

Ridurre lo spazio

Forma caratteristica: Mettere sotto pressione la squadra avversaria in modo intelligente e attivo

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO

Ridurre lo spazio

GRUPPO TARGET E FASE

U12 (Fase F2/F3)

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini imparano a chiudere velocemente lo spazio (GAP) verso il bambino in possesso del disco e spingono l'avversario in modo coerente dall'interno verso l'esterno. In questo processo tutti i bambini partecipano attivamente alla riconquista del disco.

Teachingpoints

- Principio Inside-Out – riconoscere il ghiaccio buono e quello cattivo
- Avere un buon timing e pazienza
- Utilizzare in modo mirato lo strumento «bastone»
- Chiudere la linea di passaggio
- Piramide del checking
- Portare la spalla e l'anca davanti all'avversario durante l'Angling

Domande di sviluppo

- Cosa fai con il tuo bastone quando spingi l'avversario verso l'esterno?
- Quali sono le kryptonite (punti deboli) dell'avversario quando lo spingi verso l'esterno?
- Cosa significa «chiudere il GAP»?
- Come riuscite come squadra a spingere insieme l'avversario nel ghiaccio cattivo?
- Pensiero del semaforo – di quale fase stiamo parlando in questo momento, e qual è l'obiettivo principale di questa fase?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

2 contro 3 nella metà offensiva

Forma introduttiva



Forma di base

Gioco 3 contro 3, in cui solo due bambini possono entrare nella metà offensiva, dove incontrano tre avversari. Questi cercano di sfruttare il loro sovrannumero ed esercitare pressione sul bambino in possesso del disco.

Più facile

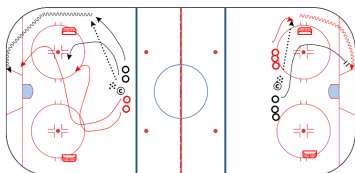
Ridurre il numero di bambini, ad es. 1 contro 2 o 2 contro 2.

Più difficile

Giocare 3 contro 3 nella metà offensiva.

Small Area Game – Angling 1 contro 1 o 2 contro 2

Gioco finale



Forma di base

1 contro 1: l'allenatrice o l'allenatore gioca il disco dietro la porta, e il bambino in rosso cerca di segnare un goal, mentre l'altro bambino cerca di conquistare il disco. 2 contro 2: gli altri bambini recuperano il disco dietro la porta, mentre allo stesso tempo i bambini in rosso pattinano attraverso il cerchio. In seguito si gioca il 2 contro 2.

Più facile

Il bambino in rosso non può tagliare verso il centro.

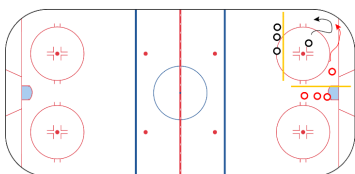
Più difficile

Il bambino che difende gioca con il bastone al contrario.

PARTE PRINCIPALE (4 POSTI, 40 MIN.)

Prendersi 1 contro 1

Posto 1



Forma di base

Il bambino in rosso cerca di prendere l'altro bambino. Se ci riesce, avviene subito il cambio di ruolo. Il focus è sul pattinaggio con baricentro basso e su finte del corpo mirate.

Più facile

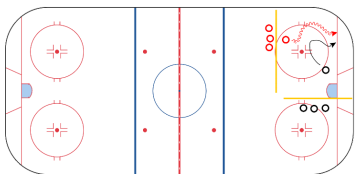
Ridurre il campo, due inseguitori contro un bambino.

Più difficile

Ingrandire il campo.

Prendersi 1 contro 1 con il disco

Posto 2



Forma di base

Al comando, l'altro bambino cerca di prendere il bambino in rosso in possesso del disco, toccandolo con la mano sul busto.

Più facile

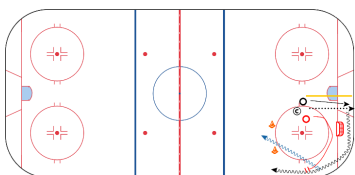
Ridurre il campo, due inseguitori contro un bambino.

Più difficile

Rubare il disco invece di toccare soltanto l'avversario.

Angling 1 contro 1

Posto 3



Forma di base

L'allenatrice o l'allenatore gioca il disco dietro la porta. Il bambino in rosso esegue un Angling contro il bambino che attacca e cerca di spingerlo verso l'esterno. L'obiettivo del bambino che attacca è passare tra i due coni.

Più facile

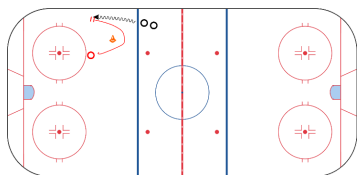
Il bambino che attacca deve rimanere all'esterno fino agli Hashmarks.

Più difficile

Il bambino in rosso gioca senza bastone.

Angling 1 contro 1 dalla linea blu

Posto 4



Forma di base

1 contro 1: il bambino in rosso cerca di spingere il bambino che attacca verso l'esterno, nel ghiaccio cattivo.

Più facile

Il bambino che attacca non può tagliare verso l'interno.

Più difficile

Il bambino in rosso gioca senza bastone.

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