PIANO DI ALLENAMENTO · HOCKEYSCHULE | FASE F1/F2

Accelerare e frenare

Forma caratteristica: Muoversi in modo abile e stabile

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO
Accelerare e frenare

GRUPPO TARGET E FASE
Hockeyschule (Fase F1/F2)

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini sperimentano come controllare e accelerare i propri movimenti e il proprio corpo.

Teachingpoints

- Esegui sempre gli sprint alla massima velocità.
- Usa tre passi veloci dopo un arresto o un cambio di direzione per accelerare.

Domande di sviluppo

- Cosa devi fare per essere il più veloce possibile?
- Come riesci a riprendere velocità il più rapidamente possibile dopo un arresto?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

Bastoni in cerchio

Forma introduttiva



Forma di base	I bambini stanno in cerchio e tengono il bastone verticale davanti a sé, con la paletta in mano. Al comando, tutti lasciano cadere il proprio bastone e afferrano quello del compagno alla loro destra.
Più facile	Formare un cerchio più piccolo.
Più difficile	Lasciare il bastone, eseguire una rotazione di 360° e riafferrare il bastone. Lasciare il bastone, toccare il pavimento con tutti e quattro gli arti e riafferrare il bastone. Cambiare direzione, alternando tra senso orario e antiorario. Afferrare solo il secondo bastone successivo. Formare un cerchio più grande.

RITORNO ALLA CALMA (8 MIN.)

Nel pollaio

Gioco finale



Forma di base	I bambini mostrano orgogliosi il loro piumaggio (una pettorina infilata dietro nei pantaloni) e corrono attraverso il pollaio, un quadrato delimitato. Tre bambini attendono come volpi affamate davanti al pollaio. All'improvviso una volpe entra nel pollaio e cerca di rubare il piumaggio a una gallina. Se ci riesce, diventa a sua volta una gallina con piumaggio. La gallina spennata si trasforma davanti al pollaio in una volpe. Così le volpi entrano una dopo l'altra nel pollaio e si trasformano in galline e viceversa.
Più facile	Delimitare un pollaio più grande.
Più difficile	Delimitare un pollaio più piccolo. Far entrare più volpi contemporaneamente nel pollaio.

PARTE PRINCIPALE (4 POSTI, 40 MIN.)

Staffetta con le carte da gioco

Posto 1



Forma di base	Carte da gioco laminate sono disposte a faccia in giù al centro di un campo quadrato. In ogni angolo del campo si trova una squadra, a circa cinque-otto metri di distanza dalle carte. Ad ogni squadra è assegnato un simbolo (cuori, quadri, fiori, picche). Un bambino per gruppo corre al centro del campo e volta una carta. Se trova una carta corrispondente, può prenderla. Corre indietro e manda in azione il bambino successivo con un batti-cinque. Quale squadra trova per prima tutte le sue carte? Con gruppi più piccoli si possono formare anche solo due squadre, assegnando comunque tutte le carte.
Più facile	Far voltare due carte per corsa; i bambini possono prendere anche carte dello stesso colore, oltre che dello stesso simbolo.
Più difficile	Correre con cambi di direzione.

Staffetta con ostacoli viventi

Posto 2



Forma di base	Quattro-sei bambini sono accovacciati a una distanza di circa cinque metri su una linea contrassegnata. Al comando, il primo bambino parte e scavalca tutti gli altri senza toccarli. Gira attorno a un paletto e scambia la posizione con il bambino successivo tramite un batti-cinque. Il gioco continua finché l'ultimo bambino, dopo il suo giro, tocca il paletto.
Più facile	Scegliere una distanza più corta tra i bambini; scavalcare o saltare bastoni posati a terra.
Più difficile	Correre prima indietro fino al segno per prendere la rincorsa.

Piedi forti

Posto 3



Forma di base	I bambini percorrono una distanza di circa dieci metri con diverse andature: punte (camminare sulle punte), talloni (camminare sui talloni), alba (camminare sul lato esterno del piede), tramonto (camminare sul lato interno del piede) nonché giro intorno al piede (iniziare sulle punte, rotolare lungo il lato esterno fino al tallone, poi tornare sulle punte passando per il lato interno).
Più facile	Fermarsi brevemente con tutto il piede appoggiato prima di ogni cambio.
Più difficile	Aumentare il ritmo dei cambi.

Vieni con me – allontanati

Posto 4



Forma di base	Formare diversi gruppi di cinque-sette bambini. Ogni gruppo si dispone in cerchio, con lo sguardo rivolto verso il centro. Un bambino corre attorno al gruppo dall'esterno. Con il richiamo «vieni con me» o «allontanati» porta con sé un altro bambino oppure lo fa correre nella direzione opposta. Entrambi cercano di occupare lo spazio libero nel cerchio. Chi arriva per ultimo diventa il nuovo corridore esterno.
Più facile	Permettere solo «vieni con me» oppure solo «allontanati».
Più difficile	Stare sdraiati sulla pancia nel cerchio; far partire già il bambino successivo mentre l'altro sta ancora correndo.

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