

UNIDAD DIDÁCTICA ESCOLAR



LA TRIBU DE REBY

Sesión 2

ÍNDICE SESIÓN 2

Familiarización con el stick y la bola

CALENTAMIENTO

5-10 min de movilidad articular y activación de grandes grupos musculares.

PARTE PRINCIPAL

1. Posición básica & Empuñadura
2. Sticks equilibristas
3. Derecho & Revés
4. Relevos en grupo
5. Buscar casa
6. Pases de push
7. Juego de 3 contra 3
8. Cuadrado de pase y conducción (extra)

VUELTA A LA CALMA

5 min de ejercicios de vuelta a la calma para conseguir una bajada de pulsaciones.



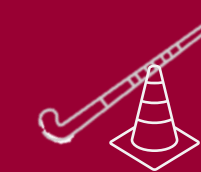
FICHA TÉCNICA



60 min

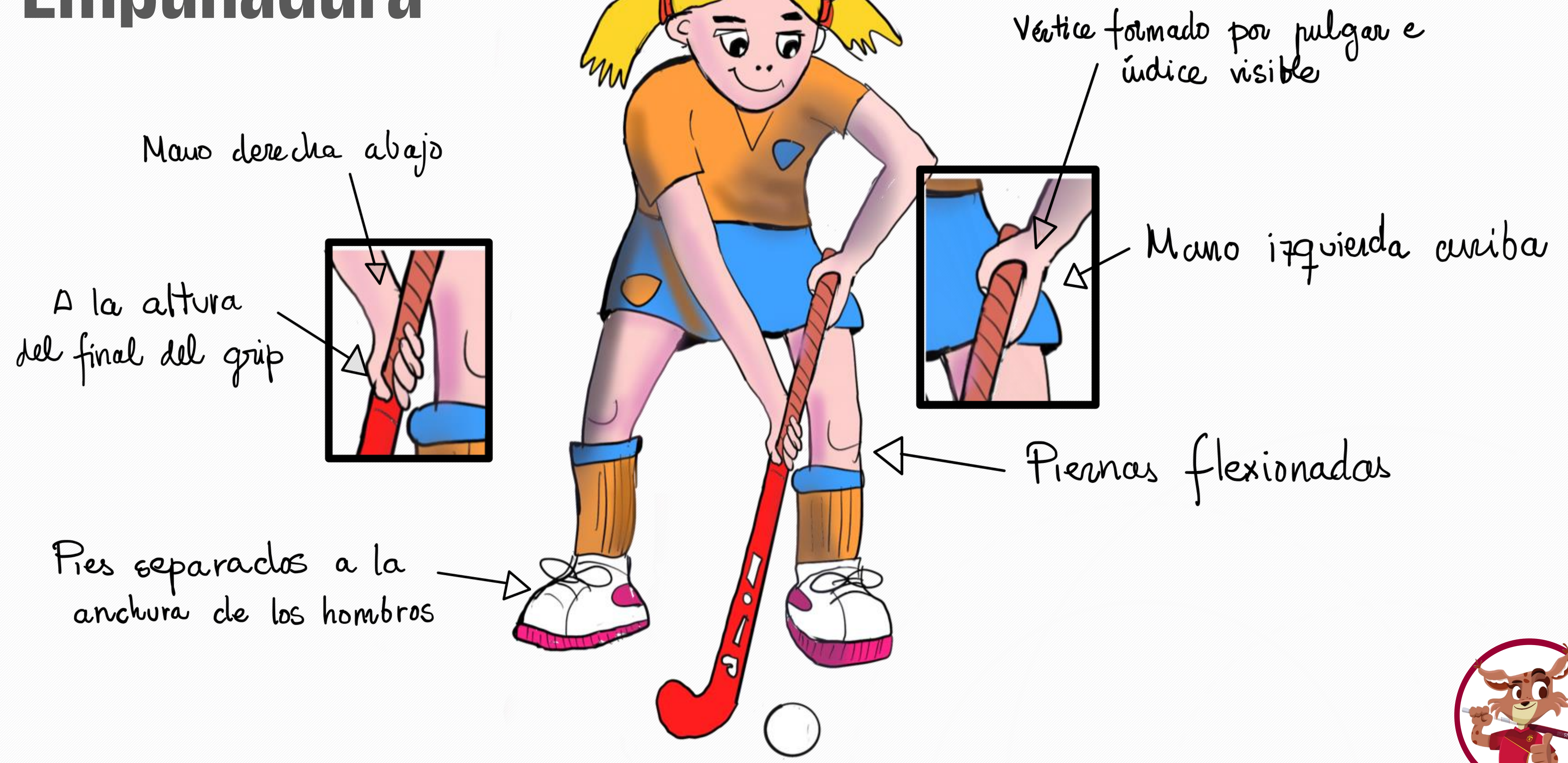


6-25 personas



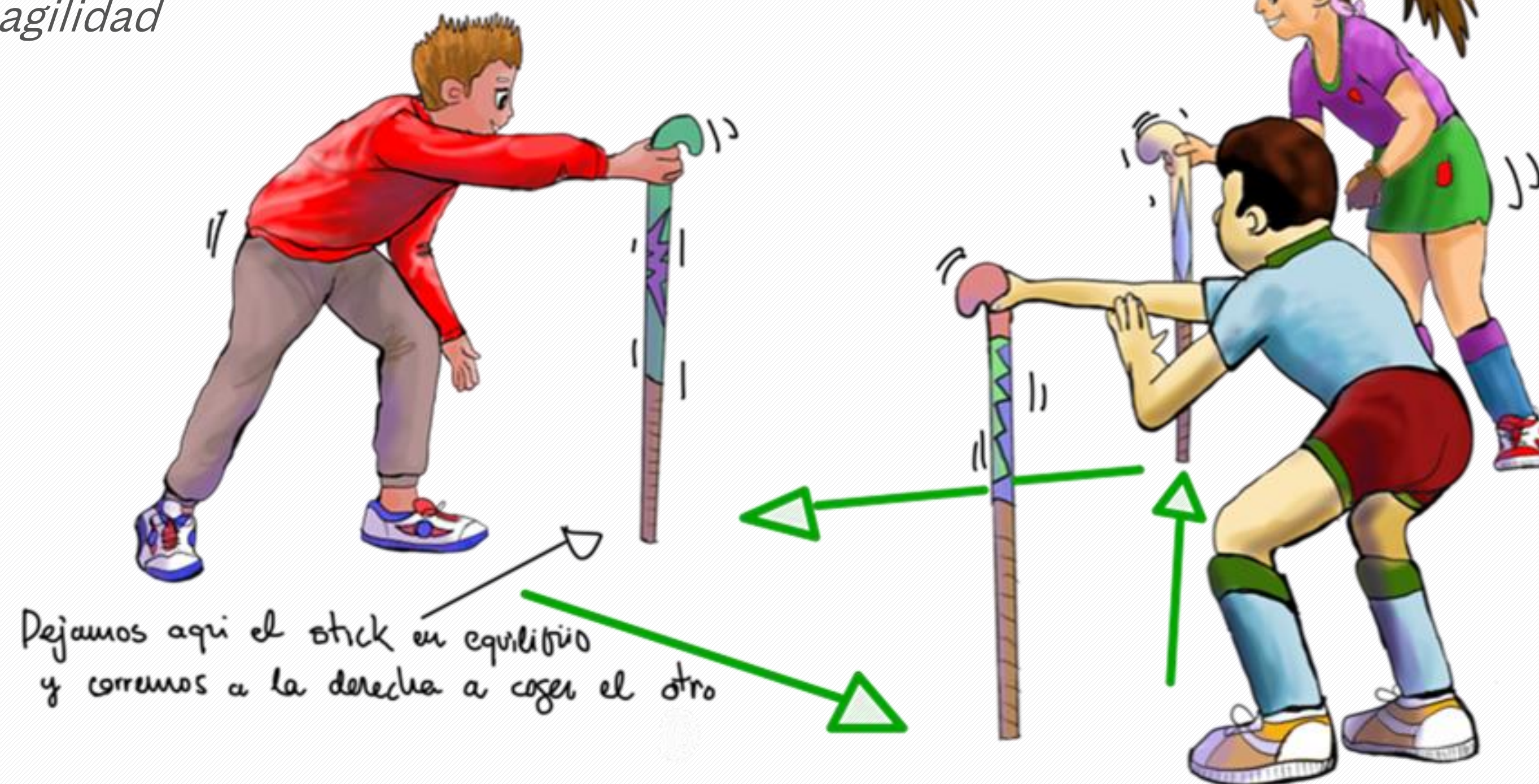
1 stick por persona
1 bola por persona
20 conos

Posición básica & Empuñadura



Sticks Equilibristas

Juego de coordinación y agilidad



FICHA TÉCNICA

 5-8 min

 Grupos de 8 o único

 1 stick por persona

Técnica: Velocidad de reacción

Descripción

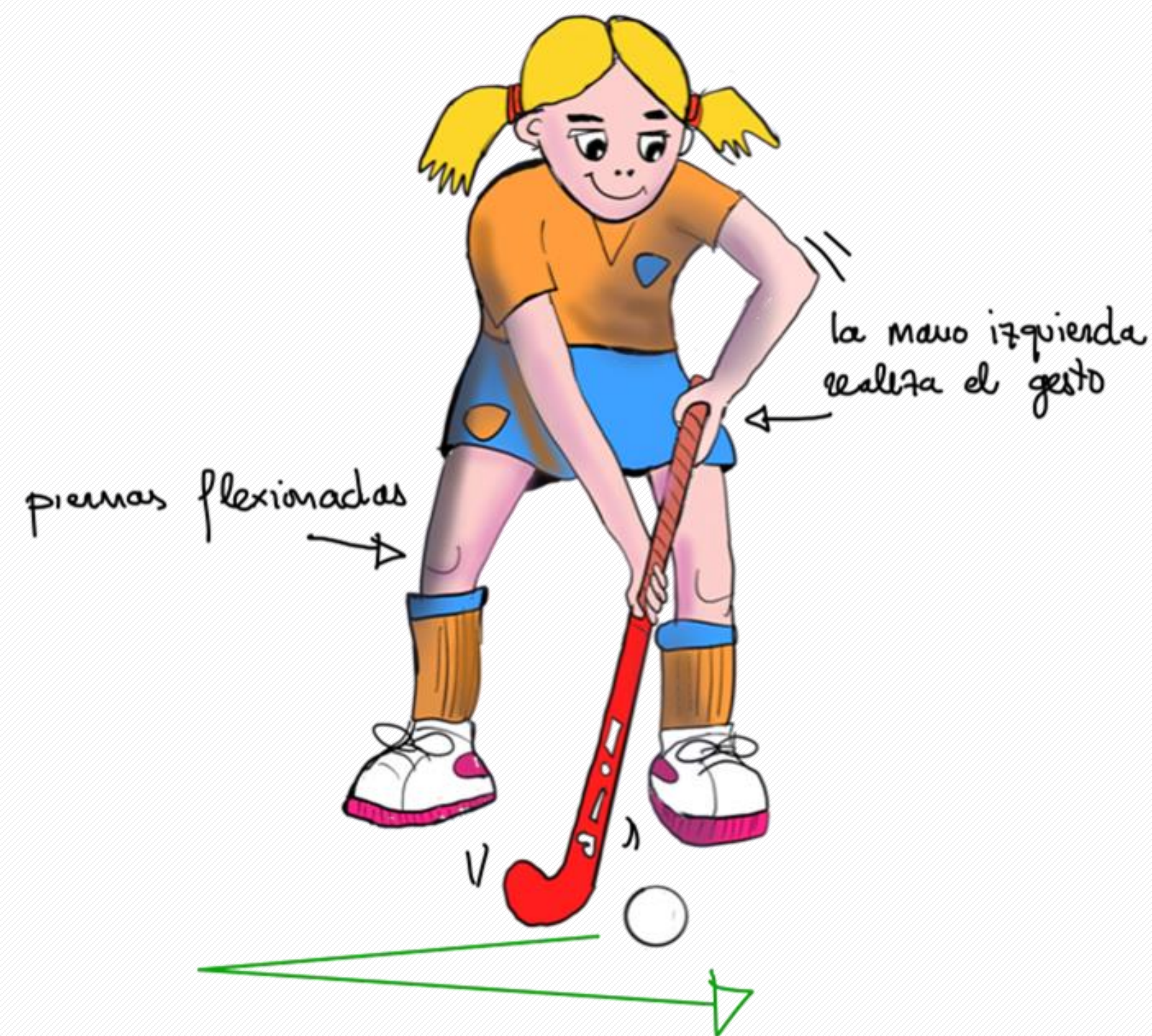
Todos los participantes se colocan en un círculo con su stick situado delante y sujetado solo por un dedo de la mano. Al grito de “YA” del profesor, los participantes dejan el stick y se mueven hacia el lado que marque el profesor para coger el stick del compañero antes de que caiga al suelo.

Variantes

- Usar un solo dedo de la mano para sujetar el stick.
- Hacerlo solo con la mano izquierda.
- El profesor dice “un, dos, tres: derecha o izquierda”

Derecho & Revés

Dominio de la bola y la empuñadura



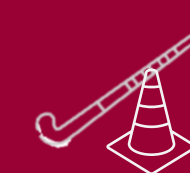
FICHA TÉCNICA



5-8 min



Por parejas



1 stick y una bola por persona

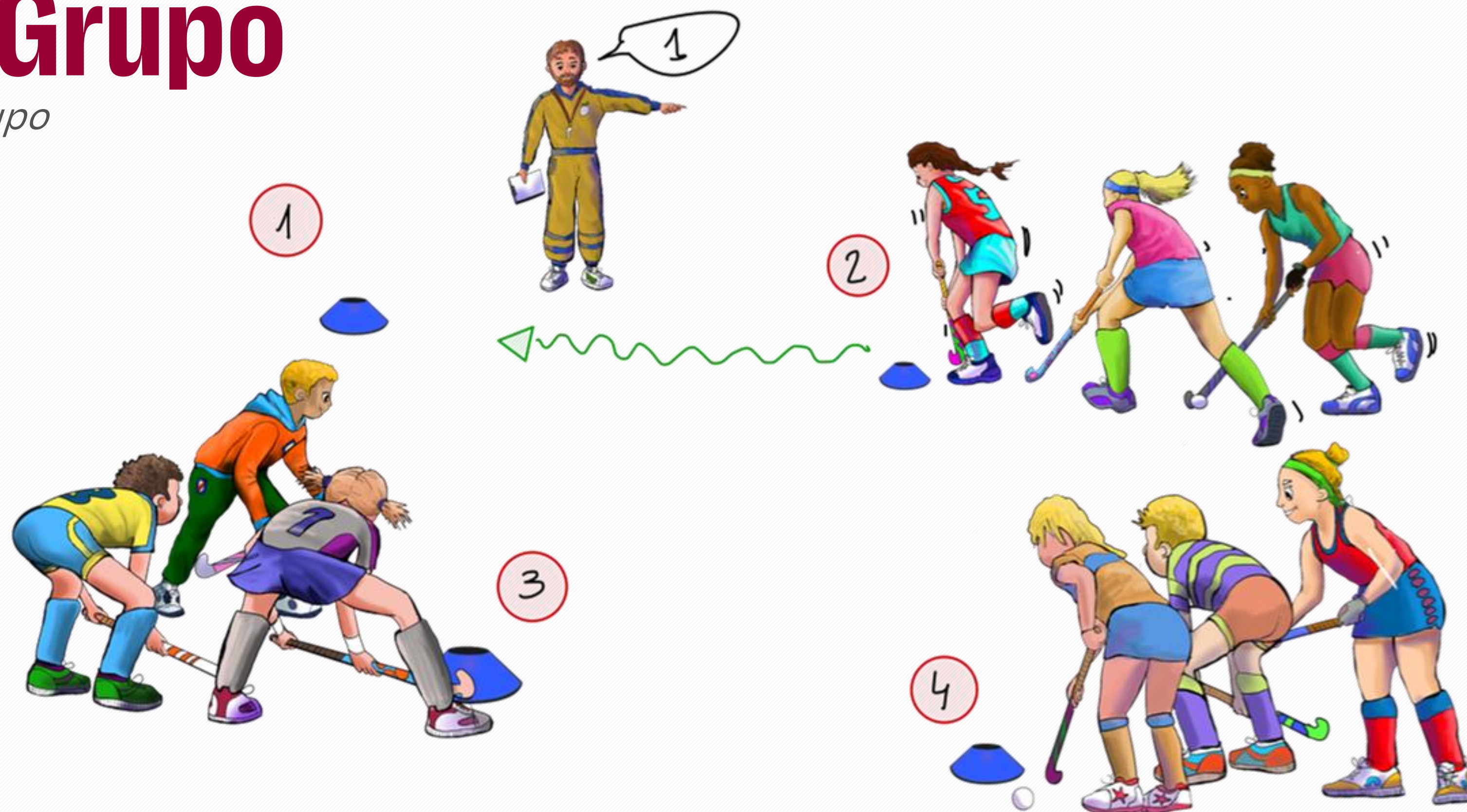
Técnica: Empuñadura

Descripción

Un jugador o jugadora sujeta el stick con la empuñadura básica y con una bola va realizando el movimiento de desplazar la bola de derecha a izquierda del cuerpo. Se dan toques suaves sin moverse del sitio, parando completamente la bola y practicando el movimiento correcto.

Relevos en Grupo

Juego de conducciones en grupo



FICHA TÉCNICA

 5-10 min

 Grupos de 3

 1 stick y bola por persona

Técnica: Conducción

Descripción

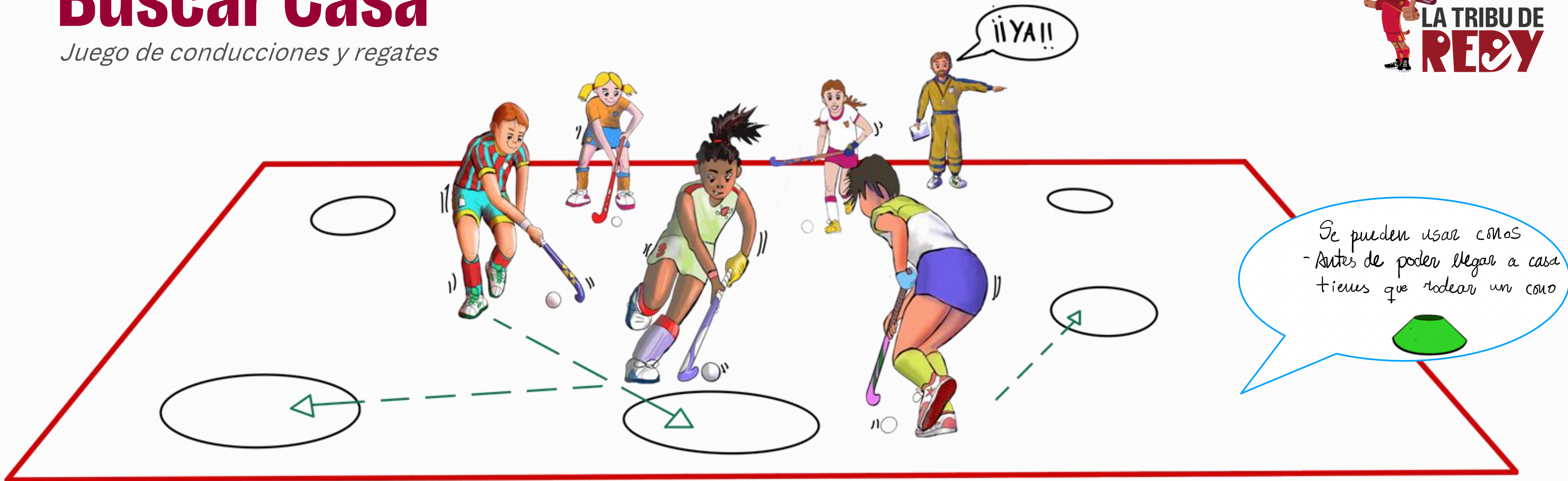
Cada grupo se coloca en un cono y cuando el profesor dice su número, todo el grupo debe desplazarse hasta el cono vacío. El profesor irá diciendo las distintas formas de ir hacia el cono, primero sin material para activar y luego con stick y bola.

Variantes

- Poner conos entremedias para hacer las conducciones sin tocarlos
- Poner algún alumno en el medio del cuadrado para molestar en la conducción

Buscar Casa

Juego de conducciones y regates



FICHA TÉCNICA

 5-10 min

 Grupos de 8

 1 stick y bola por persona

Técnica: Conducción

Descripción

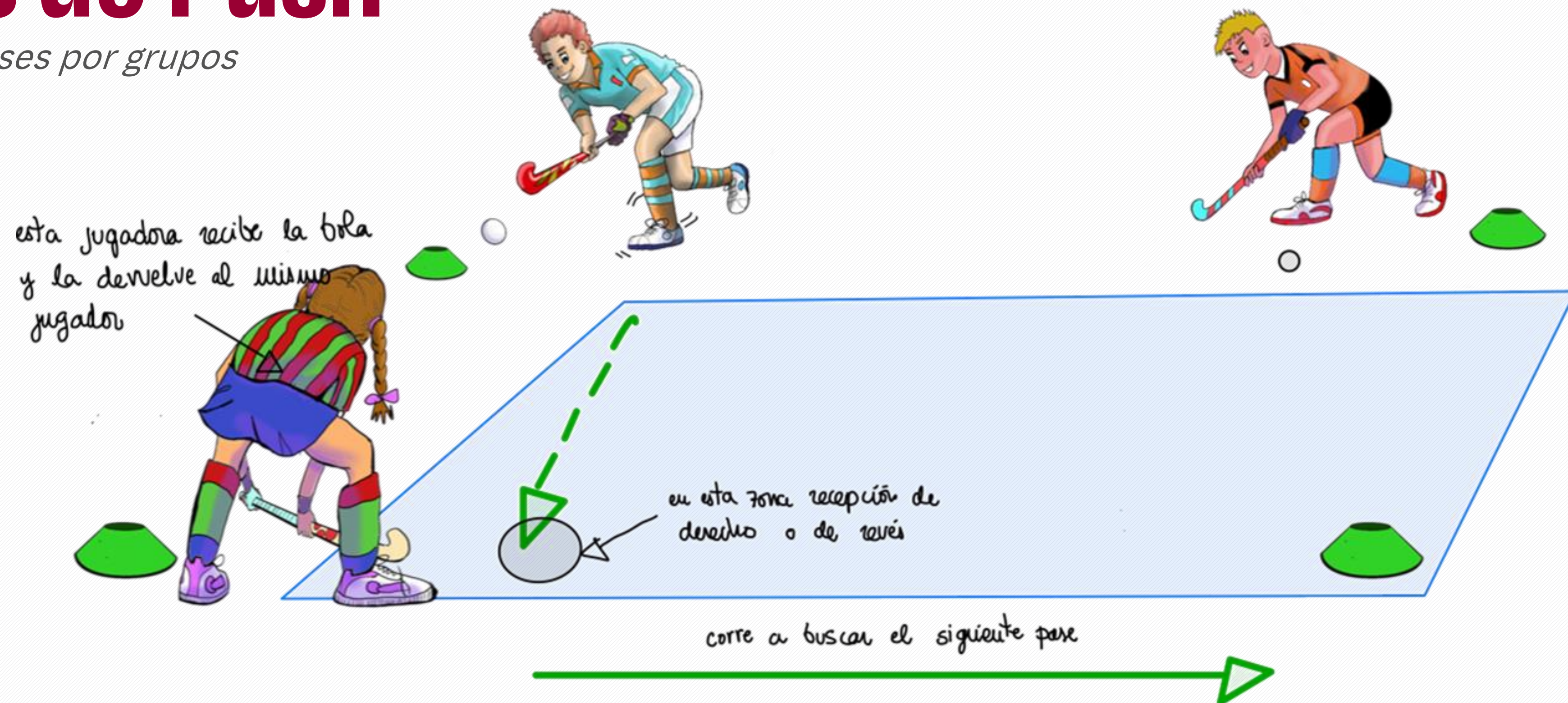
Los alumnos corren conduciendo la bola por el terreno delimitado. A la señal del profesor buscan entrar en uno de los círculos.

Variantes

- Quitar algunos círculos. El que llegue último pierde un punto.
- Jugar por parejas.

Pases de Push

Ejercicio de pases por grupos



FICHA TÉCNICA

 5-10 min

 Grupos de 3

 1 stick por persona, bolas y conos

Técnica: Push

Descripción

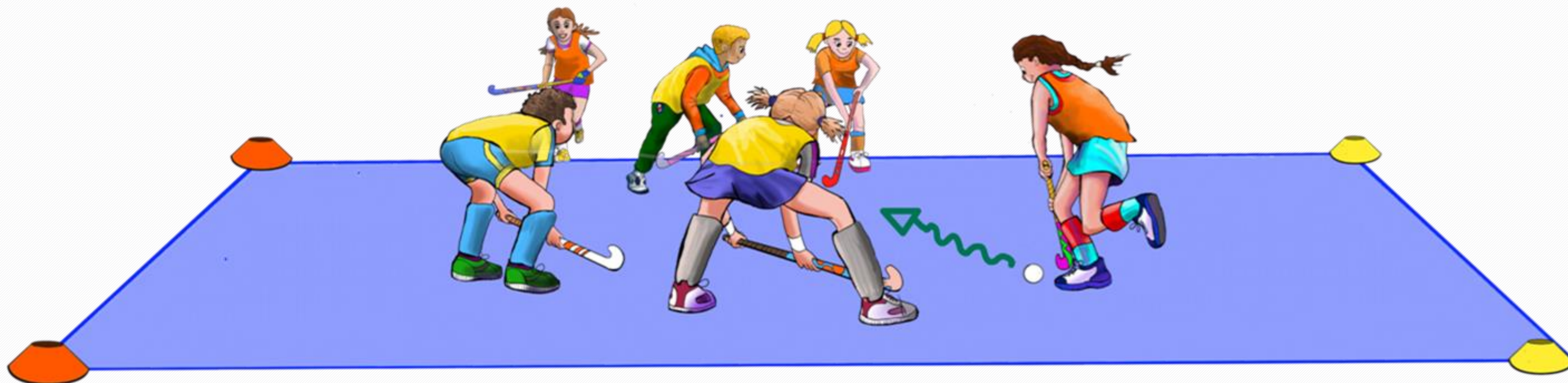
En grupos de 3, dos alumnos tienen bola y el tercero se desplaza de un cono al otro para recibir y devolver la bola a su compañero. Se cambian los roles a las 10 acciones.

Variante

Introducir la recepción de revés que puede ser de revés alto o de revés bajo.

Juego de 3 contra 3

Juego de pases, recepciones y conducciones



FICHA TÉCNICA

 10-12 min

 Grupos de 6

 1 stick por persona, 1 bola y 4 conos

Técnica: Pase, recepción, conducción, regate

Descripción

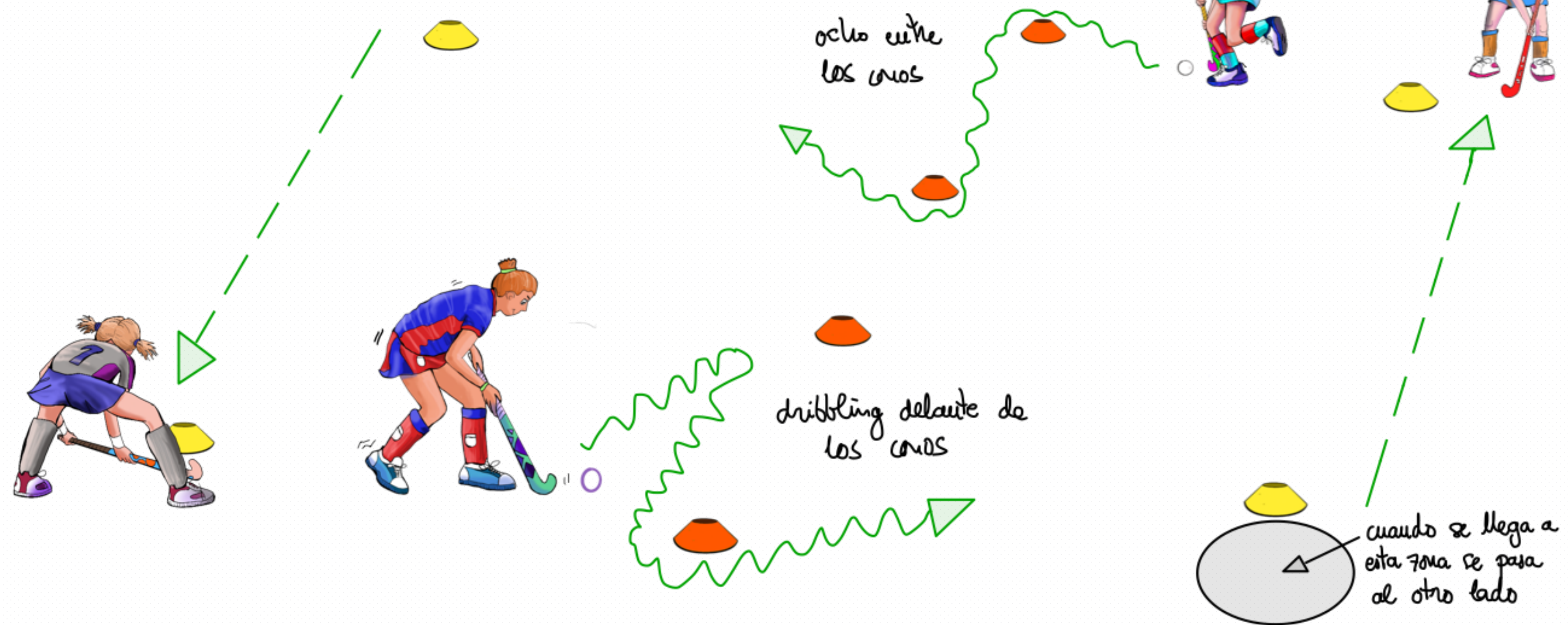
Juego de posesión con zona de anotación cruzando una línea con bola controlada. Respetar la norma básica de la empuñadura e ir explicando las normas del juego sin pies.

Variantes

- Cambiar el número de atacantes para que sean superioridad y se puedan reforzar los objetivos a conseguir.
- En caso de números impares, se puede usar una jugadora o jugador como comodín. Ataca siempre.

Cuadrado de Pase y Conducción

Ejercicio de pase y conducción en grupos



FICHA TÉCNICA

 5-10 min

 Grupo de 6

 1 stick por persona, bolas y conos

Técnica: Conducción y push

Descripción

Dos puntos de inicio en la diagonal opuesta. Sale el jugador con la bola y ejecuta ejercicio intermedio antes de llegar al siguiente cono donde ejecuta pase de push. La recepción de la bola es orientada a la próxima acción.

Variantes

- El ejercicio intermedio es un regate delante de conos.
- O un 8 por dentro de la portería.



LA TRIBU DE
REDY



Real Federación Española de Hockey