



Cambio di ritmo rapido dopo la conquista del disco

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

ELEMENTO CHIAVE / ACCENTO

Transizione: dopo la conquista del disco cercare il più rapidamente possibile la via verso l'attacco.

GRUPPO TARGET E FASE

U9 (Fase F1/F2)

Quadro pedagogico e obiettivi

Descrizione dell'obiettivo

I bambini esercitano il cambio di ritmo rapido dopo la conquista del disco. Passano dalla difesa all'attacco e si dirigono in modo deciso verso la porta avversaria.

Teachingpoints

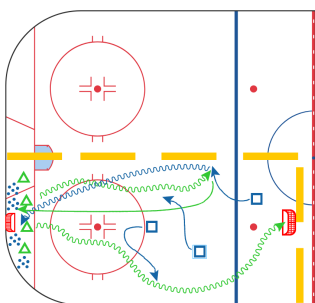
- I bambini, dopo la conquista del disco, si dirigono immediatamente verso la porta avversaria.
- I bambini si muovono ad alta velocità.

Domande di sviluppo

- Cosa fai per prima cosa quando conquisti il disco?
- Quali possibilità hai a disposizione quando conquisti il disco?

INTRODUZIONE (8 MIN.)

Cambio di ritmo



Forma introduttiva

Forma di base

I bambini su un lato (triangolo) trasportano un disco verso l'altro lato del campo di gioco. I bambini sul campo di gioco (quadrato) cercano di conquistare il disco e si dirigono poi direttamente verso la porta opposta. Il bambino senza disco (triangolo) prende un nuovo disco e riparte. L'allenamento inizia con 30 dischi. Non appena tutti i dischi sono in porta, si conta quanti dischi hanno segnato i bambini con il simbolo del quadrato. In seguito le squadre si scambiano i ruoli.

Più facile

Impiegare più bambini con il simbolo del quadrato rispetto a quelli con il simbolo del triangolo, rimpicciolire il campo di gioco.

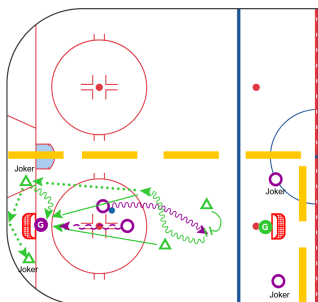
Più difficile

Impiegare più bambini con il simbolo del triangolo rispetto a quelli con il simbolo del quadrato, ingrandire il campo di gioco, avvicinare le porte tra loro.

RITORNO ALLA CALMA (8 MIN.)

Cambio di ritmo con jolly

Gioco finale



Forma di base

Due squadre giocano 2 contro 2. Non appena la squadra in difesa conquista il disco, lo gioca a uno dei due jolly prima di poter tirare in porta. I jolly possono dirigersi direttamente verso la porta oppure passarsi il disco a vicenda. Gli altri bambini della squadra si dirigono il più rapidamente possibile davanti alla porta per dare supporto.

Più facile

Avvicinare le porte tra loro.

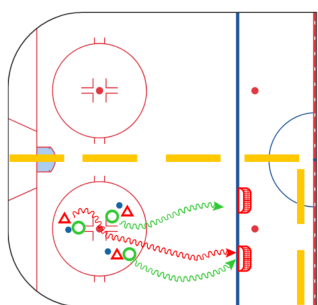
Più difficile

Posizionare le porte schiena contro schiena al centro, il jolly non può dirigersi davanti alla porta.

PARTE PRINCIPALE (4 POSTI, 40 MIN.)

Puck Battle

Posto 1



Forma di base

Due bambini alla volta duellano per il disco. A un segnale, dopo ca. 30 secondi, il bambino in possesso del disco lo prende e si dirige subito verso la porta. Chi segna per primo?

Più facile

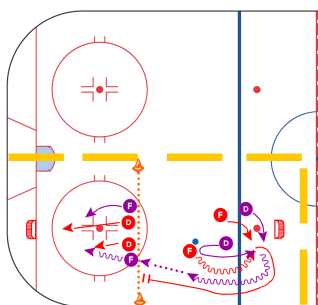
I bambini si muovono liberamente in tutte le direzioni all'interno del cerchio; al segnale tutti i bambini si dirigono verso la porta.

Più difficile

Giocare in gruppi da tre, con due bambini che duellano per il disco contro un terzo bambino (2 contro 1).

2 vs. 2

Posto 2



Forma di base

Due squadre di due giocano una contro l'altra. All'inizio il disco è in possesso degli attaccanti (rosso). Se la squadra difensiva (viola) conquista il disco, cerca di giocarlo direttamente a un compagno di squadra nella zona centrale. Il gioco prosegue quindi nell'altra zona. I bambini che avevano appena giocato attendono di nuovo il disco al centro.

Più facile

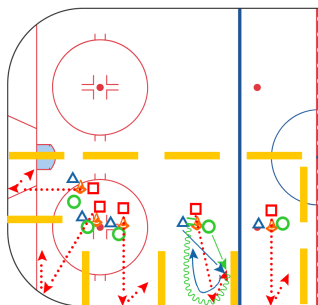
In caso di conquista del disco da parte della squadra difensiva (viola), il gioco viene interrotto e ricomincia dal centro.

Più difficile

Un attaccante (viola) deve andare a recuperare il disco nella zona difensiva non appena viene conquistato, ossia il difensore (viola) passa all'attaccante (viola).

Puck Battle II

Posto 3



Forma di base

Tre bambini sono posizionati per ogni cono. Un bambino (quadrato) gioca il disco nella zona. Gli altri due bambini (cerchio/triangolo) pattinano per conquistare il disco. Il bambino più veloce diventa il portatore del disco (cerchio) e cerca ora di proteggerlo dal bambino senza disco (triangolo). Se il disco viene conquistato, il bambino con il simbolo del triangolo si dirige il più rapidamente possibile verso il cono. Il bambino portatore del disco (cerchio) cerca di impedirlo. In seguito le posizioni vengono scambiate.

Più facile

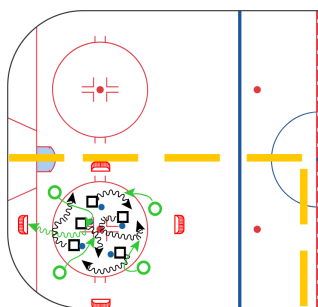
Il bambino portatore del disco riceve un vantaggio di partenza.

Più difficile

Due bambini (cerchio/quadrato) giocano contro un bambino (triangolo).

Puck Battle III

Posto 4



Forma di base

Al centro alcuni bambini pattinano liberamente con un disco. A un segnale, i bambini fuori dal cerchio (cerchio) partono e cercano di conquistare un disco. Se ci riescono, il bambino (cerchio) deve segnare un goal il più rapidamente possibile. In seguito le posizioni vengono scambiate (dentro/fuori diventa fuori/dentro).

Più facile

I bambini all'interno del cerchio restano fermi nella loro posizione.

Più difficile

I bambini con il simbolo del quadrato possono riconquistare il disco.

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