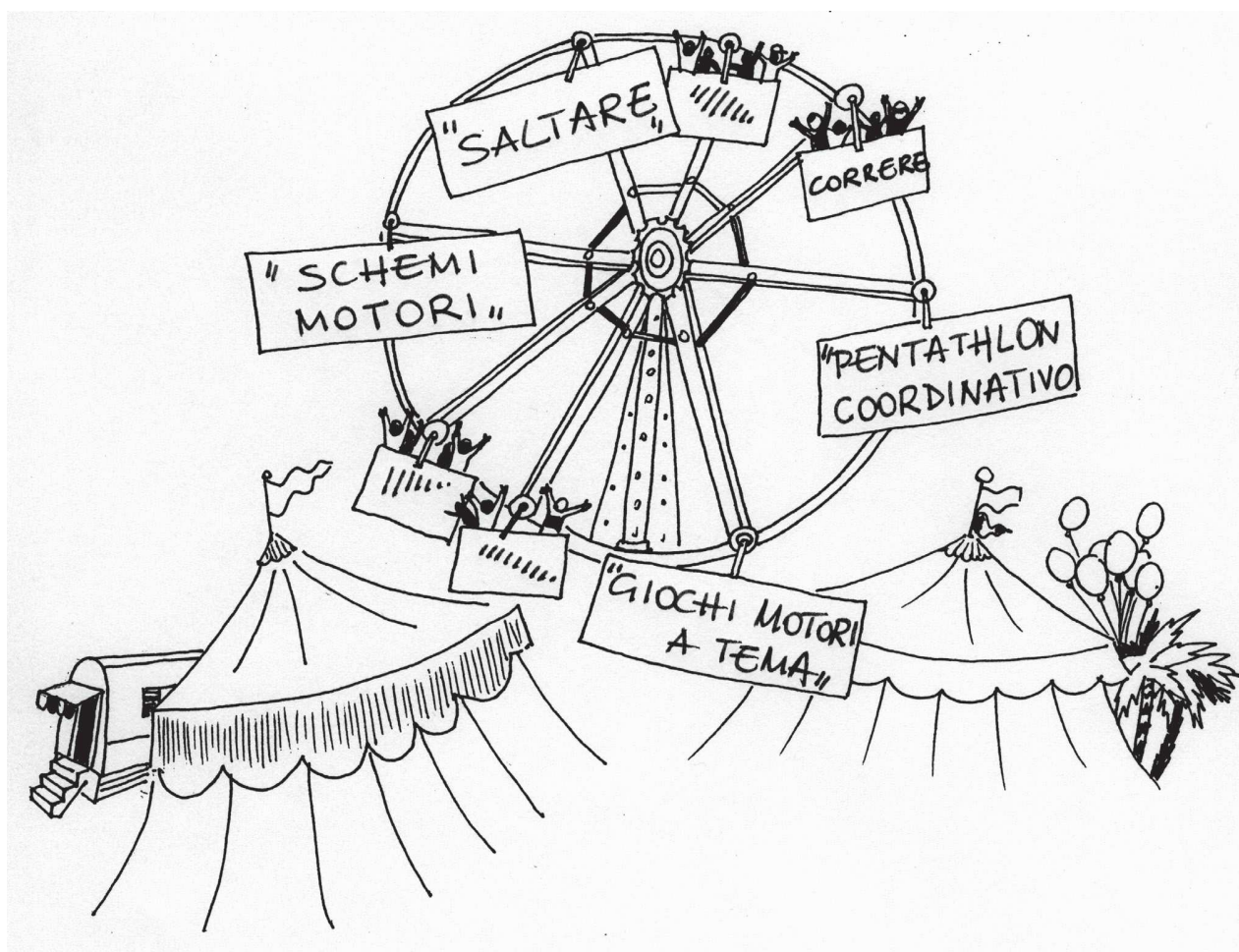
PER LA SECONDA E TERZA CLASSE DELLA SCUOLA PRIMARIA

*"Come al Luna Park i bambini possono divertirsi
provando giostre diverse, così attraverso il Luna Park dell'Hockey
possono sperimentare tante abilità motorie"*

- UdA 2-A **PENTATHLON COORDINATIVO**
- UdA 2-B **SCHEMI MOTORI DINAMICI**
- UdA 2-C **GIOCHI MOTORI A TEMA**
- UdA 2-D **STAFFETTE E PARTITE**

OBIETTIVO FORMATIVO

Utilizzare le proprie capacità coordinative in relazione al tempo e lo spazio.





Progetto "Happy Hockey" Percorso Formativo 2 Classi 2[^]/3[^]

"IL LUNA PARK"

UdA 2A

Pentathlon Coordinativo

1° SCAMBIO DEI BASTONI

Gioco per stimolare la capacità di anticipazione motoria.

Due bambini, alla distanza di 2 metri, tengono dritti con un dito due bastoni appoggiati con la pipa a terra. Al via, di uno dei due, si scambiano di posto cercando di afferrare il bastone lasciato libero dal compagno evitando di farli cadere a terra.



Variante semplice:
quattro bambini si spostano sui lati di un quadrato

Variante complessa:
quattro bambini in quadrato si spostano incrociandosi



2° **CORDA OSCILLANTE E TUTTO GIRO**

Gioco per stimolare capacità di coordinazione spazio-temporale.

Due bambini fanno oscillare una lunga fune di almeno 4 metri. Gli altri bambini a turno o in coppia cercano di saltarla scegliendo il momento giusto dell'oscillazione.



Variante semplice:

la corda compie un giro completo

Esercizio sui ritmi.

L'insegnante si rivolge a tutta la classe che fa sedere a semicerchio attorno a se.

I bambini sono suddivisi in tre gruppi:

gruppo 1 bastone - gruppo 2 pallina - gruppo 3 mani

Inizialmente i bambini a turno, batteranno i loro attrezzi a terra ascoltando con attenzione il suono che i loro oggetti producono.

Il primo esercizio sarà quello di far ascoltare ai bambini un ritmo semplice per poi farglielo ripetere tutti insieme subito dopo.

Successivamente, quando i bambini avranno dimostrato di saper eseguire questo esercizio con sufficiente capacità, si potranno proporre gli esercizi a gruppi divisi.

Esempio:

gruppo n°1 battuta
bastone o o o - - - - -

gruppo n°2 battuta
pallina - - - o o o - - -

gruppo n°3 battuta
mani - - - - - o o o



3° LA MAPPA

Gioco per stimolare la capacità di orientamento.

Segui la linea

Spazio: palestra

Partecipanti: tutta la classe

Materiale: fotocopie in bianco e nero della pianta della palestra con rappresentate le linee dei campi da gioco, bollini adesivi .

Descrizione del gioco: I bambini vengono suddivisi in 4 gruppi e partono da 4 posizioni diverse disposte sui lati corti della palestra. Si consegna a ciascuno, una fotocopia con segnato in rosso un percorso che dovrà sfruttare i cambi di direzione e le intersezioni delle linee segnate a terra dei campi di gioco

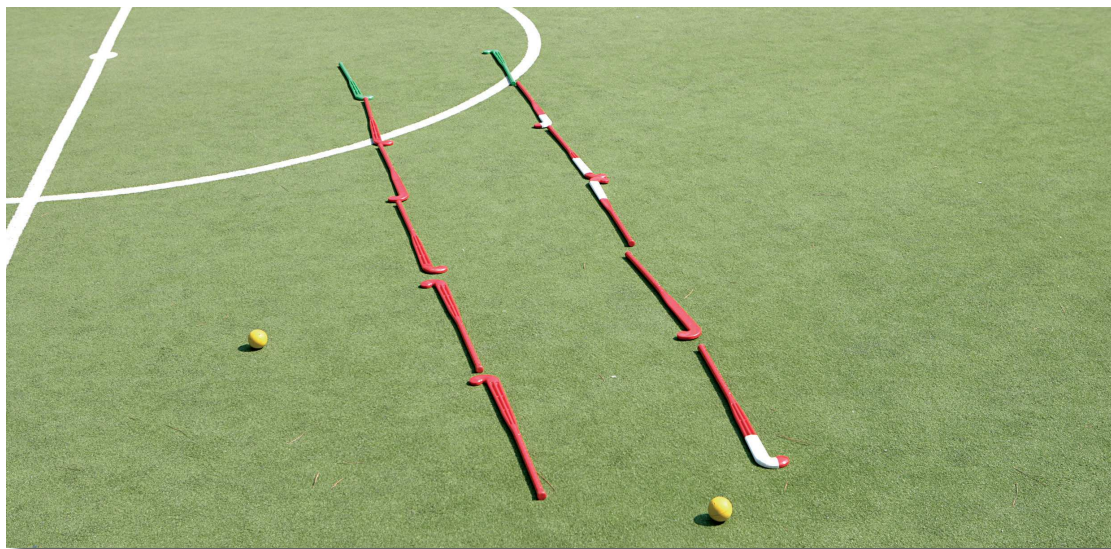
Regole: i bambini dovranno camminare solo sulle linee segnate sul pavimento seguendo il percorso indicato sulla mappa.

Variante: sul terreno dove le linee si intersecano o cambiano direzione, si collocano i bollini adesivi con scritta una lettera dell'alfabeto; il bambino dovrà ricopiare la lettera che incontra sulla mappa, nel posto esatto, al termine del percorso unendo le lettere trovate si potrà comporre una parola.

4° PALLA NEL CORRIDOIO

Gioco per stimolare la **capacità di differenziazione dinamica**.

In un corridoio di 5-6 metri, formato da bastoni messi in linea, i bambini fanno correre una pallina da hockey o altre tipi di palla da un lato; una volta lanciata la palla si corre dall'altro lato per aspettare e prendere la pallina in arrivo.



5° BALZI

Gioco per stimolare la **capacità di equilibrio dinamico**.

Una fila di bastoni di 5-6 metri. I bambini partono da un lato e con balzi in avanti a piedi uniti avanzano fino all'altro lato.

**UdA 2B****SCHEMI MOTORI DINAMICI****SCHEMI MOTORI DI BASE**

1. CAMMINARE - 2. CORRERE - 3. SALTARE -
4. AFFERRARE - 5. STRISCIARE - ROTOLARE



E' una azione composta da una successione di appoggi alternati dei piedi a terra durante il quale almeno un piede tocca sempre il suolo; le braccia oscillano in sincronismo contro laterale con il movimento degli arti inferiori.

Permette lo spostamento del corpo in posizione eretta

**Applicazione A.1**

Camminare in avanti in maniera naturale, abbinando il movimento coordinato delle braccia, avanti indietro, anche impugnando il bastone.

Varianti:

- Camminare sul lato interno ed esterno del piede.
- Camminare sui talloni e sugli avampiedi.

**Applicazione A.2**

Camminare in avanti e indietro su un percorso predefinito (il percorso è disegnato a terra in modo da tracciare delle figure geometriche)

Varianti:

- Camminare all'esterno di spazi delimitati.
- Un gruppo cammina all'interno e un gruppo cammina all'esterno dello spazio delimitato



Settore Promozionale e Scolastico
“CAMMINARE”



Applicazione A.3

Due alunni partono contemporaneamente ma l'alunno B adatta la sua andatura a quella dell'alunno A.

Varianti:

- l'alunno che comanda (A) esegue il percorso all'indietro.
- Gli alunni partono dalla parte opposta dei percorsi ma è sempre A) che dà il tempo.



Applicazione A.4

Disporre cerchi o bastoni a terra, a seconda dello spazio disponibile. Gli alunni camminano eseguendo un percorso curvilineo.

Varianti:

- Fare il percorso camminando all'indietro.
- Fare il percorso camminando avanti; ad ogni comando dell'insegnante devono tornare indietro a “gambero”.

Attività formative

- 1) giocare a “mosca cieca”
- 2) Camminare seguendo le linee tracciate sul terreno senza scontrarsi
- 3) Le camminate della “jungla”.

I bambini camminano ispirandosi ai diversi animali, per esempio, come il ragno (a gambe larghe), granchio (di lato), gambero (all'indietro), formica (passi piccolissimi), giraffa

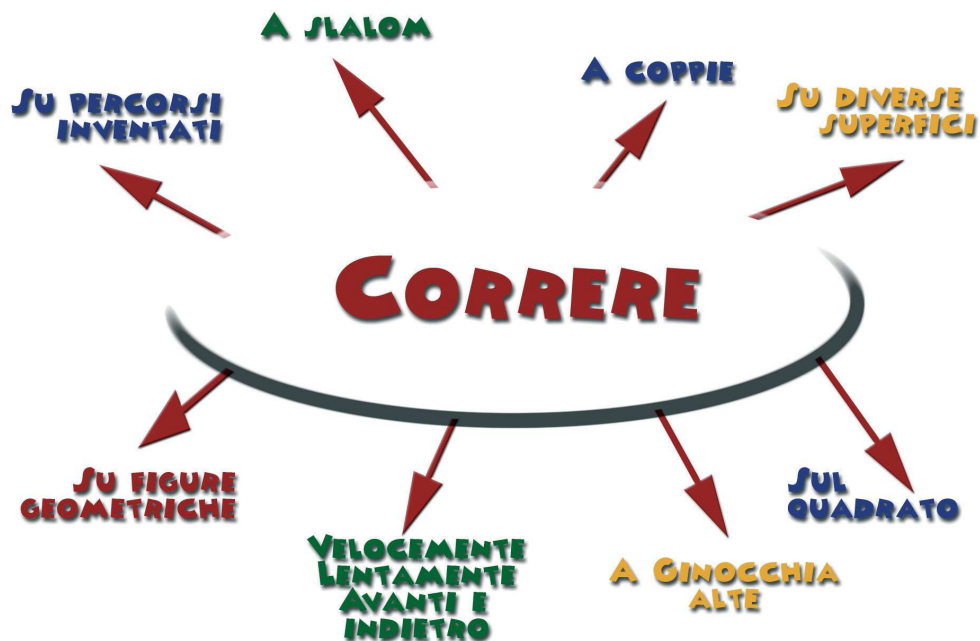
(passi lunghi) etc.....

- 4) Camminare senza uscire da uno spazio sempre più piccolo
- 5) Il gioco dei “tre treni”.i bambini formano tre file.

I capotreni decidono liberamente i loro percorsi, facendo attenzione a non scontrarsi mai.

- 6) Giochi a staffetta.





E' una azione composta da una successione ritmica e alternata di balzi con un momento di volo durante il quale non c'è appoggio a terra di entrambi i piedi. Le braccia oscillano avanti e indietro, leggermente flesse, coordinate con il movimento degli arti inferiori. Permette di spostare velocemente il proprio corpo



Applicazione B.1

Correre in avanti, in dietro e lateralmente, anche su superfici diverse.

Varianti:

- Correre superando ostacoli disposti a terra.
- A coppie e per mano.



Applicazione B.2

Eeguire una corsa sul posto, a ginocchia alte, seguendo diversi ritmi, in modo rapido, lento con cambiamenti graduali o repentini.

Varianti:

- Su percorsi inventati
- A coppie e per mano.



Settore Promozionale e Scolastico

“CORRERE”



Applicazione B.3

Disporre 8/10 bastoni distanti 1m. circa uno dall'altro. Gli alunni partono uno dietro l'altro eseguendo una corsa a slalom.

Varianti:

- Correre palleggiando a terra un pallone.
- Correre trasportando un pallone.
- Correre impugnando il bastone.



Applicazione B.4

Correre sui lati di un quadrato toccando i vertici

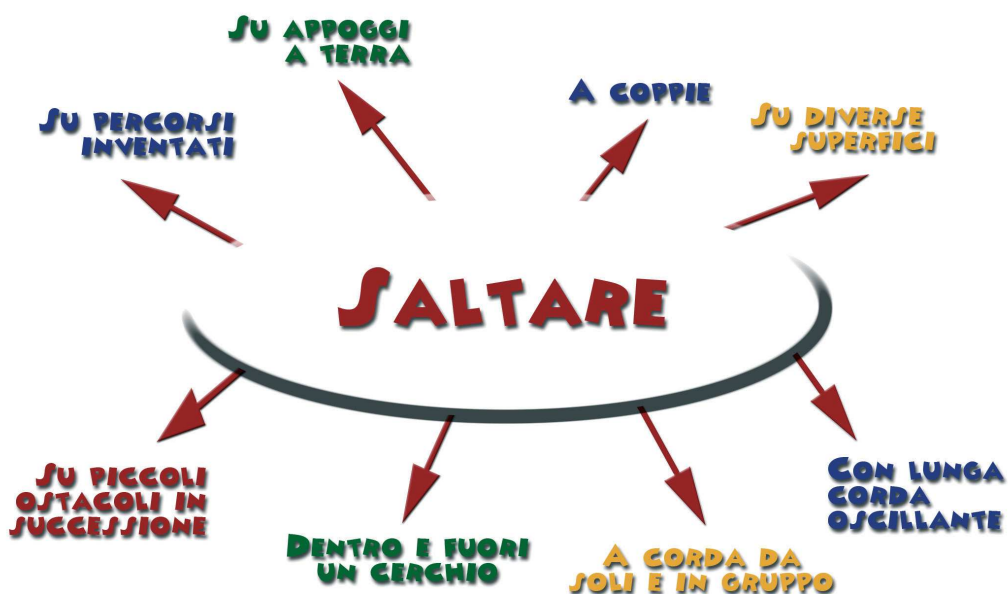
Varianti:

- Passando ogni volta per il centro.
- Con il bastone in mano.
- Guidando un pallone con i piedi.

ATTIVITA' FORMATIVE

1. Giocare ad acchiapparella
2. A coppie, correre seguendo il compagno
3. Correre superando piccoli ostacoli che si trovano sul terreno
4. Correre senza uscire da uno spazio sempre più piccolo
5. Giochi a staffetta
6. Gioco del guardiano del ponte.

Il guardiano difende “ il ponte” spostandosi solo lateralmente, (uno spazio di circa 6 metri), gli altri bambini, uno alla volta, tentano di attraversare il ponte, cercando di spiazzare il guardiano eseguendo finte, accelerazioni, e cambi di direzione, in modo tale da non farsi toccare e quindi eliminare.



E' un'azione composta da movimenti per cui il corpo, tramite la spinta di uno o entrambi gli arti inferiori si solleva per un tempo breve dal suolo, per poi ricadere a terra con uno o due piedi. Permette di superare ostacoli sia in corsa che da fermi.



Applicazione C.1

Saltare la corda a piedi uniti, successivamente su uno e sull'altro piede.

Varianti:

- Saltellare a piedi pari lateralmente una corda a terra.
- Saltare la corda in coppia.



Applicazione C.2

Gli alunni sono disposti in cerchio, al centro vi è un ragazzo che fa girare la corda a cui è legato un piccolo peso. Tutti saltano al passaggio della fune.

Varianti:

- ogni alunno del cerchio forma una piccola fila e tutta la fila salta al passaggio della fune.
- saltare all'indietro



Settore Promozionale e Scolastico
"SALTARE"



Applicazione C.3

Disporre i bastoni, birilli, ed altri attrezzi a distanza variata ma in successione. Gli alunni partono uno dietro l'altro ed eseguono il percorso saltando i piccoli ostacoli.

Varianti:

- Il percorso si esegue impugnando il bastone in mano.
- Il percorso si esegue a coppie.



Applicazione C.4

due alunni fanno oscillare una corda lentamente, (un quarto di giro), gli altri, correndo uno alla volta la saltano.

Varianti:

- Lo stesso esercizio si ripete a coppie o in gruppo.
- Lateralmente e all'indietro.



E' un'azione composta da movimenti compiuti dalle mani per catturare e fermare oggetti fermi o in movimento. Permette di impossessarsi di oggetti.

"AFFERRARE"



Applicazione D.1

Impugnare il bastone da hockey a due mani.

Varianti:

- A coppie, afferrare un bastone e cercare di toglierlo al compagno.
- come l'esercizio (a) ma entro un'area delimitata



Applicazione D.2

a coppie lanciarsi la palla di gomma più dentro due cerchi sostenuti dai compagni.

Varianti:

- Stesso esercizio, ma con la pallina da hockey.
- Effettuando tutti degli spostamenti laterali.



Settore Promozionale e Scolastico
“AFFERRARE”



Applicazione D.3

Impugnare il bastone a due mani, lanciarlo verso l'alto e riprenderlo.

Varianti:

- Lanciare il bastone, battere le mani e riprenderlo.
- Camminando in avanti, in dietro e lateralmente.

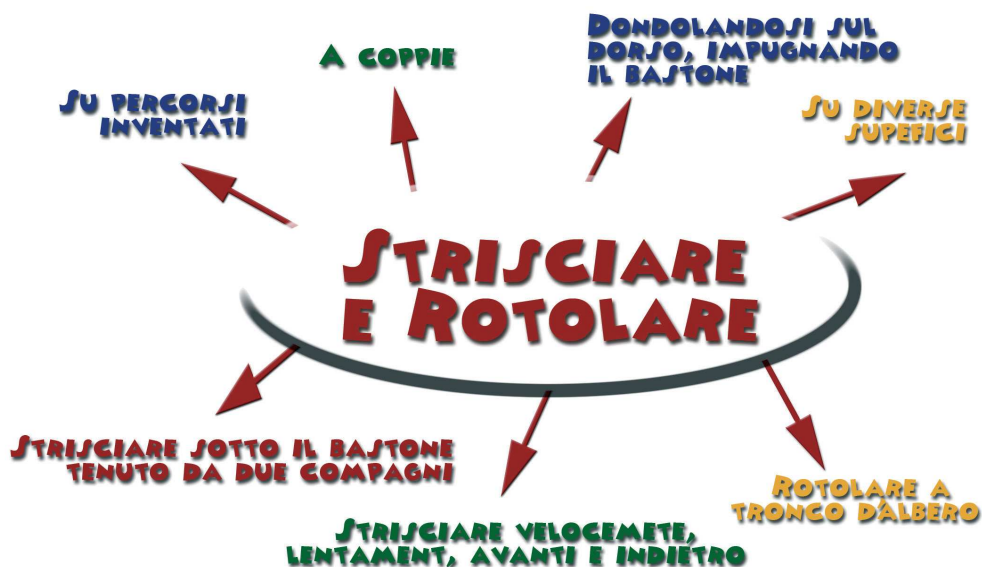


Applicazione D.4

A coppie, uno di fronte all'altro, lanciarsi i bastoni scambiandoli.

Varianti:

- Camminando, avanti, e lateralmente.
- A gambe piegate, da fermi.



E' un'azione che permette di spostare tutto il corpo mantenendolo sempre aderente al suolo, grazie all'azione combinata degli arti inferiori e superiori.

"STRISCIARE"

Applicazione E.1

Gli alunni disposti a coppie, in piedi, uno di fronte all'altro, tengono un bastone ad una certa distanza dal suolo. Gli altri bambini passano strisciando uno dopo l'altro sotto il tunnel di bastoni.

Varianti:

- Passare sopra il primo bastone e strisciare sotto il secondo, fino alla fine del tunnel.
- I bastoni sono tenuti, uno più in alto e uno più in basso in maniera alternata.
- Strisciare a gruppi su piccoli spazi, senza toccarsi.
- Strisciare su righe tracciate sul terreno, con variazione di ritmo, a diverse velocità.





Settore Promozionale e Scolastico
“ROTOLARE”



Applicazione E.2

Tutti gli alunni si dispongono a terra in posizione supina, mani dietro la nuca, rotolando sul proprio asse sagittale.

Varianti:

- Con cambio di direzione.
- su diverse superfici e a coppie.



Applicazione E.3

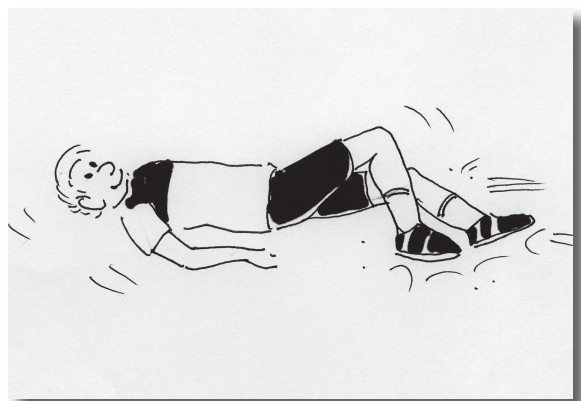
Gli alunni, seduti a terra, impugnando un bastone con due mani, parallelo al terreno dondolano sulla schiena, mantenendo le ginocchia al petto.

Varianti:

- a coppie, con un solo bastone, seduti uno di fronte all'altro i ragazzi si passano il bastone dopo ogni rotolamento.
- dopo ogni rotolamento ci si rialza in piedi.

ATTIVITA' FORMATIVE

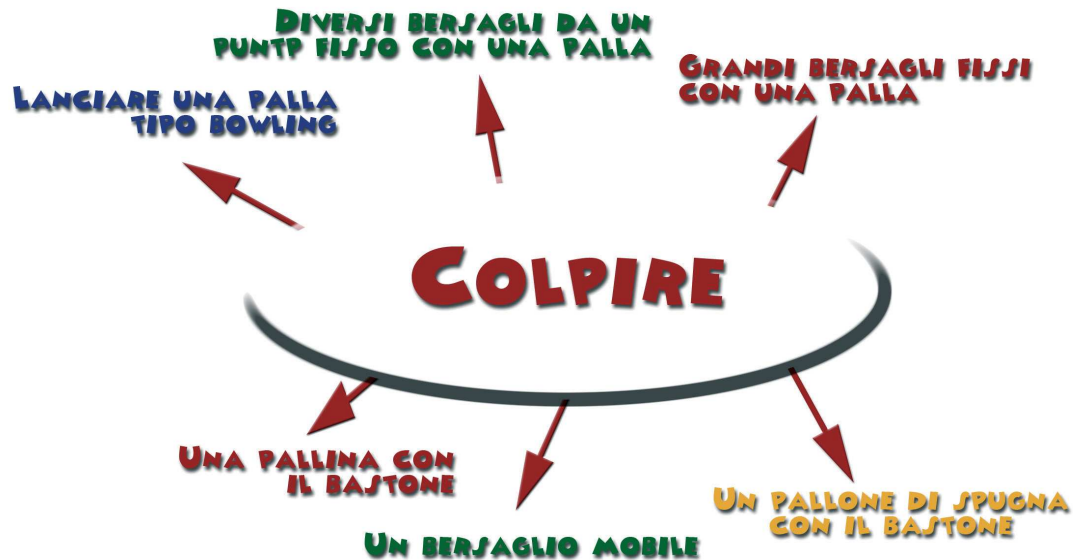
1. Strisciare sotto le panche ed attrezzi.
 2. Ciascun bambino con un pezzo di stoffa (o asciugamano) rotola avvolgendosi e riavvolgendosi
 3. Il gioco delle “ onde “.
Strisciare con il dorso o con il ventre sopra delle palle di varie dimensioni.
 4. Cadere su un materasso e rotolare liberamente
 5. Percorso militare.
 6. Staffetta dei “ gamberi”.
- Invece di correre strisciare sulla schiena spostandosi con l'aiuto di piedi e mani.





Schemi Motori Speciali

6) COLPIRE - 7) SPINGERE - 8) CONDURRE



E' un'azione composta da un insieme di movimenti che consentono di imprimere e trasferire una forza, attraverso un breve contatto, ad un oggetto. Questa azione può essere eseguita sia con una parte del corpo (mani, piedi, testa,...) sia attraverso l'uso di un attrezzo.

"COLPIRE"



Applicazione F.1

I bambini, disposti in cerchio, si passano la pallina con l'aiuto di un bastone.

Varianti:

- Lo stesso colpendola con i piedi.
- Eseguendo l'azione in movimento (camminando lungo la linea bianca del cerchio).



Applicazione F.2

A gruppi di tre, colpire la pallina passandola ai compagni.

Varianti:

- Effettuando un giro su se stessi prima di colpirla.
- Appena la pallina è stata colpita ci si scambia di posto.



Settore Promozionale e Scolastico
“COLPIRE”



Applicazione F.3

I bambini, disposti in cerchio, si passano, con l'aiuto di un bastone, palle di diverse dimensioni.

Varianti:

- Lo stesso colpendo con i piedi un pallone.
- Eseguendo l'azione in movimento (camminando lungo la linea bianca del cerchio).



Applicazione F.4

I bambini disposti su due file, colpiscono palle di diverse dimensioni per colpire dei birilli.

Varianti:

- Colpendo i birilli del colore richiesto dall'insegnante.
- A gambe piegate, da fermi.

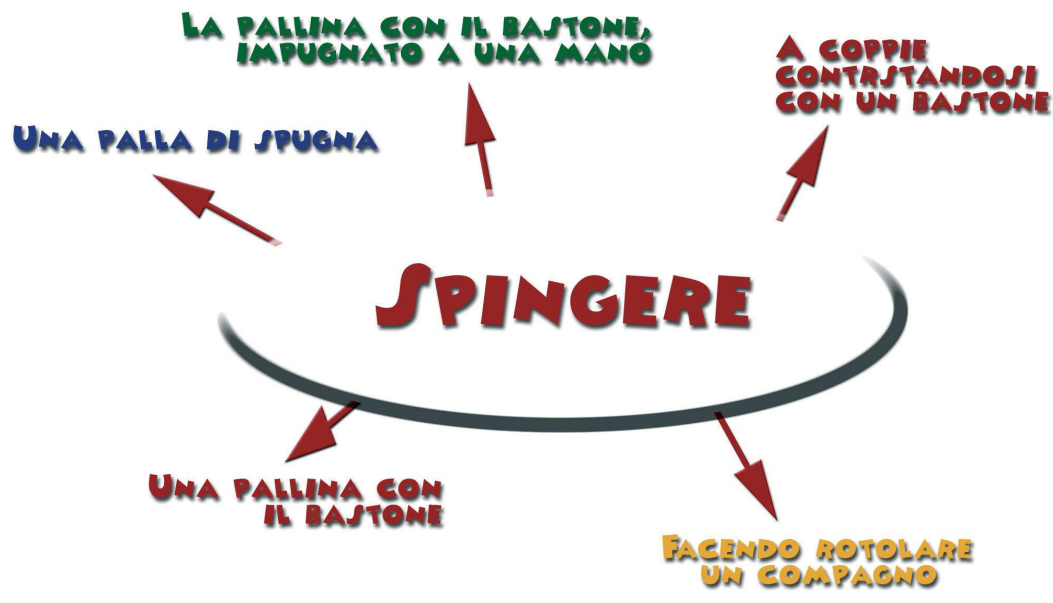
ATTIVITA' FORMATIVE

1. colpire con delle palline precisi punti della palestra, per esempio, il tabellone di Basket, un quadrato del quadro svedese, la rete di pallavolo, etc....
2. lanciare un pallone a due mani cercando di colpire dei birilli
3. Gioco dei " cacciatori e degli uccellini".
Con delle palle di spugna cercare di colpire i compagni che si spostano velocemente..
4. Giochi a staffetta





Schemi Motori Speciali



E' un'azione composta da un insieme di movimenti che permette di trasferire e/o imprimere ad un oggetto, persona o altro, una forza, attraverso un tempo di contatto lungo.

"SPINGERE"



Applicazione G.1

Uno di fronte all'altro, passare la pallina spingendola con il bastone .

Varianti:

- A gruppi di tre o quattro.
- In uno spazio delimitato, spingere una palla di spugna, con il bastone.



Applicazione G.2

A coppie, spingersi fuori da uno spazio delimitato, uno contro l'altro afferrando il bastone da hockey a due mani,

Varianti:

- In ginocchio.
- Saltellando, su un piede.



Settore Promozionale e Scolastico
"SPINGERE"



Applicazione G.3

Disporre sul terreno un tracciato, spingere con il bastone la palla di gommapiuma attraverso i vari ostacoli.

Varianti:

- Usando la pallina da hockey.
- In velocità, cronometrando il percorso.



Applicazione G.4

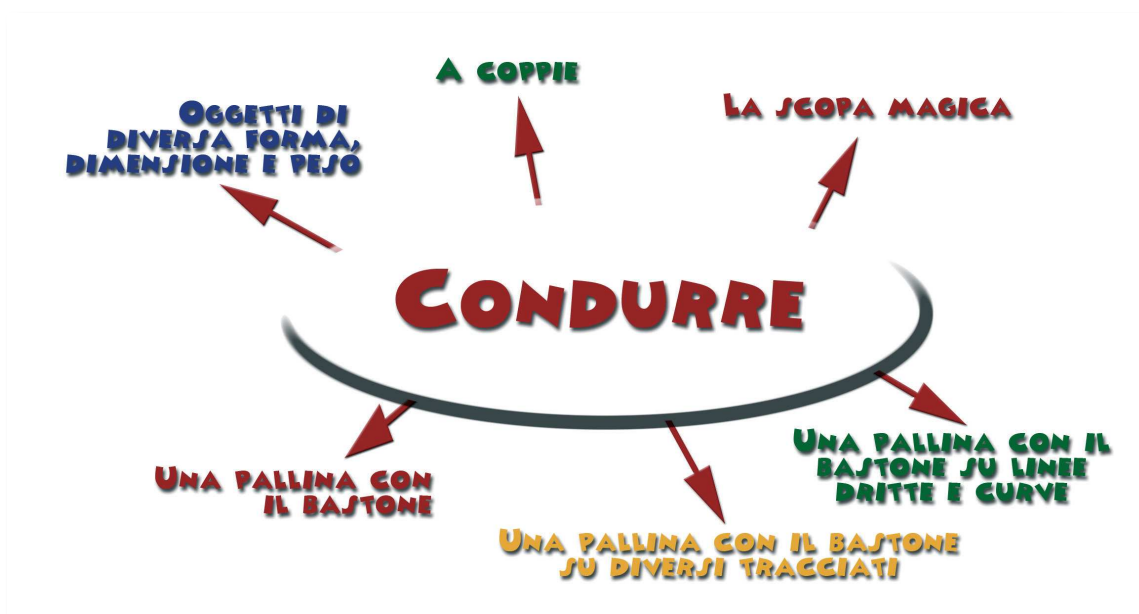
A gruppi di tre, afferrare un compagno posto al centro tra i due che mantenendosi rigido si lascerà cadere una volta avanti e una volta in dietro.

Varianti:

- Il bambino al centro ammortizza utilizzando le braccia.
- Spingere un compagno facendolo rotolare a tronco d'albero..



Schemi Motori Speciali



E' un'azione composta da un insieme di movimenti che consentono di guidare verso direzioni definite diversi tipi di oggetti.

"CONDURRE"



Applicazione H.1

Camminando, condurre una pallina su linee rette e curve.

Varianti:

- In gruppo..
- correndo



Applicazione H.2

Condurre una palla di spugna con il bastone, su un tracciato predisposto.

Varianti:

- con la pallina da hockey.
- In velocità , cronometrando il percorso.



Settore Promozionale e Scolastico

“CONDURRE”



Applicazione H.3

Condurre una pallina con un bastone, lungo una linea retta.

Varianti:

- condurre una palla di gomma puima.
- A coppie, mantenendo la stessa andatura.

Applicazione H.4

Condurre la palla di gomma puima con un bastone dentro un quadrato con altri compagni, senza toccarsi.

Varianti:

- Aumentando man mano il numero dei compagni.
- Aumentando man mano la velocità di spostamento.



ATTIVITA' FORMATIVE

1. La cariola; un alunno prende i piedi del compagno posto prono davanti a lui. Il compagno con la forza delle braccia, avanza sul terreno.

2. Scopa magica; con il bastone trasportare una serie di oggetti posti disordinatamente sul pavimento della palestra, in un posto preciso.



3. Gioco a staffetta; tre squadre partono, e conducendo una pallina arrivano sino ad una linea bianca posta ad una certa distanza. Tornano indietro dando il cambio al compagno successivo. Vince la squadra che arriva prima.



Progetto "Happy Hockey" Percorso Formativo 2

"IL LUNA PARK"

PER LA SECONDA E TERZA CLASSE DELLA SCUOLA PRIMARIA

UdA 2C

Giochi motori a tema

A) I PESCIOLINI NELLA RETE

Per stimolare la comunicazione non verbale.

Gioco base per apprendere la futura competenza del "pressing"

Un bambino corre per catturare (toccare) altri bambini. Il catturato mano nella mano corre con il primo per catturare altri pesciolini. Se la rete si spezza (si staccano le mani) i pesciolini non sono stati presi. La rete diventa sempre più larga.



B) LA VOLPE ED I PULCINI

Per stimolare la cooperazione.

Gioco base per apprendere la futura competenza di affrontare e "limitare lo spazio di attacco dell'avversario."



Una volpe cerca di prendere i pulcini collocati all'ultimo posto di una fila difesa da un galletto. La fila è formata da tanti bambini uniti con le mani sulle spalle del compagno davanti. Il galletto (capofila) usa mani e piedi per non far passare la volpe mentre i pulcini si spostano continuamente lontani dalla volpe.



C) LE OMBRE

Per stimolare la capacità di anticipazione.

Gioco base per apprendere la futura competenza di "marcare a uomo / a distanza corta"



8-10 bambini corrono liberamente mentre altri 8-10 bambini cercano di stare sempre dietro le spalle dei precedenti come delle ombre. I bambini che scappano tentano di liberarsi delle ombre e le ombre tentano di stare sempre dietro. Al fischio improvviso di stop del docente chi sta dietro (ombra) vince.

D) CACCIATORI E L'UCCELLINO

Per stimolare la capacità di reazione-azione.

Gioco base per apprendere la futura competenza di "anticipare i movimenti dell'avversario".

I cacciatori sono in circolo di almeno 10 metri di diametro; un uccellino è all'interno del circolo. I cacciatori armati di una o più palloni di spugna cercano di colpire l'uccellino che scappa spostandosi continuamente.





E) LE PATATE BOLLENTI

Per stimolare la velocità dei movimenti.

Gioco base per apprendere la futura competenza di eseguire "movimenti rapidi e finalizzati"



Due squadre di 6-7-8-9-10 bambini in un campo di almeno 15 metri per 8 metri, al fischio di via del docente si lanciano e poi riprendono e continuamente rilanciano nel campo avversario palle e palline. Dopo qualche secondo al fischio di stop del docente la squadra che ha meno palle e palline nel proprio campo vince.

F) GUARDIE E LADRI

Per stimolare la presa di decisione rapida.

Gioco base per apprendere la futura competenza di "pensare in modo strategico"

Tutti i bambini meno due formano coppie tenendosi per mano. Uno dei due liberi è la guardia l'altro il ladro. Il ladro può sfuggire alla cattura dando la mano ad una coppia qualsiasi. Il giocatore esterno del nuovo terzetto è ora il nuovo ladro e deve fuggire se non vuole essere preso.





G) LA CODA DEI GALLETTI

Per stimolare il senso competitivo.

Gioco base per apprendere la futura competenza di "contrattaccare"



Ogni bambino ha un fiocco nella parte dietro della cinta (la codina). Ogni bambino tenta di afferrare la coda dei compagni ma deve stare attento alla sua. Chi perde la coda esce. Vince chi rimane.

H) TIRO ALLA FUNE

Per stimolare il senso di partecipazione in un gruppo.

Gioco base per apprendere la futura competenza di "impegnarsi per la squadra".

Due squadre afferrano una fune lunga molti metri e tirano dalla parte opposta. Vince la squadra che riesce a portare la fune nella propria metà campo.

I) TORELLO

Per stimolare il senso del passaggio veloce

Gioco base per apprendere la futura competenza di "eseguire passaggi corti e rapidi in spazi brevi"

Otto/ dieci bambini disposti in un ampio cerchio si passano prima con le mani un pallone che deve essere intercettato da un giocatore posto all'interno del cerchio, poi una pallina spinta da un bastone.

L) DISEGNA QUALCOSA

Per stimolare l'immaginazione e la libertà espressiva.

Si devono mettere insieme le diverse e varie parti accennate su di un foglio. Non c'è soluzione o disegno previsto, libero spazio alla fantasia e immaginazione.



Progetto "Happy Hockey" Percorso Formativo 2

"IL LUNA PARK"

PER LA SECONDA E TERZA CLASSE DELLA SCUOLA PRIMARIA

UdA 2D

Staffette e Partite

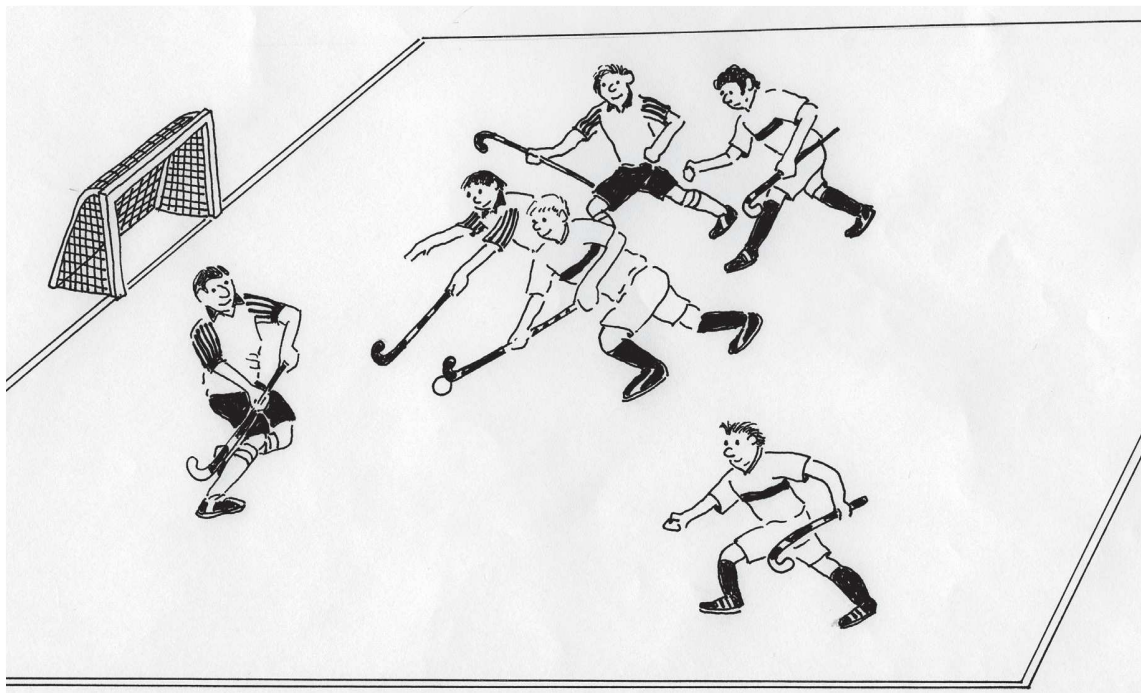
STAFFETTE (Classi 2^a e 3^a)

Due o più squadre formate da almeno 3 giocatori gareggiano giocando in forma di staffetta e utilizzando schemi, abilità motorie e tecniche acquisite.

- Staffette con percorsi lineari
- Staffette con percorsi in circolo
- Staffette con percorsi a zig zag
- Staffette con percorsi ad elastico - Avanti e dietro

PARTITE (Classi 3^a preferibilmente)

Due o più squadre formate da 3 o 4 o 5 giocatori, a seconda dello spazio disponibile, giocano delle partite di hockey di 5/10/15 minuti con 1, 2 o 4 o 6 porticine. La palla deve essere spinta e non colpita. Il gioco non prevede il rigore e corner corti.





HAPPY HOCKEY



WWW.FEDERHOCKEY.IT





Progetto

HAPPY HOCKEY

PERCORSO FORMATIVO 3

"IL CIRCO"

PER LA QUARTA E QUINTA CLASSE DELLA SCUOLA PRIMARIA

"Così come nel Circo tutti gli artisti concorrono a rendere grande lo spettacolo, nel gioco dell'Hockey, il Circo, diventa una dinamica modalità per comprendere il significato del gioco di squadra"

UdA 3-A	LA CORSA LUDICA
UdA 3-B	HOCKEY DECATHLON
UdA 3-C	ABILITA' LUDICO TATTICHE
UdA 3-D	3+3 IL MINIHOCKEY
UdA 3-E	HOCKEY A 5





UdA 3A

LA CORSA LUDICA

Correre per giocare non è come correre i 100 metri !

1. Corsa ludica – "Quadrifoglio"

Partenza dal centro, girare intorno a 4 coni passando sempre per il centro.

Chi è il più veloce ?



2. Corsa ludica – "Elastico"

Partenza dal centro, arrivare di fronte al primo dei 4 coni, lo si tocca con la mano e sempre passando per il centro si va a toccare in successione gli altri tre.

Chi è il più veloce ?

Variante: toccare e far cadere con la mano le palline poste sopra i coni.

3. Corsa ludica – "Inseguimento"

Due bambini partono da due angoli opposti.

Al via, ognuno insegue l'altro correndo sui lati del quadrato.

Vince chi tocca le spalle del compagno davanti.





UdA 3B
HOCKEY DECATHLON

10 giochi di natura motoria e di tipo ludico tecnico.

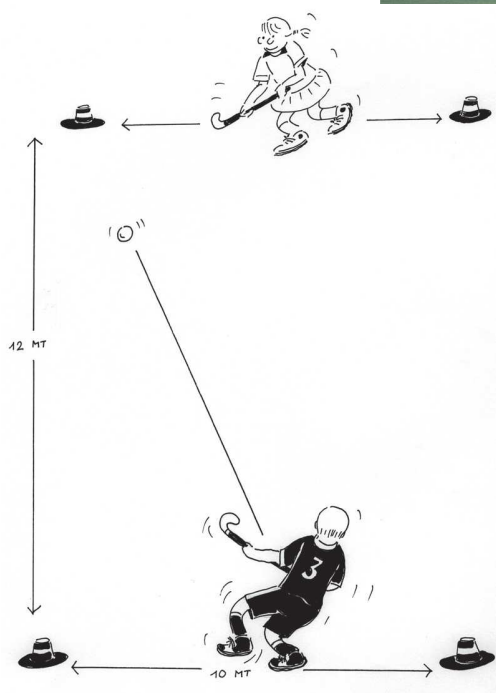
1° gioco - "Il Tunnel"

Un giocatore fa passare la pallina tra le gambe di un compagno, alternando un colpo di dritto e un colpo di rovescio.



2° gioco - "Il Labirinto"

Due o più giocatori passano, conducendo la pallina con il bastone, in tutte le porticine predisposte sul campo, decidendo la successione da seguire.



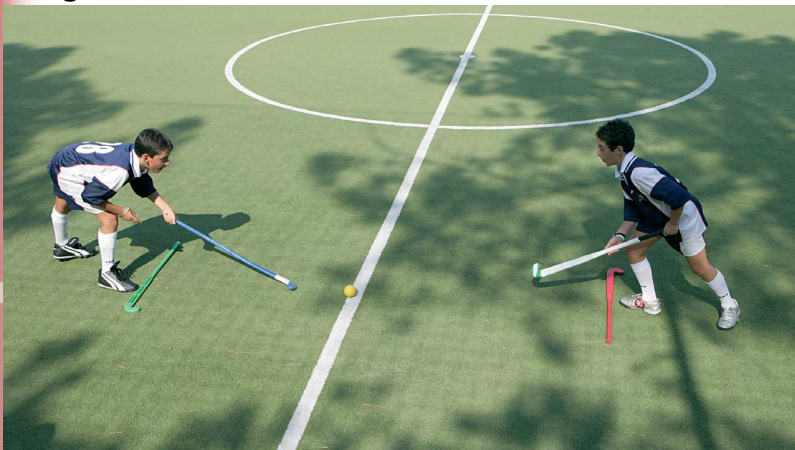
3° gioco - "Spinta e ricezione di dritto o di rovescio"

Due giocatori posti uno di fronte all'altro, spingono la pallina cercando di fare goal nella porta avversaria.



**4° gioco – "Velocità nella conduzione"**

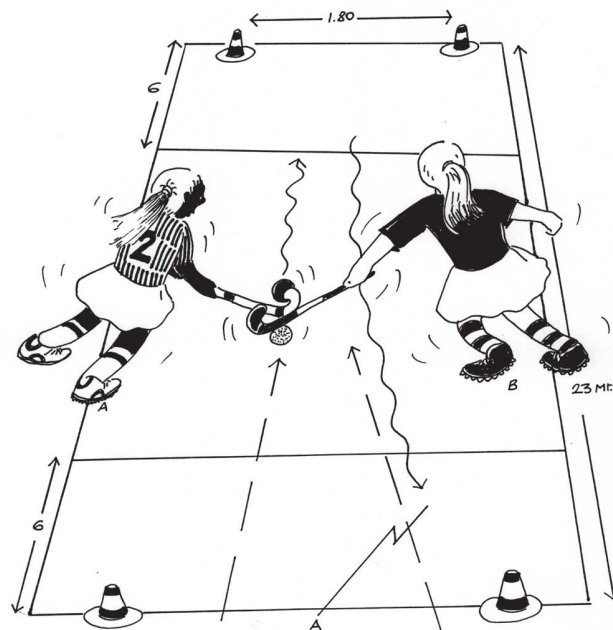
Due giocatori partono dagli angoli opposti di un quadrato e cercano di raggiungere il compagno conducendo la pallina con il bastone.

**5° gioco – "Il contrasto"**

Un giocatore difende la pallina collocata su una linea, l'avversario posto a circa un metro di distanza cercherà di toccare la pallina portando il bastone più avanti possibile. Il giocatore in attacco potrà anticipare il movimento dell'avversario, spostando opportunamente la pallina per non farla toccare.

6° gioco – "Scatto, conduzione e tiro"

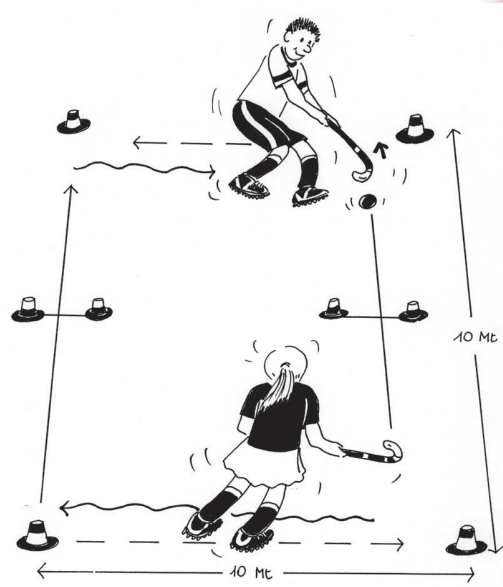
Due giocatori partendo da fondo campo, scattano per impossessarsi di una pallina posta al centro del campo, chi arriva prima conduce e tira in porta, mentre l'altro diventa difensore.





7° gioco - "goal veloce"

Due giocatori partendo da fondo campo, conducono e spingono la propria pallina da dentro un'area definita. Vince colui che manda la propria pallina prima in porta.



8° gioco - "Precisione del passaggio di rovescio"

Due giocatori sono posti uno di fronte all'altro, dopo una breve conduzione, il giocatore con la pallina passa di rovescio al compagno. La pallina durante l'azione deve passare tra due birilli.



9° gioco - "il Flick"

Due giocatori, distanti tra loro 5 metri circa, spingono in alto una o più palline cercando di oltrepassare al volo l'area compresa tra due linee.



10° gioco - "Gioco delle 4 porte incrociate"

Su ogni lato di un campo da gioco quadrato è posizionata una porta. Due giocatori difendono ognuno due porte contrassegnate da colore diverso. Vince chi realizza più goal.



UdA 3C

ABILITÀ LUDICO-TATTICHE

1. GIOCHI CON IL BASTONE E LA PALLINA

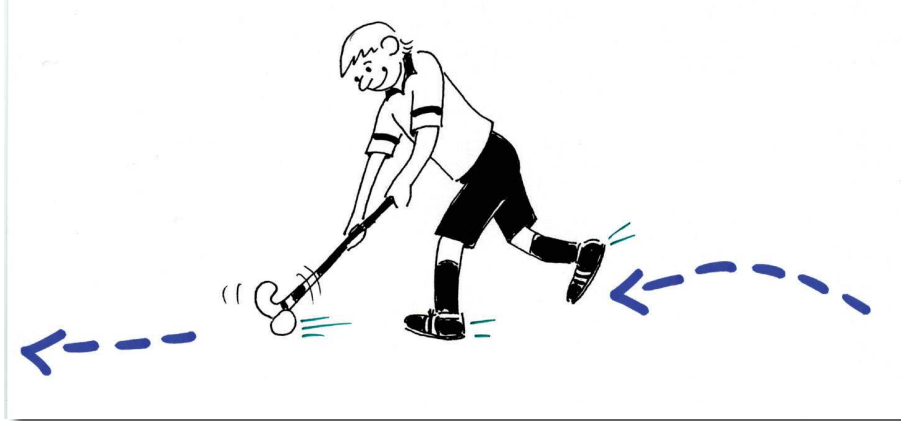
A) Impugnatura e controllo del bastone.



B) Dritto e rovescio da fermi.



C) Dritto e rovescio in movimento.





PER LA QUARTA E QUINTA CLASSE DELLA SCUOLA PRIMARIA

D) Coordinazione corpo-bastone-pallina.
Palleggio aereo con impugnatura solo mano destra, con impugnatura a due mani staccate facendo rimbalzare la pallina a terra.



2. GIOCHI DI CONDUZIONE ED INSEGUIMENTO

A) Condurre sui lati di un quadrato



B) In slalom



C) Cronometrando una distanza da percorrere



3. GIOCHI DI ORIENTAMENTO

A) Gioco delle macchine che non si scontrano.
In uno spazio delimitato, tanti bambini conducono liberamente ognuno la propria pallina.
Durante gli spostamenti, non si devono toccare: i compagni, bastoni e palline.

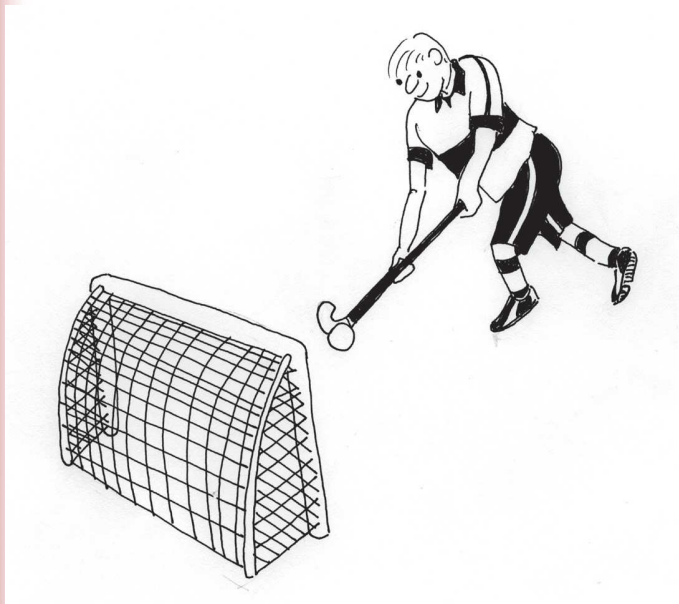


B) Gioco dell'assassino

In uno spazio delimitato, tanti bambini conducono liberamente ognuno la propria pallina.
Ogni bambino cercherà di buttare fuori dal campo la pallina degli avversari, facendo attenzione a difendere la propria.

C) Portare le palline nella porta

Nel campo di gioco sono sparpagliate tante palline; al via, ogni bambino cercherà di condurre più palline possibili nella propria porta.





4. GIOCHI DI PASSAGGIO

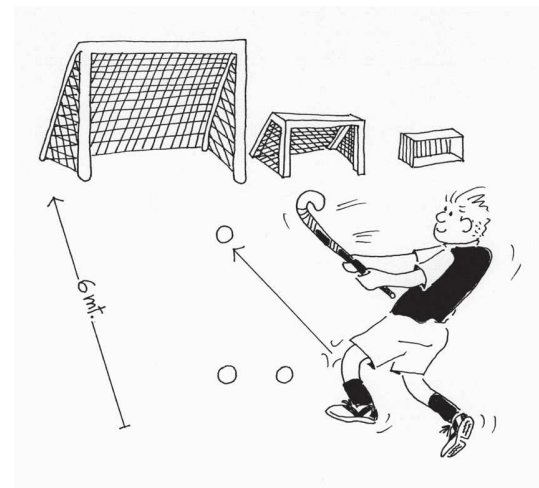
- A) Da fermi
- B) In movimento
- C) Con il compagno vicino
- D) Con il compagno lontano

5. GIOCHI DI TIRO IN PORTA

- A) Slalom e tiro in porta
- B) Conduzione veloce e tiro in porta
- C) La mitragliatrice
Un bambino posto ad almeno 6 metri da una porta, colpisce in rapida successione palline collocate in linea, cercando di fare goal.



5



- D) Fare goal in una porta grande, porta piccola e porta piccolissima

Si ripete come C

- E) **Diverse tecniche di tiro:**

Push

Impugnatura base (mano sinistra che impugna la parte terminale alta e la mano destra leggermente sopra la metà del bastone), pipa del bastone a terra davanti al piede destro. La pallina viene accompagnata e spinta. Il bastone è sempre basso.

Slap shot

Impugnatura base. Il bastone effettua un movimento dall'alto verso il basso (come un pendolo) e colpisce la pallina

Sweep hit

Dall'impugnatura classica all'impugnatura a mani vicine, la mano destra sale fino a toccare la sinistra. Gambe piegate, bastone parallelo al terreno, si effettua un movimento rotatorio antiorario strusciando a terra da destra a sinistra (dal piede destro al piede sinistro). La pallina, posta avanti al piede sinistro, viene colpita 10 cm sopra la pipa.

Reverse

Colpo di rovescio. Impugnatura base.



UdA 3D **MINIHOCKEY (3:3 senza portiere)**

Gioco di squadra formativo. Le 4 porte servono a stimolare il senso dell'ampiezza e del cambio di gioco d'attacco.

Poichè si tratta di una proposta di gioco formativo, le regole possono essere semplificate ulteriormente in funzione dei livelli dei nostri giocatori, fatto salve quelle relative alla sicurezza degli alunni stessi.

Composizione delle squadre

Ogni squadra è composta da un massimo di 4 giocatori/trici di cui 3 prendono parte al gioco. Non è previsto il ruolo del portiere.

Tempi di gioco e suo inizio:

Di norma 3 tempi di 10' ciascuno con 3' di intervallo ma possono essere adottati tempi diversi in base alle necessità della manifestazione. La palla è messa in gioco con un retropassaggio o un self-pass da centro campo all'inizio di ogni tempo e dopo ogni rete segnata.

Impianti e attrezzature

Il Campo di gioco misura di norma 26 metri di lunghezza e 14 di larghezza oppure 40x20. Sono ammessi anche campi di misure diverse. La superficie del campo deve essere liscia, di qualunque natura o materiale. Le porte, sono 4 (due per ogni linea di fondo), delle dimensioni di m. 2 di larghezza e m. 1 di altezza, poste dietro la linea di fondo ad una distanza fra di loro non inferiore a m. 5.

L'area di tiro è formata da una linea parallela alla linea di fondo e posta da un minimo di m. 6 ad un massimo di m. 9 dalla stessa linea in relazione alle dimensioni del campo.

Il bastone da gioco è in resina o in plastica e pesa 400-460 grammi; la pallina, 90-100 grammi circa.

Regole di base

Un giocatore può:

- Usare il bastone con la sola parte piatta e **senza che questi crei gioco pericoloso o intimidatorio.**
- Sono ammessi tutti i colpi della tecnica di gioco eccetto il Drive (tiro pendolare con impugnatura a due mani a contatto. E' ammesso il Self-Pass (auto passaggio).
- Sono ammesse sostituzioni in ogni momento della partita. Il giocatore sostituito può rientrare.
- Non esiste il fuorigioco.

Un giocatore non può:

- alzare la pallina se crea gioco pericoloso
- giocare la palla in modo che possa portare ad un possibile gioco pericoloso
- ostacolare il gioco correndo tra un avversario e la palla o interporre se stesso o il suo bastone come ostacolo
- giocare una pallina al di sopra delle spalle proprie o di un altro giocatore
- caricare, spingere, colpire l'avversario o il suo bastone

Inoltre

- nessun giocatore può trovarsi a meno di 3 metri durante i tiri di punizione effettuati entro i 3 metri dall'area di tiro
- nelle rimesse dal fondo e laterali, nei tiri di punizione tutti gli avversari devono stare ad almeno 3 metri di distanza
- perchè una rete sia valida, la pallina deve essere stata colpita o deviata da un attaccante, all'interno dell'area di tiro e deve aver superato completamente la linea di porta
- la vittoria vale 3 punti, il pareggio 1 punto, la sconfitta 0 punti.

Sanzioni:

Per non aver rispettato le regole di base l'arbitro assegnerà per una infrazione avvenuta:

- Fuori dell'area di tiro: un tiro di punizione viene concesso alla squadra avversaria.
- Dentro l'area di tiro da parte di un attaccante: un tiro di punizione verrà concesso alla difesa.
- Dentro l'area di tiro, per un fallo volontario da parte di un difensore: verrà concesso, alla squadra attaccante, un "Attacco di Rigore".





- Dentro l'area di tiro da parte di un difensore, per un fallo involontario da parte di un difensore, verrà concesso agli attaccanti una punizione da battere a 3 metri fuori dell'area di tiro.

Tiro di punizione e Attacco di Rigore:

Il tiro di punizione accordato alla squadra in difesa entro la propria area, potrà essere battuto da qualsiasi punto appena fuori l'area.

L'Attacco di Rigore viene effettuato dal punto centrale del campo da un qualsiasi giocatore della squadra in attacco, mentre tutti gli altri si trovano alle sue spalle ad almeno 5 metri tranne un avversario che difende le due porte. Al fischio dell'arbitro l'attaccante in possesso della palla inizia l'azione e tutti gli altri giocatori intervengono o in appoggio o in difesa. Qualsiasi attaccante può segnare una rete all'interno dell'area di tiro. Se la difesa conquista la palla il gioco continua normalmente.

Non esistono: angolo corto, fuori gioco, tiro di rigore.

Palla fuori campo:

Se la palla, a parere dell'arbitro, è inviata involontariamente oltre la linea di fondo campo da un giocatore in difesa che è nella propria area di tiro, viene concesso un tiro di punizione alla squadra attaccante da battere a 3 metri fuori area.

Se la palla è inviata volontariamente dal difensore oltre la linea di fondo campo, verrà assegnato agli attaccanti un Attacco di Rigore.

Rimessa laterale:

Quando la palla oltrepassa completamente la linea laterale, la palla stessa viene posta sul punto della linea laterale in cui è uscita. Per le uscite laterali che si verificano all'interno dell'area di tiro le rimesse vengono effettuate sulle linee laterali, 3 metri fuori dalle aree di tiro .

Se il difensore invia volontariamente la palla oltre le linee laterali comprese nell'area di tiro (nel caso di campi piccoli) , sarà penalizzato con tiro di punizione effettuato, dagli avversari , da 3 metri fuori l'area .

Per quanto non espressamente previsto dal presente regolamento le regole dell'Hockey su Prato della FIH Pietrangeli/Ferrando (da Horst Wein - Dal Buono modificato)

3+3 – MINIHOCKEY Semplificato

A) 3+3 CON 4 PORTE

Gioco di squadra formativo. Le 4 porte servono a stimolare il senso dell'ampiezza e del cambio di gioco d'attacco.

Regolamento tecnico di gioco

Scopo del gioco

Due squadre composte ciascuna da tre giocatori, cercano di fare goal nelle due porte avversarie poste sulla linea di fondo campo.

Campo di gioco

La partita si gioca su di un campo 26x14 (campo di basket), sulle linee di fondo campo sono sistemate due porte di 2 metri di larghezza (vedi disegno).L'area di tiro è delimitata o da una linea semicircolare corrispondente alla linea del tiro da tre punti del basket o da una linea parallela a quella di fondo posta a 6 metri.

Come giocare

I giocatori devono: ricevere, passare, condurre e tirare senza mai alzare il bastone.

I giocatori non possono ostruire il gioco dell'avversario interponendo volontariamente il proprio corpo tra l'avversario e la pallina.

La partita dura massimo 15 minuti senza intervallo.

Dopo il sorteggio, il gioco inizia con un passaggio all'indietro dalla linea di centrocampo.

Il goal è valido quando la pallina è spinta, colpita o toccata da un attaccante dentro l'area di tiro.

Falli

Per ogni infrazione alle regole del gioco viene fischiate un tiro libero. Se il fallo è commesso involontariamente da un difensore dentro la propria area, questo verrà effettuato fuori dall'area, viceversa se è volontario verrà assegnato agli attaccanti un Attacco di rigore, vedi regolamento MINIHOCKEY (3:3 senza portiere).





UdA 3E
HOCKEY A 5
2 porte

Gioco di squadra di natura formativa ma con regole di gioco che si avvicinano ancor più all'Hockey agonistico.

Composizione delle squadre:

Ogni squadra, è composta da un massimo di 10 giocatori/ trici di cui 5 prendono parte al gioco. Non è previsto il ruolo del portiere. Non sono ammesse squadre con un numero di giocatori/trici inferiori a 6.

Tempi e inizio del gioco:

Di norma 2 tempi di 20' ciascuno con 5' di intervallo ma possono essere adottati tempi diversi in base alle necessità. La palla è messa in gioco con un retropassaggio o un Self-Pass da centro campo all'inizio del gioco e dopo ogni rete segnata.

Impianti e attrezzature

Il campo di gioco misura di norma 40 metri di lunghezza e 20 di larghezza. Sono ammessi anche campi di misure diverse. La superficie del campo deve essere liscia, di qualunque natura o materiale. Le porte possono essere o regolamentari di m. 3,66 x m. 2,14 o di m. 3 x m. 2.

L'area di tiro è formata da due linee semicirculari tracciate dai pali della porta chiuse da una linea parallela alla linea di fondo, dell'ampiezza della porta, posta a non meno di m. 6 e non più di m. 9 dalla stessa linea.

Il bastone da gioco è in resina o in plastica e pesa circa 400-460 gr.; la pallina, 90-100 gr. circa.

Regole di base

Un giocatore può:

- Usare il bastone con la sola parte piatta e **senza che crei gioco pericoloso o intimidatorio.**
- Sono ammessi tutti i colpi della tecnica di gioco eccetto il Drive (tiro pendolare con impugnatura a due mani a contatto) il Reverse- hit (tiro di rovescio, alto e basso).
- E' ammesso il Self-Pass (autopassaggio) nei tiri di punizione e rimesse
- Sono ammesse sostituzioni in ogni momento della partita. Il giocatore sostituito può rientrare.
- Non esiste il fuorigioco.

Un giocatore non può:

- **Alzare la pallina se crea gioco pericoloso**
- **Giocare la palla in modo che possa portare ad un possibile gioco pericoloso**
- **Ostacolare il gioco correndo tra un avversario e la palla o interporre se stesso o il suo bastone come ostacolo**
- **Giocare una pallina al di sopra delle spalle proprie o di un altro giocatore**
- **Caricare, spingere, colpire l'avversario o il suo bastone**
- **Prendere parte al gioco se si è distesi a terra.**

Inoltre

- Nessun giocatore può trovarsi a meno di 3 metri durante i tiri di punizione effettuati entro i 3 metri dall'area di tiro.
- Nelle rimesse dal fondo e laterali, nei tiri di punizione tutti gli avversari devono stare ad almeno 3 metri di distanza
- Perchè una rete sia valida, la pallina deve essere stata colpita o deviata da un attaccante, all'interno dell'area di tiro e deve aver superato completamente la linea di porta
- la vittoria vale 3 punti, il pareggio 1 punto, la sconfitta 0 punti.





PER LA QUARTA E QUINTA CLASSE DELLA SCUOLA PRIMARIA

Sanzioni:

La non ottemperanza alle regole di base comporta l'assegnazione da parte dell'arbitro di una punizione. In area di tiro, il fallo volontario o che impedisca un goal certo viene punito con un tiro di rigore, mentre un fallo involontario sarà sanzionato con una punizione di angolo corto (corner corto).

Se la palla esce oltre le linee di fondo campo e non viene assegnata una rete:

- se è stata inviata volontariamente da un difensore sarà assegnato un angolo corto agli attaccanti.
- se la palla è stata inviata da un attaccante sarà assegnata una rimessa ai difensori
- se la palla è stata inviata **involontariamente da un difensore**, verrà giocata dagli attaccanti con un tiro di punizione con palla posizionata **sulla linea di metà campo**, in linea con il punto in cui ha oltrepassato la linea di fondo campo.

Norme Particolari

- **CORNER CORTO** : La squadra in attacco colloca un giocatore con la pallina sulla linea di fondo a m.6 dal palo e due giocatori fuori dall'area di tiro (uno dei tre giocatori deve essere quello che ha subito il fallo). La difesa schiera due giocatori (uno sarà quello che ha causato il fallo) all'interno della porta e con entrambi i piedi dietro la linea di porta. Tutti gli altri giocatori sono oltre la metà campo. Quando il giocatore con la pallina effettua il passaggio ai due compagni, la palla dovrà almeno una volta, essere fermata o controllata al di fuori dell'area di tiro per poi essere passata o giocata con un tiro (che non sia pericoloso) in porta. Tutti gli altri giocatori scattano, al momento della partenza della pallina dal fondo, per aiutare o contrastare.

Tiro di rigore:

L'esecuzione del rigore è un flick eseguito a m.6 dalla porta (vuota) dal giocatore che ha subito il fallo. Il goal è valido se la palla entra in porta senza toccare terra prima della linea di porta.

Casi di parità

Nei tornei con formula di girone "all'italiana", in caso di parità, la squadra che passa al turno successivo è determinata nell'ordine dai seguenti criteri:

- 1° - Risultato incontro diretto
- 2° - Differenza reti negli incontri diretti
- 3° - Differenza reti totale (di tutte le partite)
- 4° - Maggior numero di reti segnate;
- 5° - Media dell'età delle squadre (passa la più giovane);
- 6° - Sorteggio.

Nelle partite uniche in caso di parità, verranno tirati 5 tiri di rigore da 5 giocatori diversi.

In caso di ulteriore parità, tiri di rigore ad oltranza ponendo il punto di rigore a 7 metri dalla linea di porta.

Per quanto non espressamente previsto dal presente regolamento valgono le regole dell'Hockey su prato della F.I.H.

