



Posizione di hockey bassa e completa estensione delle gambe

Forma caratteristica: Pattinare in modo dinamico ed agile

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO

Pattinaggio

GRUPPO TARGET E FASE

U9 (Fase F2)

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini eseguono il movimento di pattinaggio in una posizione di hockey bassa, raggiungendo così una completa estensione delle gambe.

Teachingpoints

- Estensione delle gambe a partire dalla posizione di base
- Posizione di hockey stabile con lo sguardo rivolto in avanti
- Battito d'ali del colibri
- Eseguire movimenti rotondi
- Dai primi passi rapidi allo scivolamento

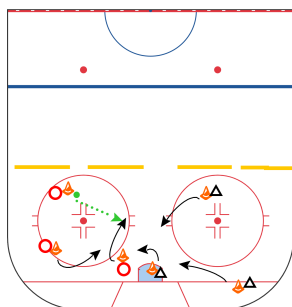
Domande di sviluppo

- Chi riesce ad allungare al massimo le gambe?
- Come ottieni la maggior forza sul ghiaccio?
- Perché una posizione di hockey bassa è vantaggiosa per l'estensione delle gambe?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

Palla di Kawasaki

Forma introduttiva



Forma di base

I bambini cercano di portare la palla con il cono fino alla balaustra della squadra avversaria. La palla può essere trasportata o passata solo con il cono, entrambe le mani restano sempre sul cono. Consegna: estensione delle gambe nella posizione bassa. In caso di infrazione alla regola, il goal viene annullato.

Più facile

Utilizzare un cono più grande.

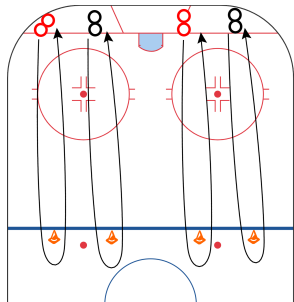
Più difficile

Utilizzare un cono più piccolo, per raggiungere una posizione ancora più bassa.

RITORNO ALLA CALMA (8 MIN.)

Spingi la ruspa!

Gioco finale



Forma di base

Staffetta «Spingi la ruspa!»: due bambini formano una coppia. Un bambino spinge come una ruspa e tiene l'altro bambino all'altezza dell'anca, così che quest'ultimo raggiunga una posizione più bassa. La ruspa spinge la sabbia fino al cono e ritorna. Le allenatrici e gli allenatori controllano la completa estensione delle gambe, altrimenti segue una squalifica. Ogni coppia esegue due turni.

Più facile

Il bambino viene tirato anziché spinto.

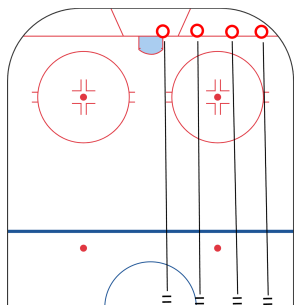
Più difficile

La spinta avviene con una sola gamba.

PARTE PRINCIPALE (4 POSTI, 40 MIN.)

Esercizio di estensione delle gambe

Posto 1



Forma di base

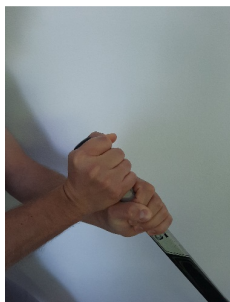
I bambini partono dalla linea di fondo. Con l'impugnatura del bastone come mostrato nelle foto, raggiungono una posizione più bassa. Si spingono con una sola gamba ed eseguono una completa estensione della gamba lungo il tratto prestabilito.

Più facile

Spinta alternata (sinistra, destra); impugnatura del bastone «normale».

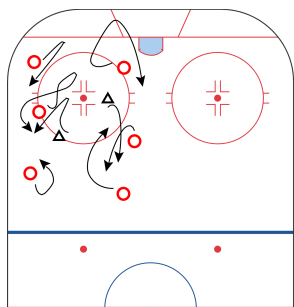
Più difficile

Con fasi di scivolamento a due gambe tra i passi.



Acchiapparellero dell'«uomo anziano»

Posto 2



Forma di base

I bambini che inseguono e quelli inseguiti tengono una mano sul ginocchio. La gamba opposta deve eseguire la completa estensione, ossia la spinta e l'estensione avvengono solo con una gamba. Dopo due o tre sequenze si cambia.

Più facile

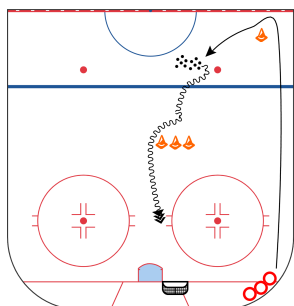
Impiegare meno inseguitori; spinta alternata con entrambe le gambe.

Più difficile

Le mani afferrano un ginocchio sotto il cavo popliteo. Eseguire in aggiunta anche all'indietro.

Esercizio di estensione delle gambe con conclusione

Posto 3



Forma di base

I bambini partono dall'angolo, tengono il bastone lateralmente ed eseguono il movimento di spinta con completa estensione delle gambe. Girano attorno al cono, portano con sé il disco, eseguono una finta e concludono.

Più facile

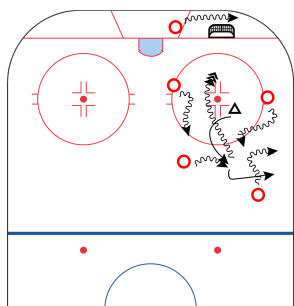
Tratto più corto.

Più difficile

Con slalom e spinta a una sola gamba.

Il toro ferito

Posto 4



Forma di base

Tutti i bambini, tranne quello che insegue, possiedono un disco. Il bambino che insegue cerca di sottrarre il disco a un altro bambino (il toro) e di tirarlo in porta. Tutti i bambini si spingono con una gamba eseguendo una completa estensione; le allenatrici e gli allenatori sorvegliano questo aspetto e, se necessario, lo richiamano. Il toro deve proteggere il disco; se non ci riesce, diventa a sua volta un inseguitore.

Più facile

Consentire due dischi per toro, in modo che una perdita non comporti subito il cambio di ruolo.

Più difficile

Impiegare due inseguitori contemporaneamente, così da aumentare la pressione sui tori.

Questa pianificazione dell'allenamento è una bozza. I tuoi riscontri su contenuto, fattibilità e layout sono benvenuti. Contatta direttamente Emanuel Frei: emanuel.frei@sihf.ch