

Controllare i pattini

Forma caratteristica: Pattinare in modo dinamico ed agile

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO

Controllare i pattini

GRUPPO TARGET E FASE

U9

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini eseguono il movimento di pattinaggio in modo rotondo, riportando ogni volta la gamba libera verso la gamba d'appoggio.

Teachingpoints

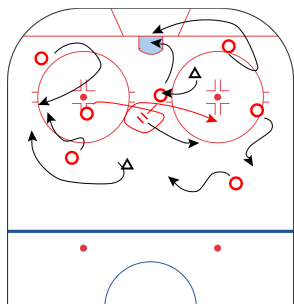
- Posizione di hockey
- Applicazione della pressione sul bordo interno
- Aprire l'anca

Domande di sviluppo

- Come sei riuscito a utilizzare in modo abile i tuoi pattini?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

Acchiapparello

Forma introduttiva


Forma di base

Un gioco di acchiapparello: i bambini presi restano fermi. Possono essere liberati se un altro bambino inseguito li aggira con «mezzelune» (un movimento specifico di pattinaggio). Durante la liberazione, il bambino che libera non può a sua volta essere preso dall'inseguitore.

Più facile

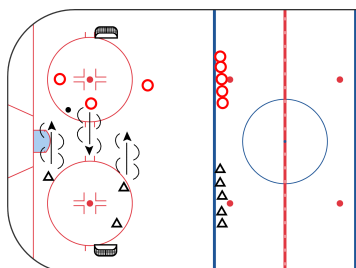
I bambini si spingono con una sola gamba durante la liberazione.

Più difficile

I bambini eseguono le mezzelune alternando entrambi i pattini.

RITORNO ALLA CALMA (8 MIN.)

3 contro 3 trasversale

Gioco finale


Forma di base

Gioco 3 contro 3, trasversalmente sul campo, pattinando mediante «mezzelune».

Più facile

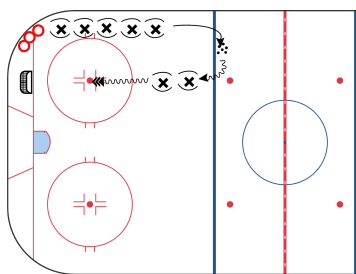
I bambini si spingono con una sola gamba.

Più difficile

I bambini alternano le mezzelune con entrambi i pattini.

Drill: Limone

Posto 1



Forma di base

I bambini eseguono un «limone» (forma di pattinaggio ovale) attorno ai cerchi, portando con sé il disco, ripetono ancora due limoni e concludono con un tiro.

Più facile

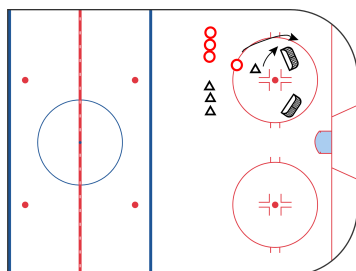
I bambini si spingono con una sola gamba e la riportano ogni volta indietro.

Più difficile

I bambini eseguono la spinta pattinando all'indietro.

Acchiapparello in spazio ristretto (1 contro 1)

Posto 2



Forma di base

Acchiapparello in spazio ristretto, 1 contro 1, pattinando mediante «mezzelune».

Più facile

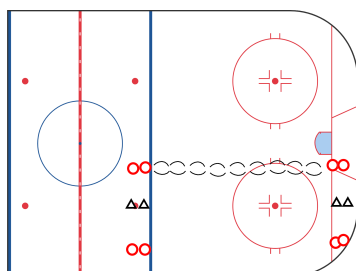
I bambini si spingono con una gamba sola.

Più difficile

I bambini alternano le mezzelune con entrambi i pattini.

Staffetta

Posto 3



Forma di base

Staffetta pattinando mediante «mezzelune».

Più facile

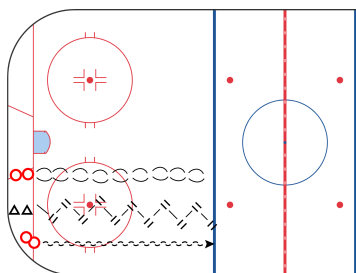
I bambini si spingono con una gamba sola.

Più difficile

I bambini alternano le mezzelune con entrambi i pattini.

Skating-Drills

Posto 4



Forma di base

L'allenatrice o l'allenatore mostra l'esercizio. I bambini eseguono poi diversi Skating-Drills sul tema della spinta e del movimento di pattinaggio rotondo.

Più facile

I bambini si esercitano procedendo dal facile al difficile.

Più difficile

I bambini eseguono la spinta e il movimento di pattinaggio rotondo all'indietro.

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