PIANO DI ALLENAMENTO · HOCKEYSCHULE | FASE F1

Passaggio dal rosso al verde

Forma caratteristica: Attaccare in modo deciso dopo la conquista del disco

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO	GRUPPO TARGET E FASE
Passaggio dal rosso al verde	**Hockeyschule (Fase F1)**

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini si impegnano attivamente per conquistare il disco e, dopo averlo conquistato, mostrano l'intenzione di portarlo in modo controllato verso la porta o verso uno spazio libero.

Teachingpoints

- Pattinare rapidamente verso il disco
- Posizionarsi con il corpo tra il bambino avversario e il disco
- Attaccare il disco con il bastone
- Dopo la conquista del disco, allontanarsi rapidamente dal bambino avversario

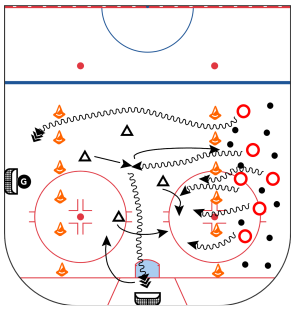
Domande di sviluppo

- Come riesci a conquistare il disco prima del bambino che lo possiede?
- Come riesci a togliere il disco al bambino avversario?
- Cosa fai per primo dopo aver conquistato il disco?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

I coccodrilli della palude

Forma introduttiva

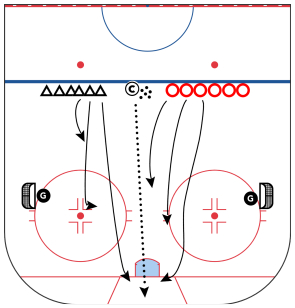


Forma di base	Una squadra si trova nella palude (delimitata da coni) e interpreta i coccodrilli. L'altra squadra si trova al di là della palude e interpreta le esploratrici e gli esploratori; questi devono portare il cibo (dischi) senza perderlo, attraversare la palude e raggiungere l'altro lato senza farselo rubare. I coccodrilli cercano di rubare il cibo e depositarlo nella loro tana nella palude. Il cibo trasportato viene contato, dopodiché i coccodrilli diventano esploratrici/esploratori e viceversa. Vince la squadra che ha trasportato più cibo.
Più facile	Ingrandire la palude.
Più difficile	Rimpicciolire la palude.

RITORNO ALLA CALMA (8 MIN.)

3 contro 3 con disco nuovo

Gioco finale

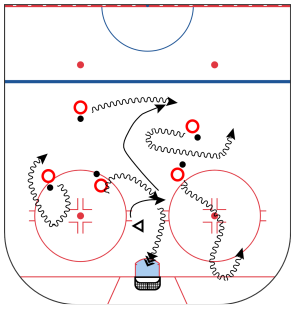


Forma di base	Si gioca 3 contro 3. Ogni volta che le allenatrici e gli allenatori fischiano, i bambini che entrano in campo ricevono un disco nuovo dalle allenatrici e dagli allenatori.
Più facile	È permesso segnare in entrambe le porte.
Più difficile	Le allenatrici e gli allenatori immettono due o più dischi.

PARTE PRINCIPALE (4 POSTI, 40 MIN.)

Predator

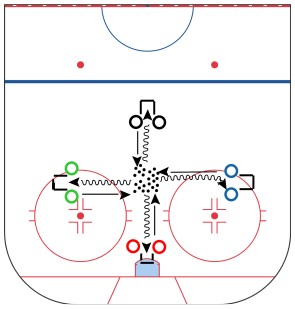
Posto 1



Forma di base	Tutti i bambini pattinano liberamente e proteggono il proprio disco. Un bambino interpreta il «predatore» e all'inizio non ha alcun disco; deve sottrarre i dischi agli altri bambini e tirarli in porta. Ogni bambino è responsabile del proprio disco. Se il «predatore» gli sottrae il disco, il bambino può riconquistarlo. Ma se il «predatore» riesce a tirare in porta un disco rubato, il bambino derubato diventa il nuovo «predatore». Vince il bambino che per ultimo possiede ancora il proprio disco.
Più facile	Iniziare il gioco con più «predatori» o rimpicciolire il campo di gioco.
Più difficile	Ingrandire il campo di gioco.

Il gioco delle uova

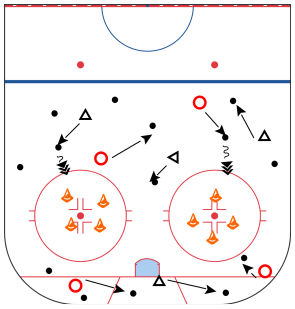
Posto 2



Forma di base	Quattro squadre, tutte interpretano degli uccelli. Ogni squadra si posiziona davanti al proprio nido. Al «via» i bambini devono recuperare le uova (ad es. dischi, palle, cerchi) e portarle nel proprio nido. Vince la squadra con più uova nel nido.
Più facile	È permesso rubare uova dai nidi delle altre squadre; è vietato sorvegliare il proprio nido.
Più difficile	Posizionare oggetti supplementari (ad es. bastoni, ostacoli) sul campo di gioco.

Distruggere le torri

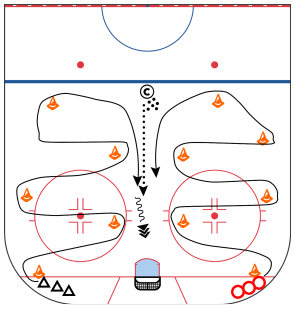
Posto 3



Forma di base	Due squadre, ogni squadra costruisce delle torri (coni) nel proprio cerchio. Al «via» i bambini raccolgono le palle di cannone (dischi o palle) e le tirano in modo da abbattere le torri avversarie, senza entrare nel cerchio. Vince la squadra che per prima abbatte tutte le torri avversarie.
Più facile	Aumentare il numero di palle di cannone.
Più difficile	Ridurre il numero di palle di cannone.

Topi e formaggio

Posto 4



Forma di base	Due squadre, tutti interpretano dei topi. Al fischio partono i primi due bambini di ogni squadra. Le allenatrici e gli allenatori posizionano un formaggio (disco) al centro; i due bambini percorrono il percorso e portano il formaggio nella tana (porta). Vince il bambino che per primo deposita il formaggio nella tana.
Più facile	Semplificare il percorso.
Più difficile	Rendere il percorso più impegnativo; utilizzare diverse posizioni di partenza (ad es. in piedi, seduti, sdraiati) e diversi segnali di partenza (acustici, visivi).

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