



Mani libere e percezione nel condurre il disco

Forma caratteristica: Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO

Mani libere / Percezione

GRUPPO TARGET E FASE

U12 (Fase F2/F3)

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini conducono il disco in modo controllato, vicino o lontano dal corpo. Nel mentre percepiscono le diverse situazioni di gioco e reagiscono di conseguenza (Head-Up).

Teachingpoints

- Lo sguardo del bambino è rivolto in avanti.
- Assumere la posizione di hockey.
- Tenere le mani lontane dal corpo.
- Il bastone scorre nella mano inferiore.

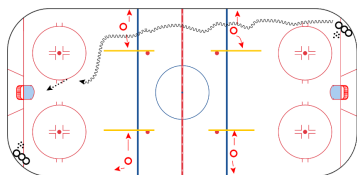
Domande di sviluppo

- Come riesci a vedere le compagne e i compagni di squadra e le avversarie e gli avversari?
- Come riesci a condurre il disco vicino e lontano dal corpo?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

Cocodrillo

Forma introduttiva



Forma di base

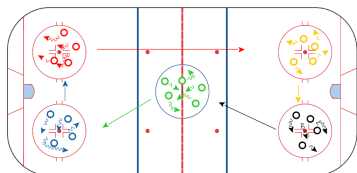
I bambini in rosso assumono il ruolo dei cocodrilli. I bambini con il disco cercano di superarli e successivamente di tirare in porta. Se un cocodrillo riesce a conquistare il disco, i ruoli vengono scambiati.

Più facile

Cocodrillo con il bastone al contrario o senza bastone.

Più difficile

Impiegare più cocodrilli; «passaggio» più stretto.

Il Signore degli Anelli
Gioco finale

Forma di base

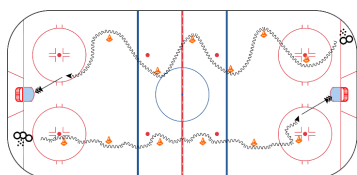
Tutti i bambini vengono suddivisi in modo omogeneo su cinque cerchi. Cercano di proteggere il proprio disco all'interno del cerchio e, allo stesso tempo, di far uscire i dischi degli altri bambini dal cerchio. Ogni volta che il proprio disco viene fatto uscire dal cerchio, il bambino passa al cerchio successivo e riceve un punto negativo. Alla fine vince il bambino con il minor numero di punti negativi.

Più facile

Cerchio più grande.

Più difficile

Più bambini per cerchio.

PARTE PRINCIPALE (4 POSTI, 40 MIN.)
Slalom con il disco
Posto 1

Forma di base

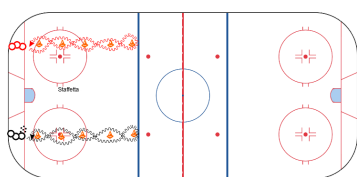
Il bambino conduce il disco attraverso i coni, mantenendone sempre il controllo.

Più facile

Adeguare il tracciato, ad esempio scegliendo distanze maggiori tra i coni.

Più difficile

Distanze più strette tra i coni; condurre il disco su un lato del cono mentre il bambino pattina sull'altro lato; inserire varianti con disco bicolore; pattinare all'indietro o avanti-indietro.

Staffetta con il disco
Posto 2

Forma di base

Un bambino per gruppo conduce il disco il più velocemente possibile attraverso i coni e lo consegna poi al bambino successivo del proprio gruppo.

Più facile

Distanza maggiore tra i coni.

Più difficile

Distanza minore tra i coni; eseguire lo slalom pattinando all'indietro.

Proteggere il disco
Posto 3

Forma di base

Il bambino parte dalla linea blu ed esegue due archi attorno ai coni (C-Cut, posizione bassa). Successivamente pattina dietro la porta e cerca di proteggere il disco nonostante la pressione della trainer o del trainer (o di un altro bambino).

Più facile

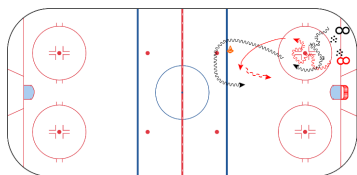
La trainer o il trainer riduce l'intensità del disturbo.

Più difficile

Inserire una rotazione e altri compiti supplementari.

1 contro 1 nel cerchio

Posto 4



Forma di base

Due bambini alla volta entrano nel cerchio e cercano di far uscire il disco dell'altro bambino dal cerchio, senza perdere il proprio. Il bambino che rimane in possesso del disco è in attacco nel successivo 1 contro 1.

Più facile

Cerchio più grande, in modo da avere più spazio per schivare e proteggere il disco.

Più difficile

Tre o quattro bambini nel cerchio (regola del toro più forte): chi è in possesso del disco al segnale della trainer o del trainer diventa l'attaccante.

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