

UNIDAD DIDÁCTICA ESCOLAR



LA TRIBU DE REBY

Sesión 3

ÍNDICE SESIÓN 3

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. Rotondas y autopistas
3. Pases por parejas
4. Uno contra uno
5. Conducción y remate
6. 3 contra 3 con 4 porterías
7. El pañuelo
8. Ataque 1 contra 1 (extra)

VUELTA A LA CALMA

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



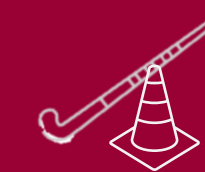
FICHA TÉCNICA



60 min

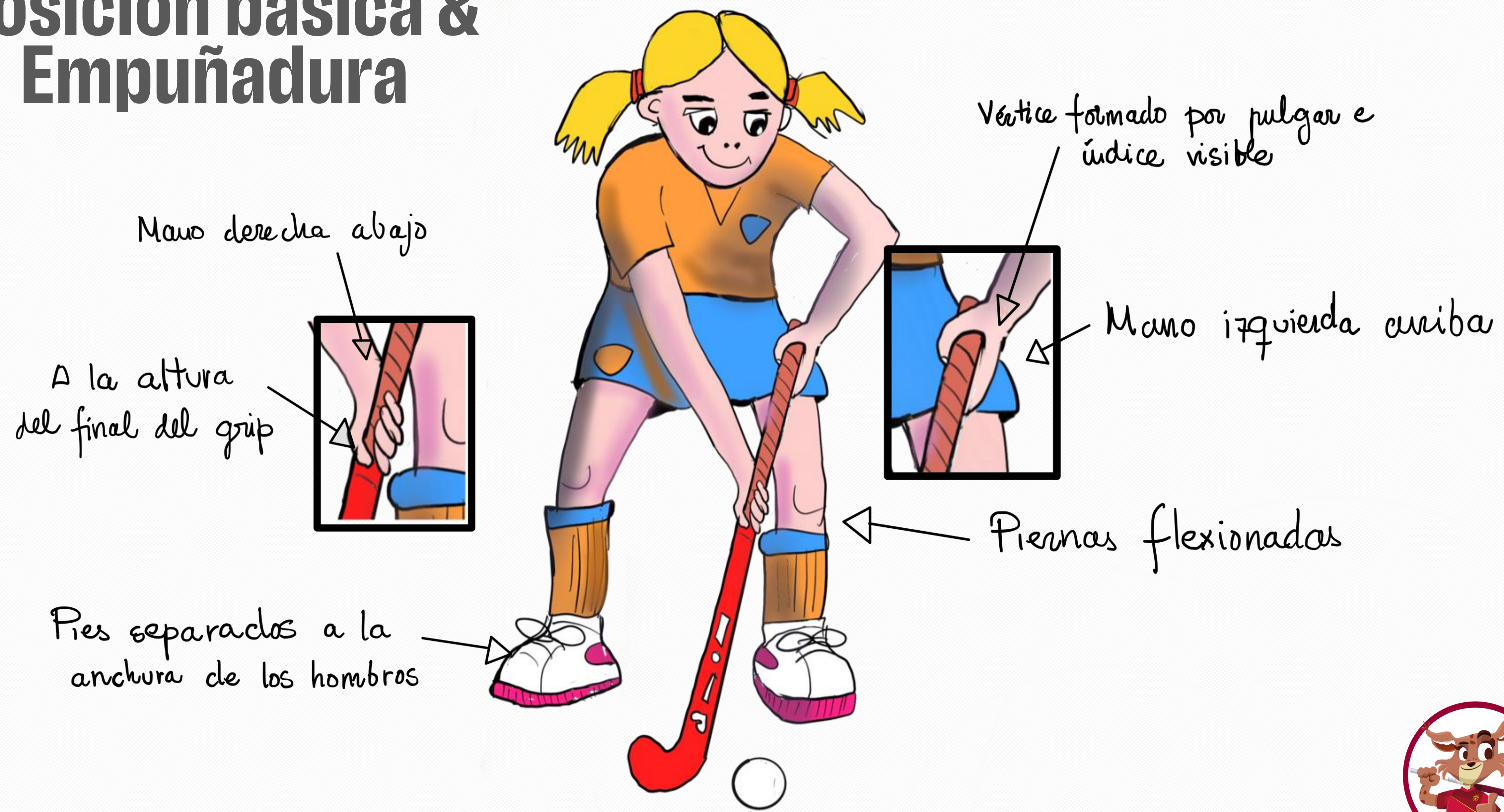


6-25 personas



1 stick por persona
1 bola por persona
20 conos

Posición básica & Empuñadura



Rotondas & Autopistas

Juego de conducciones



¡¡ Empezar con una o dos reglas y luego introducir las demas !!



FICHA TÉCNICA



5-10 min



Grupo único



1 stick y una bola por persona

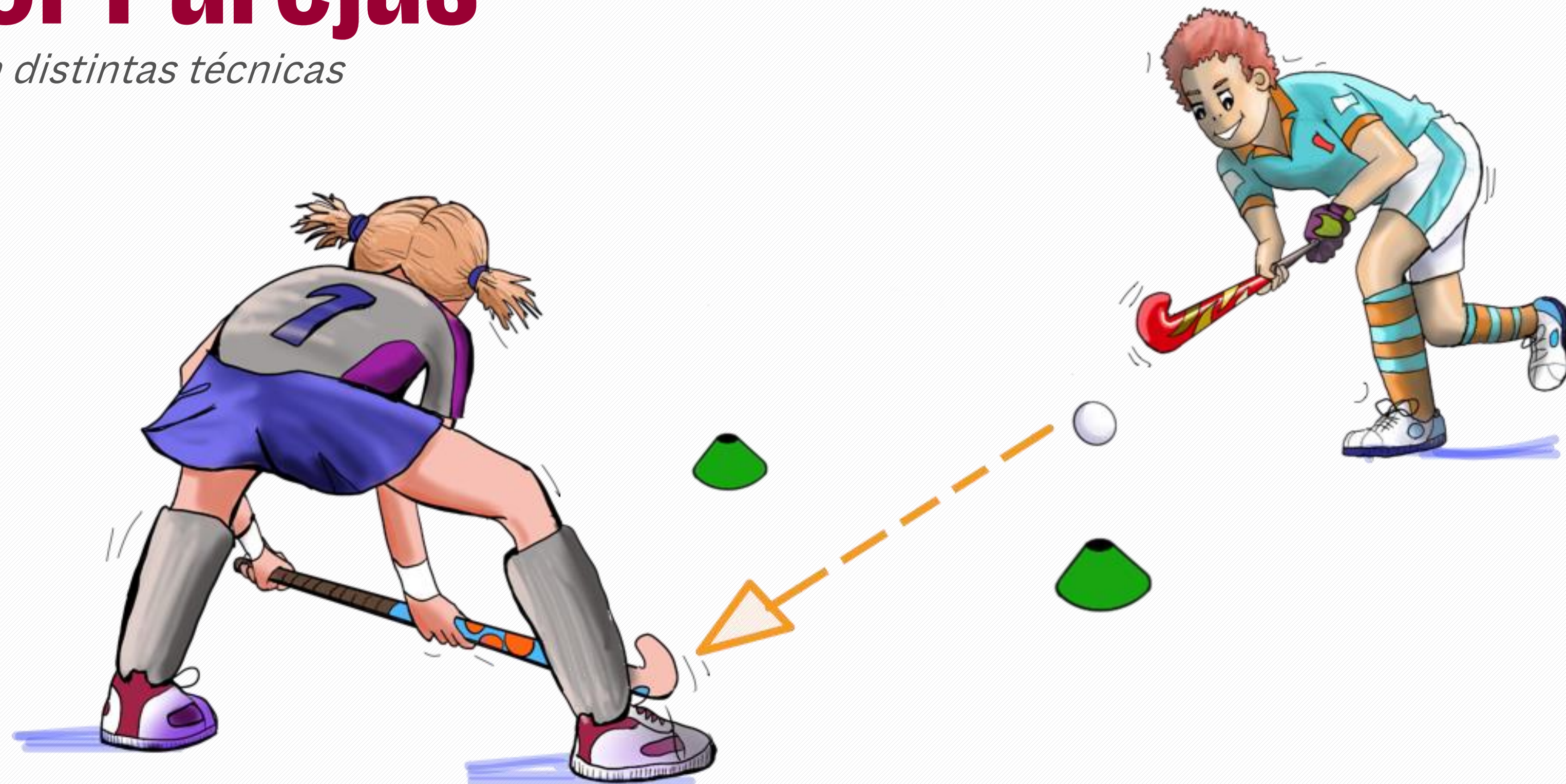
Técnica: Conducción

Descripción

- Cuando el profesor levanta un **cono rojo** (semáforo rojo), los jugadores se detienen.
- Cuando el profesor levanta un **cono verde**, los jugadores pueden reanudar el movimiento.
- Cuando el profesor hace sonar el **silbato**, los jugadores salen conduciendo su bola (rotonda).
- Cuando el profesor hace sonar el **silbato dos veces**, los jugadores salen en sentido contrario.
- Cuando el profesor grita "**Autopista**", los jugadores aceleran.
- Cuando el profesor grita "**En la ciudad**", los jugadores reducen la velocidad.

Pases por Parejas


Ejercicio de pases con distintas técnicas



FICHA TÉCNICA

 5-10 min

 Parejas

 2 stick, 1 bola y 2 conos por pareja

Técnica: Variedad de pases

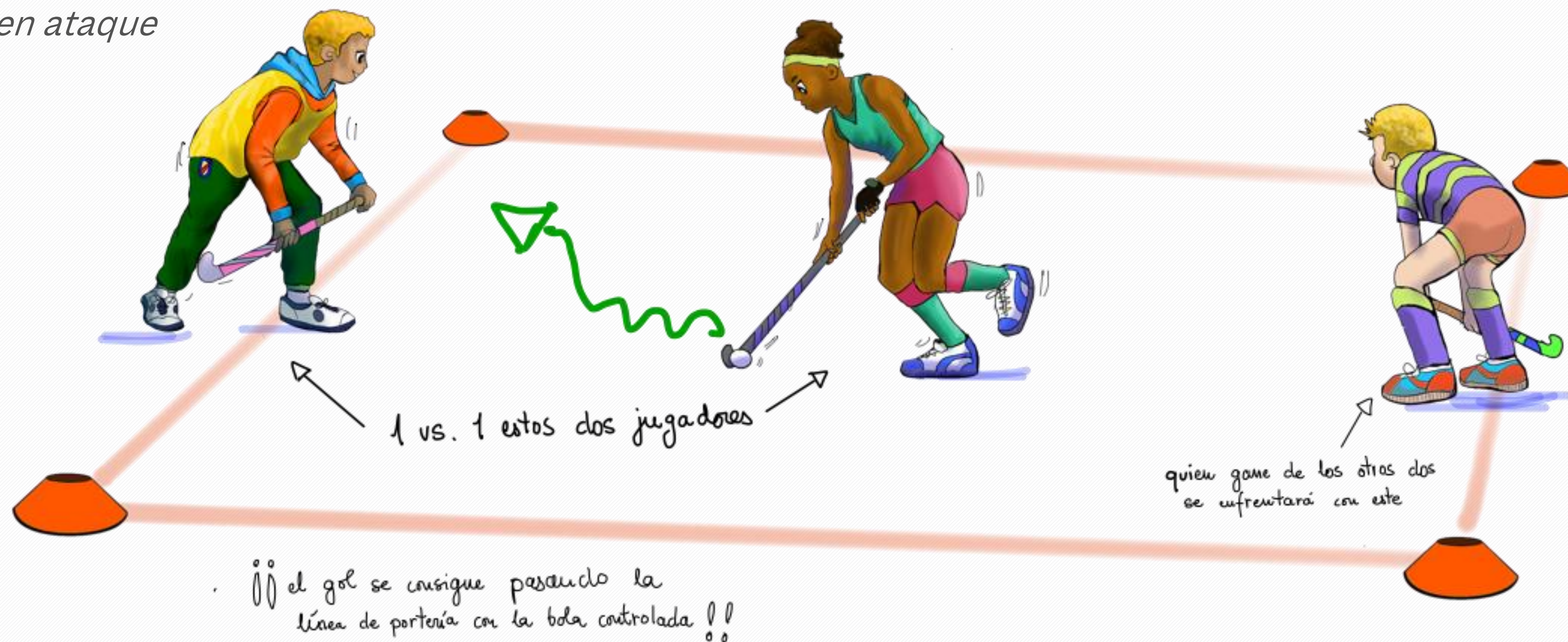
Descripción

Por parejas, dos alumnos se pasan la bola utilizando distintas técnicas de pase:

- PUSH (empujar la bola) de derecho y revés
- SLAP-SHOOT (impactar la bola con manos separadas)
- LÁTIGO (golpeo con manos juntas y stick pegado al suelo)

Uno contra Uno

Juego de regate en ataque



FICHA TÉCNICA

 5-10 min

 Grupos de 3

 sticks, 1 bola y 4 conos por grupo

Técnica: Regate

Descripción

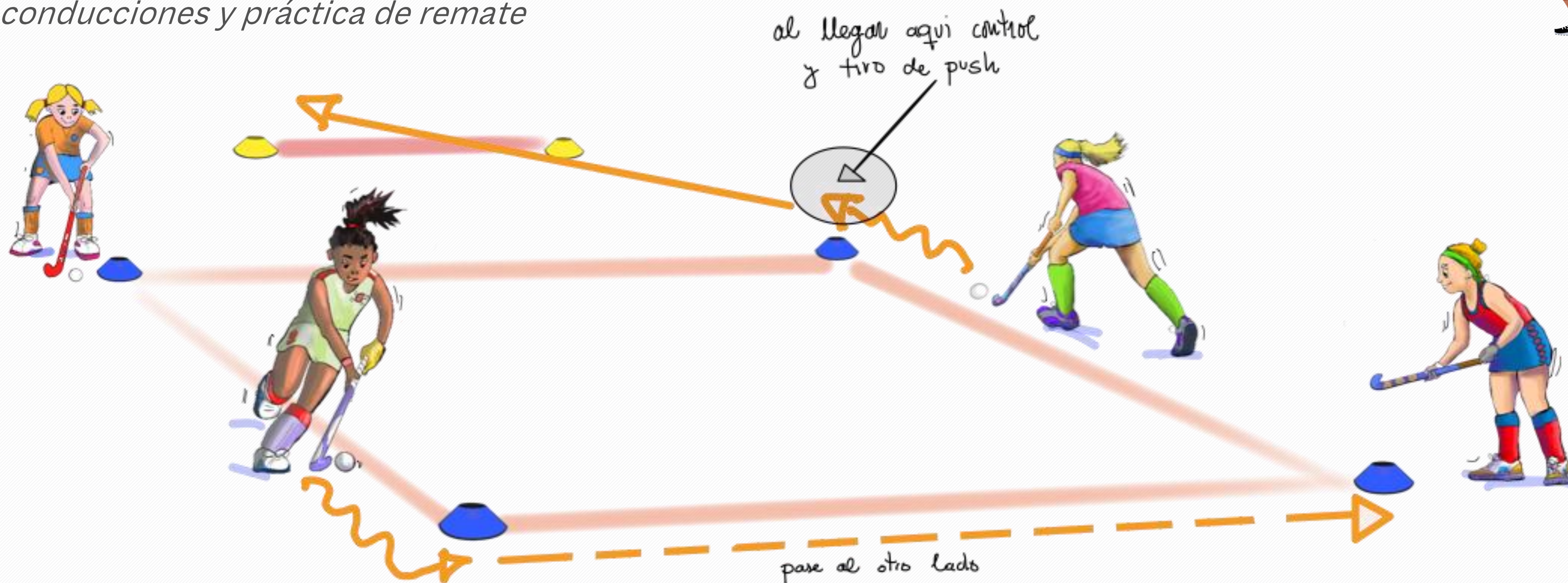
Una persona ataca, otra defiende y la tercera descansa. La persona atacante debe intentar marcar cruzando la portería con bola controlada. Después la persona defensora pasará a atacar la otra portería y quien descansaba, se convierte en defensora.

Variante

El mismo alumno ataca primero una portería y luego a la otra cuando hay gol o el defensor recupera bola. Se juega por tiempo y se intercambian roles al final del mismo. Se cuentan las anotaciones de cada alumno.

Conducción y Remate

Ejercicio de conducciones y práctica de remate



FICHA TÉCNICA

 5-10 min

 Grupos de 6

 1 stick y bola por persona.
Conos

Técnica: Conducción,
remate

Descripción

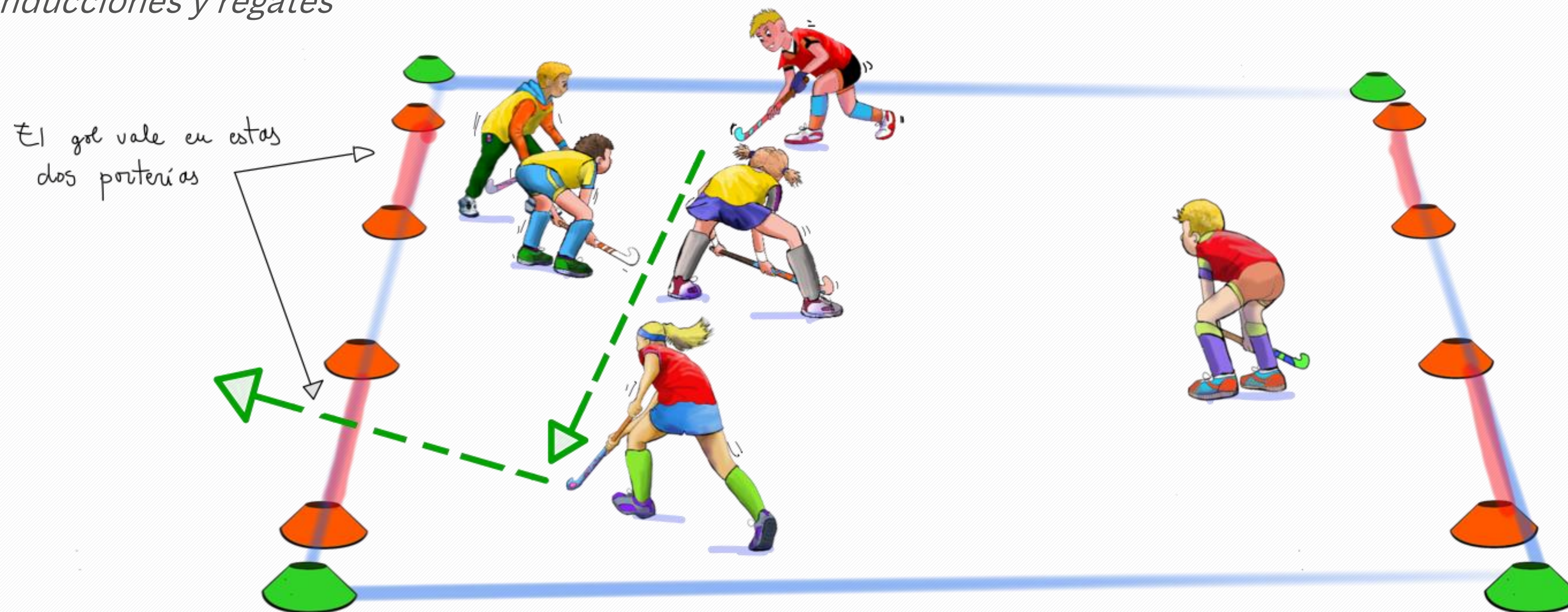
El jugador con bola conduce hasta el siguiente cono y da un pase a su compañero/a que recoge la pelota y conduce hasta posición de tiro. Se tira a portería con la técnica de push.

Variantes

- Poner conos entremedias para hacer un regate previo a tiro.
- Poner un defensor en la portería.

3 contra 3 con 4 porterías

Juego de conducciones y regates



FICHA TÉCNICA

 5-10 min

 Grupos de 6

 1 stick por persona, una bola y conos

Técnica: Conducción, regate, defensa

Descripción

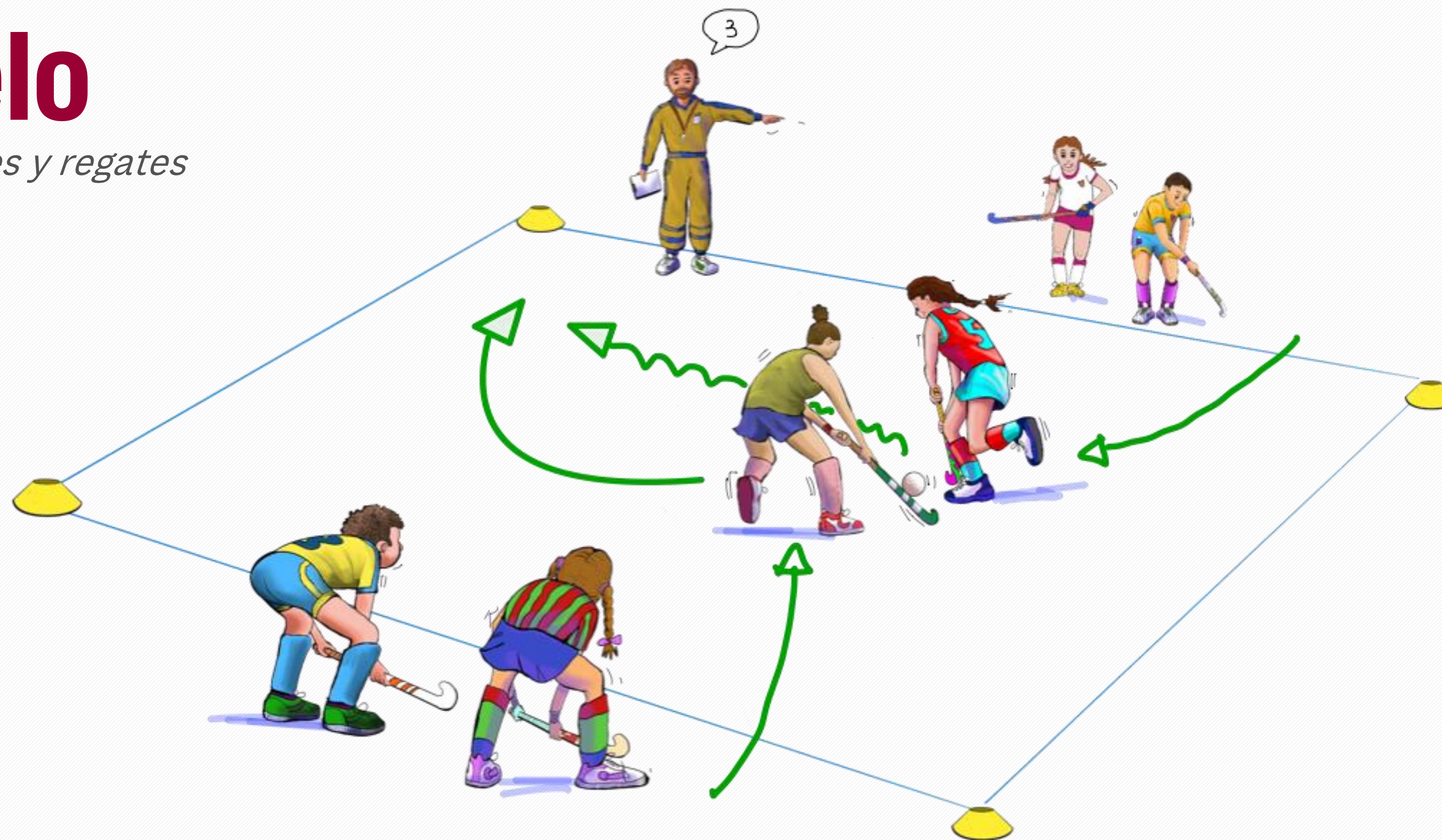
Partido entre dos equipos de 3 jugadores. Se mete gol en cualquiera de las dos porterías asignadas. Intentar buscar el espacio vacío y la portería libre. Respetar la normativa de pies y zona de contacto de la bola.

Variantes

- Cambiar el número de atacantes y defensores para que haya superioridad y reforzar los objetivos a conseguir.
- Usar un jugador comodín que siempre ataca.
- Atacar en porterías diagonales.

El Pañuelo

Juego de conducciones y regates



FICHA TÉCNICA

 10-12 min

 Grupo único

 1 stick, bolas y conos

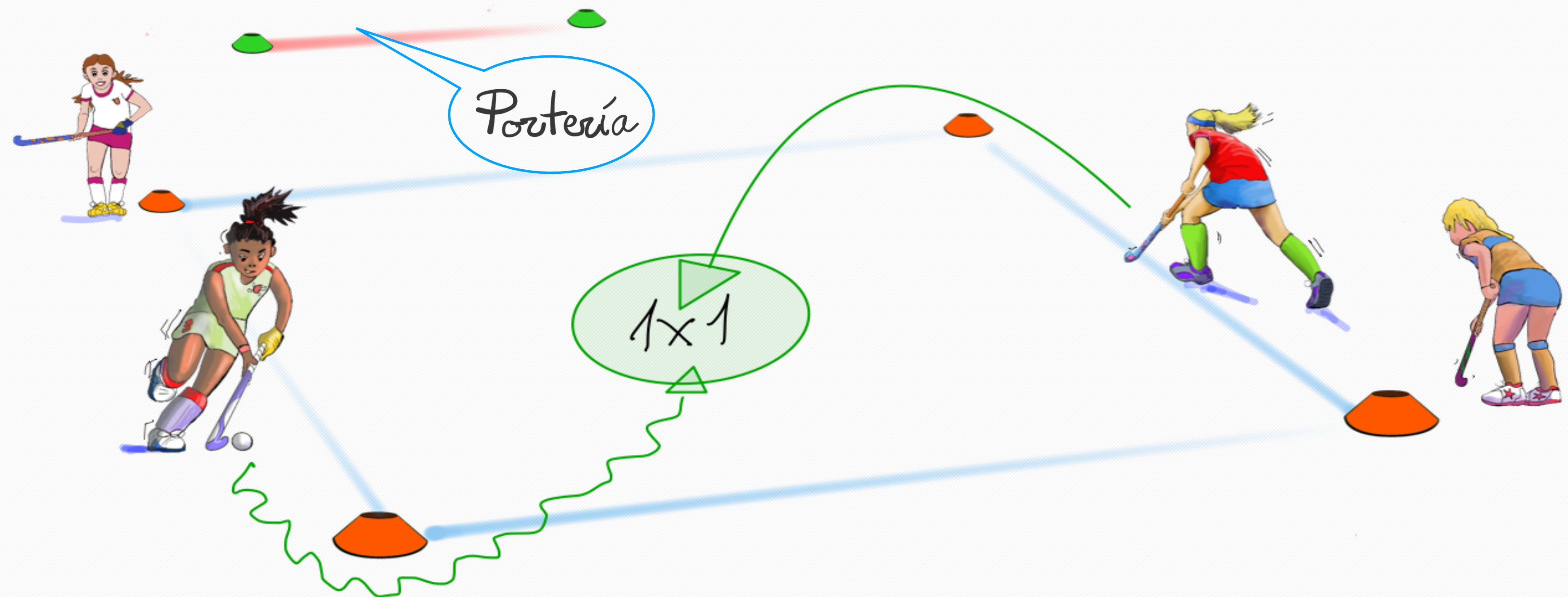
Técnica: Conducción,
regate

Descripción

Dos equipos donde cada alumno tiene un número. El profesor nombra un número y las personas que tienen este número salen a la vez para ganar la bola y llevarla hasta su campo. El primero que llega a la bola ataca y la otra defiende. Si la defensa recupera la bola se invierten los roles.

Ataque 1 contra 1

Ejercicio de regate y defensa 1 contra 1 y finalización



FICHA TÉCNICA

 5-10 min

 Grupos de 6

 1 stick por persona, bolas y conos

Técnica: Conducción, regate, defensa

Descripción

Dos jugadores salen a la vez de conos opuestos. El jugador con bola conduce hasta el siguiente cono y ataca hacia una portería situada al otro lado. El otro jugador sale sin bola y se posiciona para defender al jugador con bola. Se juega un 1 contra 1.



LA TRIBU DE
REDY



Real Federación Española de Hockey