



Linee a serpentina: utilizzare consapevolmente il bordo interno ed esterno

Forma caratteristica: Pattinare in modo dinamico ed agile

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO

Utilizzo consapevole del bordo interno ed esterno in avanti e all'indietro

GRUPPO TARGET E FASE

U12 (Fase F2/F3)

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini accelerano mentre pattinano in avanti eseguendo traiettorie a serpentina, mantenendo consapevolmente entrambi i pattini sul ghiaccio e utilizzando in modo mirato il bordo interno ed esterno.

Teachingpoints

- Le lame restano «incollate» al ghiaccio.
- Assumere una posizione di hockey bassa (come seduti su un cavallo).

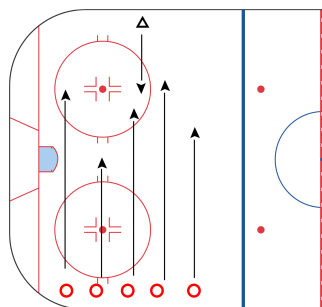
Domande di sviluppo

- Come fai a diventare più veloce se tieni le lame sul ghiaccio?
- Quale posizione del corpo assumi in questo caso?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

Acchiapparello a serpente

Forma introduttiva



Forma di base

Il serpente cerca di acchiappare gli altri bambini. I piedi restano sempre sul ghiaccio.

Più facile

Ingrandire il campo di gioco.

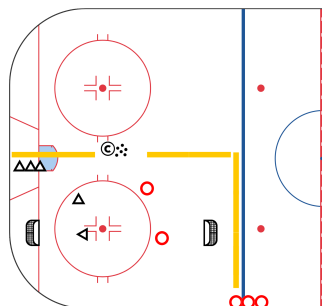
Più difficile

Solo i bambini inseguiti devono tenere i pattini sul ghiaccio. Aggiungere inoltre degli ostacoli (ad es. copertoni).

RITORNO ALLA CALMA (8 MIN.)

2:2 linea a serpentina

Gioco finale



Forma di base

Gioco 2:2, in cui entrambi i pattini devono sempre rimanere sul ghiaccio.

Più facile

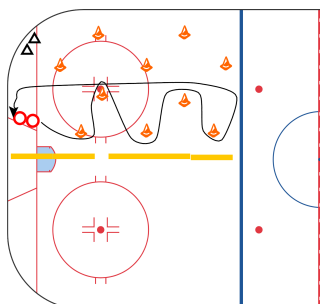
Solo il bambino in possesso del disco deve muoversi a serpentina.

Più difficile

Giocare 3:3.

Percorso a serpentina

Posto 1



Forma di base

Viene allestito un percorso di skating. Il tragitto può essere percorso solo muovendosi a serpentina.

Più facile

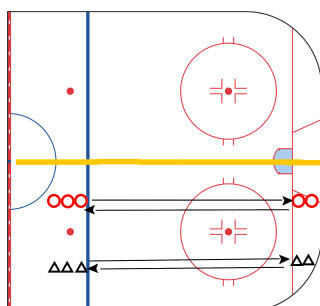
Ridurre il numero di curve, inserire più tratti rettilinei. Adeguare il percorso di conseguenza.

Più difficile

Percorrere il tragitto all'indietro.

Staffetta a serpentina

Posto 2



Forma di base

La staffetta può essere svolta solo muovendosi a serpentina.

Più facile

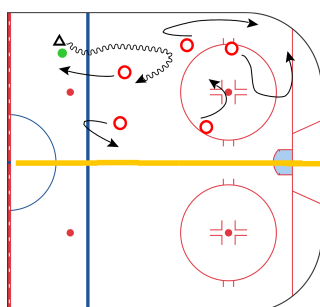
Accorciare i tragitti, pattinare senza pressione di tempo.

Più difficile

Pattinare all'indietro e aggiungere ostacoli.

Acchiappare con la palla a serpentina

Posto 3



Forma di base

Chi acchiappa cerca di prendere gli altri bambini toccandoli con la palla. La palla non viene lanciata. A ogni tocco avviene un cambio di ruolo.

Più facile

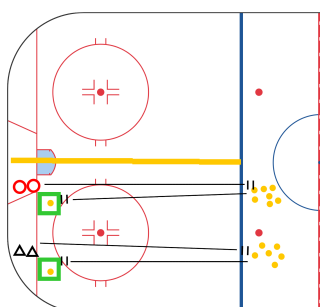
Ingrandire il campo di gioco. Solo chi acchiappa deve muoversi a serpentina.

Più difficile

Impiegare più bambini che acchiappano e rimpicciolire il campo di gioco.

Trasporto di palline da tennis

Posto 4



Forma di base

Due squadre cercano di portare il più velocemente possibile le palline da tennis nel cerchio. Tutti i bambini si muovono contemporaneamente, potendo spostarsi solo a serpentina.

Più facile

Muoversi a serpentina solo lungo un percorso stabilito.

Più difficile

Percorrere un tragitto in avanti e un altro all'indietro.

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