



Puck Protection: proteggere il disco con coraggio

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

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO

Puck Protection (proteggere il disco)

GRUPPO TARGET E FASE

U12

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini mantengono e difendono il disco con coraggio, proteggendolo abilmente dagli avversari.

Teachingpoints

- Posizione di hockey con baricentro basso e piedi alla larghezza delle spalle
- Portare il corpo tra il disco e l'avversario, utilizzando anche braccia e gambe
- Head Up
- Liberarsi dall'avversario con brevi cambi di direzione
- Finte

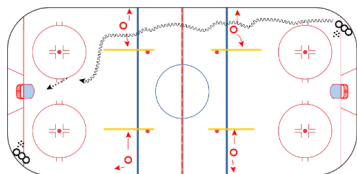
Domande di sviluppo

- Come riesci a proteggere il disco?
- Come ti liberi dall'avversario?
- Come ti comporti quando l'avversario ti ha spinto verso l'esterno?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

Coccodrillo affamato

Forma introduttiva



Forma di base

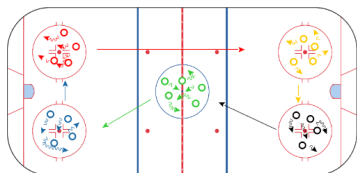
I bambini in rosso sono i coccodrilli, i bambini con il disco cercano di passare accanto a loro e possono poi tirare in porta. Se un bambino viene «mangiato» da un coccodrillo (il disco viene rubato), avviene uno scambio di ruoli.

Più facile

utilizzare ostacoli fissi (pneumatico, tobleroni) al posto dei coccodrilli.

Più difficile

appena un bambino è passato oltre i coccodrilli, esegue una rotazione di 360° con il disco, conducendolo in backhand.

Il Signore degli Anelli «King of the Circle»
Gioco finale

Forma di base

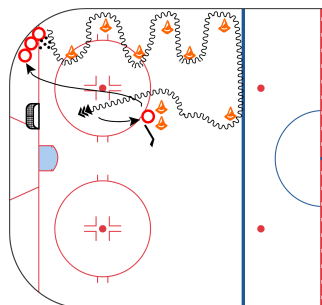
tutti i bambini vengono suddivisi in modo uniforme su cinque cerchi. In ognuno cercano di proteggere il proprio disco nel cerchio e allo stesso tempo di spingere fuori dal cerchio i dischi degli altri bambini. Se il proprio disco viene fatto uscire dal cerchio, il bambino passa al cerchio successivo e riceve un punto negativo. Alla fine vince il bambino con meno punti negativi.

Più facile

utilizzare anelli o cerchi al posto dei dischi.

Più difficile

imporre finte e inganni; inserire più bambini per cerchio.

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

Forma di base

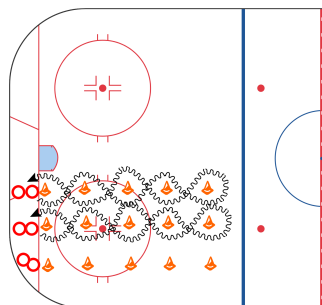
il bambino conduce il disco attraverso i conetti, mantenendolo sempre sotto controllo. Eventualmente utilizzare un disco a due colori per allenare diversi aspetti (ad es. in avanti, all'indietro, esclusivamente in forehand).

Più facile

utilizzare anelli o cerchi al posto dei dischi.

Più difficile

l'allenatrice o l'allenatore esercita pressione sul bambino che conduce il disco.

Staffetta
Posto 2

Forma di base

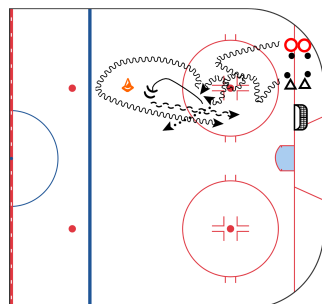
in forma di staffetta, i bambini conducono il disco il più velocemente possibile attorno agli ostacoli e lo consegnano al traguardo al bambino successivo.

Più facile

utilizzare anelli o cerchi al posto dei dischi.

Più difficile

disporre gli ostacoli più vicini tra loro.

Forma di gioco: 1 contro 1
Posto 3

Forma di base

due bambini alla volta entrano nel cerchio e cercano ciascuno di spingere fuori dal cerchio il disco dell'altro, senza perdere il proprio. Il bambino che rimane in possesso del disco viene poi impiegato in attacco nel successivo 1 contro 1.

Più facile

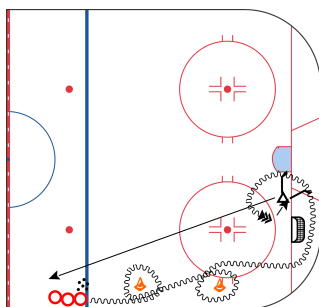
utilizzare anelli o cerchi al posto dei dischi.

Più difficile

tre bambini partono contemporaneamente.

Proteggere il disco

Posto 4



Forma di base

i bambini partono dalla linea blu ed eseguono due archi attorno ai coni, proteggendo il disco davanti al cono (C-Cut, posizione bassa). In seguito pattinano dietro la porta e cercano di segnare un goal nonostante la pressione della trainer, del trainer o di un altro bambino.

Più facile

utilizzare anelli o cerchi al posto dei dischi.

Più difficile

1 contro 1 direttamente dalla partenza, come «Shadowing».

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