

GIOCOPALLAMANO

PROPOSTE DIDATTICHE

PRIMA LEZIONE

Esercizi - giochi usando il controllo della palla	10'
Esercizi - giochi usando il passaggio	15'
Gioco palla in goal con un massimo di 3 passi per spostarsi quando si ha il possesso palla	10'
Gioco: mini partita 2 contro 2	20'

SECONDA LEZIONE

Esercizi - giochi usando il controllo della palla	10'
Esercizi - giochi usando il passaggio	10'
Gioco: 2 contro 2	15'
Mini-partite	20'

TERZA LEZIONE

Esercizi - giochi usando il controllo della palla	10'
Esercizi - giochi usando il palleggio e passaggio	10'
Gioco: 3 contro 3 con portiere	15'
Mini-partite	20'

QUARTA LEZIONE

Esercizi - giochi usando il controllo della palla a turno	10'
Esercizi - giochi usando il palleggio e il passaggio e tiro combinati	10'
Gioco: 4 contro 4 con portiere	15'
Mini-partite	20'

QUINTA LEZIONE

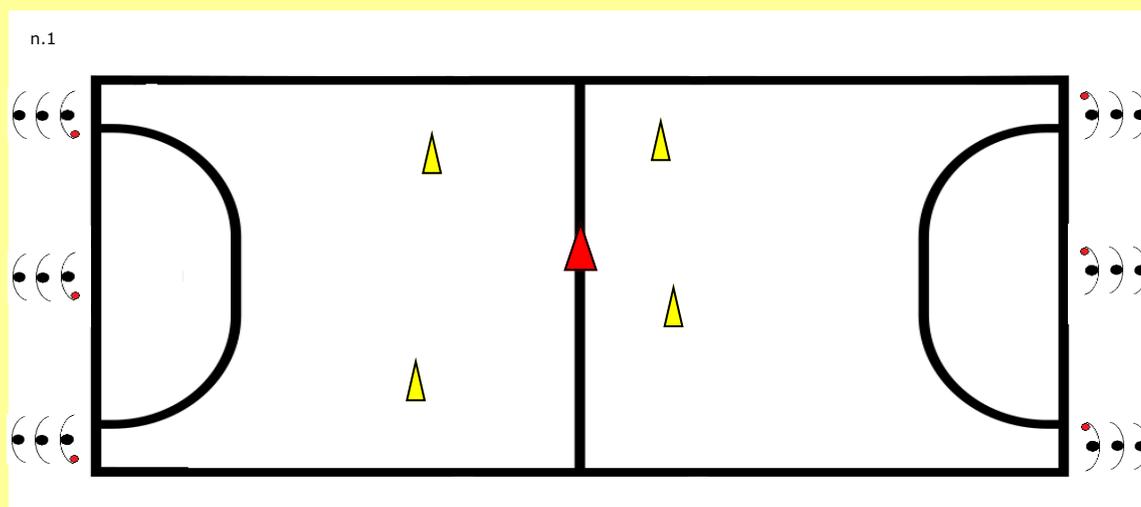
Esercizi - giochi usando il controllo della palla	10'
Esercizi - giochi usando passaggio, palleggio, tiro combinati	15'
Mini-partite o partite fra i bambini 4 vs 4, 5 vs 5, 6 vs 6	30'

GIOCOPALLAMANO

CONTROLLO LA PALLA

- Lanciare la palla in alto e riprenderla senza farla cadere, battere le mani davanti e dietro e riprenderla, battere le mani sul sedere e riprenderla, battere le mani sulle ginocchia e riprenderla.
- Lanciare la palla in alto, riprenderla e a gambe divaricate farla passare attorno ad una gamba e successivamente all'altra disegnando un otto, farla girare attorno alla schiena, farla girare attorno alle gambe unite, farla passare sotto le gambe alzandole alternativamente.
- Questi giochi vanno eseguiti da fermo, camminando, correndo e a coppie e sottoforma di gioco (es. chi arriva prima a fare tre giri della palla attorno al corpo...).
- Esercizi a coppie muovendosi liberi per il campo, eseguendo tre passi seguiti da un palleggio per almeno tre volte e poi passare la palla al compagno che sta dietro ad una distanza di 5-6 metri. Dopo ogni passaggio guida la coppia il bambino che ha ricevuto la palla (capo-palla).
- Stesso esercizio del precedente e al fischio dell'insegnante il capo-palla lascia la palla a terra e va a recuperarne un'altra, ricomponendo la coppia.
- Stesso esercizio del precedente, ma quando l'insegnante alza il braccio, il capo-palla lascia la palla a terra e ne va a prenderne un'altra componendo una nuova coppia con bambini diversi (chi è senza palla si deve trovare un nuovo compagno con la palla)

- Bambini a coppie si muovono liberi per il campo mantenendo una distanza di 5-6 metri. Il bambino con la palla, correndo, esegue tre passi e un palleggio per due volte e poi passa al compagno senza palla, che eseguirà, a sua volta, tre passi ed un palleggio per due volte ripassando la palla al suo compagno. Quando le coppie hanno eseguito quattro passaggi, i due bambini si riuniscono tenendo entrambi la palla in mano. Quando l'insegnante vede la prima coppia terminare il gioco, conta a ritroso da cinque a voce alta e allo scadere del tempo assegna un punto alle coppie che sono riuscite a terminare il gioco. Si ricomincia stabilendo un punteggio da raggiungere.
- Bambini divisi in sei squadre, con un massimo di 3-4 componenti per squadra. Le squadre sono schierate a fondo campo in fila. Il primo bambino di ogni squadra ha una palla in mano. A centro campo sono posti in ordine sparso 4 coni dello stesso colore e un quinto cono di colore rosso. Al via dell'insegnante i primi bambini partono eseguendo sempre un massimo di tre passi seguiti da un palleggio e devono andare a toccare con la mano libera due coni dello stesso colore e per ultimo il cono rosso. Quindi passano la palla al compagno davanti della propria fila e corrono in coda. Chi riceve, parte a sua volta, e così per tutti gli altri. Vince la squadra che arriva a fare sei passaggi, oppure si assegnano sei punti alla prima squadra che arriva, cinque alla seconda e così via fino all'ultima. Prima di iniziare si stabilisce il punteggio che si deve raggiungere sommando ogni volta i punti realizzati facendo cambiare la posizione di partenza della squadra ad ogni nuova ripetizione, girando in senso orario. (vedi fig. 1)



• GIOCO PALLA IN META

Due squadre di 3-4 bambini; una squadra con la palla sulla linea di fondo e l'altra disposta su quella opposta.

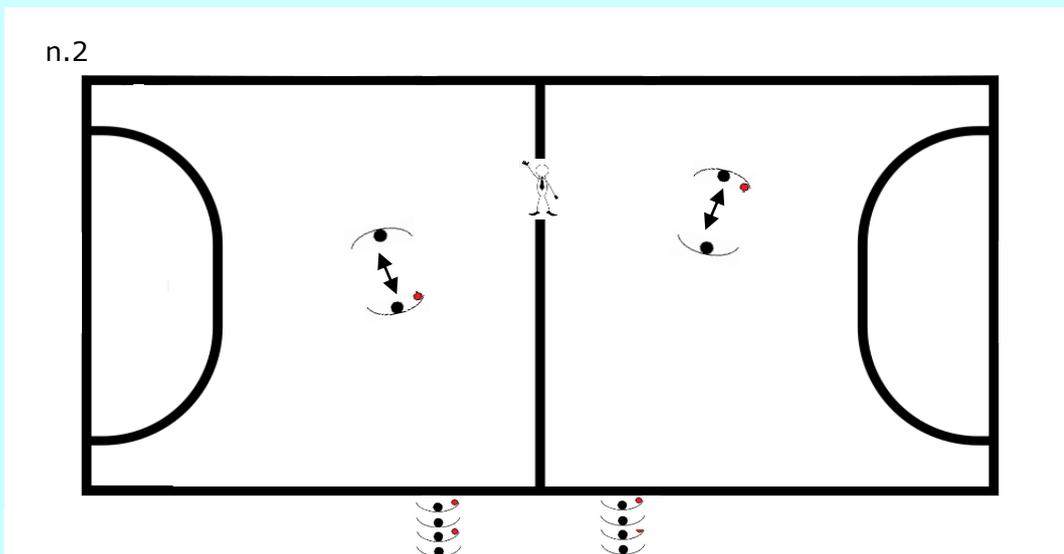
Al via la squadra con la palla cerca con il passaggio e senza fare più di tre passi con la palla in mano, di portare la palla oltre la linea di fondo opposta.

La squadra che difende, cerca di rubare la palla per attaccare a sua volta cercando di portare la palla oltre la sua linea, opposta a quella di partenza; il gioco dura circa 30-40 secondi poi si cambiano tutti i giocatori in campo.

- Bambini a coppie con una palla che corrono per il campo. Il bambino con la palla esegue tre passi e un palleggio per due volte di seguito, quindi passa la palla al compagno che lo segue ad una distanza di 5-6 metri. Quando l'insegnante alza il braccio il bambino con la palla va a fare goal nella porta più vicina senza entrare nell'area del portiere (rispettando la regola di non fare più di tre passi senza eseguire un palleggio). Realizzato il goal, il bambino passa la palla al compagno che a sua volta deve andare a fare goal nella porta opposta (rispettando la regola di non fare più di tre passi senza eseguire un palleggio) tirando senza entrare nell'area del portiere. Realizzato il goal recupera la palla e passa al compagno riunendosi entrambi sulla linea di metà campo tenendo le mani sulla palla. Quando arriva la prima coppia, l'insegnante conta alla rovescia da cinque a zero e assegna un punto a tutte le squadre che arrivano prima dello scadere tempo stabilito. Poi si riprende con un nuovo turno di gioco.
- Bambini a fondo campo divisi in sei squadre in fila con un massimo di quattro unità ciascuna. I primi due bambini di ogni squadra hanno la palla e in mezzo al campo sono disposti cinque coni gialli e due rossi. Al via dell'insegnante i primi bambini di ogni squadra partono e sempre con la regola di non fare più di tre passi senza eseguire un palleggio, devono toccare un cono giallo e poi uno rosso ed andare a fare goal nelle porta opposta tirando senza entrare nell'area del portiere. Appena il compagno di squadra ha tirato, può partire il secondo e così via. Si ricorda che ogni bambino ha un solo tiro a disposizione per fare goal. Ogni volta che una squadra realizza un goal tutti i componenti devono gridare il numero progressivo del goal realizzato. Vince la squadra che riesce per prima a realizzare otto goal.

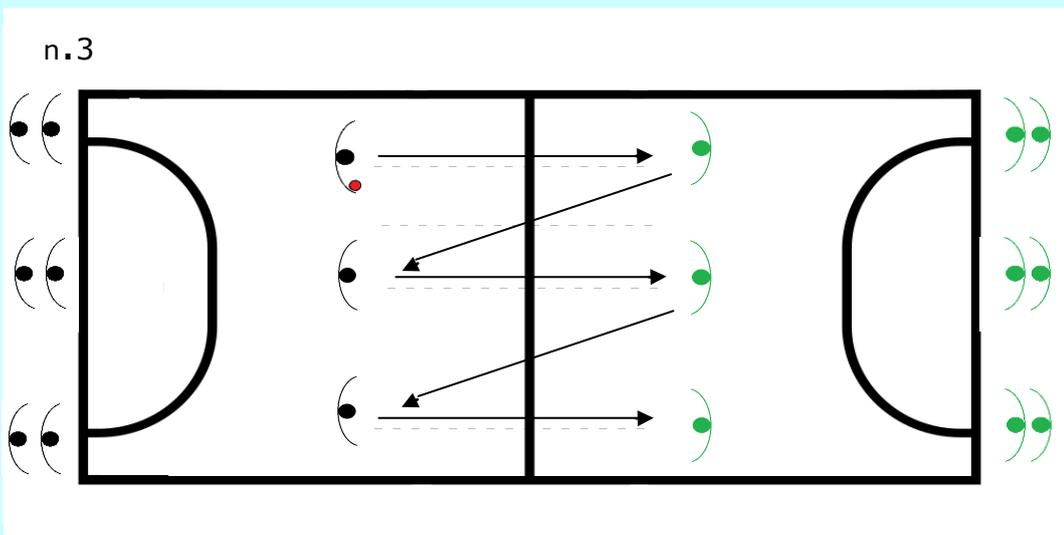
• **2 contro 2**

Bambini in fila divisi in due squadre poste fuori dalla linea laterale una su una metà campo e una sull'altra. I bambini dispari di ogni squadra hanno la palla in mano. Entrano nella loro metà campo i primi due bambini di ogni squadra ed iniziano a passarsi la palla dopo aver dichiarato chi sarà il portiere fra i due. L'insegnante sta nel cerchio di metà campo e quando chiede a una squadra la palla, questa difenderà mentre l'altra attaccherà. Si gioca venti secondi ricordando che il portiere quando è in fase offensiva può attaccare. (vedi fig. n. 2)



• **3 contro 3**

Bambini divisi in due squadre poste sulle rispettive linee di fondo campo. Ogni squadra è divisa in tre gruppi posti uno al centro, uno a destra e uno a sinistra. Nel gruppo di centro ci sono i portieri. I primi tre di ogni squadra si schierano in riga a sei metri di distanza uno dall'altro e nei pressi della linea di metà campo. L'insegnante consegna la palla ad una squadra. La palla si deve passare in modo alternato da una squadra all'altra. Al fischio dell'insegnante, chi è in possesso di palla attacca e può fare goal solo dopo aver superato la metà campo. Si gioca trenta secondi e poi si cambiano tutti i giocatori in campo. I giocatori che scendono cambiano di fila. (vedi fig. 3)



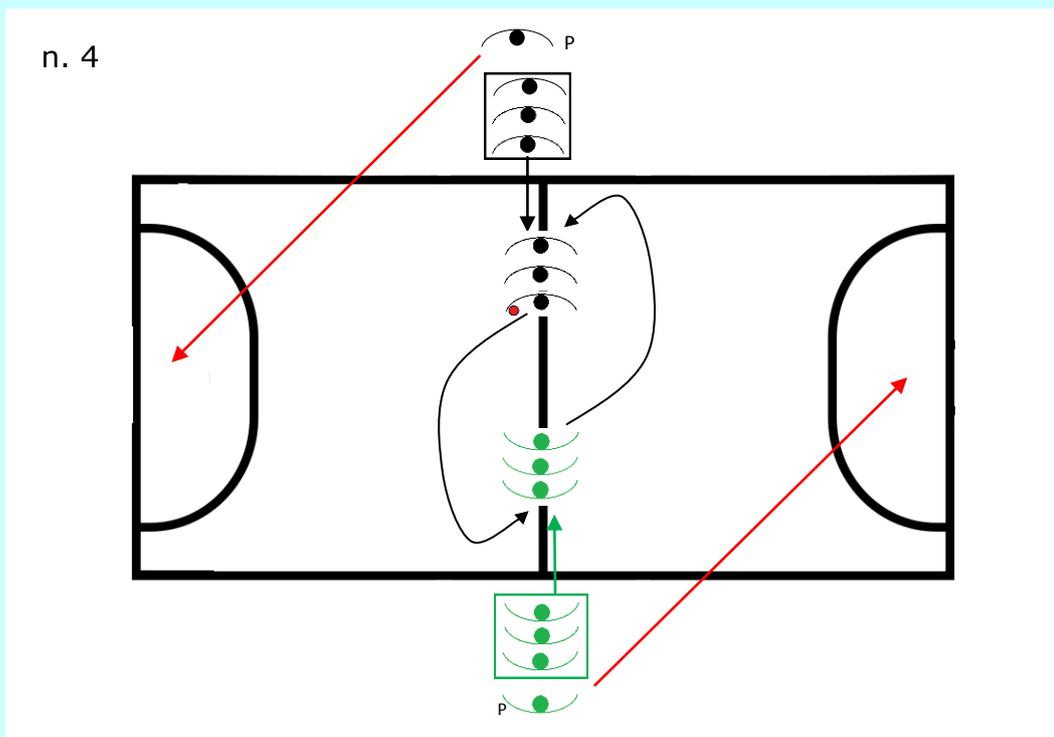
• **4 contro 4**

Due squadre disposte sulla metà campo dietro la linea laterale, una di fronte all'altra.

I primi tre di ogni squadra entrano in campo mentre il quarto (il portiere) rimane dietro la linea laterale. Ci si passa la palla ed ad ogni passaggio si va in coda alla squadra opposta. Uno dei due portieri può scegliere quando fare iniziare il gioco correndo a difendere la propria porta (già definita prima di partire).

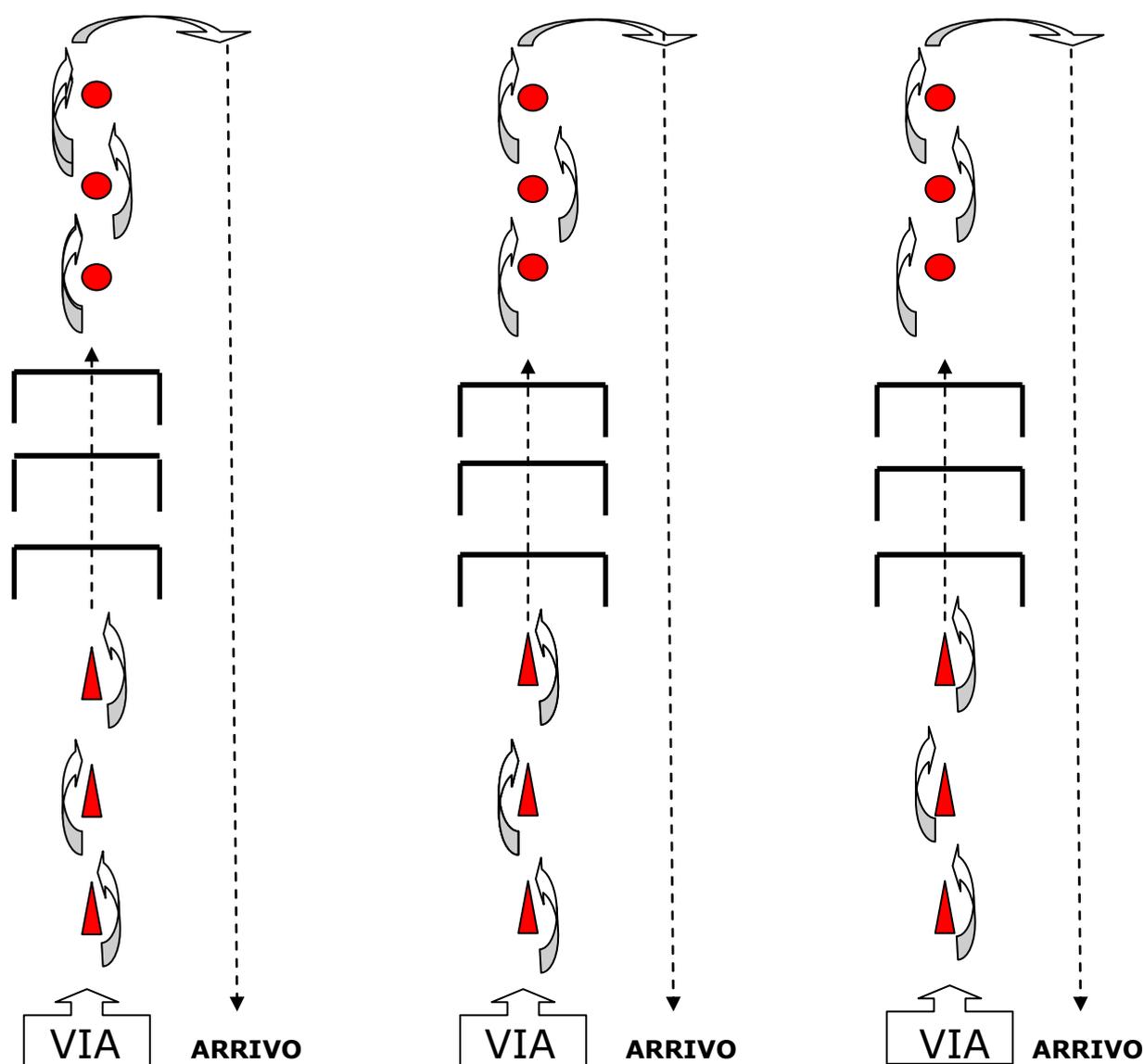
Appena entra in campo il portiere, l'altro portiere si sistema sulla porta opposta e si inizia a giocare. Tutto dura 30/40 secondi e una volta scaduto il tempo si cambiano i giocatori in campo mentre gli altri vanno in coda alla propria squadra.

La squadra che vince deciderà quando iniziare il gioco nella fase successiva.
(vedi fig. n. 4)



N.B. tutti i giochi che sfruttano l'uso dei fondamentali devono essere proposti in **SITUAZIONI APERTE**, in cui i bambini devono sviluppare l'aspetto cognitivo nel saper vedere, scegliere e approntare (decidere) l'azione adeguata. I giochi descritti nelle schede iniziano in situazioni chiuse, ma devono sfociare in momenti aperti quanto prima.

ESEMPIO DI GIOCO CHIUSO



SQUADRA A

SQUADRA B

SQUADRA C

Il gioco si può eseguire a STAFFETTA (con un numero di percorsi individuato in base alla composizione delle singole squadre) o in forma INDIVIDUALE (chi compie il percorso per primo).

ESEMPIO DI GIOCO APERTO

blu

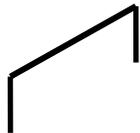
neri

rossi

azzurri

verdi

grigi



rossi



grigi



verdi



neri



azzurri



blu



Costruzione del percorso

Usando gli stessi attrezzi del "gioco chiuso" si dispongono (ostacoli  cerchi  e coni ) in modo casuale come evidenziato nell'esempio sopra riportato.

Il numero degli attrezzi deve essere sempre inferiore al numero delle squadre costituite (es. 5 ostacoli se partecipano 6 squadre) e più il numero degli oggetti utilizzati diminuisce, più aumentano le difficoltà, passando dalle abilità alle competenze.

Esecuzione del gioco

La classe viene divisa in squadre (nominare le squadre: rossi, gialli, verdi, ecc.) di due o tre bambini al massimo, per rispettare il carico motorio.

Il gioco consiste nel saltare tre ostacoli, entrare con un piede in tre cerchi, toccare tre coni e raggiungere la posizione d'arrivo assegnata dal colore della squadra.

L'inizio del gioco è dato da un bambino che ha il "POTERE" (il potere lo ottiene l'alunno che risponde per primo ad un quesito posto dalla maestra) scegliendo il tempo di partenza. Al suo inizio tutti i numeri uno delle singole squadre partono per eseguire il percorso.

Il gioco può essere effettuato a STAFFETTA (eseguire un certo numero di percorsi per squadra) oppure INDIVIDUALE (ogni componente di ciascuna squadra esegue il percorso "aperto" e si registra chi riesce a completarlo per primo).