

UNIDAD DIDÁCTICA ESCOLAR



LA TRIBU DE REDY

Sesión 1

ÍNDICE SESIÓN 1

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
2. Magic Stick
3. Relevos en grupo
4. Follow me
5. Pases de push
6. Juego de 3 contra 3
7. Comecocos
8. Rueda de conducción (extra)

VUELTA A LA CALMA

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



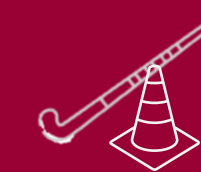
FICHA TÉCNICA



60 min

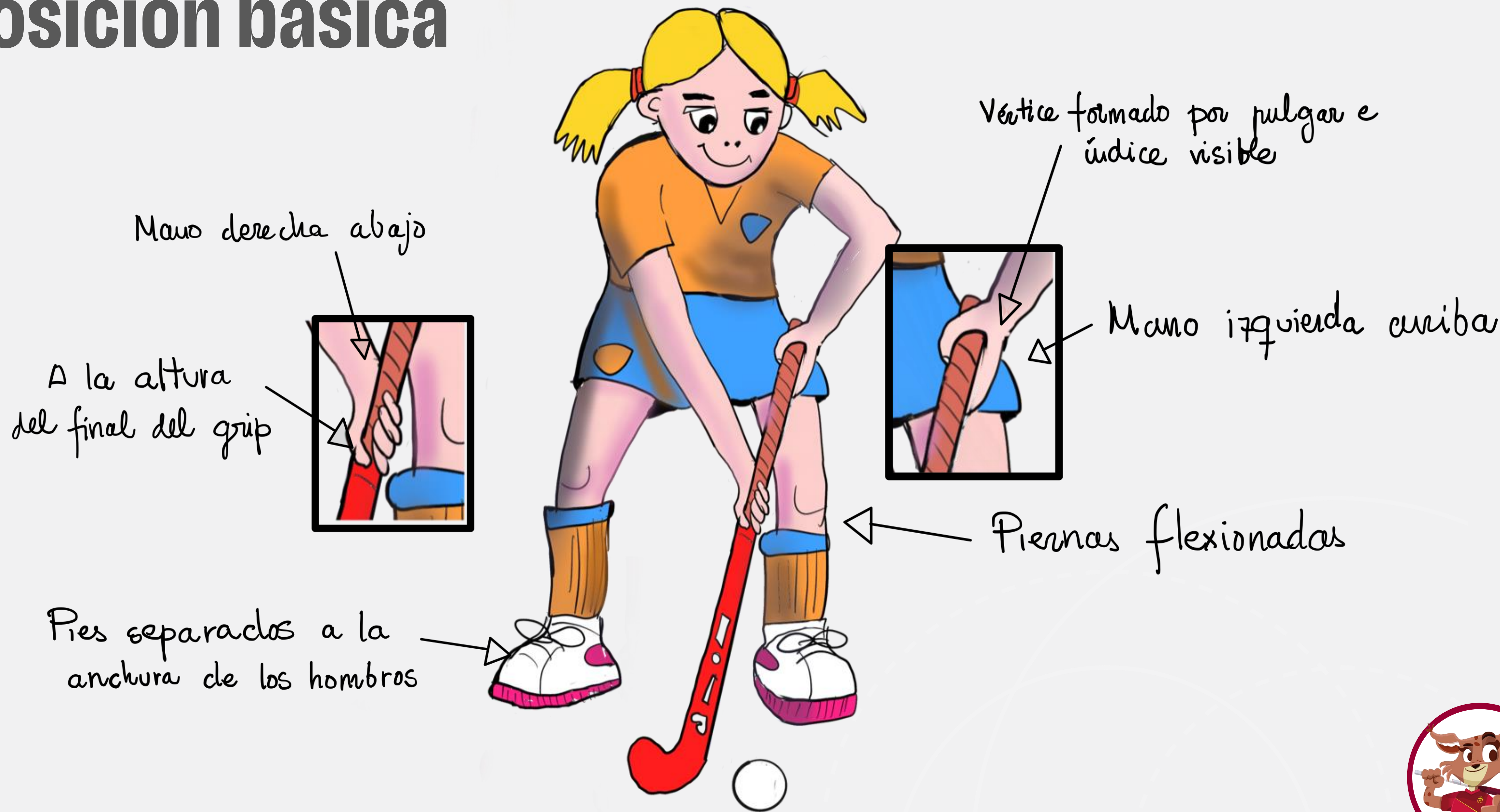


6-25 personas



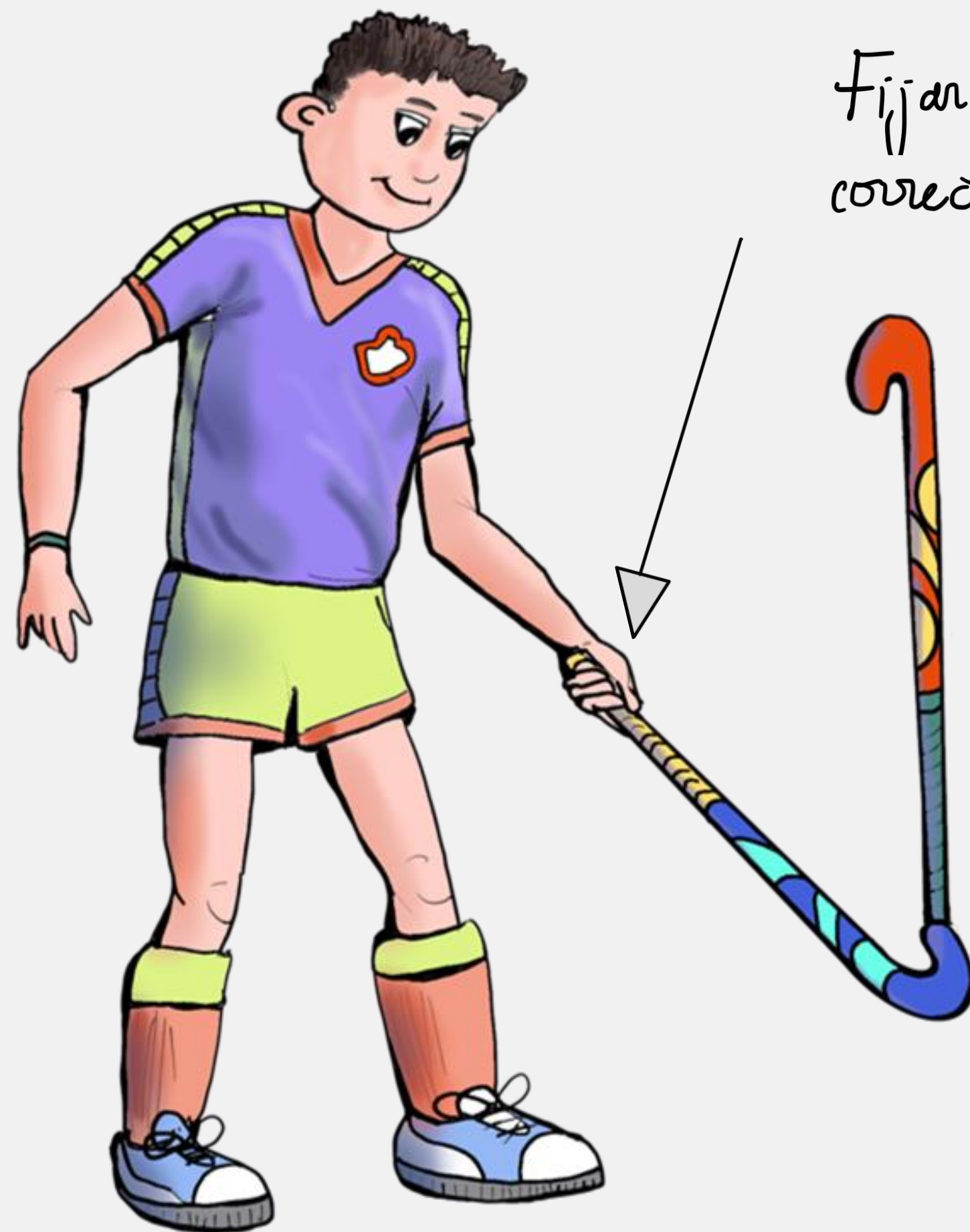
1 stick por persona
1 bola por persona
20 conos

Posición básica



Magic Stick

Juego de equilibrio por parejas



Fijarse bien en la correcta empuñadura



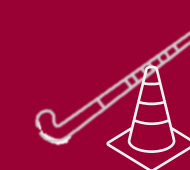
FICHA TÉCNICA



3-5 min



Por parejas



1 stick por persona

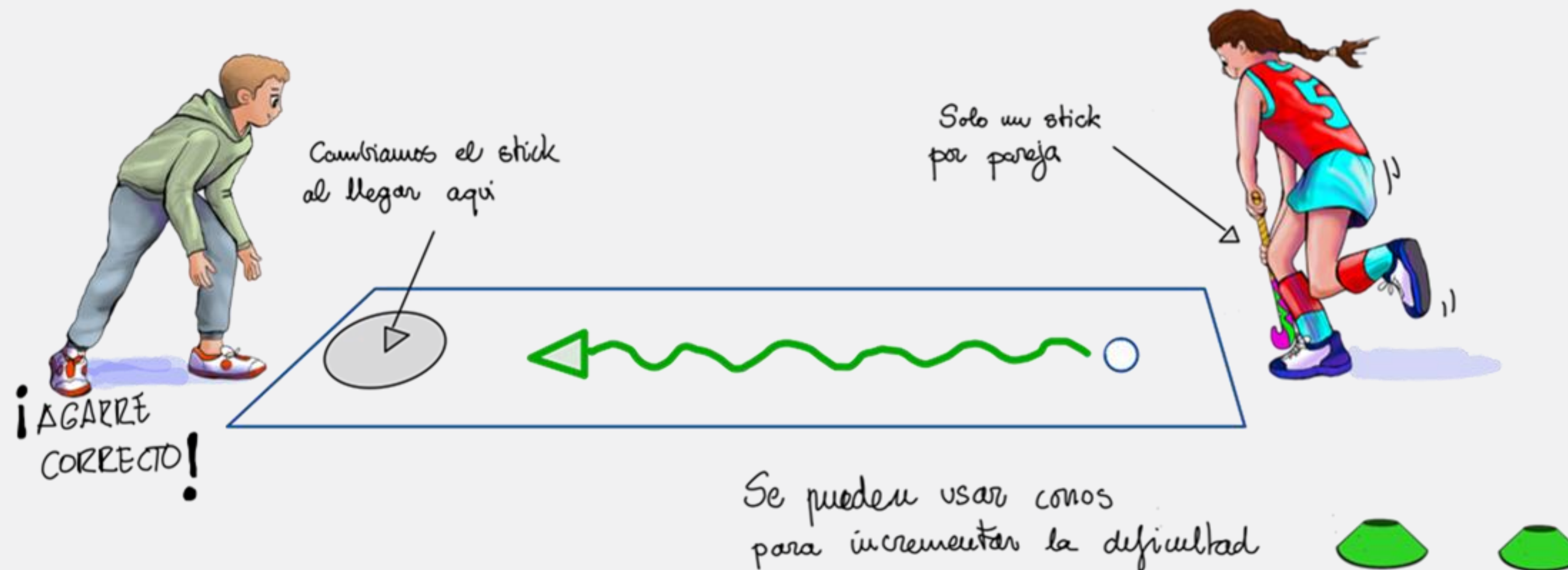
Técnica: Empuñadura

Descripción

Un jugador o jugadora sujeta el stick cogiéndolo con la mano izquierda en la parte más distal del mango e intenta mantener en equilibrio el otro stick. Mientras una persona hace el equilibrio, la otra espera y van cambiándose los roles.

Relevos en Grupo

Juego de relevos por parejas o grupos de cuatro



FICHA TÉCNICA

 2-5 min

 Parejas o grupos de 4

 1 stick y bola por grupo

Técnica: Empuñadura

Descripción

El alumnado corre conduciendo la bola de un lado al otro del terreno de juego delimitado. Se trata de una carrera de relevos en la que solo hay un stick y una bola por pareja o grupo.

Follow me

Juego de conducción individual



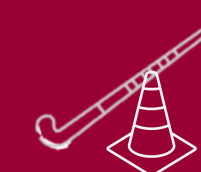
FICHA TÉCNICA



5-10 min



En grupos de 3



1 stick y 1 bola por persona

Técnica: Conducción

Descripción

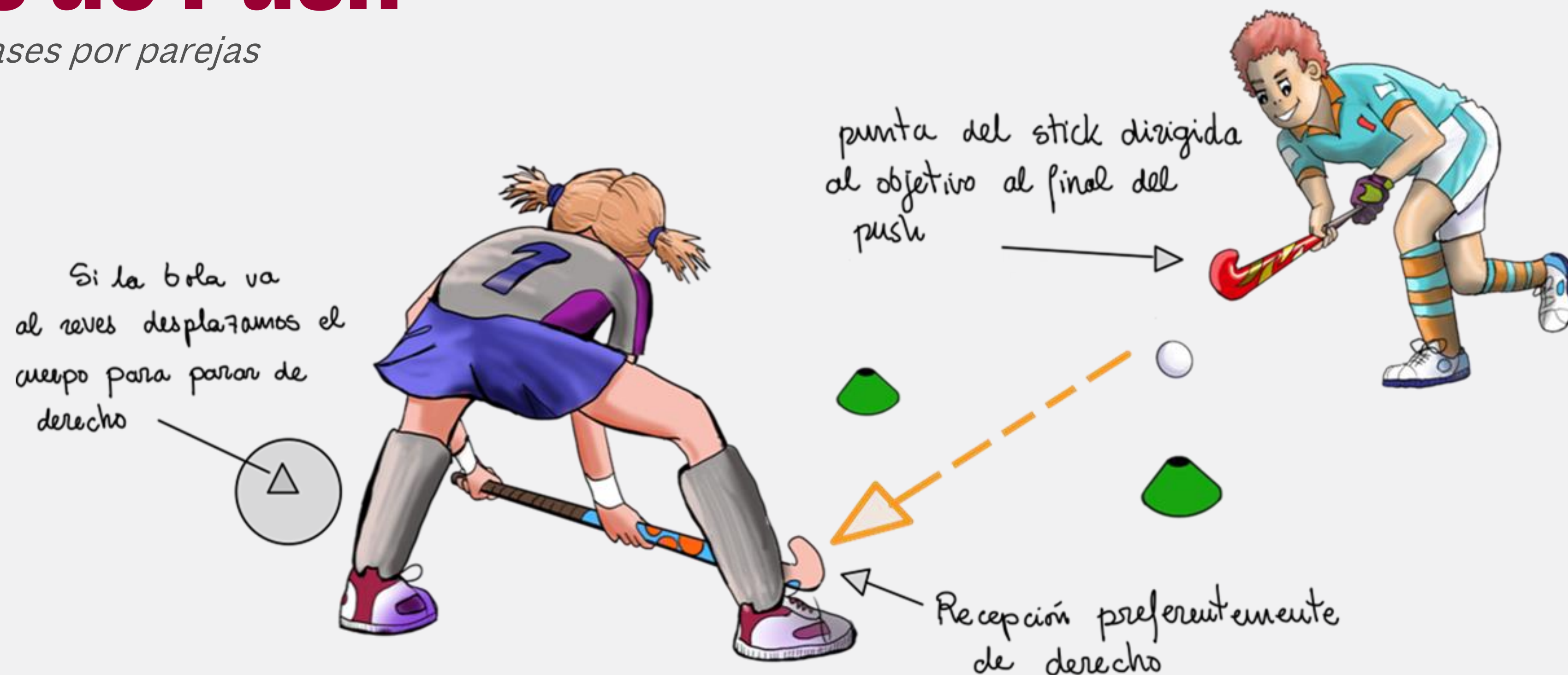
Desplazamientos por grupos de tres personas. La primera persona lidera, las de atrás deben de seguir el mismo camino y realizar las mismas acciones y gestos técnicos.

Variantes

- Uso de bola de tenis para ir botando con la mano izquierda por la pista
- Conducción solo con stick
- Conducción con stick y bola.

Pases de Push


Ejercicio de pases por parejas



FICHA TÉCNICA

 5-10 min

 Parejas

 2 stick, 1 bola y 2 conos por pareja

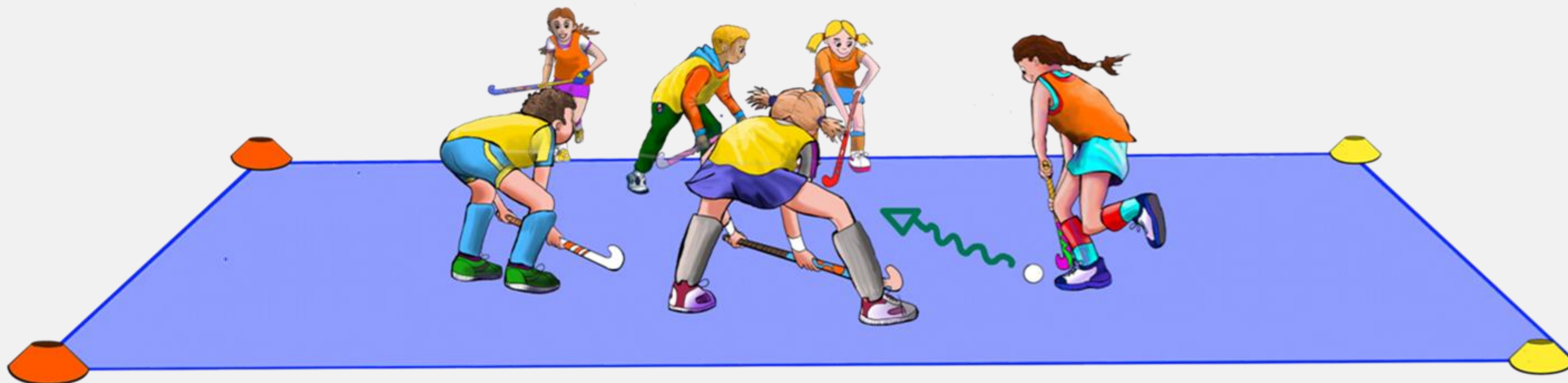
Técnica: Push

Descripción

El alumnado se pasa la pelota empujándola y haciéndola pasar por una portería de conos situada en la mitad de los dos.

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

Descripción

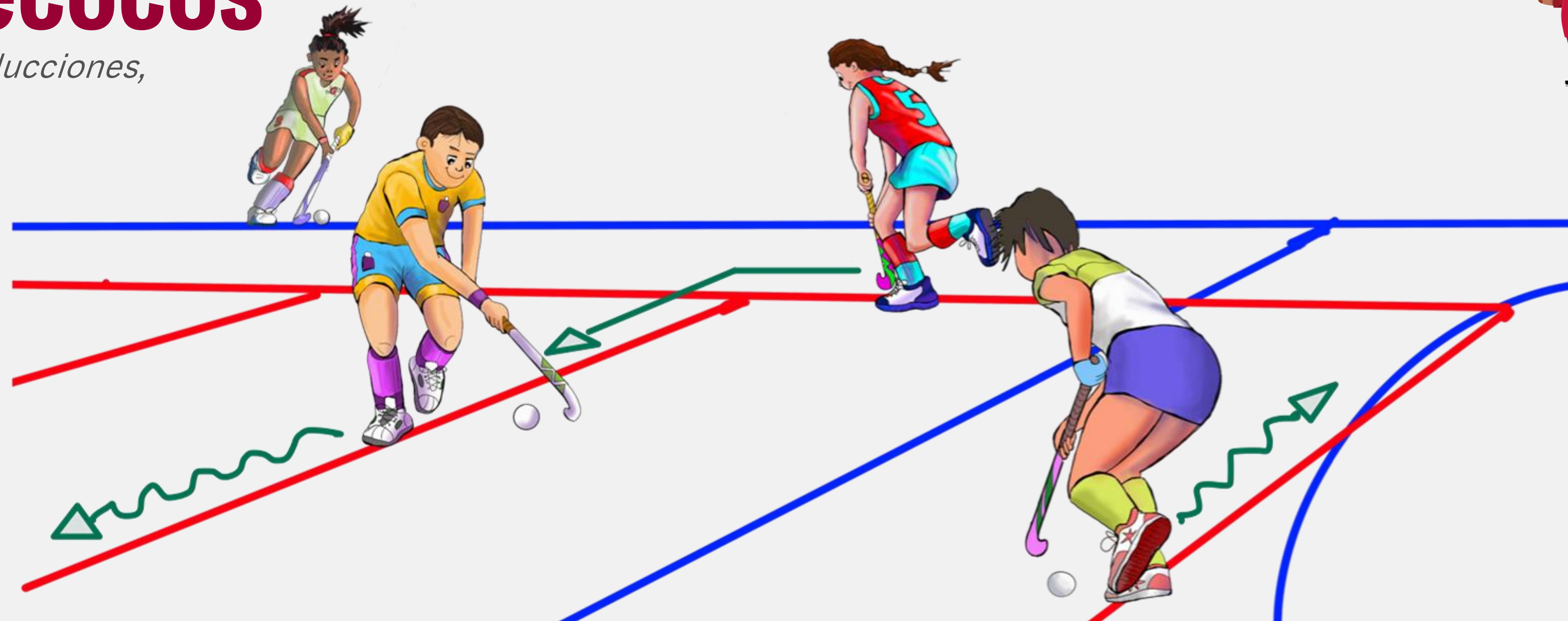
Juego de posesión con zona de anotación cruzando una línea con bola controlada. Respetar la norma básica de la empuñadura e ir explicando las normas del juego sin pies.

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.

Comecocos

*Juego de conducciones,
grupo único.*



FICHA TÉCNICA

 10-12 min

 Grupo único

 1 stick y una bola por persona

Técnica: Conducción

Descripción

El alumnado debe conducir la bola por encima de las líneas del campo sin chocarse. Dos o tres participantes no tienen bola y se desplazan igualmente por encima de las líneas del campo intentando "tocar" a quienes llevan bola.

Rueda de Conducción

Ejercicio de conducción en grupos de 6



FICHA TÉCNICA

 5-10 min

 Grupo de 6

 1 stick por persona y 1 bola por grupo

Técnica: Conducción

Descripción

Se colocan dos grupos de 3 participantes separados unos 10m y con una sola bola. Una persona va del grupo A al B y deja la bola a la siguiente, que va del grupo B al grupo A y así sucesivamente.

Variantes

- Se puede competir por tiempo: ver cuántos recorridos se hacen en un minuto.
- O por líneas contra otros grupos.



LA TRIBU DE
REDY



Real Federación Española de Hockey