

Partenza e arresto

Forma caratteristica: Pattinare in modo dinamico ed agile

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO

Partenza/Arresto

GRUPPO TARGET E FASE

U9 (Fase F2/F3)

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini sanno frenare su entrambi i lati e successivamente riaccelerare rapidamente.

Teachingpoints

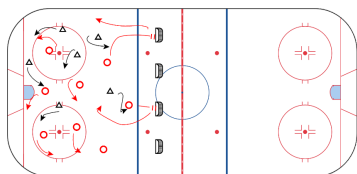
- Fermarsi: assumere una posizione stabile e larga - più il ritmo è veloce, più larga deve essere la posizione delle gambe
- Fermarsi: ruotare l'anca, poi posizionare i pattini paralleli sul ghiaccio, il busto ruota insieme
- Fermarsi: la gamba anteriore frena con il bordo interno, la gamba posteriore viene portata sotto il corpo e frena con il bordo esterno
- Fermarsi: usare attivamente la gamba posteriore senza lasciarla passiva, in modo da poter effettuare in ogni momento un cambio di direzione rapido
- Fermarsi: gambe leggermente sfalsate e a una larghezza pari a circa quella dei fianchi, la gamba anteriore assume la parte principale della frenata, peso distribuito su tutta la lama (piuttosto centrale-anteriore)
- Partire: passi rapidi, brevi ed esplosivi (i primi passi quasi saltellanti), breve tempo di contatto con il ghiaccio nei primi tre-quattro passi, poi passaggio alla fase di scivolamento

Domande di sviluppo

- Come riesci a frenare bruscamente?
- Dove si trova il tuo bastone mentre freni?
- Tieni il bastone con una o con due mani?
- Qual è la tua postura del corpo mentre freni?
- Cosa è importante affinché tu possa riaccelerare rapidamente dopo la frenata?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

Acchiapparello: L'officina delle auto

Forma introduttiva


Forma di base

Tutti i bambini sono automobili. Le porte sono le officine. Le meccaniche e i meccanici (acchiappatori) osservano quali auto sono guaste e le portano in officina. Se un bambino viene preso, si dirige verso l'officina e frena con entrambe le gambe davanti a essa. In seguito può nuovamente partecipare al gioco.

Più facile

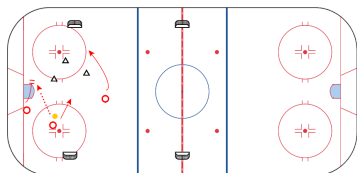
Ogni bambino sceglie autonomamente il modo in cui riesce a frenare meglio davanti all'officina.

Più difficile

I bambini frenano davanti all'officina su una gamba sola.

Frozen Handball

Gioco finale



Forma di base

Vengono formate due squadre. Con la palla, ogni squadra cerca di segnare dei goal. Con la palla in mano non è permesso pattinare. Se un bambino riceve un passaggio da un altro bambino della propria squadra, deve fermarsi immediatamente. Solo dopo può rigiocare la palla.

Più facile

Due o tre bambini si dividono sempre una palla. Senza palla il bambino può muoversi liberamente. Quando riceve la palla, si ferma subito e cerca un'opzione di passaggio prima di ripartire.

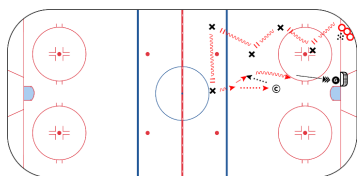
Più difficile

I bambini possono rigiocare la palla dopo la ricezione solo con una mano, il che richiede un controllo del corpo ancora maggiore durante la frenata.

PARTE PRINCIPALE (4 POSTI, 40 MIN.)

Zigzag a passo di gallina

Posto 1



Forma di base

Il bambino parte con il disco dall'angolo (conduzione del disco), frena a zigzag, gioca un doppio passaggio con l'allenatrice o l'allenatore e conclude successivamente.

Più facile

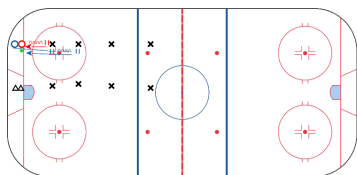
I bambini percorrono il percorso a zigzag senza disco e frenano a ogni cono. Senza goalie, il percorso ricomincia da capo dopo la conclusione. Con goalie vengono inoltre depositati dei dischi che possono essere utilizzati per la conclusione.

Più difficile

I bambini frenano alternando i due lati.

Staffetta

Posto 2



Forma di base

Per ogni squadra vengono posizionati tre o quattro coni a breve distanza l'uno dall'altro. Ogni squadra riceve tre o quattro dischi o palline da tennis. Al segnale, i primi bambini di ogni gruppo partono, frenano davanti al primo cono, depositano lì il disco o la pallina, tornano indietro verso il gruppo e battono il cinque al secondo bambino. Successivamente parte il bambino seguente verso il secondo cono, e così via.

Più facile

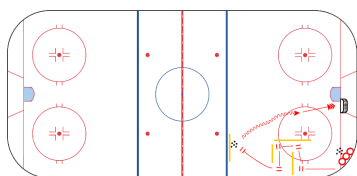
Come la forma di base, ma i bambini frenano a spazzaneve.

Più difficile

Ogni gruppo ha solo un disco o una pallina. Il primo bambino di ogni gruppo parte verso il cono, deposita l'oggetto e torna indietro verso il gruppo. Dopo essersi dato il cinque, parte il secondo bambino, frena al cono uno, prosegue verso il cono due, frena lì, deposita il disco o la pallina e torna indietro verso il gruppo. Il gioco prosegue secondo questo schema.

Frenare nel labirinto di Toblerone

Posto 3



Forma di base

Il bambino si dirige con un angolo di 90° verso il Toblerone e frena vicino ad esso, mantenendo lo sguardo nella direzione di marcia. Successivamente recupera un disco sulla linea blu e conclude con un tiro in porta.

Più facile

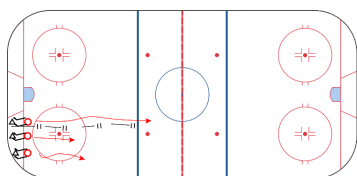
La distanza tra i tobleroni viene aumentata.

Più difficile

Il bambino cerca di frenare su una gamba sola vicino al Toblerone.

Cavallo e carrozza

Posto 4



Forma di base

In coppia: entrambi i bambini tengono insieme i propri bastoni, oppure in alternativa può essere utilizzato un cerchio. Un bambino tira (il cavallo), il secondo bambino (la carrozza) frena ripetutamente lateralmente con entrambe le gambe.

Più facile

Il bambino trainato frena a spazzaneve.

Più difficile

Il bambino trainato cerca di frenare lateralmente su una gamba sola.

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