PIANO DI ALLENAMENTO · HOCKEYSCHULE | FASE F1/F2

# Tagliare la via di corsa

Forma caratteristica: Mettere sotto pressione la squadra avversaria in modo intelligente e attivo

| ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO | GRUPPO TARGET E FASE |
|---|---|
| **Tagliare la via di corsa** | **Hockeyschule (Fase F1/F2)** |

## Quadro pedagogico e obiettivi

### Descrizione dell'obiettivo

I bambini sperimentano come «tagliare» abilmente la via di corsa alle avversarie e agli avversari.

### Teachingpoints

- Riduci sempre in movimento, pattinando, la distanza dagli avversari.
- Avvicinati all'avversario in curva e guidalo così in una direzione (banana).

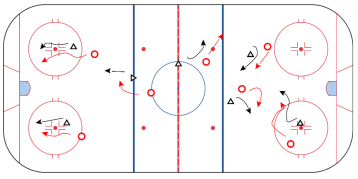
### Domande di sviluppo

- Come metti alle strette il tuo avversario?
- Come utilizzi il tuo bastone in modo che sia ancora più difficile per il tuo avversario fuggire davanti a te?
- Come recuperi il disco più velocemente possibile quando è in possesso del tuo avversario?

## INTRODUZIONE (8 MIN.)

### Prova a prendermi!

Forma introduttiva

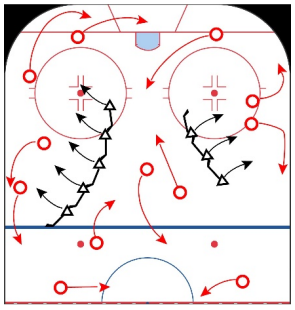


| | |
|---|---|
| **Forma di base** | Due bambini (senza bastone) formano una coppia e giocano a prendersi liberamente su tutto il campo. Non appena un bambino viene preso, invertono subito i ruoli. Chi viene preso di meno? |
| **Più facile** | Limitare lo spazio. |
| **Più difficile** | Due bambini come cacciatori giocano contro un bambino. |

## RITORNO ALLA CALMA (8 MIN.)

### Inseguimento a catena con i bastoni

Gioco finale

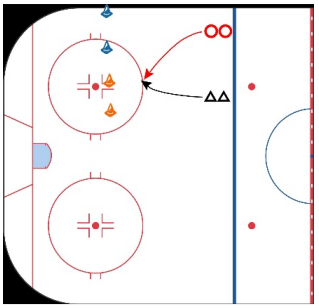


| | |
|---|---|
| **Forma di base** | Tutti i bambini stanno sul campo con il bastone in una mano, con la paletta sempre appoggiata sul ghiaccio. Un bambino inizia come inseguitore e tocca un compagno. Insieme formano una catena, tenendosi rispettivamente per l'estremità del bastone o per la paletta. La catena si ingrandisce fino a otto bambini e si divide poi in due gruppi da quattro. Le catene mettono alle strette i bambini liberi. |
| **Più facile** | Prendersi a coppie; quando la catena arriva a quattro bambini, dividerla in due tandem. |
| **Più difficile** | La catena rimane intatta fino alla fine. |

## PARTE PRINCIPALE (4 POSTI, 40 MIN.)

### Fammi entrare!

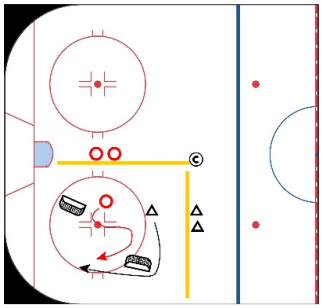
Posto 1



| | |
|---|---|
| **Forma di base** | Sul campo di gioco si trovano una porta di coni rossa e una blu. Al segnale di partenza, un bambino (rosso) cerca di passare attraverso la porta rossa, mentre un altro bambino cerca di spingerlo verso la porta blu. |
| **Più facile** | Il bambino in rosso ottiene un vantaggio; le porte vengono avvicinate tra loro. |
| **Più difficile** | Il bambino che difende ottiene un vantaggio. |

### Fangis «1:1»

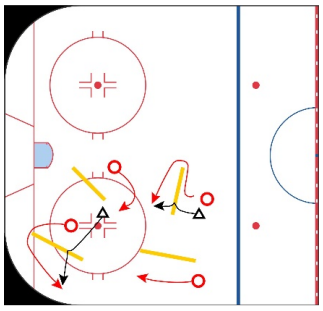
Posto 2



| | |
|---|---|
| **Forma di base** | A coppie, i bambini giocano a prendersi in uno spazio ristretto con ostacoli (ad es. porte). Non appena un bambino viene preso, invertono subito i ruoli. A un segnale, dopo al massimo 20 secondi, parte il prossimo 1:1. |
| **Più facile** | Giocare senza ostacoli. |
| **Più difficile** | Delimitare un campo più grande. |

### La mosca dispettosa

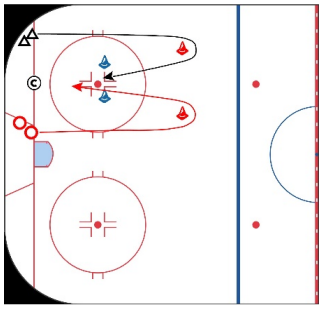
Posto 3



| | |
|---|---|
| **Forma di base** | Sul campo di gioco sono disposti degli ostacoli. Le mosche dispettose (i cacciatori) vogliono solleticare (prendere) i gatti. Le mosche possono «sorvolare» gli ostacoli disposti (scavalcarli, saltarli), mentre i gatti devono aggirarli. Quali gatti riescono a sfuggire al solletico? Se un gatto viene solleticato, deve svolgere un compito supplementare (ad es. tre salti sopra l'ostacolo) oppure diventa esso stesso una mosca. |
| **Più facile** | Meno ostacoli e più cacciatori. |
| **Più difficile** | Anche le mosche devono aggirare gli ostacoli. |

### Chi è più veloce?

Posto 4



| | |
|---|---|
| **Forma di base** | Sul campo di gioco si trovano due coni arancioni e due coni blu. A un segnale, due bambini partono contemporaneamente e sprintano attorno ai coni arancioni. Un bambino (rosso) cerca di passare attraverso la porta blu, mentre l'altro bambino cerca di impedirglielo. |
| **Più facile** | Il bambino in rosso parte in ginocchio o sdraiato. |
| **Più difficile** | Il bambino in rosso porta il disco, parte con un piccolo vantaggio, oppure vengono impiegati più bambini come cacciatori. |

*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*