



Puck protection: proteggere il disco dall'avversario

Forma caratteristica: Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO

Puck protection

GRUPPO TARGET E FASE

U9 (Fase F2)

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini riescono a proteggere e difendere con successo il disco dall'avversaria o dall'avversario.

Teachingpoints

- Posizionare consapevolmente il corpo tra il disco e l'avversario
- Condurre il disco il più lontano possibile dall'avversario
- Assumere una posizione di hockey bassa e stabile
- Sfuggire alla pressione con cambi di ritmo e di direzione
- Tenere la testa alta e leggere la situazione di gioco

Domande di sviluppo

- Come riesci meglio a proteggere il disco dal tuo avversario?
- Dove si trova il tuo baricentro?
- Quali parti del corpo ti aiutano a tenere l'avversario lontano dal disco?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

King of the Dot

Forma introduttiva



Forma di base

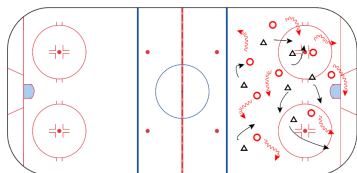
I bambini giocano senza bastone e senza disco. Un bambino (rosso) cerca di impedire che un altro bambino (triangolo) tocchi il punto di ingaggio. Nota: con più di 18 bambini, segnare punti di ingaggio supplementari con i coni.

Più facile

Due bambini proteggono insieme il punto di ingaggio.

Più difficile

Con il bastone: l'obiettivo del bambino con il triangolo è toccare il punto di ingaggio con il bastone. Con il disco: il bambino rosso cerca di proteggere il proprio disco sul punto di ingaggio.

Il toro più forte
Gioco finale

Forma di base

Metà dei bambini inizia con il disco, l'altra metà senza. Al comando si parte e si gioca finché la trainer o il trainer non interrompe. Chi non ha un disco viene eliminato. Le vincitrici e i vincitori continuano a giocare (di nuovo metà dei bambini inizia con il disco, metà senza) finché non rimane un solo bambino. I bambini eliminati svolgono fuori dal campo di gioco un esercizio a coppie sul tema della puck protection.

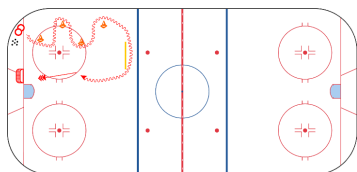
Il gioco può essere svolto anche nella forma classica: chi al segnale della trainer o del trainer non ha un disco svolge un piccolo compito supplementare.

Più facile

Ingrandire lo spazio. Ridurre la percentuale di bambini senza disco.

Più difficile

Ridurre lo spazio. Impiegare più bambini senza disco.

PARTE PRINCIPALE (4 POSTI, 40 MIN.)
Slalom Puck Protection
Posto 1

Forma di base

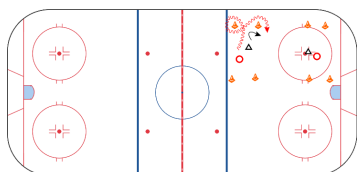
Il bambino esegue uno slalom – al posto dei coni ci sono altri bambini che esercitano una leggera pressione. Il bambino protegge costantemente il disco dalle avversarie e dagli avversari, che cercano attivamente di conquistarlo.

Più facile

Eseguire lo slalom tra coni e tobleroni (come nell'immagine).

Più difficile

Due avversarie o avversari esercitano pressione contemporaneamente, oppure il bambino esegue lo slalom pattinando all'indietro proteggendo il disco.

1 contro 1 attraverso 2 porte di coni
Posto 2

Forma di base

Due bambini giocano 1 contro 1. L'obiettivo è passare il più spesso possibile attraverso la porta di coni dell'avversaria o dell'avversario. Se ci riesce, il bambino può tenere il disco e provare subito di nuovo a segnare un punto.

Più facile

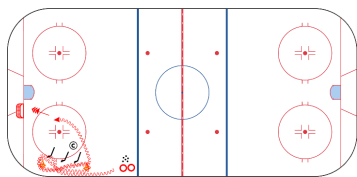
Chi difende gioca sempre con il bastone capovolto. Cambio di ruolo al segnale.

Più difficile

Giocare in tre su tre porte, così da creare sempre una situazione 1 contro 2.

Proteggi il disco dalla trainer o dal trainer

Posto 3



Forma di base

Il bambino parte dalla linea blu o dall'angolo ed esegue alcune curve strette attorno a due conetti. Nel frattempo, la trainer o il trainer lo mette sotto pressione, così che debba proteggere il disco. Segue quindi un tiro in porta.

Più facile

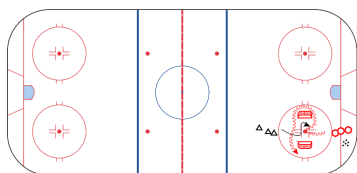
Meno pressione da parte della trainer o del trainer.

Più difficile

Più pressione da parte della trainer o del trainer.

Prendimi pure con il disco

Posto 4



Forma di base

Si gioca nel cerchio di ingaggio. Un bambino (rosso) parte con il disco e cerca di proteggerlo da un altro bambino (triangolo). A tale scopo utilizza anche le due porte. Se il triangolo conquista il disco, lo protegge a sua volta dal bambino rosso.

Più facile

Il bambino con il triangolo gioca con il bastone capovolto.

Più difficile

Due inseguitori o inseguitori mettono il bambino sotto pressione (1 contro 2).

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