

Curve in avanti

Forma caratteristica: Pattinare in modo dinamico ed agile

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO

Curve in avanti

GRUPPO TARGET E FASE

U12 (Fase F2/F3)

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini cambiano direzione tramite la curva ad arco, senza perdere velocità.

Teachingpoints

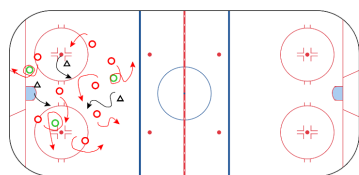
- Assumere una posizione di hockey bassa
- La gamba interna è davanti
- Pressione su entrambi i pattini e sul centro della lama
- La testa gira nella direzione di marcia
- Rotazione della spalla, sguardo rivolto in avanti

Domande di sviluppo

- Come riesci a fare una curva ad arco stretta?
- Come riesci a mantenere la stessa velocità dopo la curva ad arco?
- Cosa fai per rendere la curva ad arco più veloce e più stretta?
- Quale gamba tieni davanti?
- Cosa senti alle caviglie e agli stinchi quando fai pressione sulla linguetta dei pattini?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

Acchiapparello degli abeti (curva ad arco)

Forma introduttiva


Forma di base

Alcuni bambini vengono designati come acchiappatori e contrassegnati, ad esempio, tenendo in mano un cono. Se un bambino viene preso, resta fermo. Gli altri bambini possono liberarlo facendo un cerchio completo attorno a lui con una curva ad arco.

Più facile

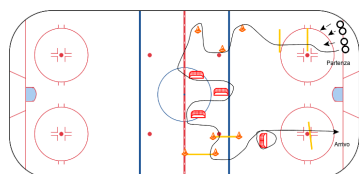
Fare solo un mezzo cerchio.

Più difficile

Eseguire la curva sulla lama interna o esterna. Per liberare il compagno, fare una curva ad arco all'indietro.

RITORNO ALLA CALMA (8 MIN.)

Icecross

Gioco finale


Forma di base

Con il materiale disponibile viene allestito un percorso avvincente con diversi elementi. Cinque-otto bambini partono contemporaneamente e fanno una gara attraverso il percorso.

Più facile

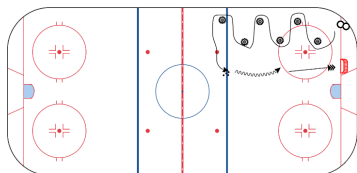
Inserire raggi di curva più ampi.

Più difficile

Inserire curve più strette.

Slalom stretto con curva ad arco

Posto 1



Forma di base

I bambini partono senza disco ed eseguono ogni volta curve ad arco pulite in posizione di hockey bassa. In seguito prendono un disco e tirano in porta.

Più facile

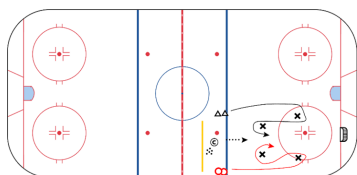
Eseguire senza tiro in porta e senza bastone. Nella curva viene fatto passare un disco o un cono sotto la gamba anteriore, in modo che le gambe si trovino quasi automaticamente nella posizione corretta.

Più difficile

Avvicinarsi ai cerchi sempre dall'interno, creando così una curva a 360°.

Duello 1 contro 1

Posto 2



Forma di base

I bambini partono sulla linea blu ed eseguono una curva ad arco. Le allenatrici e gli allenatori immettono un disco in gioco, poi segue un duello 1 contro 1.

Più facile

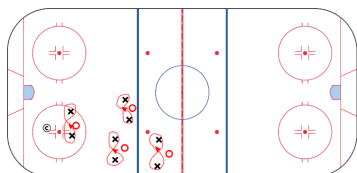
Eseguire la curva ad arco con un raggio più ampio e senza pressione di tempo, prima che inizi il duello.

Più difficile

Eseguire la curva ad arco come curva a 360°.

Skating a otto

Posto 3



Forma di base

I bambini eseguono diversi drill di skating sul tema «curva in avanti» attorno al cono: curva ad arco, curva sulla gamba esterna e curva sulla gamba interna.

Più facile

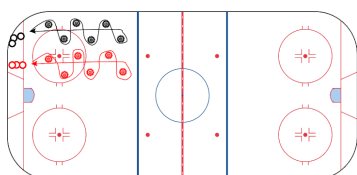
Eseguire la curva solo sulla gamba esterna.

Più difficile

Tripla curva ad arco, curva ad arco a 360° ed esecuzione su una gamba sola.

Staffetta delle curve

Posto 4



Forma di base

Formare due squadre. Solo il primo bambino di ogni squadra ha un bastone e una pallina da tennis o simile. Al segnale di partenza, i bambini pattinano velocemente attraverso i cerchi stretti e passano il bastone insieme alla pallina al bambino successivo.

Più facile

Aumentare la distanza tra i cerchi, in modo da creare curve meno strette.

Più difficile

Eseguire una curva a 360°; pattinare all'indietro.