

Disco libero

Forma caratteristica: Affrontare duelli in modo abile e corretto

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO

Disco libero

GRUPPO TARGET E FASE

U12 (Fase F2)

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

Prima di affrontare un duello, i bambini raccolgono informazioni tramite lo sguardo sopra la spalla su dove si trovano i compagni di squadra e gli avversari.

Teachingpoints

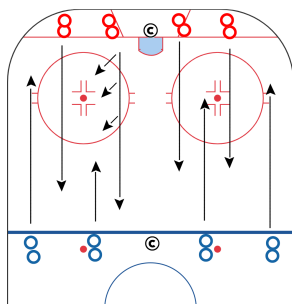
- Muovi velocemente i pattini.
- Vai deciso verso il disco.
- Gira la testa sopra la spalla mentre pattini, a sinistra e a destra.

Domande di sviluppo

- A cosa presti attenzione quando vai a prendere il disco?
- Come devi andare a prendere il disco?
- Come riconosci dove si trovano il tuo compagno di squadra e gli avversari?
- Come devi pattinare per raggiungere il disco?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

Introduzione


Forma introduttiva

Forma di base

I bambini pattinano gli uni contro gli altri. Le allenatrici e gli allenatori indicano ogni volta una direzione verso la quale i bambini devono girare la testa tramite lo sguardo sopra la spalla.

Più facile

I bambini guardano sempre dallo stesso lato, già noto fin dall'inizio.

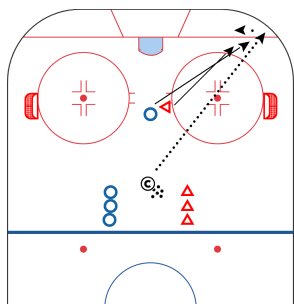
Più difficile

Durante lo spostamento, l'allenatrice o l'allenatore indica di volta in volta una nuova direzione, alla quale i bambini devono reagire spontaneamente girando la testa verso il lato corrispondente.

RITORNO ALLA CALMA (8 MIN.)

Forma di gioco

Gioco finale



Forma di base

1 contro 1. Il disco è libero lungo la balastra. Il primo bambino si dirige verso il disco con una finta di pattinaggio, lo prende, effettuando nel contempo lo sguardo sopra la spalla verso l'avversario, e passa poi il disco all'allenatrice o all'allenatore.

Più facile

Il bambino prende il disco. L'avversario cambia sempre la posizione da cui parte.

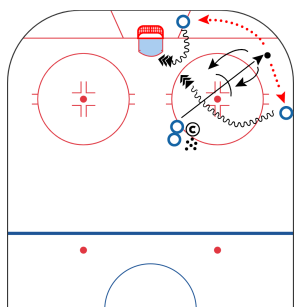
Più difficile

Il bambino si dirige verso il disco, mentre anche l'avversario cambia sempre la posizione di partenza. Lo sguardo sopra la spalla deve quindi essere adattato in modo situativo alla rispettiva posizione.

PARTE PRINCIPALE (4 POSTI, 40 MIN.)

Drill

Posto 1



Forma di base

A sinistra e a destra dell'angolo si posizionano due bambini disponibili al passaggio (x1/x2). Il disco è libero lungo la balastra. Il bambino x3 parte, effettua lo sguardo sopra la spalla e decide in modo situativo a chi passare il disco. Il bambino che riceve il passaggio effettua la conclusione. X3 diventa la nuova opzione di passaggio, mentre il bambino x1 o x2 torna al punto di partenza. Il primo passaggio avviene a sinistra o a destra verso il compagno di squadra, seguito dalla conclusione.

Più facile

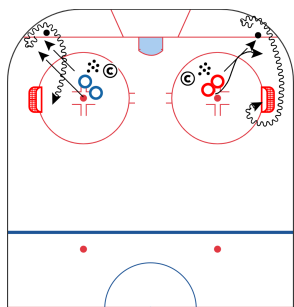
Esercizio di base in cui solo un bambino è disponibile come opzione di passaggio. Questo bambino si trova sempre nello stesso punto e conclude in seguito.

Più difficile

L'esercizio inizia con due bambini. Il disco è libero nell'angolo. Il bambino 1 prende il disco ed effettua lo sguardo sopra la spalla. Il bambino 2 decide autonomamente dove posizionarsi come opzione di passaggio.

Drill

Posto 2



Forma di base

Il bambino 1 (O) e il bambino 2 (D) partono verso il disco lungo la balastra. Il bambino 1 effettua lo sguardo sopra la spalla verso il bambino 2 e conclude verso la porta. Il bambino 2 esercita nel contempo una pressione passiva (Stick to Puck).

Più facile

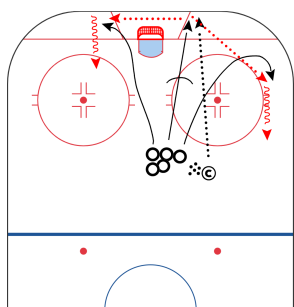
Un bambino parte ed effettua ogni volta attivamente lo sguardo sopra la spalla in direzione dell'allenatrice o dell'allenatore, seguito dalla conclusione.

Più difficile

Bambino 1 (O) contro bambino 2 (D): il bambino 2 parte ogni volta da una posizione diversa. Il bambino 1 deve orientarsi tramite lo sguardo sopra la spalla per capire da dove arriva l'avversario e conclude in un 1 contro 1 verso la porta.

Drill

Posto 3



Forma di base

Il bambino 1, il bambino 2 e il bambino 3 partono. Il bambino 2 parte in direzione del disco ed effettua lo sguardo sopra la spalla. Con il disco decide se effettuare un passaggio di apertura verso il bambino 3 dietro la linea di porta oppure un passaggio di apertura verso il bambino 1 in direzione della balastra. Conclusione in 3 contro 0.

Più facile

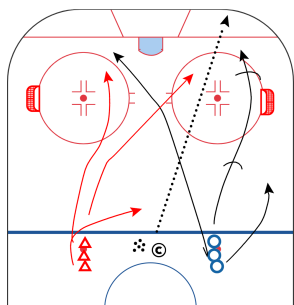
Inizio con due bambini. Il bambino 2 parte in direzione del disco lungo la balastra con lo sguardo sopra la spalla attivo, il bambino 1 pattina in direzione della balastra. Passaggio di apertura verso il bambino 1 con conclusione in 2 contro 0.

Più difficile

Il bambino 1 fino al bambino 3 partono come giocatori offensivi analogamente all'esercizio di base. Altri due bambini effettuano lo sguardo sopra la spalla; dopo il passaggio di apertura si crea un 3 contro 2.

Conclusione

Posto 4



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