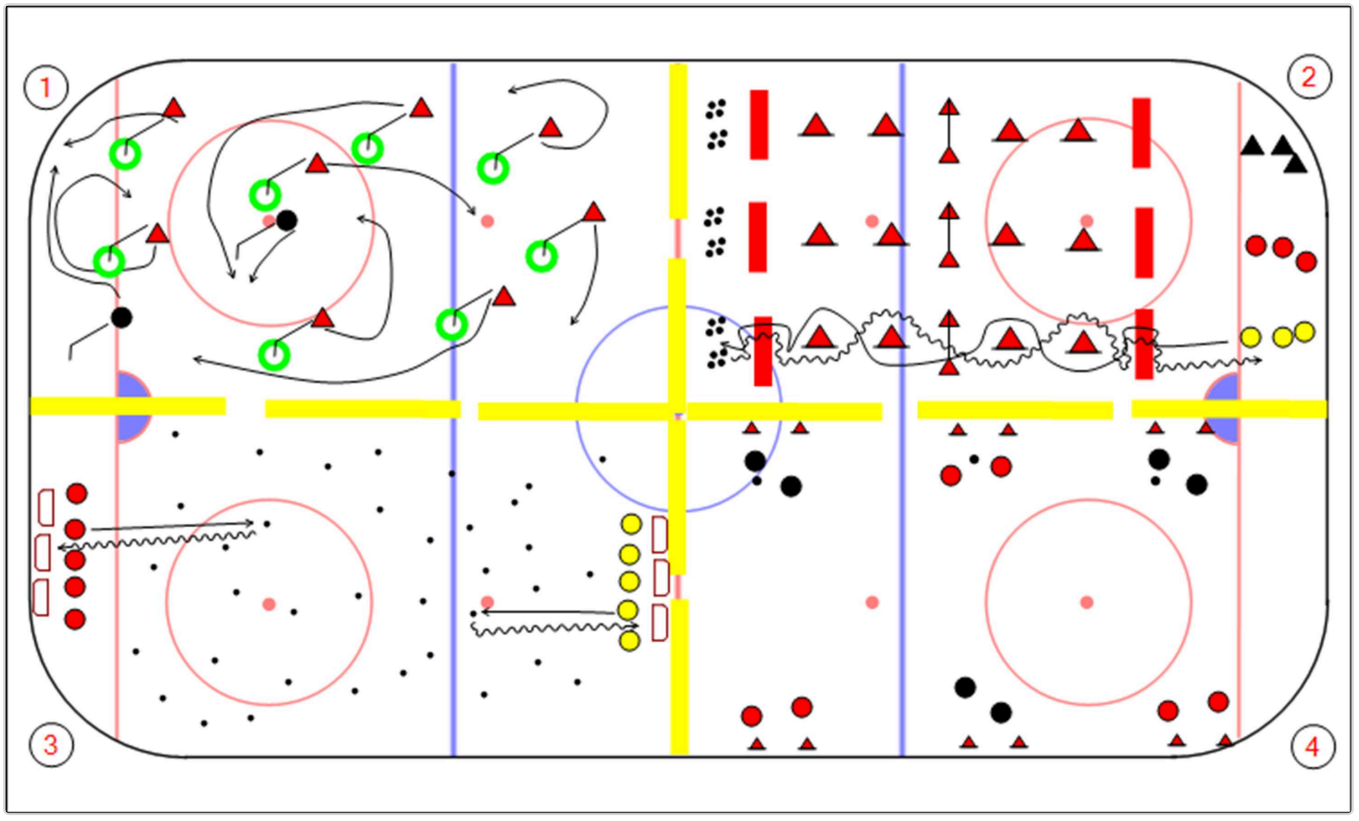
PIANO DI ALLENAMENTO · HOCKEYSCHULE | FASE F1

Autunno

Allenamento a posti. Tutti i posti si svolgono contemporaneamente.

TEMA	GRUPPO TARGET E FASE
Autunno	**Hockeyschule (Fase F1)**



POSTI (CONTEMPORANEI)

Raccogliere funghi

Posto 1

Forma di base	I bambini raccolgono funghi. Ogni bambino (triangoli) tiene fermo con il bastone un anello, che rappresenta un fungo. Alcuni bambini (punti) non hanno ancora trovato un fungo e cercano di rubare il fungo a un altro bambino. Non appena un bambino perde il suo fungo, deve cercarne uno nuovo. Il gioco si svolge a tempo. Chi allo scadere del tempo non ha un fungo deve risolvere un compito supplementare.

Raccogliere castagne

Posto 2

Forma di base	Staffetta: i bambini raccolgono castagne. Partono senza bastone, saltano sopra un legno, fanno uno slalom, passano attraverso un ponticello, fanno di nuovo uno slalom e saltano di nuovo sopra un legno. Poi prendono un disco (castagna) e tornano indietro percorrendo lo stesso tragitto. Quale squadra riesce per prima a depositare tutte le castagne nella cameretta (partenza)?

Raccogliere foglie

Posto 3

Forma di base	Nel cortile della scuola ci sono foglie ovunque. I bambini vorrebbero giocare durante la ricreazione, ma le foglie sono d'intralcio. Due squadre giocano l'una contro l'altra. Su tutto il campo sono distribuiti dischi (foglie). Quale squadra riesce a raccogliere più foglie possibile e a depositarle nel container (porta)? Inizialmente vale una regola aperta, in seguito le regole vengono adeguate e completate a piacimento.

Costruire la casa del riccio

Posto 4

Forma di base	I bambini costruiscono la casa del riccio. Si gioca 2 contro 2 in piccoli gruppi, in modo che i bambini siano molto attivi. Chi per primo ha assemblato tre legnetti (segnato tre goal) ha costruito per primo la casa del riccio e ha vinto.

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