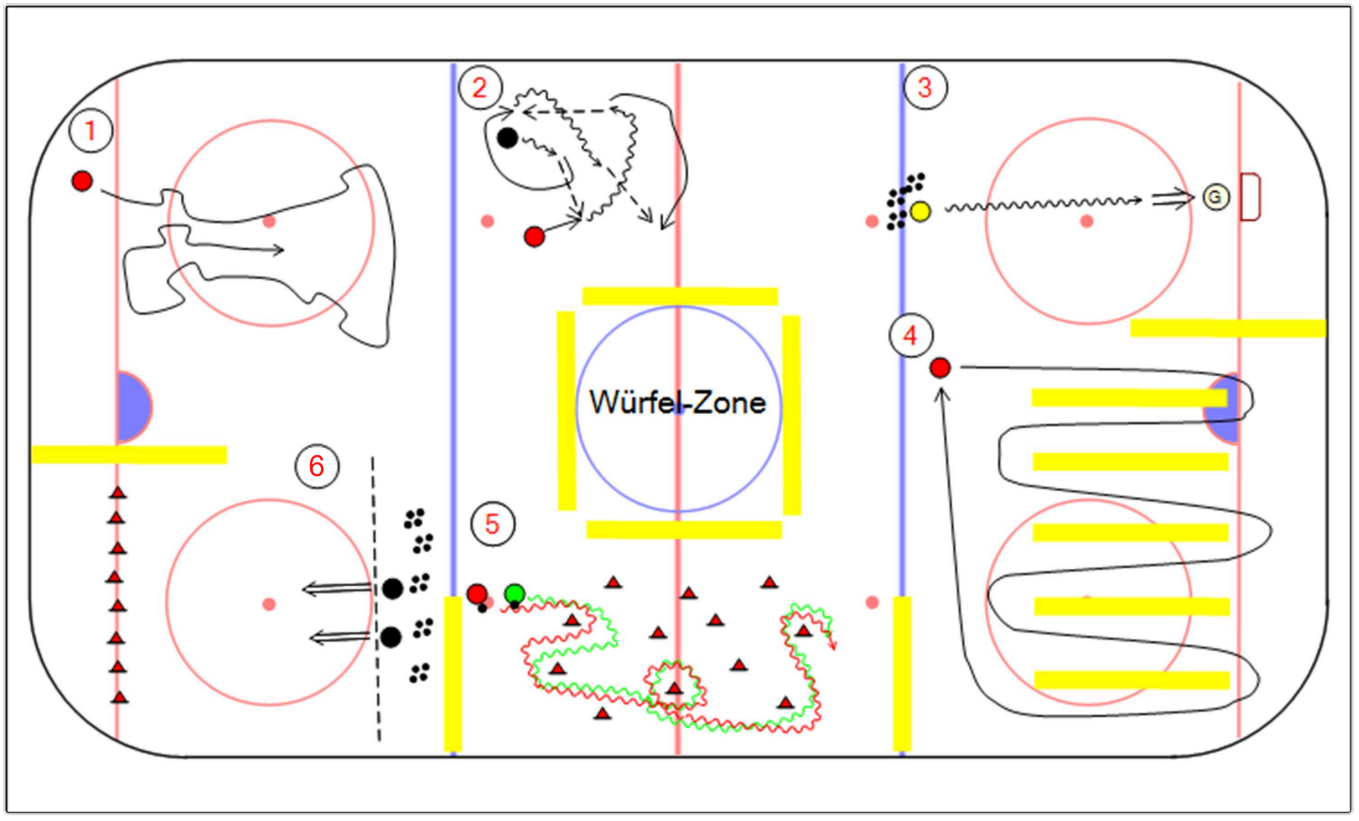
PIANO DI ALLENAMENTO · HOCKEYSCHULE | FASE F1

Lotto

Allenamento a posti. Tutti i posti si svolgono contemporaneamente.

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



Svolgimento

Due bambini formano una squadra, ogni squadra lancia il dado. La squadra svolge il posto corrispondente al numero uscito, ritorna pattinando alla zona del dado e segna il numero sul foglio. Poi lancia di nuovo il dado. Preparazione: foglio con le facce del dado (modello da fotocopiare alla fine del piano).

POSTI (CONTEMPORANEI)

Salti oltre la linea

Posto 1

Forma di base	Numero 1: i bambini eseguono venti salti oltre la linea.

Carosello di passaggi

Posto 2

Forma di base	Numero 2: i bambini si passano il disco in coppia (carosello di passaggi) ed eseguono venti passaggi.

Rigori

Posto 3

Forma di base	Numero 3: ogni bambino tira tre rigori.

Percorso

Posto 4

Forma di base	Numero 4: i bambini percorrono il percorso cinque volte.

Imitazione

Posto 5

Forma di base	Numero 5: un bambino pattina davanti e il secondo bambino lo imita. Percorrono il tragitto avanti e indietro due volte. In seguito il secondo bambino pattina davanti e il primo lo imita, anch'esso per due volte avanti e indietro.

Tiro ai coni

Posto 6

Forma di base	Numero 6: ogni bambino tira cinque volte ai coni.

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

MODELLO DA FOTOCOPIARE

