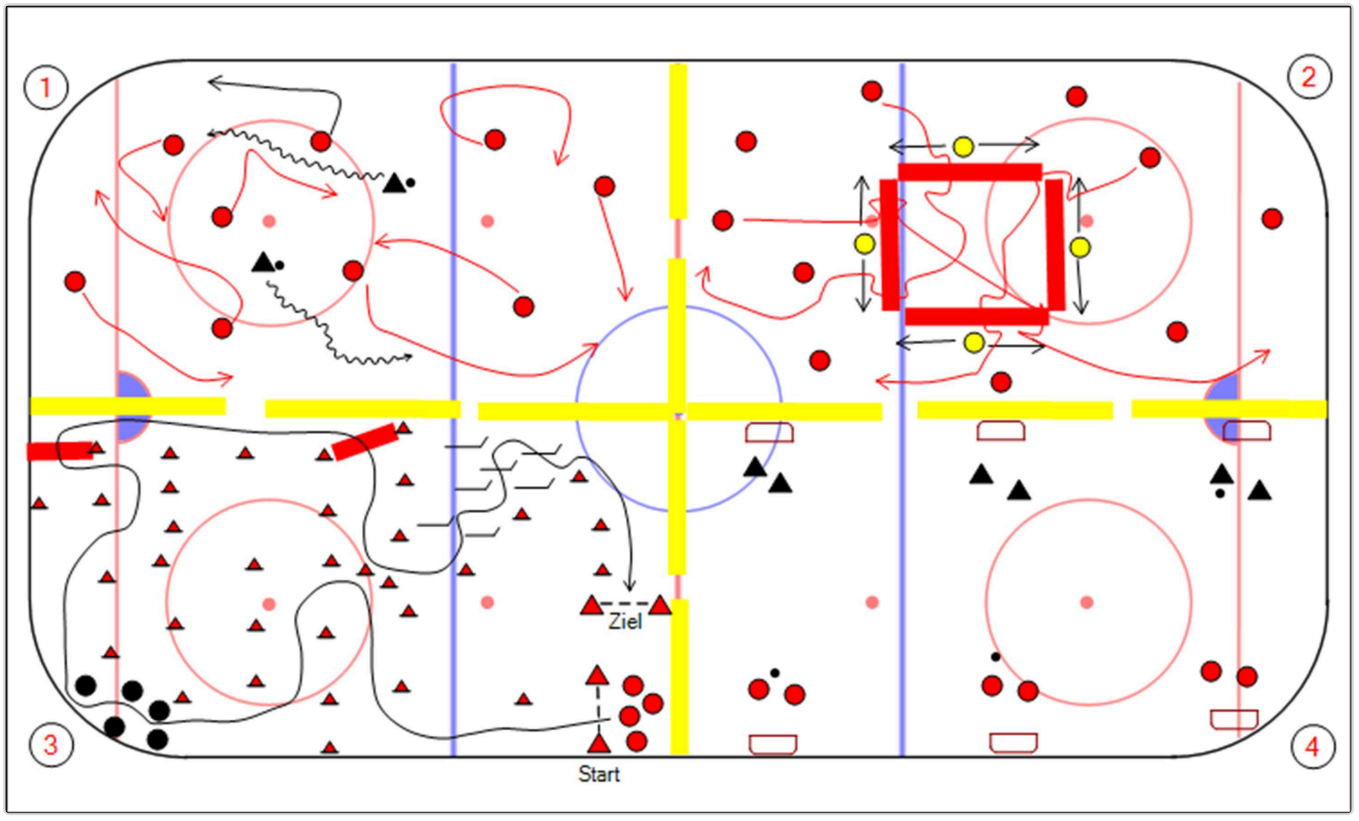
PIANO DI ALLENAMENTO · HOCKEYSCHULE | FASE F1

Super Mario Level

Allenamento a posti. Tutti i posti si svolgono contemporaneamente.

TEMA
Super Mario Level

GRUPPO TARGET E FASE
Hockeyschule (Fase F1)



POSTI (CONTEMPORANEI)

Colpire i Goomba

Posto 1

Forma di base

Super Mario (triangoli) cerca di colpire i Goomba (cerchi) con le tartarughe (dischi), spingendo il disco con il pattino. Se un Goomba viene colpito, si pietrifica. Gli altri Goomba possono liberarlo girandogli attorno una volta (Nummelin, Open-up). Se un Super Mario perde il suo disco a favore di un Goomba, diventa a sua volta un Goomba e il Goomba diventa Super Mario. I Goomba possono impossessarsi delle tartarughe (dischi) sparse sul ghiaccio e diventano così Super Mario.

Il castello di Bowser

Posto 2

Forma di base

Super Mario deve salvare la principessa. Nel livello 1 cerca di attraversare il castello (campo rosso). Entra nel castello da un lato (cerchi rossi) e ne esce dall'altro lato. Fuori, il castello è difeso da Bowser (cerchi gialli), che si sposta lateralmente. Ad ogni passaggio attraverso il castello, Super Mario sale di un livello. Chi raggiunge per primo il livello 10, ovvero chi riesce per primo ad entrare e uscire dieci volte? Se un cerchio rosso viene catturato da Bowser, diventa Bowser (cerchio giallo) e viceversa.

Mario Kart

Posto 3

Forma di base	Quattro supereroi (cerchi) disputano una gara di Mario Kart. Il percorso deve essere completato due volte. Ma attenzione: lungo il percorso si trovano delle «trappole», ad esempio coni, pneumatici, bastoni e rampe. I bambini possono scegliere un personaggio e gareggiare come quel personaggio. Chi completa per primo due giri vince la gara di Mario Kart.

Il gioco di Mario

Posto 4

Forma di base	Si gioca 2 contro 2. Chi per primo tira la tartaruga (disco) tre volte nel castello (porta) vince e gioca poi di nuovo contro un'altra squadra vincente.

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