PIANO DI ALLENAMENTO · HOCKEYSCHULE | FASE F1/F2

Trasporto oggetti 1

Forma caratteristica: Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO	GRUPPO TARGET E FASE
Trasporto oggetti 1	**Hockeyschule (Fase F1/F2)**

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini scoprono e sperimentano come portare il disco e altri oggetti con il bastone e come schivare gli ostacoli.

Teachingpoints

- Tieni il bastone all'estremità posteriore in modo saldo, come un martello, mentre nella parte anteriore lascialo scorrere nella mano.
- Prova ad aprire e chiudere la paletta per portare il disco in curva.
- Prova a tenere le braccia distanti dal corpo, così puoi muovere il bastone in modo più versatile.
- Prova a tenere il disco solo nel campo visivo inferiore. Guarda avanti, così riconosci per tempo gli ostacoli davanti a te.

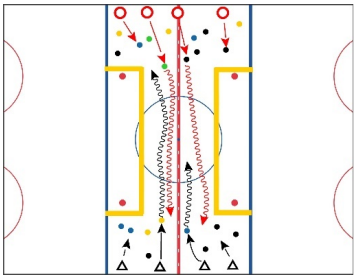
Domande di sviluppo

- Come riesci meglio a portare gli oggetti?
- Come devi tenere il bastone per portare l'oggetto in modo sicuro?
- Quale movimento puoi eseguire per aumentare il tuo raggio d'azione?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

Riordinare la stanza

Forma introduttiva

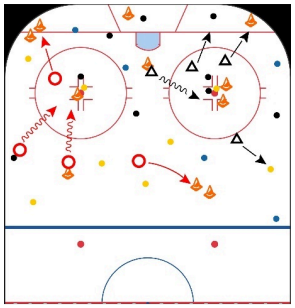


Forma di base	Il campo di gioco è una cameretta disordinata, ristretta al centro da due tobleroni. Su entrambi i lati vi è molto materiale, ad esempio dischi, anellini, palle o bottiglie PET. È in arrivo una visita di famiglia e le camerette vanno riordinate. Quale delle due squadre di riordino riesce a trasportare il materiale più velocemente nell'altra stanza? I bambini possono trasportare gli oggetti solo uno alla volta e non possono tirarli.
Più facile	Giocare senza restringimento.
Più difficile	Introdurre ostacoli supplementari.

RITORNO ALLA CALMA (8 MIN.)

Raccolta dei rifiuti

Gioco finale

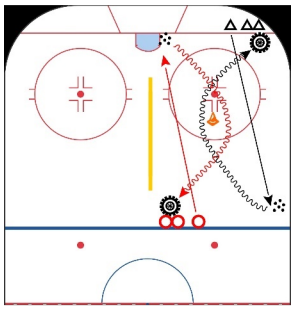


Forma di base	In un terzo del campo di gioco vi sono molti rifiuti, ad esempio dischi, coni, anellini, palle o «legnetti». Due squadre cercano di raccogliere quanti più rifiuti possibile e di depositarli nella propria discarica (cerchi di ingaggio). Quale squadra raccoglie più rifiuti?
Più facile	Giocare solo con anelli e bastoni capovolti.
Più difficile	Introdurre ostacoli (ad es. tobleroni). Aggiungere corvi (cacciatori/cacciatrici); chi raccoglie i rifiuti deve proteggere il proprio bottino.

PARTE PRINCIPALE (4 POSTI, 40 MIN.)

Riempire il salvadanaio

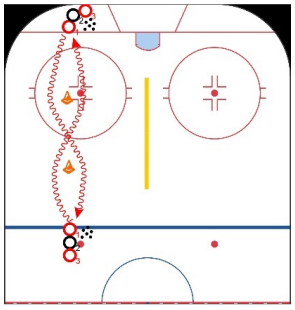
Posto 1



Forma di base	Due squadre hanno un salvadanaio che vogliono riempire il più velocemente possibile con monete d'oro (dischi). I salvadanai sono composti da legnetti o altro materiale disposto sul campo di gioco. Un bambino per squadra è in movimento: recupera l'oro dall'altra parte e lo depone nel salvadanaio. Poi, con una stretta di mano, manda in viaggio il bambino successivo. Quale squadra riempie il proprio salvadanaio con più monete d'oro? Giocare con un limite di tre minuti oppure stabilire il numero di monete d'oro.
Più facile	Usare anelli più piccoli. Stabilire un percorso più corto.
Più difficile	Tre bambini per squadra sono in movimento contemporaneamente. Introdurre più ostacoli. Utilizzare altri oggetti come bottiglie PET o palline da tennis. I predatori cercano di rubare l'oro lungo il percorso.

Slalom a testa alta

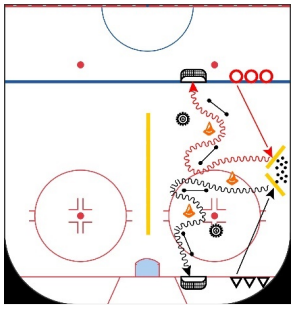
Posto 2



Forma di base	Sul campo di gioco sono posizionati due coni. I bambini si dispongono in tandem, uno di fronte all'altro sul campo. Ogni tandem trasporta contemporaneamente un disco attraverso lo slalom fino all'altro lato. Lì lo consegnano al tandem successivo.
Più facile	Eseguire con anelli piccoli.
Più difficile	Posizionare più coni. Utilizzare altri oggetti come bottiglie PET o palline da tennis. Muovere l'oggetto solo in backhand.

Ciao pirati!

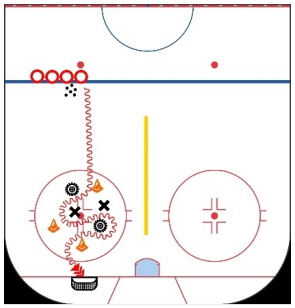
Posto 3



Forma di base	Due squadre pirata cercano di portare più oro possibile dall'isola del tesoro (deposito dischi) alla propria nave pirata (porte). Nel frattempo devono aggirare gli squali nel mare (ostacoli). Quale squadra conquista più oro?
Più facile	Giocare con anelli piccoli senza ostacoli.
Più difficile	Introdurre squali in movimento che acciuffano i pirati (= toccarli, riporre l'oro, ripartire da capo).

Circuito con ostacoli

Posto 4



Forma di base	I bambini cercano la propria strada attraverso il percorso (cerchio di ingaggio con ostacoli) e portano il disco in porta.
Più facile	Posizionare meno ostacoli. Un solo bambino alla volta nel percorso.
Più difficile	Le allenatrici e gli allenatori mettono in difficoltà i bambini restando vicino al disco, senza però toglierlo. Un «guastafeste» con il bastone capovolto rende più difficile la conduzione del disco.

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