



Dare il passaggio: Push-Pull e Give-and-Go

Forma caratteristica: Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO

Dare il passaggio

GRUPPO TARGET E FASE

U12 (Fase F2/F3)

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini passano il disco in forehand tramite un movimento push-pull, si scambiano il disco tra loro in modo creativo e lo nascondono abilmente all'avversaria o all'avversario. Ricevono il passaggio in movimento in forehand in modo controllato, senza che il disco salti dalla paletta (ammortizzazione).

Teachingpoints

- Mani lontane dal corpo
- Creare pressione sulla paletta del bastone
- La mano superiore tira verso la spalla, la mano inferiore spinge in avanti e in basso
- Head up durante il passaggio
- Mantenere la tensione corporea
- Chiudere leggermente la paletta durante il passaggio («tettuccio» sopra il disco)

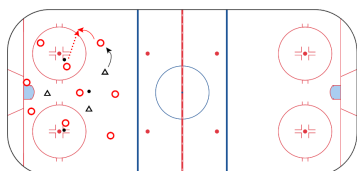
Domande di sviluppo

- Come generi un effetto catapulta con il tuo bastone?
- Perché è importante che la paletta sia leggermente chiusa al momento del passaggio?
- Sei più veloce del disco?
- Chi è più importante: il bambino con il disco o il bambino senza disco?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

Acchiapparello dei passaggi

Forma introduttiva



Forma di base

I bambini si passano il disco e cercano di sfuggire agli acchiappatori definiti. Con una ricezione precisa e tenendo il disco sotto controllo sul bastone, sono «salvi».

Più facile

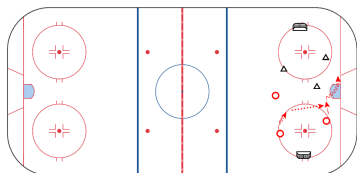
Meno acchiappatori, spazio più grande.

Più difficile

Più acchiappatori, giocare passaggi con il flip. Il disco non può essere condotto in dribbling, ma deve essere tenuto fermo.

Gioco finale – i passaggi vengono premiati

Gioco finale



Forma di base

I bambini giocano tre contro tre. I punti vengono assegnati solo in caso di successivo goal: un goal dopo un passaggio vale due punti, un goal dopo due passaggi consecutivi vale tre punti.

Più facile

La squadra difensiva gioca con i bastoni al contrario (cambio di ruolo al fischio della trainerin o del trainer). La squadra difensiva agisce in inferiorità numerica.

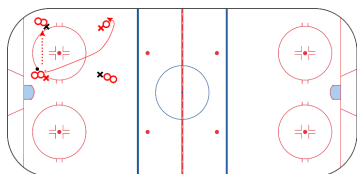
Più difficile

Richiedere e premiare i doppi passaggi. Forzare il Give and Go.

PARTE PRINCIPALE (4 POSTI, 40 MIN.)

Give and go nel quadrato

Posto 1



Forma di base

I bambini si passano il disco in senso orario, ma poi continuano a pattinare in diagonale (Give and Go).

Più facile

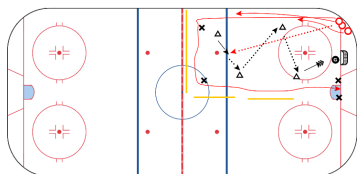
Ridurre la distanza tra i bambini.

Più difficile

Aumentare la distanza tra i bambini. Giocare doppi passaggi tenendo il disco fermo.

Baseball

Posto 2



Forma di base

Due squadre giocano una contro l'altra. La squadra «Triangolo» deve effettuare cinque passaggi (passaggio e ricezione in movimento) e segnare un goal. La squadra «Cerchi» parte contemporaneamente e cerca di completare un giro intero.

Più facile

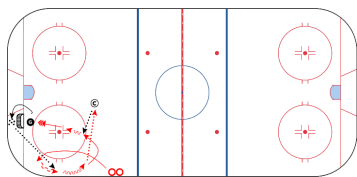
Giocare i passaggi da fermi.

Più difficile

Permettere solo passaggi diretti. Un bambino (o più) della squadra «Cerchi» disturba la squadra «Triangolo» nei passaggi.

Passaggio dal Goalie + Open-up

Posto 3



Forma di base

Il Goalie parte da dietro la porta, mentre contemporaneamente un bambino si offre lungo la balaustra (Open-up). Il Goalie gioca il primo passaggio. Il bambino gioca poi un doppio passaggio con la trainerin o il trainer e conclude successivamente.

Più facile

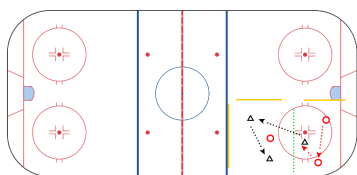
Il bambino frena agli hashmarks, riceve il passaggio da fermo, gioca da fermo un passaggio alla trainerin o al trainer e si muove solo successivamente.

Più difficile

Pressione tramite forecheck della trainerin o del trainer. Imporre il passaggio in backhand o forehand.

2 x 2 vs 1

Posto 4



Forma di base

Due bambini (cerchi) cercano di scambiarsi il maggior numero possibile di passaggi contro un bambino (triangolo). Il bambino nel ruolo di triangolo cerca di conquistare il disco e di passarlo dall'altra parte. I passaggi riusciti contano come punti.

Più facile

Ampliare il campo di gioco.

Più difficile

Giocare 2 x 3 contro 2.

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