

GIOCOPALLAMANO

CONTROLLO LA PALLA	<ul style="list-style-type: none"> • Lanciare la palla in alto e riprenderla, 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 farla passare sotto le gambe facendole fare 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).
PASSIAMO LA PALLA	<ul style="list-style-type: none"> • Gara dei 10 passaggi a coppie Bambini di fronte e distanti fra loro circa 6 metri; al via si passano la palla e vince la coppia che arriva prima a 10 passaggi • Stesso gioco del precedente con i tre passi Partenza con palla dietro una linea, fare tre passi di corsa passare e ritornare al punto in cui si è partiti. Si possono piano piano aumentare le distanze di passaggio fra i due bambini. • Gioco palla in meta Due squadre di 3-4 bambini, una squadra con palla su una linea di fondo e l'altra disposta su quella opposta. Al via la squadra con la palla cerca con il passaggio 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 un minuto poi si cambiano tutti i giocatori in campo.
FACCIAMO GOAL	<ul style="list-style-type: none"> • Bambini divisi in due gruppi e ogni gruppo in fila di fronte a una porta distante circa 10-12 metri; i primi tre bambini di ogni gruppo hanno la palla; al via il primo bambino di ogni gruppo parte e sfruttando i tre passi va a tirare in porta cercando di non entrare in area prima di aver lanciato la palla, appena ha tirato va a recuperare la palla riportandola al primo bambino che è senza della sua fila mentre parte il secondo bambino del gruppo e così via; vince il gruppo che arriva prima a fare 10 goal. Ricordare che il goal è valido se il bambino non tira dentro l'area e non pesta la riga della stessa • Bambini divisi in 4 squadre di 4-5 bambini posti in fila per squadra; le squadre sono poste davanti ad una unica porta posta a circa 10 - 12 metri di distanza. I primi due bambini di ogni squadra hanno la palla; al via il 1° bambino di ogni squadra va a tirare in porta, recupera la palla e parte il secondo bambino mentre chi ha tirato consegna la palla al bambino davanti alla sua squadra e così via; vince la squadra che arriva a fare 10 goal per prima.
ATTACCIAMO E DIFENDIAMO	<ul style="list-style-type: none"> • 1 contro 1 + portiere Bambini divisi in quattro gruppi A- B- C- D, posti in fila ai quattro angoli del campo; il gruppo A e B, sulla stessa linea di fondo, hanno la palla in mano al portiere A, C e D sulla stessa linea opposta con C che fa il portiere; l'insegnante fa l'appoggio cioè gioca sempre con chi è in possesso della palla; al via A passa a B che cerca di fare goal con l'aiuto dell'insegnante che può solo ricevere e passare; se C e D recuperano la palla sono loro gli attaccanti. Si gioca un minuto e poi si cambiano i 4 giocatori in campo . La palla che va al gruppo C e D dopo che tutti i bambini dei gruppi A e B hanno giocato il loro turno. • Mini partita 2 contro 2 più il portiere Bambini divisi in sei gruppi disposti 3 su una linea di fondo A -B- C e tre sulla linea di fondo opposta D- E- F; i gruppi A- B- C sono in attacco ed in possesso di palla con A che fa da portiere e i gruppi D- E- F sono i difensori con D che fa da portiere: Si gioca un minuto e poi escono i sei bambini e ne entrano altri sei; all'uscita si scala : A va nella fila B, B nella fila C e C nella A, mentre D va nella E, e va in F e F va in D; quando i gruppi A,B,C sono entrati tutti in campo la palla va ai gruppi D, E, F • Mini partite da 4 contro 4 o da 6 contro 6 (compreso il portiere) N.B. Ricordare che le mini partite e la partita finale devono occupare almeno un terzo del tempo della lezioni.

GIOCOPALLAMANO

PROPOSTE DIDATTICHE

PRIMA LEZIONE

Esercizi - giochi per il controllo della palla	10'
Esercizi - giochi per passare la palla	15'
Gioco dei 10 passaggi con un massimo di 3 passi per spostarci	10'
Gioco mini partita 2 contro 2	20'

SECONDA LEZIONE

Esercizi - giochi per il controllo della palla	10'
Esercizi - giochi per passare la palla	10'
Gioco 1 contro 1 con appoggio	15'
Mini-partite	20'

TERZA LEZIONE

Esercizi - giochi per il controllo della palla	10'
Esercizi - giochi per palleggiare la palla	10'
Gioco 2 contro 2 più il portiere	15'
Mini-partite	20'

QUARTA LEZIONE

Esercizi - giochi per il controllo della palla	10'
Esercizi - giochi per palleggiare e passare combinati	10'
Gioco 3 contro 3 con i portieri	15'
Mini-partite	20'

QUINTA LEZIONE

Esercizi - giochi per il controllo della palla	10'
Esercizi - giochi per passare, palleggiare, tirare combinandoli	15'
Mini-partite o partite fra i bambini	30'