



Rendersi disponibili e formare il triangolo

Forma caratteristica: Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO

Rendersi disponibili e formare il triangolo

GRUPPO TARGET E FASE

U12 (Fase F2/F3)

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini sviluppano una comprensione di come, tramite il rendersi attivamente disponibili e il pattinare per liberarsi, possano mantenere insieme il disco in un triangolo.

Teachingpoints

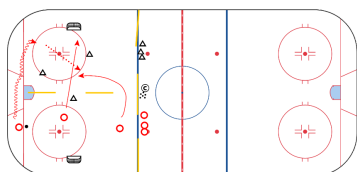
- Comunicare con le compagne e i compagni di squadra
- Formare un triangolo, affinché chi porta il disco abbia due possibilità di passaggio
- Pattinare nello spazio libero
- Tenere sempre sott'occhio le compagne e i compagni di squadra

Domande di sviluppo

- Come fa la tua squadra a garantire che chi porta il disco trovi sempre due possibilità di passaggio?
- Cosa devi fare per essere sempre disponibile al passaggio per le tue compagne e i tuoi compagni di squadra?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

Tre corsie



Forma introduttiva

Forma di base

Due squadre da tre giocano una contro l'altra su un campo suddiviso in tre corsie. La squadra difensiva cerca di conquistare il disco e di entrare con esso nella metà campo offensiva. In ogni corsia può però passare e avviare l'attacco solo un bambino alla volta.

Più facile

Stabilire quale bambino passa per quale corsia.

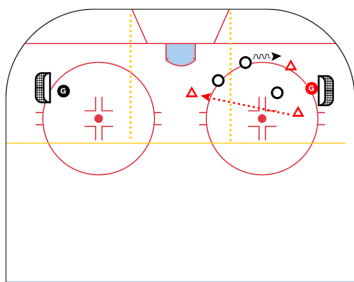
Più difficile

Prima della conclusione nella metà offensiva, tutti i bambini devono aver toccato il disco almeno una volta.

RITORNO ALLA CALMA (8 MIN.)

Uomo alto

Gioco finale



Forma di base

Due squadre da tre giocano trasversalmente in un mezzo terzo. Due bambini per squadra giocano rispettivamente in attacco o in difesa, un terzo bambino si trova nella zona centrale. Funge da jolly, disponibile al passaggio per la squadra che attacca, partecipa attivamente al gioco e si muove sempre all'altezza del disco. Il jolly è protetto: la squadra che difende non può attaccarlo. Se la squadra difensiva entra in possesso del disco, può servire il proprio jolly al centro, e il gioco si sposta sull'altro lato.

Più facile

Giocare 3:1 in fase offensiva – due bambini della squadra difensiva si trovano nella zona centrale.

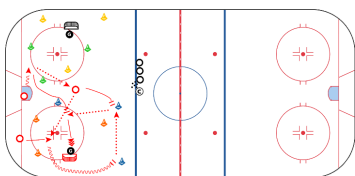
Più difficile

Permettere l'attacco al jolly.

PARTE PRINCIPALE (4 POSTI, 40 MIN.)

Triangoli colorati

Posto 1



Forma di base

Nella zona di gioco si trovano dodici coni colorati, tre per ogni colore. Tre bambini si muovono liberamente nella zona e si passano il disco. L'allenatrice o l'allenatore chiama un colore: i bambini si distribuiscono di conseguenza presso i coni del colore corrispondente, si passano nuovamente il disco e cercano insieme la conclusione vincente. La squadra successiva inizia l'esercizio dopo che è stato chiamato il colore.

Più facile

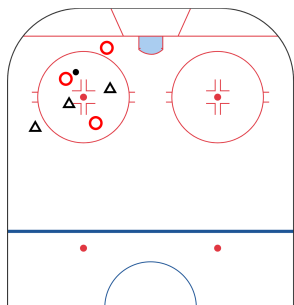
Partenza direttamente presso i coni colorati; dopo la sequenza di passaggi passare direttamente alla conclusione.

Più difficile

Inserire una difensora o un difensore che disturba.

3:3 con spostamento del gioco

Posto 2



Forma di base

Due squadre cercano di effettuare il maggior numero possibile di passaggi in un 3:3 all'interno di un cerchio. Un bambino per squadra resta sempre fuori dal cerchio ed è anspielabile in ogni momento come opzione di passaggio. Il gioco è limitato nel tempo.

Più facile

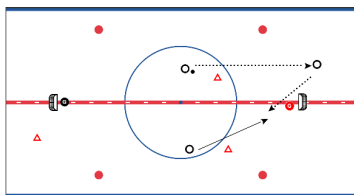
Spazio più grande; inserire due bambini fuori dal cerchio.

Più difficile

Giocare 3:3 dentro il cerchio.

2:2 con jolly offensivo dietro la porta

Posto 3



Forma di base

Due squadre giocano una contro l'altra, composte ciascuna da due bambini e un jolly. Il jolly resta dietro la porta avversaria, si muove liberamente in quello spazio ed è costantemente all'altezza del disco. I bambini possono utilizzarlo come tramite per i passaggi. Quale squadra segna più goal?

Più facile

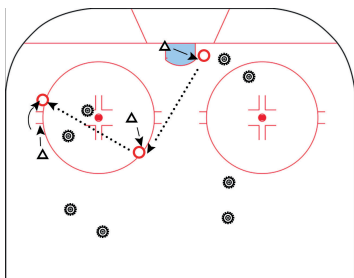
Inserire due jolly, che si muovono lateralmente tra i cerchi di ingaggio.

Più difficile

Il jolly può trattenere il disco al massimo tre secondi.

Gioco dei passaggi

Posto 4



Forma di base

Nella zona di gioco si trovano quattro porticine delimitate da conetti. I bambini giocano in squadre da tre una contro l'altra. La squadra in possesso del disco cerca di passarlo attraverso una delle porticine. La squadra difensiva, dal canto suo, cerca di conquistare il disco oppure chiude una porta libera occupandola con un bambino.

Più facile

Allargare le porte.

Più difficile

Il goal è valido solo se, dopo il passaggio, anche un terzo bambino riceve il disco.

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