



Progetto

# HAPPY HOCKEY

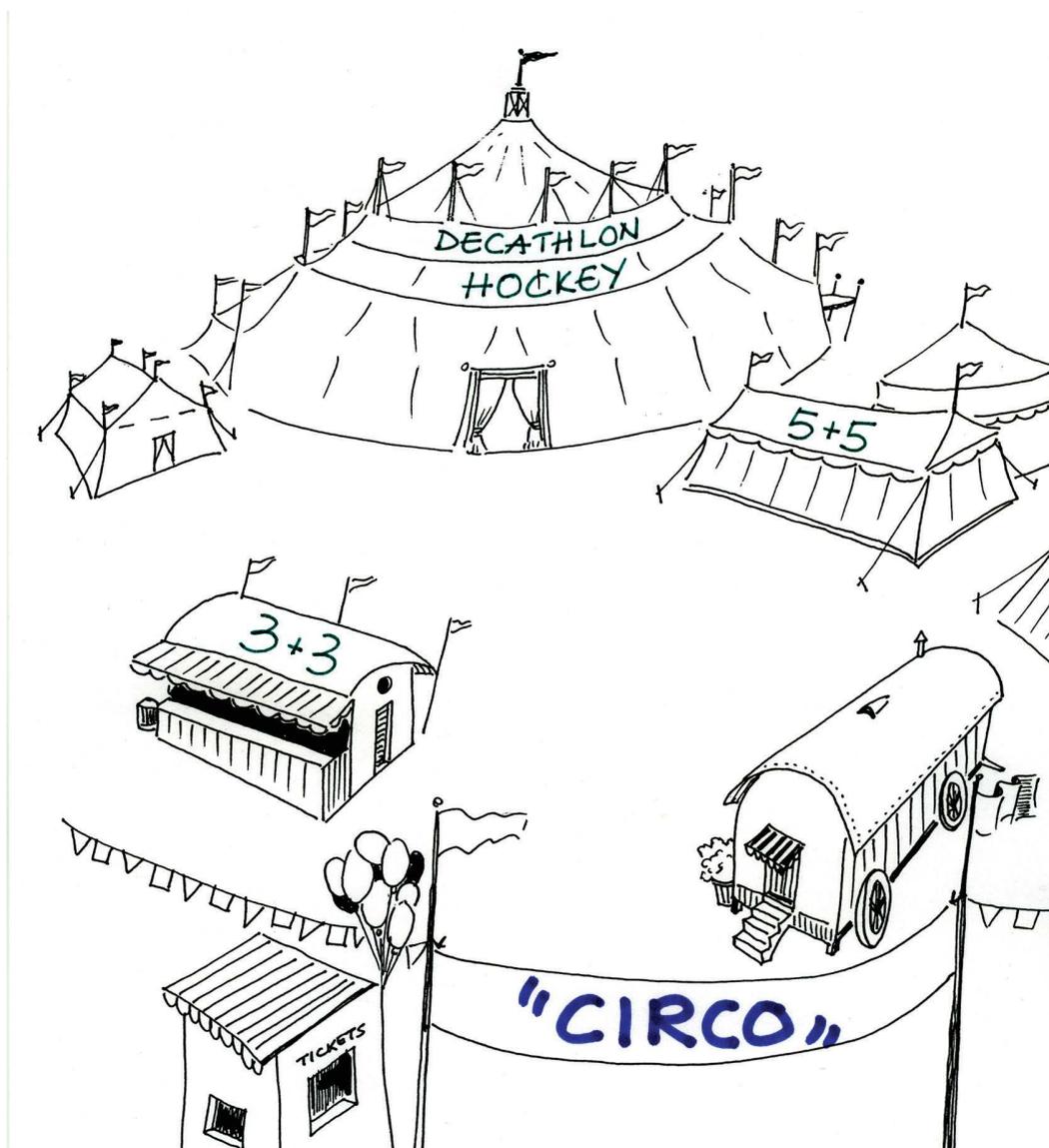
PERCORSO FORMATIVO 3

## "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 ?

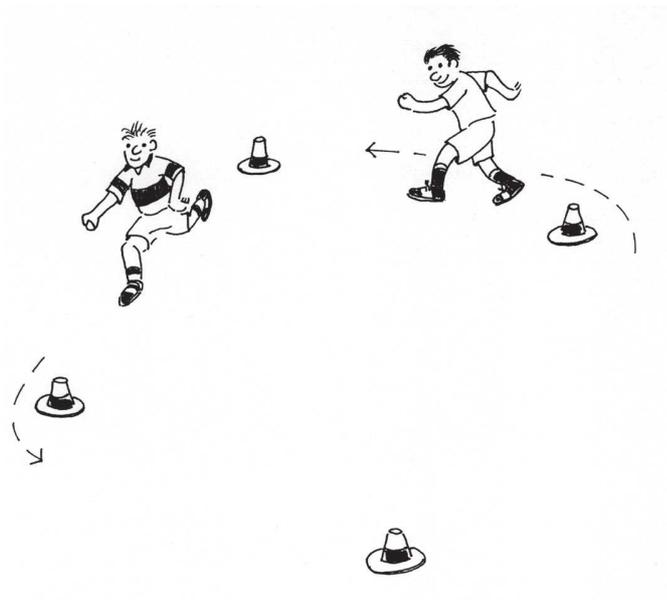
Variante: toccare e far cadere con la mano le palline poste sopra i coni.

### 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.

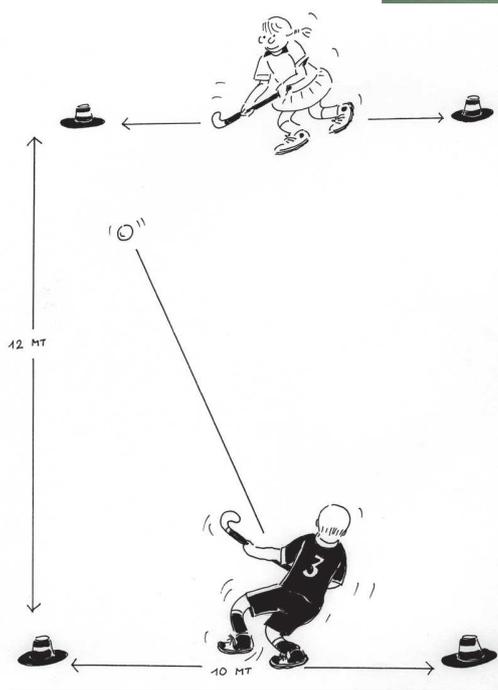
**1° gioco - "Il Tunnel"**

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"**

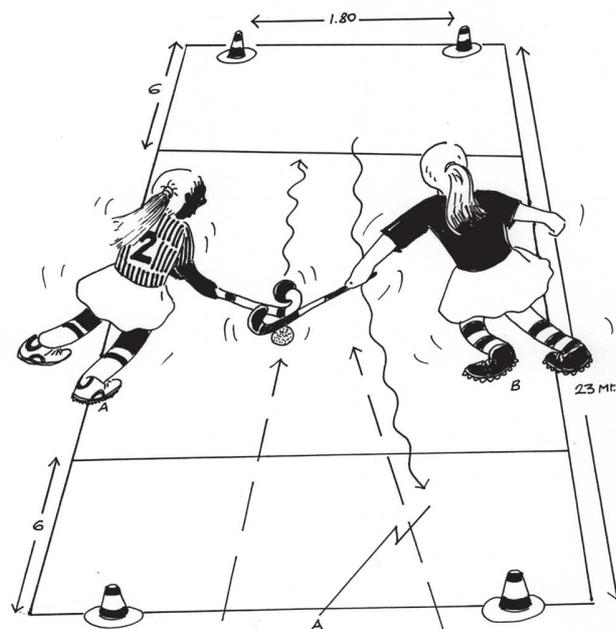
Due giocatori partono dagli angoli opposti di un quadrato e cercano di raggiungere il compagno conducendo la pallina con il bastone.

**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"**

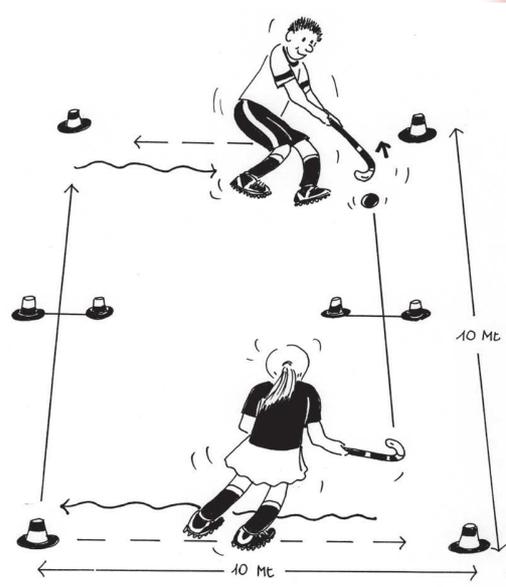
Due giocatori partendo da fondo campo, scattano per impossessarsi di una pallina posta al centro del campo, chi arriva prima conduce e tira in porta, mentre l'altro diventa difensore.





**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

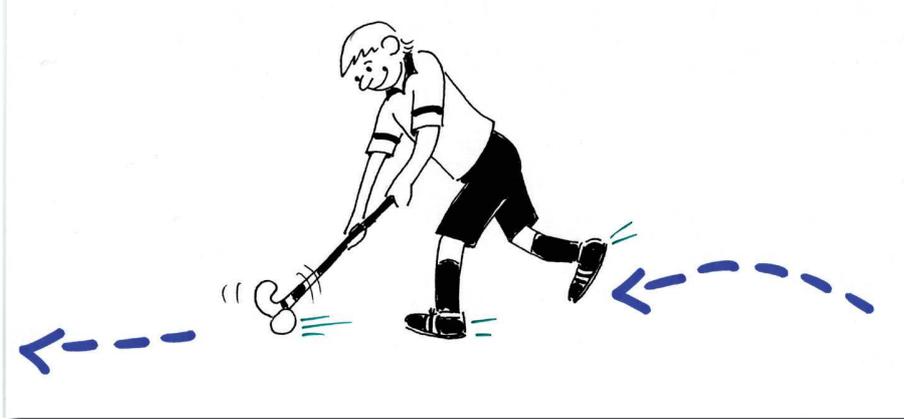
A) Impugnatura e controllo del bastone.



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.

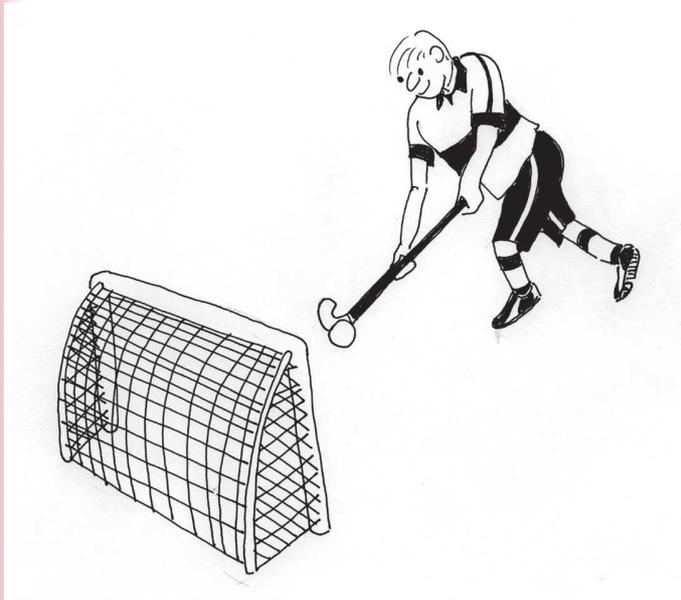


B) Gioco dell'assassino

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 sparpagiate tante palline; al via, ogni bambino cercherà di condurre più palline possibili nella propria porta.





#### 4. GIOCHI DI PASSAGGIO

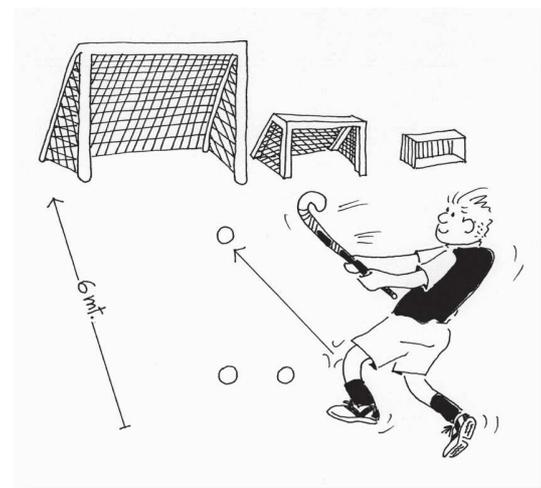
- A) Da fermi
- B) In movimento
- C) Con il compagno vicino
- D) Con il compagno lontano

#### 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 fischiato 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 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) 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.**

