PIANO DI ALLENAMENTO · HOCKEYSCHULE | FASE F1/F2

Superare ostacoli

Forma caratteristica: Pattinare in modo dinamico ed agile

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO	GRUPPO TARGET E FASE
Superare ostacoli	**Hockeyschule (Fase F1/F2)**

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini riescono a superare piccoli ostacoli mantenendo l'equilibrio sui pattini.

Teachingpoints

- Baricentro basso, posizione di hockey stabile
- Stare al centro del pattino

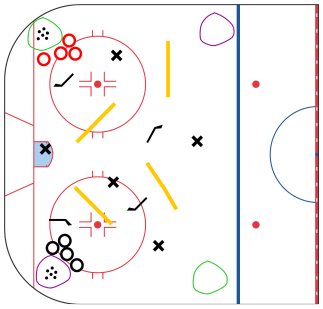
Domande di sviluppo

- Come riesci a rimanere stabile sui pattini dopo un salto?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

Giungla

Forma introduttiva

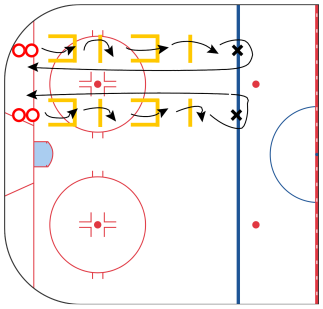


Forma di base	I bambini si dispongono in due gruppi presso i cerchi riempiti di palline da tennis. Ogni bambino prende una pallina in mano e attraversa la giungla piena di ostacoli. Deposita la pallina nel cerchio libero dall'altra parte (in diagonale), prima di andare a prendere la pallina successiva dalla propria base. Devono essere superati almeno tre ostacoli prima di poter depositare la pallina.
Più facile	Meno ostacoli da superare (due invece di tre).
Più difficile	Pallina più grande, più ostacoli (maggiore densità), ostacoli più grandi oppure un numero maggiore di ostacoli da superare.

RITORNO ALLA CALMA (8 MIN.)

Staffetta

Gioco finale

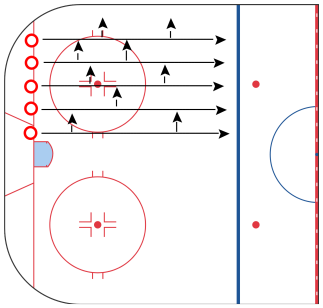


Forma di base	I bambini formano due squadre e si dispongono sulla linea di fondo. Prima devono passare sotto l'ostacolo più basso, poi sopra l'ostacolo successivo.
Più facile	Utilizzare ostacoli più sottili e più alti.
Più difficile	Utilizzare ostacoli più spessi e più bassi.

PARTE PRINCIPALE (4 POSTI, 40 MIN.)

I salti più cool

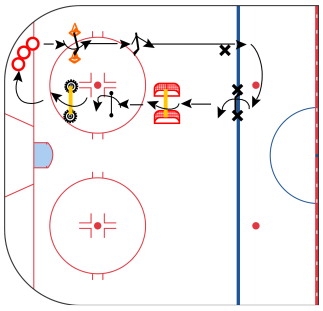
Posto 1



Forma di base	I bambini pattinano liberamente e cercano di eseguire i salti più cool e difficili possibili. Alla fine ogni bambino può mostrare il proprio salto più cool all'allenatrice o all'allenatore.
Più facile	Eseguire i salti prima da fermi, senza rincorsa, per controllare meglio l'atterraggio.
Più difficile	Combinare il salto con una rotazione o un cambio di direzione prima dell'atterraggio.

Percorso nel bosco

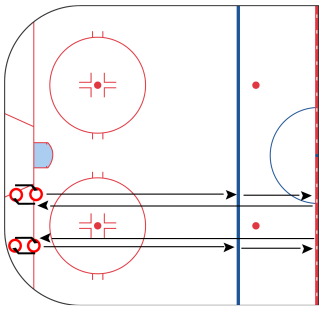
Posto 2



Forma di base	I bambini attraversano il bosco con diversi ostacoli, che devono superare passando sopra o sotto.
Più facile	Utilizzare ostacoli più sottili e più alti.
Più difficile	Utilizzare ostacoli più spessi e più bassi.

Tandem

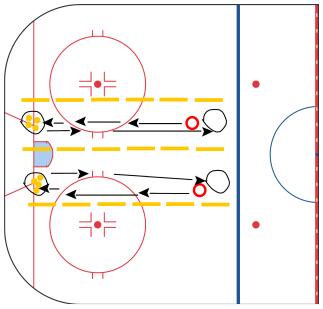
Posto 3



Forma di base	I bambini si dispongono sulla linea di fondo. In coppie (un bambino tira l'altro) eseguono le seguenti forme di pattinaggio fino alla linea blu o su tutto il campo: • Il piccolo treno: un bambino tira l'altro in avanti. • Il secondo bambino spinge il primo. • Entrambi saltellano insieme su entrambe le gambe.
Più facile	Scegliere un tragitto più corto (solo fino alla linea blu) e un ritmo più basso.
Più difficile	Il primo bambino pattina all'indietro e si tiene al secondo, che pattina in avanti. Il secondo bambino spinge il primo, che pattina all'indietro. Il primo bambino pattina all'indietro e tira il secondo. Entrambi saltellano su una gamba sola.

Salto sulle linee

Posto 4



Forma di base	Il bambino prende la pallina dal cerchio, salta ogni linea che incontra lungo il tragitto e depone la pallina nel cerchio opposto. Poi cambia corsia e ripete il procedimento fino a tornare al punto di partenza.
Più facile	Un solo salto per tragitto.
Più difficile	Staccarsi con entrambe le gambe e atterrare su una gamba sola; utilizzare ostacoli più alti.

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