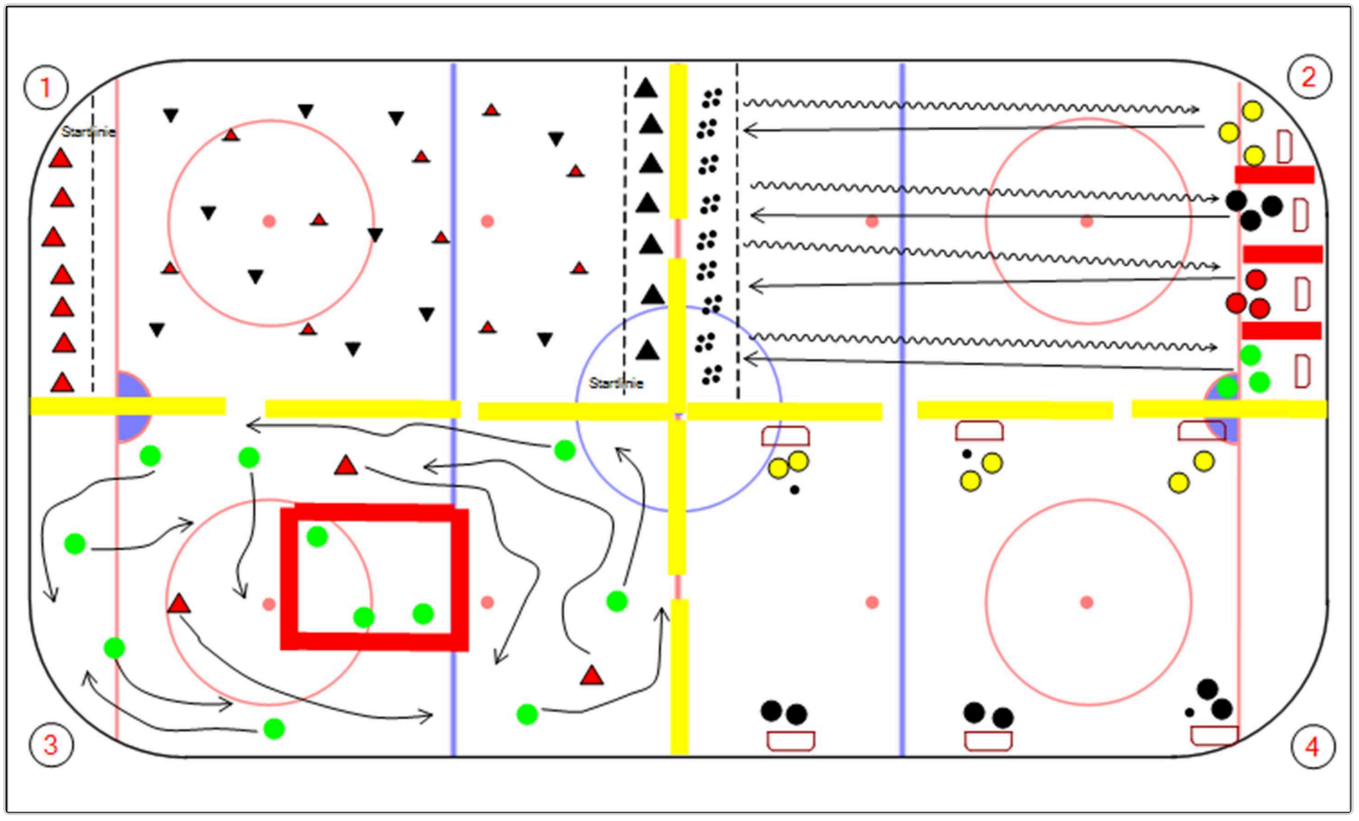
PIANO DI ALLENAMENTO · HOCKEYSCHULE | FASE F1

Natale

Allenamento a posti. Tutti i posti si svolgono contemporaneamente.

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



POSTI (CONTEMPORANEI)

Accendere e spegnere le candele

Posto 1

Forma di base

Due squadre giocano l'una contro l'altra (il bambino e la mamma). Il bambino vuole accendere le candele, la mamma vuole spegnerle di nuovo. Un cono rivolto verso l'alto è una candela accesa. Un cono capovolto è una candela spenta. Il gruppo rosso gira tutti i coni rivolti verso l'alto. Il gruppo nero gira tutti i coni rivolti verso il basso. Chi ha acceso o spento una candela si dirige verso la candela successiva. Il gioco si svolge a tempo. Quale squadra ha acceso o spento più candele?

Addobbare l'albero di Natale

Posto 2

Forma di base

Da un lato si trova il materiale (ad esempio palline di Natale, candele, ghirlande). Ci sono quattro squadre. Ogni squadra ha un albero di Natale (porta da hockey). Tutti e quattro i gruppi partono contemporaneamente, pattinano verso l'altro lato e recuperano il materiale, che deve essere riportato indietro. In seguito addobbano l'albero di Natale, lasciando spazio alla creatività nella decorazione. Quale squadra ha l'albero più bello?

Guardie e ladri

Posto 3

Forma di base	Gesù Bambino distribuisce i regali, ma i ladri (punti verdi) sono in giro e hanno rubato tutti i regali. Le guardie (triangoli rossi) cercano di acchiappare i ladri e di portarli in prigione (quadrato rosso). Gli altri ladri possono liberare di nuovo i prigionieri (salvarli).

Partita

Posto 4

Forma di base	Si gioca 2 contro 2 in piccole squadre, in modo che ci sia molto movimento nel gioco.

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