

Incrociare in avanti e all'indietro

Forma caratteristica: Pattinare in modo dinamico ed agile

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO

Pattinaggio

GRUPPO TARGET E FASE

U9 (Fase F2)

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini sanno incrociare in avanti e all'indietro e applicano questa abilità in modo adeguato alla situazione durante il gioco.

Teachingpoints

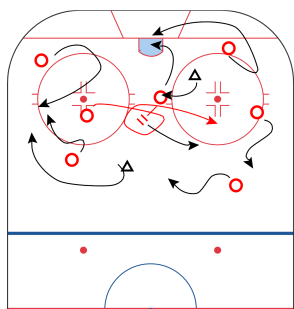
- Assumere un baricentro basso e una posizione di hockey stabile.
- Ruotare leggermente il busto verso il centro, sguardo rivolto in avanti-interno (spalla esterna avanti, spalla interna indietro).
- Tenere il bastone fermo sul ghiaccio e adeguare il tipo di presa alla direzione del movimento (ad es. per un tiratore destro: incrociare verso destra con presa a due mani, verso sinistra con presa a una mano – per i tiratori sinistri viceversa).
- Inclinare la parte inferiore del corpo verso l'interno e il busto verso l'esterno, in modo che il baricentro rimanga sopra l'asse del corpo; sollevare la spalla interna verso l'alto, asse delle spalle quasi parallelo al ghiaccio.
- Spingere alternativamente sulla lama interna della gamba esterna e sulla lama esterna della gamba interna; tenere i piedi vicini al ghiaccio per potersi spingere rapidamente (senza sollevare i talloni).
- Nella conduzione del disco, effettuare il minor numero possibile di dribbling e condurre il disco con calma.

Domande di sviluppo

- A cosa devi prestare attenzione quando incroci?
- Cosa fai con il bastone affinché ti aiuti a incrociare?
- Quando utilizzi l'incrocio durante il gioco?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

Acchiapparello

Forma introduttiva


Forma di base

Non appena il cacciatore tocca l'orso polare, questo rimane fermo. Gli altri orsi polari lo liberano incrociando in avanti attorno all'orso catturato e girandogli attorno.

Più facile

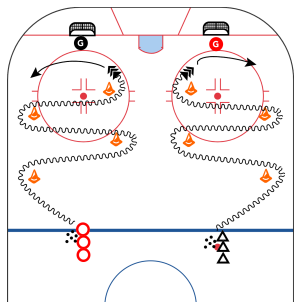
Eseguire il passo del monopattino.

Più difficile

Eseguire con il disco oppure incrociare all'indietro.

Gioco dell'incrocio

Gioco finale



Forma di base

I bambini incrociano lungo il percorso e cercano di segnare un goal. Vince la squadra che segna più goal. Il bambino successivo può partire non appena il bambino davanti a lui ha concluso il proprio tiro.

Più facile

Incrociare senza disco; i dischi devono trovarsi al termine al centro.

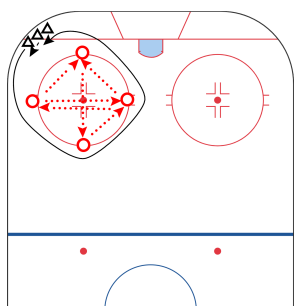
Più difficile

Incrociare all'indietro.

PARTE PRINCIPALE (4 POSTI)

Passaggio a clessidra

Posto 1



Forma di base

I bambini si dividono in due gruppi: un gruppo si distribuisce sul cerchio di ingaggio e si passa il disco. Il secondo gruppo incrocia attorno al cerchio. Quale gruppo riesce a completare più giri, mentre l'altro gruppo esegue un numero definito di passaggi?

Più facile

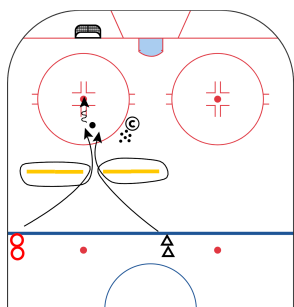
Eseguire il passo del monopattino.

Più difficile

Incrociare all'indietro; inserire un percorso per l'incrocio; eseguire con il disco.

Sfida 1:1

Posto 2



Forma di base

I bambini si dispongono in due gruppi uno di fronte all'altro. L'allenatrice o l'allenatore posiziona ogni volta un disco al centro. I bambini incrociano attorno ai tobleroni; chi arriva per primo al disco può tirare in porta.

Più facile

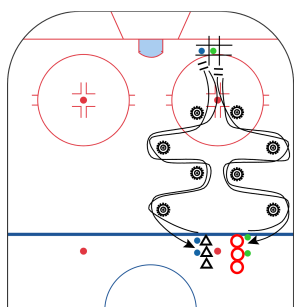
Non fare un giro completo, ma incrociare solo attraverso i due tobleroni.

Più difficile

Incrociare all'indietro; procedere con il disco – quale bambino è più veloce?

Tris

Posto 3



Forma di base

I bambini incrociano attorno ai copertoni e posano un "nastrino" attorno al cono. La squadra che posiziona per prima tre nastri in fila (orizzontale, verticale o diagonale) vince.

Più facile

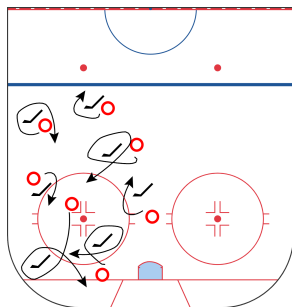
Eseguire il passo del monopattino.

Più difficile

Incrociare all'indietro.

Giro con i bastoni

Posto 4



Forma di base

I bambini incrociano in senso orario attorno ai bastoni.

Più facile

Eseguire il passo del monopattino.

Più difficile

I bambini scelgono da soli il percorso e devono incrociare attorno a tutti i bastoni. Allo stesso tempo, solo un bambino può trovarsi vicino a un bastone (Head up). Inoltre: incrociare all'indietro.

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