PIANO DI ALLENAMENTO · HOCKEYSCHULE | FASE F1/F2

Scivolamento e planata su due gambe

Forma caratteristica: Pattinare in modo dinamico ed agile

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO
Scivolamento e planata su due gambe

GRUPPO TARGET E FASE
Hockeyschule (Fase F1/F2)

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini scoprono lo scivolamento e la planata su una e su due gambe sul ghiaccio.

Teachingpoints

- Posizione di hockey: tenuta stabile «come seduti su un pony», corpo in tensione
- Stare dritti sui pattini, senza piegare le caviglie verso l'interno
- Mostrare acrobazie variate che favoriscano sia l'equilibrio sia la mobilità

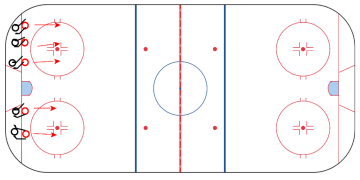
Domande di sviluppo

- Come riesci a controllare i tuoi pattini per evitare gli ostacoli?
- In quale posizione del corpo sei stabile?
- Cosa devi fare per planare il più a lungo possibile su una o due lame?
- Rifletti: cosa è stato difficile nella planata su una gamba sola? Come sei comunque riuscito a farlo?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

I cani da slitta

Forma introduttiva

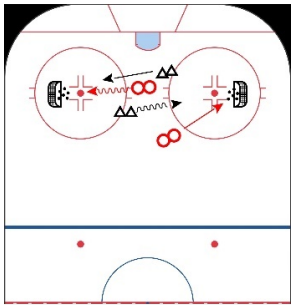


Forma di base	Due bambini sono uniti dai loro bastoni come un cane da slitta e un eschimese: tengono un bastone in ogni mano. Il cane da slitta traina l'eschimese, che esegue diverse acrobazie, ad esempio scivolare su entrambe le gambe, squat profondo e slalom.
Più facile	trainare l'eschimese nella posizione di base, senza acrobazie.
Più difficile	avanzare su una gamba sola, fare curve strette o saltare in alto.

RITORNO ALLA CALMA (8 MIN.)

Il furto dei pirati

Gioco finale

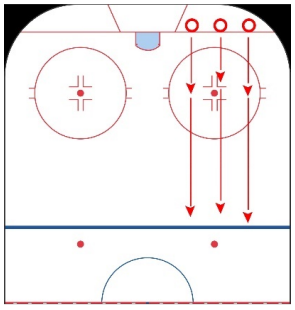


Forma di base	Sull'isola del tesoro (nelle porte) sono nascoste monete d'oro (dischi). La squadra dei pirati rossi cerca di rubare quante più monete d'oro possibile dall'isola del tesoro dei pirati avversari, e viceversa. I pirati si muovono sempre in coppia: il pirata dietro spinge quello davanti, come un carretto. Il pirata spinto tiene entrambi i pattini sul ghiaccio.
Più facile	trascinare il compagno (entrambi i pattini sul ghiaccio).
Più difficile	introdurre ostacoli.

PARTE PRINCIPALE (4 POSTI, 40 MIN.)

Guasto alla macchina

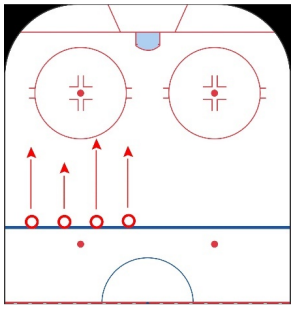
Posto 1



Forma di base	I bambini sono delle automobili. Al segnale, tutte le automobili partono e accelerano il più velocemente possibile. Non appena le allenatrici e gli allenatori lo gridano, tutte le automobili subiscono un guasto al motore e devono planare senza propulsione fino all'officina (linea blu).
Più facile	accelerare più a lungo o planare per un tratto più breve.
Più difficile	scoppio di una gomma: planare su una gamba sola.

Circo on ice

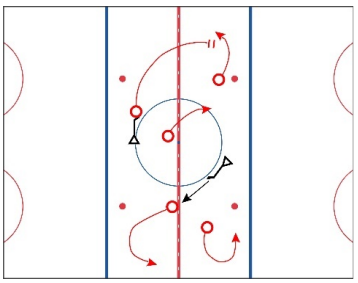
Posto 2



Forma di base	I bambini prendono qualche metro di rincorsa e poi eseguono un'acrobazia, ad esempio planare su una o due gambe, saltare, scivolare in ginocchio o sulla pancia.
Più facile	planare su entrambe le gambe muovendo il corpo su e giù.
Più difficile	planare solo in avanti su una gamba, girare in ginocchio e rialzarsi, oppure concatenare più acrobazie.

Elsa e il regno di ghiaccio

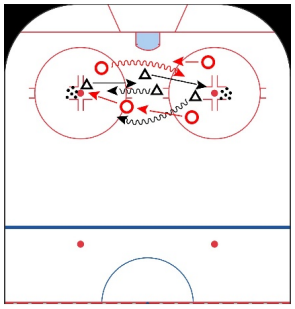
Posto 3



Forma di base	Due bambini sono le acchiappatrici o gli acchiappatori. Possiedono delle bacchette magiche: ogni bambino che toccano si trasforma in un blocco di ghiaccio. Il bambino continua a scivolare finché non si ferma del tutto. Un bambino libero può «sgelare» il blocco di ghiaccio girandogli attorno.
Più facile	liberare con una stretta di mano oppure, per liberare, spingere il blocco di ghiaccio e contare fino a tre.
Più difficile	planare su una gamba sola.

Di isola in isola

Posto 4



Forma di base	Due squadre si trovano ciascuna su un'isola del tesoro (cerchio di ingaggio). Le isole sono separate dal mare aperto. Tutti i bambini cercano di rubare quanto più oro possibile (dischi) dall'isola del tesoro avversaria. Possono attraversare il mare solo con rincorsa dalla propria isola. Eventualmente muovono le braccia come se stessero nuotando. Quale squadra riesce a portare più oro sulla propria isola?
Più facile	è concesso darsi una spinta una volta.
Più difficile	squali con le pinne (braccia) tese nel mare cercano di toccare le derubatrici e i derubatori del tesoro; chi viene toccato deve restituire l'oro. Chi attraversa su una gamba sola o in squat profondo è protetto.

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