PIANO DI ALLENAMENTO · HOCKEYSCHULE | FASE F1/F2

Cacciare e difendere

Forma caratteristica: Affrontare duelli in modo abile e corretto

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO	GRUPPO TARGET E FASE
Cacciare e difendere	**Hockeyschule (Fase F1/F2)**

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini sono incoraggiati a cacciare e difendere con piacere un disco o un altro oggetto di gioco.

Teachingpoints

- Difendere l'oggetto con piena energia
- Conquistare l'oggetto con coraggio e astuzia
- Rispettare le regole, in modo che sia divertente per tutti

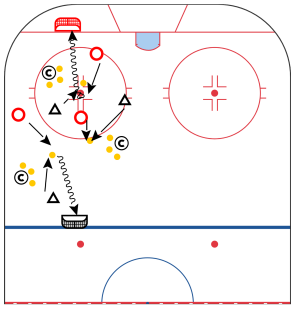
Domande di sviluppo

- Come riesci a difendere l'oggetto di gioco?
- Come riesci a conquistare l'oggetto di gioco?
- Cosa è importante affinché tutti i bambini si divertano?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

Acchiapparello con i palloncini

Forma introduttiva



Forma di base	Due o tre allenatrici e allenatori lanciano in aria diversi palloncini nel campo. I bambini cercano di afferrarli e di portarli nel carrello della spesa. Quanto velocemente riescono tutti i bambini a raccogliere i palloncini?
Più facile	Stabilire o ridurre la distanza.
Più difficile	Utilizzare palle al posto dei palloncini.

RITORNO ALLA CALMA (8 MIN.)

Riordinare il campo di gioco

Gioco finale

Forma di base	Come conclusione, tutto il materiale utilizzato viene distribuito su tutto il campo. Al comando dell'allenatrice o dell'allenatore, i bambini cercano di rimetterlo il più velocemente possibile al posto previsto.
Più facile	Distribuire il materiale su un campo più piccolo, in modo che i tragitti per i bambini siano più corti.
Più difficile	Distribuire il materiale su un'area più ampia e inserire diversi tipi di materiale (ad es. dimensioni o forme diverse), in modo che l'assegnazione e il riordino siano più impegnativi.

PARTE PRINCIPALE (4 POSTI, 40 MIN.)

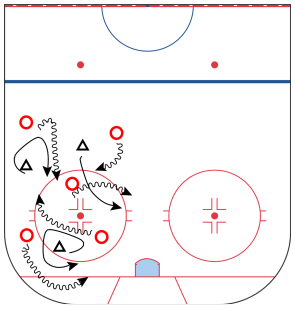
Acchiappare il serpente

Posto 1

Forma di base	Il bambino A pattina nel campo con un serpente (pool noodle o corda) in mano. Il bambino B cerca di acchiapparlo. Se ci riesce, i ruoli si invertono e il bambino B prende il serpente. Metafora: alcuni serpenti sono scappati dallo zoo. Le guardiane e i guardiani dello zoo cercano di riacchiapparli.
Più facile	Nessuna corsa libera: il serpente si muove solo in avanti su una linea retta.
Più difficile	Accorciare il serpente.

Difendere le pepite d'oro

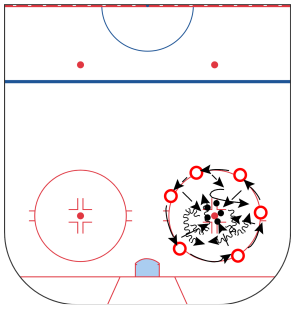
Posto 2



Forma di base	Due squadre. I re tengono in mano pepite d'oro (palloni da calcio, softball, cubi morbidi). I ladri cercano di rubarle. Se il furto riesce, i ruoli si invertono e i ladri diventano re. Metafora: i re vogliono difendere la propria ricchezza dai ladri avidi.
Più facile	1:1 in coppie fisse.
Più difficile	L'oro non può essere condotto con le mani.

Duello per il disco

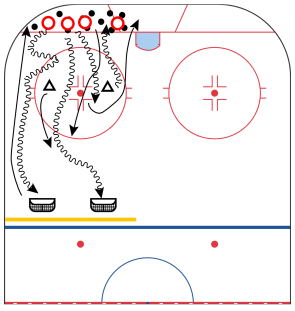
Posto 3



Forma di base	I bambini pattinano tutti insieme attorno al cerchio di ingaggio. Al centro si trovano dei dischi (un disco in meno rispetto al numero di bambini in gioco). Al segnale dell'allenatrice o dell'allenatore, i bambini cercano di prendere i dischi e di difenderli nel cerchio per circa 20 secondi. Se un bambino conquista un disco, anche questo viene difeso. Il bambino che ha perso il proprio disco ora insegue gli altri bambini in possesso del disco. Metafora: i cani sono affamati e cercano di procurarsi un osso in cucina.
Più facile	Tutti i bambini trovano un disco. L'allenatrice o l'allenatore cerca di rubare in modo passivo.
Più difficile	Un disco in meno a ogni giro.

Trasporto di banane

Posto 4



Forma di base	I contadini cercano di trasportare tutte le banane (dischi) da dietro la linea di porta attraverso il villaggio (campo) fino alle casse delle banane (mini porte). Le scimmie cercano di riconquistare le banane e riportarle nella giungla.
Più facile	Impiegare più scimmie, in modo che la caccia al disco sia più facile.
Più difficile	Ingrandire il campo, in modo che la caccia al disco sia più difficile.

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