

Incrociare all'indietro con potenza

Forma caratteristica: Pattinare in modo dinamico ed agile

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO

All'indietro tre passi incrociati potenti

GRUPPO TARGET E FASE

U12 (Fase F2/F3)

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini incrociano all'indietro e aumentano così la velocità.

Teachingpoints

- Posizione di hockey bassa con il baricentro al centro della lama
- La gamba esterna scavalca quella interna
- Appoggiare la gamba interna il più possibile all'interno della curva

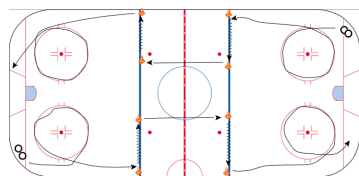
Domande di sviluppo

- Come riesci a passare con la gamba esterna sopra quella interna nel modo più potente possibile?
- Come riesci ad aumentare la velocità mentre incroci all'indietro?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

Incrociare

Forma introduttiva



Forma di base

I bambini si dividono in due angoli. Ai quattro cerchi di ingaggio incrociano all'indietro, sulla linea blu si muovono lateralmente incrociando anch'essi.

Più facile

Girare attorno ai cerchi a semiluna.

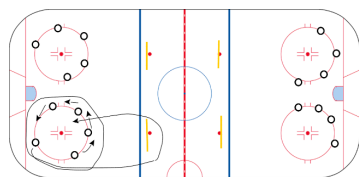
Più difficile

Girare attorno ai cerchi incrociando sempre senza interruzione. La gamba esterna resta sempre sul ghiaccio e i bambini si spingono solo con la gamba interna.

RITORNO ALLA CALMA (8 MIN.)

Incrociare con Race

Gioco finale



Forma di base

I bambini vengono divisi sui cerchi e lì incrociano nella direzione indicata. Al fischio della trainer o del trainer pattinano velocemente attorno al Toblerone. Il bambino che raggiunge per primo di nuovo il cerchio vince.

Più facile

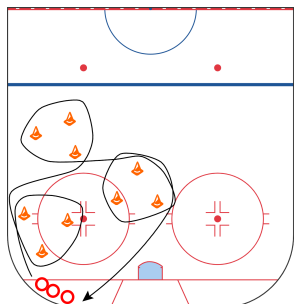
Girare attorno ai cerchi a semiluna.

Più difficile

Entrambi i pattini restano sul ghiaccio, la gamba esterna resta sempre sul ghiaccio.

Lollypop Looping

Posto 1



Forma di base

I bambini pattinano attorno a tre coni e cercano di incrociare a ogni passo.

Più facile

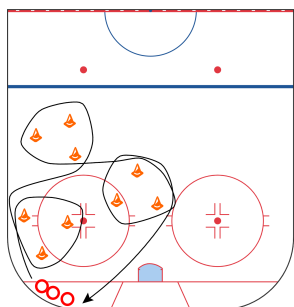
Utilizzare cerchi più grandi.

Più difficile

Attorno ai cerchi la gamba esterna resta sempre sul ghiaccio, entrambi i pattini restano continuamente sul ghiaccio.

Stracci

Posto 2



Forma di base

Cinque bambini formano un cerchio. Un bambino pattina all'esterno del cerchio e tocca la schiena di un altro bambino. Poi inizia la corsa.

Più facile

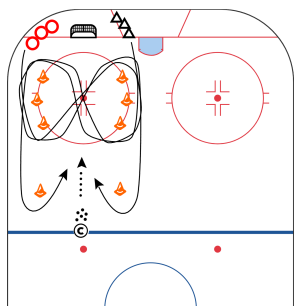
Eseguire il movimento a semiluna con una gamba.

Più difficile

I pattini restano sempre sul ghiaccio.

8-tung Race

Posto 3



Forma di base

Due bambini iniziano al segnale una gara in un otto. Il bambino più veloce riceve un disco dalla trainer o dal trainer e può tirare in porta.

Più facile

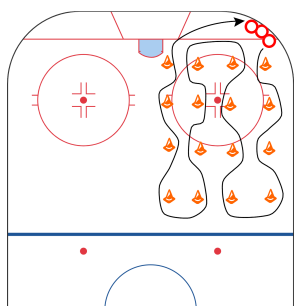
Pattinare solo mezzo otto oppure un cerchio, senza incrociare con l'altro bambino.

Più difficile

Attorno ai cerchi la gamba esterna resta sempre sul ghiaccio, i pattini restano continuamente sul ghiaccio.

Gambe veloci

Posto 4



Forma di base

I bambini percorrono un circuito tra i coni cercando di incrociare sempre all'indietro. Eseguono così cambi rapidi da un lato all'altro.

Più facile

Aumentare la distanza tra i coni.

Più difficile

Ridurre la distanza tra i coni, aumentare la distanza in larghezza.

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