

Incrociare in avanti

Forma caratteristica: Pattinare in modo dinamico ed agile

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO

Incrociare in avanti

GRUPPO TARGET E FASE

U12 (Fase F2/F3)

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini aumentano il ritmo nell'incrociare in avanti.

Teachingpoints

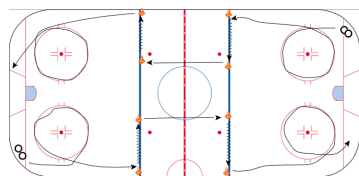
- Posizione di hockey bassa
- La gamba esterna scavalca quella interna
- Spingere con la gamba interna

Domande di sviluppo

- Come riesci a scavalcare al meglio con la gamba esterna sopra quella interna?
- Come riesci ad aumentare il ritmo mentre incroci in avanti?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

Incrociare

Forma introduttiva


Forma di base

I bambini si dividono in due angoli. Ai quattro cerchi di ingaggio incrociano, sulla linea blu si spostano lateralmente incrociando.

Più facile

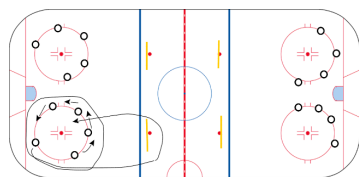
Girare attorno ai cerchi a mezzaluna.

Più difficile

Incrociare sempre senza interruzione attorno ai cerchi. La gamba esterna rimane sempre sul ghiaccio, si spinge 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 incrociano nella direzione indicata. Al fischio dell'allenatrice o dell'allenatore pattinano velocemente attorno ai tobleroni, e il bambino che raggiunge per primo di nuovo il cerchio vince.

Più facile

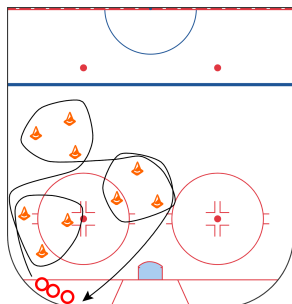
Girare attorno ai cerchi a mezzaluna.

Più difficile

Entrambi i pattini rimangono sul ghiaccio, la spinta avviene solo con la gamba esterna.

Lollypop Looping

Posto 1



Forma di base

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

Più facile

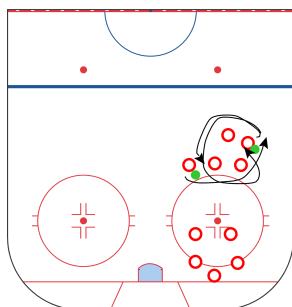
Cerchi più grandi.

Più difficile

Attorno ai cerchi la gamba esterna rimane sempre sul ghiaccio, si spinge solo con la gamba interna. I pattini rimangono sempre sul ghiaccio.

Stracci

Posto 2



Forma di base

Cinque bambini formano un cerchio. Un bambino corre attorno a questo cerchio e tocca sulla schiena un altro bambino. Inizia la corsa.

Più facile

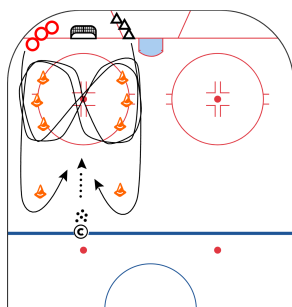
Movimento a mezzaluna con una gamba.

Più difficile

Attorno ai cerchi la gamba esterna rimane sempre sul ghiaccio, si spinge solo con la gamba interna. I pattini rimangono sempre sul ghiaccio.

8-tung Race

Posto 3



Forma di base

Due bambini iniziano a un segnale una gara pattinando in un otto. Il bambino più veloce riceve un disco dall'allenatrice o dall'allenatore e può tirare in porta.

Più facile

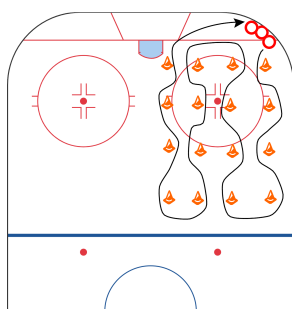
Solo mezzo otto oppure un cerchio senza incrociarsi con l'altro bambino.

Più difficile

Attorno ai cerchi la gamba esterna rimane sempre sul ghiaccio, si spinge solo con la gamba interna. I pattini rimangono sempre sul ghiaccio.

Gambe veloci

Posto 4



Forma di base

I bambini svolgono un percorso tra i coni e cercano di incrociare continuamente. Cambiano rapidamente da un lato all'altro.

Più facile

Aumentare la distanza tra i coni.

Più difficile

Ridurre la distanza. 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