
PLANKING HOCKEY



Obiettivi per i ragazzi

- Skill: dimostrare di saper tenere correttamente la posizione di plank (= vedi nel titolo)
- Fitness: importanza della forza di base per l'intera salute fisica.
- Responsabilità personale e sociale: adottato un comportamento responsabile, giocando con sportività e...divertendomi!

Equipaggiamento

- 1 pallina soft
- Eventualmente, guanti (da bici) se si gioca all'esterno

Configurazione

1. La coppia di giocatori ha a disposizione una pallina soft
2. Gli allievi iniziano il gioco faccia a faccia in posizione di plank, posizionandosi ad almeno a 2 metri di distanza

Indicazioni del docente

- Gomiti in linea sotto le spalle
- Braccia tese, non bloccate
- Piedi uniti, alluci verso il basso
- Gambe, braccia e testa allineati



Vietato giocare in prossimità di
oggetti pericolosi, fragili o di valore!!!



Come si gioca - è il momento di lavorare sulla forza e resistenza muscolare divertendoci con il planking hockey!

1. L'obiettivo è quello di segnare punti facendo rotolare la pallina tra le braccia dell'avversario. Se si segna un punto, il giocatore in difesa esegue 3 flessioni prima di far ripartire il gioco. Si può giocare dividendo la partita in "tempi"; la durata la decidete voi.
2. Le mani devono essere tenute "larghezza spalle". I tiri devono avvenire con il rotolamento della pallina sul suolo.
3. Se la palla passa attraverso le braccia, il punto è valido.

Variazioni

4. Se giocate a "tempi", nel 1 round, l'allievo che difende deve mantenere entrambe le mani al suolo (no difesa!). Conta solo la precisione!
5. Nel 2 round, si può usare una mano per parare (sceglierla e comunicarla all'avversario).
6. Idem ma con degli oggetti sparpagliati nello spazio tra i 2 giocatori; chi li tocca concede un turno extra all'avversario (= tira due volte di fila).
7. Come sopra, ma con "porte" più grandi (es. bottiglie in PET). Se le bottiglie vengono abbattute (dal giocatore in difesa mentre cerca di parare o da quello in attacco lanciando la pallina) si perde un punto (-1).
8. Gli allievi possono assumere la posizione classica di plank oppure altre forme più semplici (es. con le gambe divaricate).
9. Si può giocare a tempi (decidete voi la durata) oppure a chi arriva per primo a un certo numero di punti.

Guarda il videotutorial con il maestro Sandro al link seguente:

<https://drive.google.com/open?id=IFSlosgemfDDsMyEPevVSt9LuyAyVTPw->



Buon divertimento, enjoy!!