



Rendersi disponibili

Forma caratteristica: Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO

Rendersi disponibili

GRUPPO TARGET E FASE

U12 (Fase F2)

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini sono in grado di passarsi il disco all'interno di un triangolo in movimento – ovvero in una situazione di gioco dinamica 3:3 – sfruttando insieme la superiorità numerica.

Teachingpoints

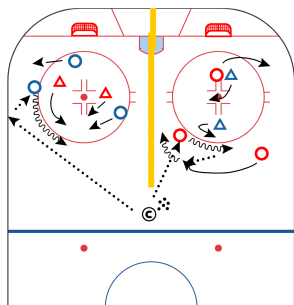
- Rendersi subito liberi senza disco
- Formare un triangolo
- Drive verso la porta

Domande di sviluppo

- Come puoi sfruttare la superiorità numerica?
- Dove devi muoverti per aiutare la tua compagna o il tuo compagno di squadra?
- Come puoi prendere velocemente una decisione?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

Sfida 3 contro 2



Forma introduttiva

Forma di base

Su due campi da gioco si gioca una forma di gara 3 contro 2. Entrambi i campi partono contemporaneamente. La squadra di tre che segna per prima un goal riceve un punto.

Più facile

Rimpicciolire il campo di gioco e dare alle attaccanti e agli attaccanti un breve vantaggio alla partenza, in modo che si creino più rapidamente situazioni di sovrannumero.

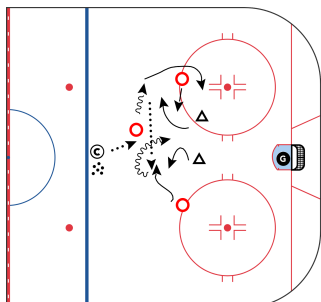
Più difficile

Ingrandire il campo di gioco e permettere alle difensori e ai difensori di disturbare attivamente già prima del segnale di partenza, per richiedere una presa di decisione sotto pressione.

RITORNO ALLA CALMA (8 MIN.)

3 contro 2 con opzione allenatrice/allenatore

Gioco finale



Forma di base

Si gioca 3 contro 2. I tre attaccanti si passano il disco e cercano di mantenerne il possesso il più a lungo possibile, finché l'allenatrice o l'allenatore non fischia. Se i due bambini in difesa conquistano il disco, deve essere effettuato un passaggio all'allenatrice o all'allenatore (= 2 punti). Dopo il fischio, i tre attaccanti possono provare a segnare un goal (in caso di successo = 1 punto).

Più facile

Giocare senza goalie e con porta piccola.

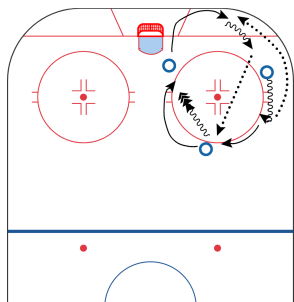
Più difficile

Giocare 4 contro 3, su due porte con goalie.

PARTE PRINCIPALE (4 POSTI/STAZIONI, 40 MIN.)

Cycling e Reverse Pass

Posto 1



Forma di base

Passaggi Cycling e Reverse Pass: i bambini inizialmente pattinano in avanti senza disco attorno al cerchio di ingaggio. In seguito si esercitano con il disco, inserendo i Reverse Pass.

Più facile

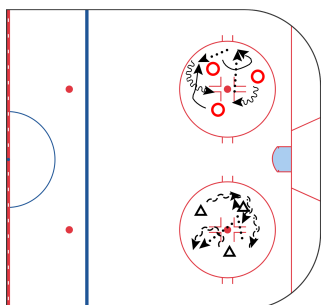
Eseguire prima l'esercizio da fermi, senza pattinare, per apprendere il movimento del passaggio e delle mani in modo isolato, prima di integrarlo nel movimento.

Più difficile

Giocare contro un'avversaria o un avversario; far pattinare consapevolmente mancine e mancini rispettivamente destre e destri sul lato più difficile.

Passaggi in tre nel cerchio di ingaggio

Posto 2



Forma di base

In tre, ci si passa il disco attorno al cerchio di ingaggio pattinando in avanti.

Più facile

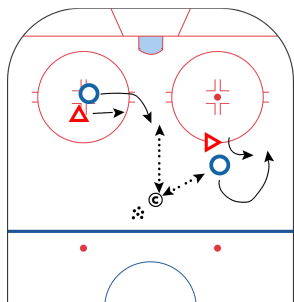
Eseguire i passaggi da fermi.

Più difficile

Giocare pattinando all'indietro e con passaggi in backhand.

Sfida di passaggi 2 contro 2

Posto 3



Forma di base

Si gioca 2 contro 2. La squadra che riesce a effettuare per prima cinque passaggi riceve un punto.

Più facile

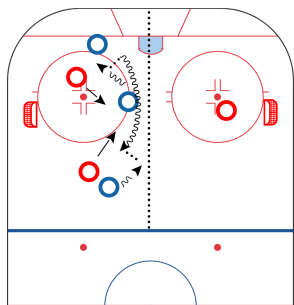
Giocare 3 contro 3.

Più difficile

Giocare con un jolly (un bambino o l'allenatrice/l'allenatore può fare da jolly). Se si riesce a servire il jolly, si ottiene un punto supplementare. Devono essere effettuati dieci passaggi.

Gioco a zone 3 contro 3

Posto 4



Forma di base

Gioco a zone 3 contro 3: una linea immaginaria segna il centro del campo trasversale. Un bambino resta sempre nella zona offensiva, creando così costantemente una situazione di sovrannumero.

Più facile

Ingrandire la zona e permettere all'allenatrice o all'allenatore di aiutare, se necessario, con un'indicazione supplementare il bambino che resta nella zona offensiva a trovare lo spazio libero.

Più difficile

Giocare con due porte; giocare 5 contro 5 con due dischi.

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