

Fermata brusca in avanti

Forma caratteristica: Pattinare in modo dinamico ed agile

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO

Fermata brusca in avanti

GRUPPO TARGET E FASE

U12 (Fase F2/F3)

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini si fermano in modo controllato su entrambi i lati mettendo di traverso entrambi i pattini.

Teachingpoints

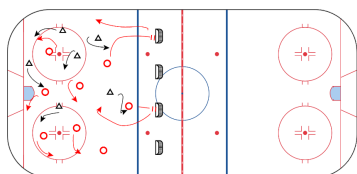
- Assumere una posizione stabile e larga.
- Più veloce si pattina, più larga deve essere la posizione delle gambe durante la frenata.
- Ruotare l'anca, poi mettere i pattini paralleli sul ghiaccio.
- Il busto ruota insieme.
- La gamba anteriore frena con la lama interna, la gamba posteriore viene portata sotto il corpo e frena con la lama esterna.
- Non lasciare la gamba posteriore indietro, altrimenti manca la possibilità di cambiare rapidamente direzione.
- Posizionare le gambe leggermente sfalsate e a una distanza pari circa alla larghezza dei fianchi.
- La gamba anteriore assume la parte principale della frenata.
- Il peso viene distribuito su tutta la lama (piuttosto al centro-avanti).

Domande di sviluppo

- Come riesci a fermarti in modo brusco?
- Dove si trova il tuo bastone durante la frenata?
- Tieni il bastone con una o con due mani?
- Com'è la tua postura del corpo?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

Acchiappare: officina delle auto (frenare)

Forma introduttiva


Forma di base

Il bambino preso deve, come compito supplementare, recarsi in officina (la porta) e lì frenare in avanti. In seguito può tornare a giocare.

Più facile

Recarsi in officina con meno velocità.

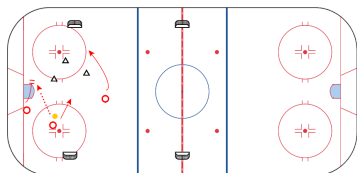
Più difficile

Entrare in officina ad alta velocità.

RITORNO ALLA CALMA (8 MIN.)

Frozen Handball (frenare)

Gioco finale



Forma di base

L'obiettivo è segnare un goal come nella pallamano. Dopo aver ricevuto la palla da un compagno o una compagna, il bambino deve frenare. Gli altri bambini si liberano rapidamente. Il bambino che ha ricevuto la palla non può essere attaccato.

Più facile

Utilizzare un campo di gioco più piccolo.

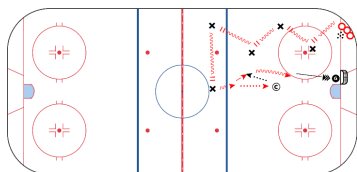
Più difficile

La palla deve essere ripassata entro tre secondi.

PARTE PRINCIPALE (4 POSTI, 40 MIN.)

Zigzag a passo di gallina (frenare)

Posto 1



Forma di base

Un bambino parte dall'angolo e frena a zigzag. Dopo l'ultima frenata all'ultimo cono, prende un disco e cerca la conclusione in porta.

Più facile

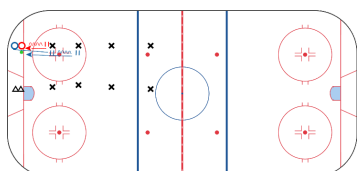
Frenare solo su un lato.

Più difficile

Frenare su una gamba sola.

Staffetta di frenata

Posto 2



Forma di base

Il primo bambino della fila parte con un cono in mano, frena al primo copertone (la direzione dello sguardo, ossia la direzione di frenata, è predefinita) e posa il cono sul copertone. Dopodiché parte velocemente all'indietro e batte il cinque al secondo bambino. Questo parte fino al primo copertone, frena, prende il cono, sprints velocemente (come un ghepardo) verso il secondo copertone, frena e vi posa il cono. Poi riparte velocemente all'indietro, e così via. Non appena il cono è arrivato al copertone più lontano, deve essere riportato alla partenza con lo stesso sistema.

Più facile

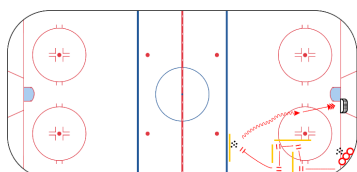
scegliere distanze più brevi tra i copertoni e lasciare frenare senza pressione di tempo.

Più difficile

Dopo la frenata, mettersi in ginocchio.

Frenare nel labirinto di Toblerone

Posto 3



Forma di base

Il bambino pattina con un angolo di 90° verso il Toblerone e li frena, con lo sguardo rivolto nella direzione di corsa. In seguito prende un disco sulla linea blu e tira in porta.

Più facile

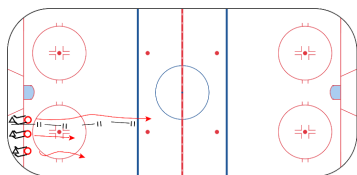
Pattinare con meno velocità e prevedere una distanza maggiore tra i Toblerone.

Più difficile

Dopo la frenata, mettersi in ginocchio.

Cavallo e carrozza (frenare)

Posto 4



Forma di base

In coppia: un bambino tira (il cavallo), il secondo bambino (la carrozza) frena.

Più facile

Pattinare con meno velocità.

Più difficile

Frenare su una gamba sola.

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