



TORNEO CITTÀ DELLA SPERANZA UNDER 6 – PRIME METE

Conegliano 05/05/24

PARCO SPORTIVO

40-50 MINUTI (comprese pause e spostamenti)



Grande cerchio iniziale di ACCOGLIENZA e suddivisione gruppi misti (4 GRUPPI).

ABILITÀ MOTORIA

30 minuti circa

- Se **molti bambini** (>15) dei collettivi parziali con 4 STAZIONI a rotazione con **3-4 minuti per ciascuna**.

1. "IL TUNNEL": Dato un percorso guidato (tramite cinesini) da percorrere tutto **gattonando**** fino ad entrare ed uscire dal tunnel. All'uscita alzarsi in piedi e raccogliere un pallone e dopo un breve scatto di circa 10 metri segnare la **"META!"** in un punto indicato.

Fattori chiave: coordinazione motoria, presa del pallone.

** La posizione corretta per gattonare prevede che il bambino sia appoggiato **sul palmo delle mani e sulle ginocchia**.

Le mani dovrebbero essere allineate con le spalle, mentre i ginocchia con il bacino.

In questa posizione, il bambino è libero di spingere le ginocchia e trainare il suo corpo in avanti.

2. "LE CONCHIGLIE": correndo (*schema motorio di base*) seguendo un percorso (cerchio di circa 10 metri di diametro) segnato da cinesini che bisogna capovolgere con una mano (*disequilibrio*) Fino a raggiungere la posizione iniziale di partenza (segnata con due bandierine. Partecipano 2 giocatori che lo percorrono in direzioni opposte (*sfida*))

Fattori chiave: coordinazione e velocità

3. "PERCORSO AD OSTACOLI": percorso **in linea retta** ove la/il bambina/o deve fare la sequenza di : **balzi > capriola > gattonamento > saltelli**. Percorso di circa 15 mt. Fino a raggiungere un pallone che si riporta in corsa veloce alla partenza facendo **"META!"**.

Fattori chiave: coordinazione e capacità di cambio movimenti

4. "LA BALENA": *La Balena che mangia i pesci!* Con una fune grossa fatta girare non troppo velocemente si invitano i bambini a passare sotto di essa correndo senza che la stessa li tocchi. Serve perlopiù per vincere **la paura del contatto** (con la fune) assieme alla capacità **di scegliere/decidere** il momento giusto di fare lo scatto con una certa dose di agilità. Con pallone in mano a mò di manubrio di moto.

Superato l'ostacolo segnare la **"META!"**.

Fattori chiave: vincere la paura del contatto.

Nota1: ciascuna stazione gestita dagli educatori o genitori disponibili e autorizzati istruiti dopo breve briefing

Nota2: ad un segnale convenuto cambio delle stazioni

- Se **pochi bambini** (max 15) un collettivo totale

"l'Orologio" (o Rubaposto)

Il classico gioco conosciuto un po' da tutti con la rivisitazione che i bambini non corrono con un pallone in mano. La posizione iniziale è adagiati a terra pancia (sia a pancia in su che pancia in giù).

Fattori chiave: reattività, corsa rapida, evitare contatti in corsa.

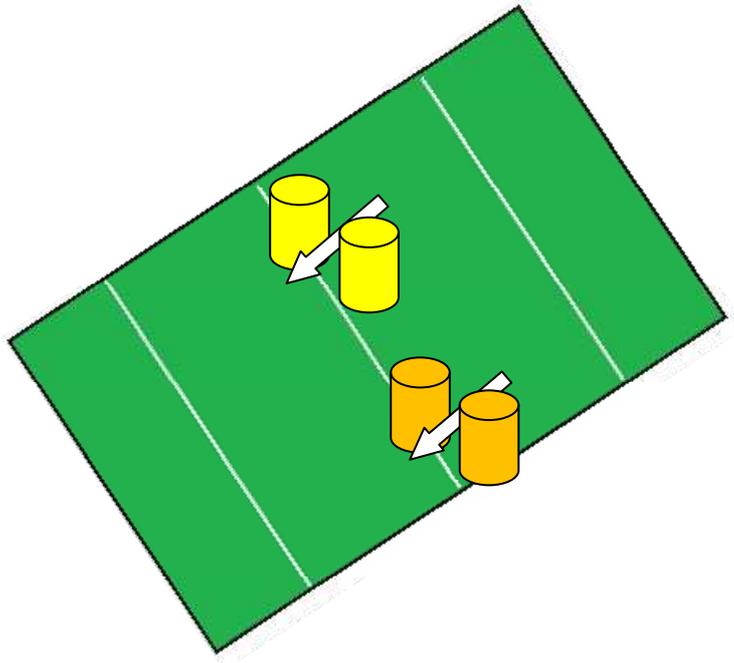
Nota: in caso di pioggia e/o campo "difficile" si parte in piedi.



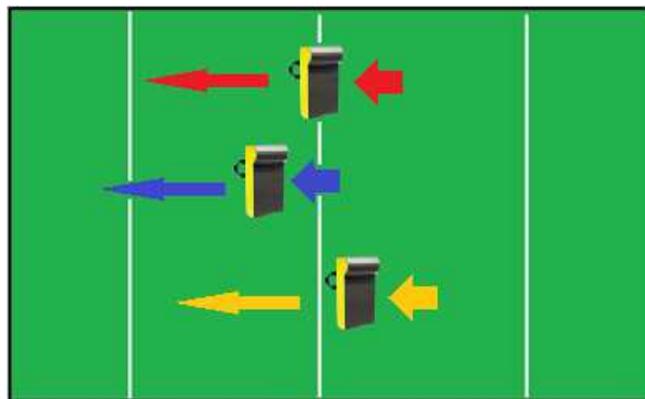
LOTTA/FORZA FISICA

a rotazione 5/6 minuti circa ciascuno

L'AUTOLAVAGGIO. Utilizzando due sacconi da placcaggi posizionati verticalmente ravvicinati (30-40 cm) tenuti da due genitori. La/il bambina/o **con un pallone in mano** dovrà attraversarlo forzando il blocco per uscire e, dopo una breve corsa, segnare **"META!"**.

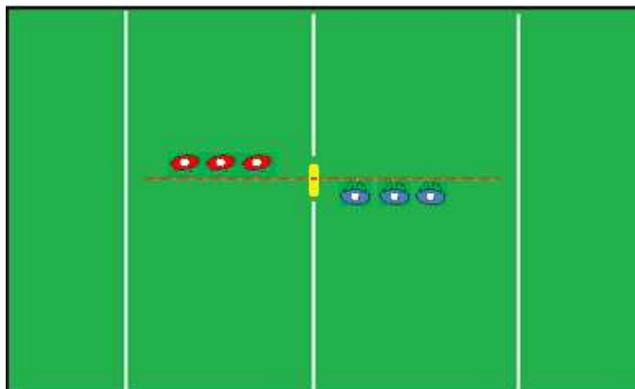


IL BULLDOZER. Dopo una breve rincorsa (qualche metro) bisogna abbracciare uno scudo da allenamento e spostarlo il più possibile e farlo cadere. Cadrà anche il pallone sopra posizionato che andrà recuperato per segnare la **"META!"** in un punto indicato. Tre scudi tenuti da tre allenatori/**genitori autorizzati**.



TIRO ALLA FUNE.

Due squadre di pari numero che si sfidano in questa prova di forza. **Arbitra 1 genitore autorizzato.**



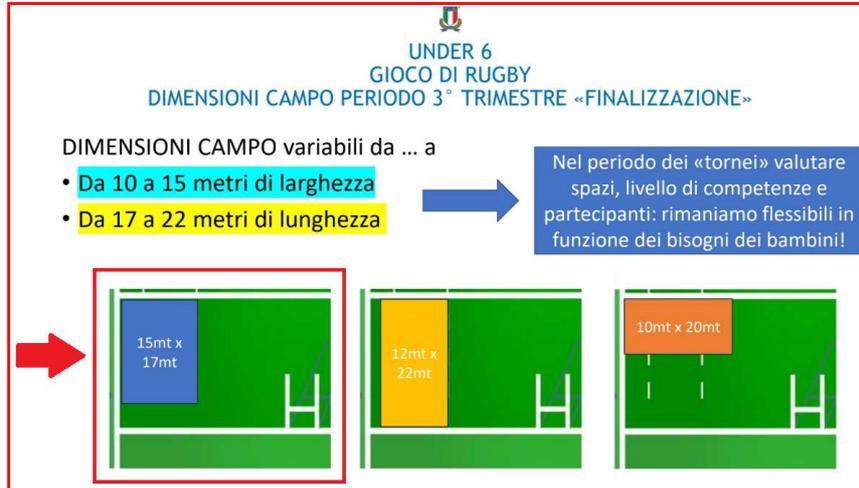
GIOCO RUGBY

50 MINUTI (incluse pause e spostamenti)

2 campi da gioco secondo le indicazioni del Regolamento U6 **TERZO PERIODO** ed in base alle società e numero partecipanti.

Se ad esempio 5 società/squadre > 4 sfide incrociate per squadra da effettuarsi in contemporanea sui due campi

Utilizzeremo campo più largo **17x22**



PRIME METE

Se presenti bambine/i PRIME METE (under 5) non potendo giocare a rugby U6 viene dedicato loro uno spazio a margine dei campi U6 dove svolgere alcuni giochi a collettivo totale come:

1. “LUPO DI GHIACCIO”
2. “IL GATTO ED IL TOPO”
3. “IL PESCATORE”

Se c'è tempo il seguente gioco: **“UOVA DEL DRAGO”** (gioco di contatto e cooperazione)

4 recipienti pieni di “*uova del drago*” (palloni da rugby o anche palline da tennis) ai 4 lati di un'area quadrata.

4 squadre una per angolo. Ognuna di esse deve portare via i palloni all'altra squadra e portarli nella propria base. Alcuni giocatori possono difendere la propria base.

Vince la squadra che al comando di fine gioco **dispone di più uova del drago/palloni.**

*Campo piccolo, a seconda del numero di giocatori, per favorire il contatto.

