



Ridurre lo spazio e riconquistare il disco

Forma caratteristica: Mettere sotto pressione la squadra avversaria in modo intelligente e attivo

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO

Ridurre lo spazio

GRUPPO TARGET E FASE

U9 (Fase F1/F2)

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini comprendono che, riducendo lo spazio a disposizione dell'avversario, rientrano più rapidamente in possesso del disco e creano così più occasioni da tiro.

Teachingpoints

- Rimani sempre in movimento e riduci pattinando la distanza dall'avversario.
- Avvicina l'avversario descrivendo una curva e guidalo così in modo mirato in una direzione (banana).

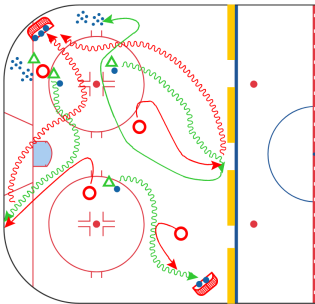
Domande di sviluppo

- Perché è importante ridurre lo spazio a disposizione dell'avversario?
- Come puoi ridurre lo spazio a disposizione dell'avversario?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

Riconquista del disco I

Forma introduttiva



Forma di base

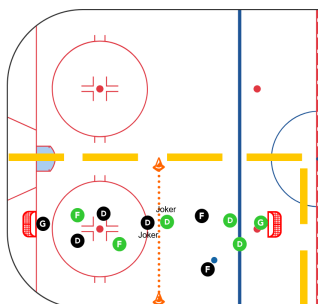
I bambini (triangolo) prendono ciascuno un disco e lo portano nella porta opposta. I bambini avversari (cerchio) cercano di conquistare il disco il più rapidamente possibile e di portarlo anch'essi nella porta opposta. Se un bambino (triangolo) perde il disco a favore di un bambino (cerchio), si procura subito un nuovo disco. Quanti goal segnano i bambini (cerchio) nel tempo stabilito?

Più facile

Ridurre la distanza dalla porta e rimpicciolire il campo di gioco.

Più difficile

Impiegare più bambini (triangolo) rispetto ai bambini (cerchio).

Riconquista del disco VI
Gioco finale

Forma di base

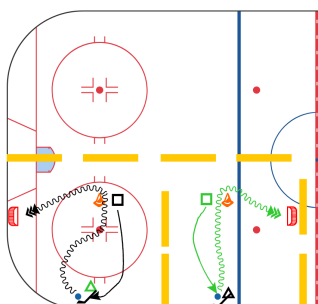
Due squadre da due giocano l'una contro l'altra su un lato del campo. Al centro attende un joker per ogni colore. Se la squadra in difesa (D) conquista il disco, lo gioca nell'altro campo ai propri compagni (F). Non appena il disco ha attraversato il centro, l'altro joker può entrare in gioco. Il joker sostiene sempre la squadra in difesa (2 attaccanti contro 3 difendenti).

Più facile

2 bambini (D) giocano contro 1 bambino (F).

Più difficile

1 bambino (D) gioca contro 2 bambini (F).

PARTE PRINCIPALE (4 POSTI, 40 MIN.)
Riconquista del disco II
Posto 1

Forma di base

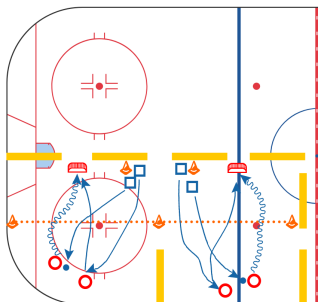
Due squadre giocano l'una contro l'altra. I due bambini (quadrato) partono dal cono a un comando e cercano di conquistare il disco ai bambini (triangolo). Dopo aver conquistato il disco, girano il più velocemente possibile attorno al cono e tirano in porta. Quale squadra segna per primo un goal?

Più facile

Due bambini (quadrato) conquistano il disco insieme.

Più difficile

Due bambini (triangolo) proteggono il disco insieme.

Riconquista del disco III
Posto 2

Forma di base

Due bambini (cerchio) possiedono ciascuno un disco, che devono proteggere nella zona davanti agli attaccanti (quadrato). Non appena gli attaccanti conquistano il disco, si dirigono verso la porta. Quale squadra segna per prima un goal?

Più facile

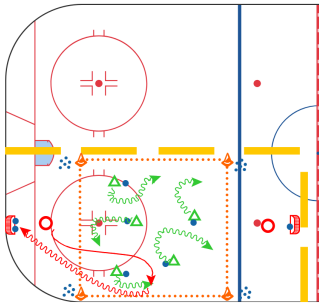
Solo un bambino (cerchio) difende contro due bambini (quadrato).

Più difficile

Solo un bambino (quadrato) attacca contro due bambini (cerchio).

Riconquista del disco IV

Posto 3



Forma di base

In una zona definita, i bambini (triangolo) circolano con un disco. I «cacciatori» (cerchio) entrano nella zona, rubano un disco e lo portano il più rapidamente possibile in porta. Il bambino che ha perso il disco se ne procura subito uno nuovo. Quale bambino (cerchio) conquista più dischi in tre minuti?

Più facile

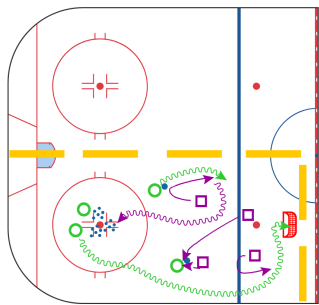
I bambini (triangolo) rimangono fermi nella loro posizione all'interno della zona, senza muoversi.

Più difficile

Impiegare più «cacciatori» (cerchio) contemporaneamente, in modo che i bambini (triangolo) debbano difendere il disco più velocemente e più spesso.

Riconquista del disco V

Posto 4



Forma di base

Gli attaccanti (cerchio) trasportano il disco dal grande cerchio fino alla porta, senza farsi prendere. I difendenti (quadrato) cercano di riconquistare il disco e di trasportarlo il più rapidamente possibile nel grande cerchio. Quanti dischi restano nel grande cerchio? Gioco a tempo.

Più facile

Rimpicciolire il campo di gioco, in modo che i difendenti possano conquistare il disco più velocemente.

Più difficile

Impiegare meno difendenti.

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