

Rotazione e cambio di direzione

Forma caratteristica: Pattinare in modo dinamico ed agile

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO

Rotazione e cambio di direzione

GRUPPO TARGET E FASE

U9 (Fase F2)

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini sono in grado di passare in movimento dal pattinaggio in avanti a quello all'indietro ed eseguono la rotazione in modo controllato su entrambi i lati.

Teachingpoints

- Tenere il bastone sul ghiaccio e mantenerlo sempre sotto controllo
- Baricentro basso
- Sequenza di passi corretta durante la rotazione

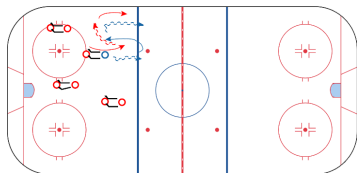
Domande di sviluppo

- Come riesci a girarti il più velocemente possibile?
- Cosa fanno i tuoi pattini per permetterti di ruotare attorno al tuo asse?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

Guardami!

Forma introduttiva



Forma di base

Due bambini si tengono ciascuno ai due bastoni e si guardano: un bambino pattina in avanti, l'altro all'indietro. Una buona comunicazione verbale e non verbale tra i due è fondamentale.

Più facile

I bambini percorrono un tracciato predefinito, ad esempio uno slalom.

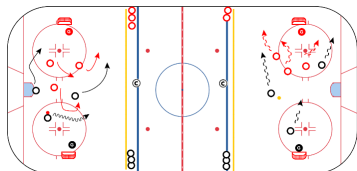
Più difficile

I bambini tengono i bastoni normalmente e mantengono sempre una buona distanza (Gap) tra loro. In alternativa: senza bastone, ma con una palla che si lanciano a vicenda – il bambino con la palla in mano determina di volta in volta il cambio di direzione.

RITORNO ALLA CALMA (8 MIN.)

Il disco decide

Gioco finale



Forma di base

Gioco 3 contro 3 su due porte con un disco bicolore: se è visibile il lato giallo, tutti i bambini pattinano all'indietro; se è visibile il lato rosso, tutti i bambini pattinano in avanti.

Più facile

Il colore del disco influenza solo il bambino in possesso del disco.

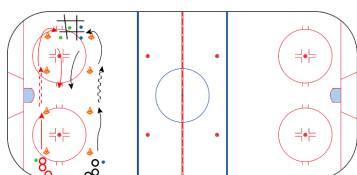
Più difficile

Al momento della ricezione del disco, il bambino esegue un cerchio stretto passando dal pattinaggio in avanti a quello all'indietro.

PARTE PRINCIPALE (4 POSTI)

Tris

Posto 1



Forma di base

Entrambe le squadre cercano di allineare il più velocemente possibile le proprie tre pedine in verticale, orizzontale o diagonale.

Più facile

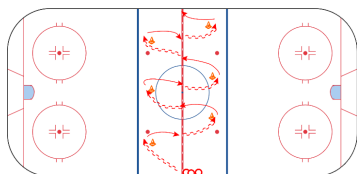
I bambini ruotano solo dal pattinaggio in avanti a quello all'indietro.

Più difficile

I bambini pattinano portando il disco al bastone. Vengono inoltre inserite più rotazioni e cambi di direzione.

Serpentina rotante

Posto 2



Forma di base

I bambini eseguono uno slalom e ruotano ogni volta dal pattinaggio in avanti a quello all'indietro tra i due coni. Al cono avviene il cambio dall'indietro nuovamente in avanti: il bambino pattina quindi sempre all'indietro verso il cono e in avanti allontanandosene.

Più facile

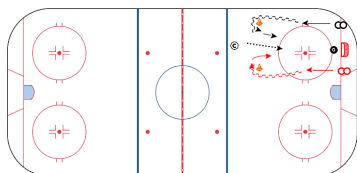
I bambini percorrono la linea rossa tra i coni senza ruotare.

Più difficile

I bambini eseguono l'esercizio anche portando il disco.

Duello 1 contro 1

Posto 3



Forma di base

I bambini pattinano in avanti verso l'allenatrice o l'allenatore. Non appena questa/o dà un segnale acustico o visivo, i bambini ruotano sul pattinaggio all'indietro, restano in questa posizione fino al cono e disputano poi un duello 1 contro 1.

Più facile

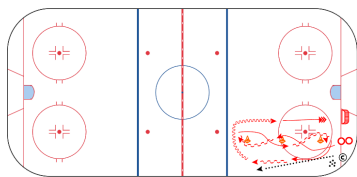
I bambini pattinano all'indietro fino al cono e passano brevemente in avanti solo successivamente.

Più difficile

Vengono inseriti più cambi di direzione e rotazioni.

Giro sulle montagne russe

Posto 4



Forma di base

I bambini partono senza disco pattinando in avanti, ruotano al cono centrale passando all'indietro e pattinano all'indietro fino al terzo cono. In seguito ripartono in avanti fino al cono centrale, ruotano nuovamente sull'indietro (ogni volta a forma di otto) e pattinano poi brevemente in avanti. Prima del passaggio dell'allenatrice o dell'allenatore ruotano nuovamente sull'indietro, ricevono il passaggio e concludono con un 1 contro 0.

Più facile

Al cono centrale non avviene alcuna rotazione.

Più difficile

I bambini eseguono l'intero esercizio con il disco e giocano poi un give and go con l'allenatrice o l'allenatore.

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