

PATTINARE IN MODO DINAMICO ED AGILE



Il pattinaggio è ciò che rende l'hockey su ghiaccio lo sport di squadra più veloce al mondo. Tuttavia, solo spostarsi sul ghiaccio non basta. I giocatori devono agire e reagire sulla base delle situazioni di gioco in costante cambiamento. Con un basso centro di gravità, sono agili e scattanti in spazi ristretti, utilizzando i cambi di ritmo e finte per sfuggire ai loro avversari, mettendoli sotto pressione.

PALLA DI KAWASAKI

Obiettivo

I giocatori pattinano in modo stabile in una posizione di hockey bassa e con il busto eretto. Sono in grado di vedere in ogni momento i loro compagni ed i loro avversari.

Aspetti didattici

- Mantenere una posizione di hockey bassa; piegare ginocchio e articolazioni della caviglia
- Head up, guardare in avanti
- Metafora: essere seduti su un cavallo

Spiegazione



Tutti i giocatori cercano con il proprio cono di fare arrivare la palla alla balaustra avversaria; possono spostare e passare la palla solo con entrambe le mani posizionate sul cono (sempre a contatto col ghiaccio).

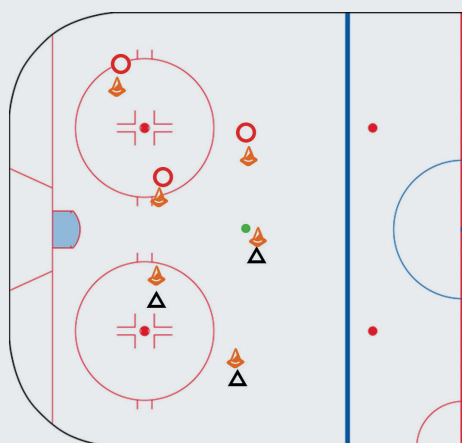


- Prendere coni più grandi
- Tenere il cono con una mano



- Pattinare solo a mezzelune
- Pattinare solo a lune piene

Schizzo



Domande di riflessione

- Riesci a vedere sempre i tuoi compagni e i tuoi avversari?
- Pattini in una posizione bassa sulle ginocchia?

Video






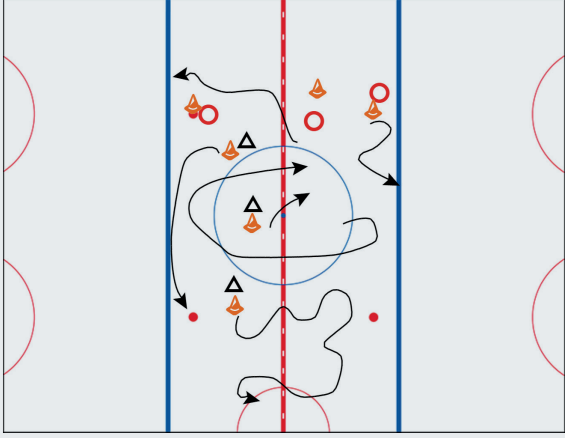


Forma di allenamento



Posizione di hockey



Skatingbewegung

CURVA STRETTA DI KAWASAKI	
Obiettivo	I giocatori conoscono i movimenti (Keypoints) della curva stretta e possono applicarli in diversi modi.
Aspetti didattici	<ul style="list-style-type: none"> Piegare le ginocchia e le caviglie Posizionare il piede interno davanti al piede esterno in modo da lasciare uno spazio di circa una lunghezza di pattino Seguire il cambio di direzione con tutto il corpo
Spiegazione	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Tutti i giocatori pattinano con le mani sul cono ed eseguono curve strette con una o due gambe. Il cono viene poi travolto con una curva stretta.</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> Eseguire una curva stretta attorno al cono fermo Toccare il cono fermo con il ginocchio interno </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> Curva stretta all'indietro Far passare il cono tra le proprie gambe durante una curva stretta </div>
Schizzo	
Domande di riflessione	<ul style="list-style-type: none"> ei riuscito/a ad eseguire la curva stretta con le ginocchia piegate? Come sei riuscito/a ad eseguire le curve strette? Dove hai guardato durante la curva stretta?
Video	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Forma di allenamento</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Posizione di hockey</p> </div> </div>

PATTINAGGIO A LUNE PIENE: ACQUISIRE LA TECNICA

Obiettivo

Tutti i giocatori sono in grado di gestire i pattini in diversi tipi di mezze lune e sfruttano la lama interna e la lama esterna durante l'esecuzione delle mezze lune in avanti ed indietro.

Aspetti didattici

- I pattini rimangono sul ghiaccio
- Angolo stretto del ginocchio e del piede
- Chiudere bene i pattini, i pattini si toccano leggermente
- Sfruttare la lama interna e quella esterna
- Equilibrio sopra i pattini, equilibrio laterale

Spiegazione



I giocatori si posizionano sulla linea di fondo a coppie in posizione da hockey. Colui che sta dietro spinge quello davanti fino alla linea blu. Quest'ultimo esegue le lune piene. Dopodiché si scambiano i ruoli e fanno la stessa cosa fino alla linea di fondo. In seguito, i giocatori eseguono in modo alternato mezze lune e lune piene.

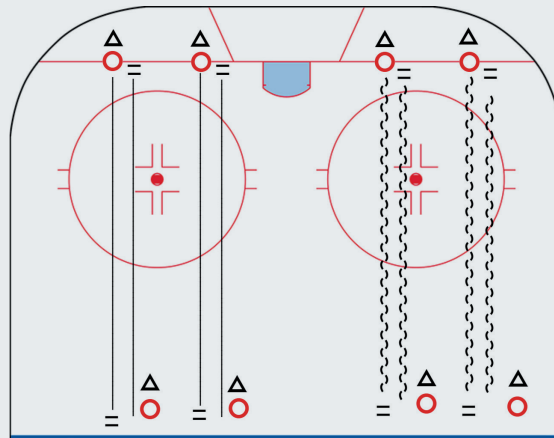


- Solo sulla lama interna
- Senza giocatore che spinge



- Con variazioni di velocità
- Posizione da hockey più bassa
- Tirare il compagno pattinando indietro
- Alternare avanti ed indietro, i pattini rimangono sul ghiaccio

Schizzo



Domande di riflessione

- Sei riuscito a sentire la lama interna e quella esterna?
- Sei riuscito a variare la velocità?
- Come hai vissuto la pressione legata alla velocità?
- Sei riuscito a sfruttare le lune piene nel gioco?



Video








Forma di allenamento




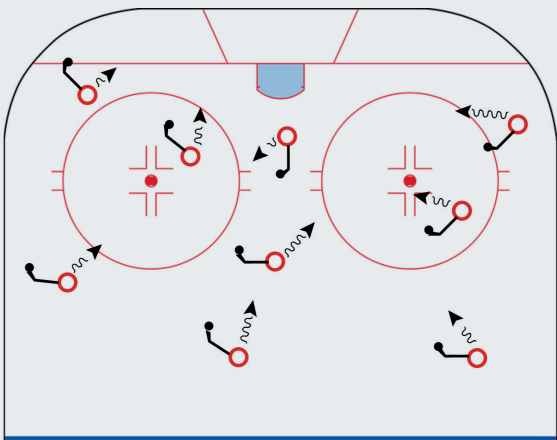



Vollmond Skating

PATTINAGGIO A LUNE PIENE: STAFFETTA CON DIVERSI COMPITI	
Obiettivo	Tutti i giocatori eseguono in modo corretto le lune piene sotto pressione, riescono ad aumentare velocità grazie ad esse e gestiscono i pattini in modo attivo.
Aspetti didattici	<ul style="list-style-type: none"> • I pattini rimangono sempre sul ghiaccio • Movimenti veloci • Accelerare • Spinte potenti alle partenze con lune piene
Spiegazione	<p>☪ ☪ ☪</p> <p>Al tuo fischio parte un giocatore per gruppo. Dalla parte opposta avviene il cambio dando il cinque. Quale squadra si trova per prima nella posizione di partenza?</p> <p>☪ ☪ ☪</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percorsi più brevi • A coppie: colui che sta dietro spinge, quello davanti fa lune piene • Partenza normale e poi continuare con lune piene <p>☪ ☪ ☪</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percorsi più lunghi con ostacoli • Compiti aggiuntivi, come ad esempio fare il giocoliere • Eseguire lune piene in curva pattinando all'indietro
Schizzo	
Domande di riflessione	<ul style="list-style-type: none"> • Come sei riuscito ad accelerare? • Come era la partenza con lune piene? Riesci ad accelerare? • A cosa devi prestare attenzione quando esegui lune piene sotto pressione?
Video	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>Forma di allenamento</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Vollmond Skating</p> </div> </div>

PRENDERSI – PATTINAGGIO A LUNE PIENE

Obiettivo	I giocatori fanno delle lune piene pattinando in avanti ed indietro.
Aspetti didattici	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenere la posizione di hockey • Utilizzare la lama interna e quella esterna • Fare finte diverse, evitare i compagni • Cambiare velocità
Spiegazione	<p></p> <p>Giocare a prendersi in un terzo con uno o più cacciatori. Tutti si muovono solo con un pattinaggio a lune piene. Chi viene preso, rimane fermo. I giocatori liberi possono liberarli pattinando a lune piene.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> • Giocare con una softball (i colpiti sono prigionieri) • Cambiare velocemente i cacciatori • Ridurre il campo <p></p> <ul style="list-style-type: none"> • Giocare con molteplici cacciatori • Ingrandire il campo • I cacciati devono pattinare all'indietro
Schizzo	
Domande di riflessione	<ul style="list-style-type: none"> • Riesci a gestire consapevolmente i tuoi piedi? • Pattinando a «lune piene» sei sulla lama esterna? • Come ti riesce la rotazione da avanti a indietro e al contrario?
Video	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Forma di allenamento</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Vollmond Skating</p> </div> </div>

PATTINAGGIO: EQUILIBRIO DEL DISCO – SELECTION	
Obiettivo	I giocatori tengono il disco in equilibrio sul bastone mentre eseguono tutti i compiti di pattinaggio in relazione al gioco.
Aspetti didattici	<ul style="list-style-type: none"> Posizione di hockey bassa con spalle libere Tenere d'occhio ciò che ti circonda ed il disco e guardare avanti Mobilità nelle anche e nelle ginocchia
Spiegazione	<p></p> <p>I giocatori pattinano nel terzo piano e veloce, in base ai fischi, mentre tu gridi numeri e loro eseguono i compiti pattinando.</p> <p>1 = curva stretta, 2 = andare sulle ginocchia e rialzarsi, 3 = saltare e continuare a pattinare, 4 = Nummelin, 5 = fare una giravolta di 360°</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> Citare i numeri in ordine Rendere il bastone piccolo (tenere il bastone vicino alla paletta) Appendere un anello alla paletta (al posto di tenere il disco in equilibrio) <p></p> <ul style="list-style-type: none"> Far vedere i numeri con le dita Cambiare velocità con un fischio I giocatori decidono i compiti da 1 a 5 autonomamente
Schizzo	
Domande di riflessione	<ul style="list-style-type: none"> Come tenete il disco sul bastone facendo i diversi movimenti? Come siete riusciti ad eseguire le abilità di pattinaggio in modo corretto?
Video	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Forma di allenamento</p> </div>

PRENDERSI – CON DISCO (TUTTI CONTRO TUTTI)

Obiettivo

I giocatori sono in grado di tenere in equilibrio il disco sul bastone e, allo stesso tempo, mettere sotto pressione gli avversari o liberarsi dalla pressione avversaria.

Aspetti didattici

- Evitare gli avversari e metterli sotto pressione con cambi di velocità e di direzione rapidi
- Parte bassa del corpo molto agile, parte alta rimane calma

Spiegazione



Tutti contro tutti in zona centrale. Tutti hanno un disco sul bastone. Cercano di proteggere il proprio disco e di rubare quelli degli altri con la mano e metterlo sul proprio bastone. I dischi possono essere presi solamente con la mano. Se qualcuno non ha nessun disco, può cercare di prenderne un altro. Il vincitore è colui che ha più dischi.

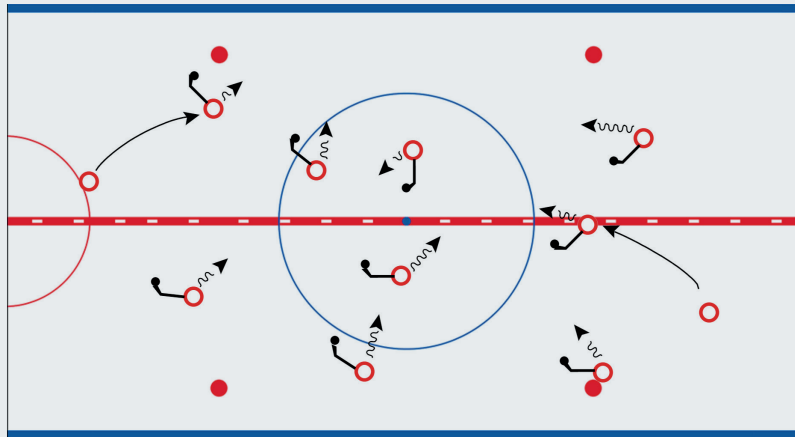


- Rendere il bastone più corto tenendolo vicino alla paletta
- Tenere dei dischi pronti per quelli che non riescono a prendere dischi
- Ingrandire il campo da gioco



- Rendere il campo da gioco più piccolo
- I dischi possono essere presi/rubati solamente quando cadono a terra (mettere sotto pressione l'avversario senza toccarlo)

Schizzo






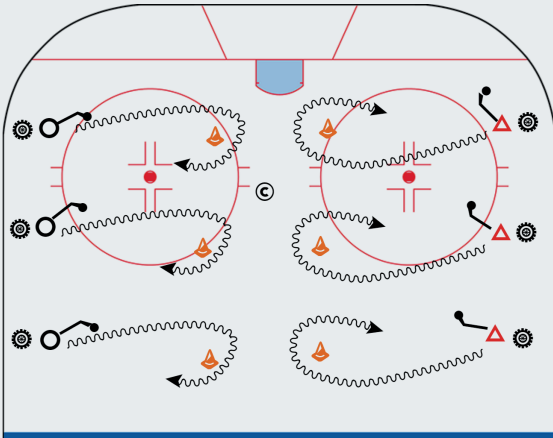

Domande di riflessione



- Come sei riuscito a proteggere il tuo disco?
- Come sei riuscito a rubare altri dischi?
- Come sei riuscito a mantenere la tua velocità ed agilità nonostante la pressione avversaria?

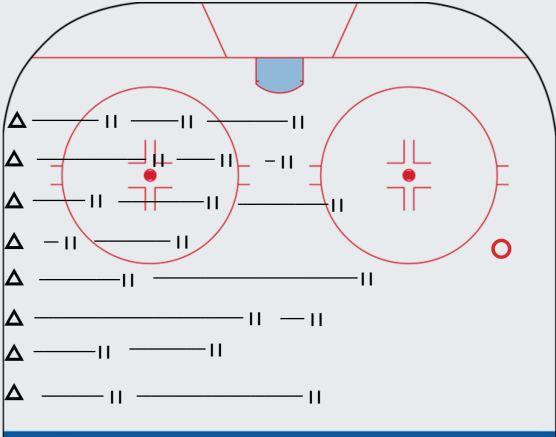



Video

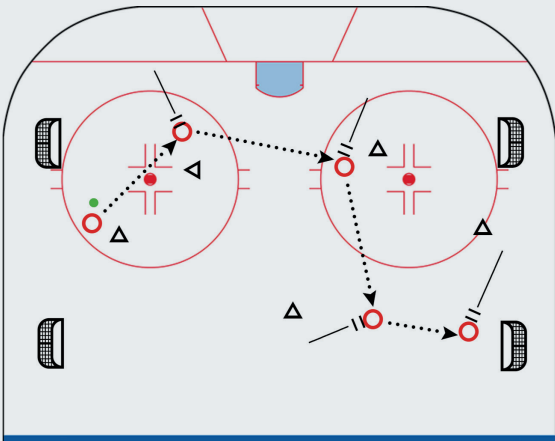





Forma di allenamento

EQUILIBRIO DEL DISCO: AZIONE E REAZIONE	
Obiettivo	I giocatori reagiscono più velocemente possibile ai tuoi segnali, tengono in equilibrio il disco sul bastone ed eseguono i compiti posti.
Aspetti didattici	<ul style="list-style-type: none"> Esecuzione più rapida possibile Posizione di hockey bassa e spalle libere Osservare l'ambiente circostante ed il disco e guardare avanti Mobilità nelle anche e nelle gambe
Spiegazione	<p></p> <p>Si parte al tuo segnale. I giocatori pattinano verso di te tenendo il disco in equilibrio. Dai compiti aggiuntivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Curva stretta per cambiare direzione Frenata rapida e cambio di direzione Partire in avanti e girarsi all'indietro al segnale Doppio fischio: i giocatori pattinano una seconda volta verso di te <p></p> <ul style="list-style-type: none"> Pause più lunghe e ripetere lo stesso esercizio più volte Bastone più corto per l'equilibrio del disco Sfruttare dei coni per marciare <p></p> <ul style="list-style-type: none"> Pause più brevi e percorsi più lunghi Variazione di compiti più ampia Pattinaggio in avanti ed indietro
Schizzo	
Domande di riflessione	<ul style="list-style-type: none"> Come siete riusciti ad eseguire i compiti posti più velocemente possibile? Quali sfide vi hanno creato dei problemi? Siete riusciti a tenere il contatto visivo con l'allenatore ed a controllare comunque bene il disco?
Video	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Forma di allenamento</p> </div>

BIG SKATE PARCOUR	
Obiettivo	I giocatori mettono in pratica diversi elementi di pattinaggio in avanti e all'indietro così come l'elemento «rotazione e cambio di direzione».
Aspetti didattici	<ul style="list-style-type: none"> • Posizione di hockey • Utilizzo della lama interna ed esterna • Conta la qualità dell'esecuzione, non la velocità • Aprire il bacino nelle rotazioni e nei cambi di direzione
Spiegazione	<p>● ● ●</p> <p>I gruppi cominciano singolarmente con sufficiente distanza dal prossimo gruppo. Eseguono il passo incrociato sul cerchio a sinistra e a destra, poi eseguono l'incrocio laterale con la gamba destra davanti e poi si fermano. Poi procedono con l'incrocio laterale con la gamba sinistra davanti. Nella zona centrale fanno archi di hockey bassi con slancio tra le linee blu e quella rossa. Poi si girano in avanti-indietro e indietro-in avanti, seguito da Nummelin e alla fine eseguono un incrocio con un cambio di direzione scorrevole in entrambe le direzioni.</p> <p>● ● ●</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dare direttive chiare con coni o pneumatici • Fare l'esercizio solo in una metà del campo o dividere il ghiaccio • Partenza singola con correzioni chiare <p>● ● ●</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variare la velocità • Allungare il percorso con due o più giri
Schizzo	
Domande di riflessione	<ul style="list-style-type: none"> • Quale skill era per te quello più difficile e quello più facile? • Dove ha cominciato a diminuire la qualità della tua esecuzione?
Video	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Forma di allenamento</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Übersetzen</p> </div> </div>

UN, DUE, TRE, STELLA! START-STOP	
Obiettivo	I giocatori sono in grado di adattarsi alle situazioni, frenare e partire rapidamente.
Aspetti didattici	<ul style="list-style-type: none"> Partenza esplosiva Frenare velocemente e in modo dinamico Corpo in tensione quando fermi Posizione bassa in partenza, in frenata e quando fermi
Spiegazione	<p>● ● ●</p> <p>Il gioco parte quando colui che conta si gira di spalle. Gli altri giocatori, nel frattempo, cercano di avvicinarsi passo dopo passo a colui che conta. Quando quest'ultimo si gira tutti devono fermarsi e nessuno si può più muovere. Chi si muove deve tornare al punto di partenza. Chi riesce a toccare per primo colui che conta vince e lo sostituisce.</p> <p>● ● ●</p> <ul style="list-style-type: none"> Distanza più corta tra giocatori e contatore Essere generosi quando bisogna stare fermi <p>● ● ●</p> <ul style="list-style-type: none"> Diverse modalità di frenata Diverse modalità di partenza Provare a giocare pattinando all'indietro (vince chi tocca la balaustra per primo)
Schizzo	 <p>Il diagramma mostra un pattinodromo con una balaustra superiore. Due cerchi rossi sono disegnati al centro della pista, ciascuno con un punto rosso al centro. Linee orizzontali con due barre verticali () indicano le posizioni di partenza per i giocatori, disposte in file lungo i bordi della pista e tra i due cerchi centrali.</p>
Domande di riflessione	<ul style="list-style-type: none"> Come sei riuscito a frenare più rapidamente possibile? Come sei riuscito a rimanere fermo al meglio in posizione?
Video	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Forma di allenamento</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Bremsen</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Starten</p> </div> </div>

GIOCO STOP-START CON LA PALLA	
Obiettivo	I giocatori frenano ed accelerano in modo adeguato alla situazione. Frenano con forza, così da fermarsi velocemente e del tutto.
Aspetti didattici	<ul style="list-style-type: none"> • Frenare in modo efficiente nella posizione di hockey girando rapidamente i pattini e facendo pressione verso il basso • Rimanere nella posizione di hockey dopo la frenata • Accelerare con tre primi passi veloci
Spiegazione	<p>● ● ●</p> <p>Due squadre giocano su quattro porte. Rosso cerca di passare la palla nella porta sulla parte opposta. Se un giocatore riceve la palla, deve fermarsi immediatamente. Gli altri giocatori della squadra cercano di portarsi in una buona posizione. La palla può essere intercettata solo in aria dal team avversario. Se la palla cade sul ghiaccio, si cambia la squadra.</p> <p>● ● ●</p> <ul style="list-style-type: none"> • Giocare solo con due porte • Ridurre la distanza delle porte • Usare una palla più grande <p>● ● ●</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quattro porte, cambiare la posizione • Inserire nel gioco un'ulteriore palla più piccola • Consentire il contatto fisico (stile rugby)
Schizzo	 <p>Il diagramma mostra un campo di pattinaggio con quattro porte (due a sinistra e due a destra). I giocatori sono rappresentati da cerchi rossi e triangoli neri. Dotted arrows indicano il percorso della palla tra i giocatori e verso le porte opposte.</p>
Domande di riflessione	<ul style="list-style-type: none"> • Sei riuscito a fermarti velocemente e del tutto? • Come sei riuscito ad inserirti rapidamente nel gioco dopo il passaggio?
Video	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Forma di allenamento</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Bremsen</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Starten</p> </div> </div>