

Hockey inline (16–20): Forza/resistenza

L'hockey inline è un gioco che comprende numerosi contatti fisici. Questo allenamento rafforza la muscolatura e permette di migliorare la resistenza. Obbliga anche i giocatori a posizionarsi correttamente rispetto ai loro avversari.

Condizioni

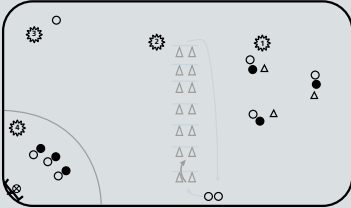
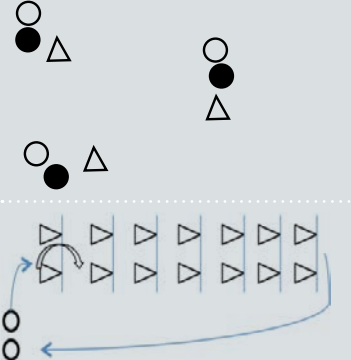
Durata: 60 minuti
 Età: 16-20 anni
 FTEM: F2, F3
 Luogo: interno/esterno


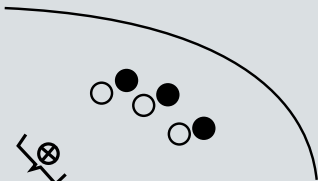
Sicurezza

- Fare riferimento alle «Indicazioni sulla sicurezza» dell'hockey inline.

Obiettivi d'apprendimento

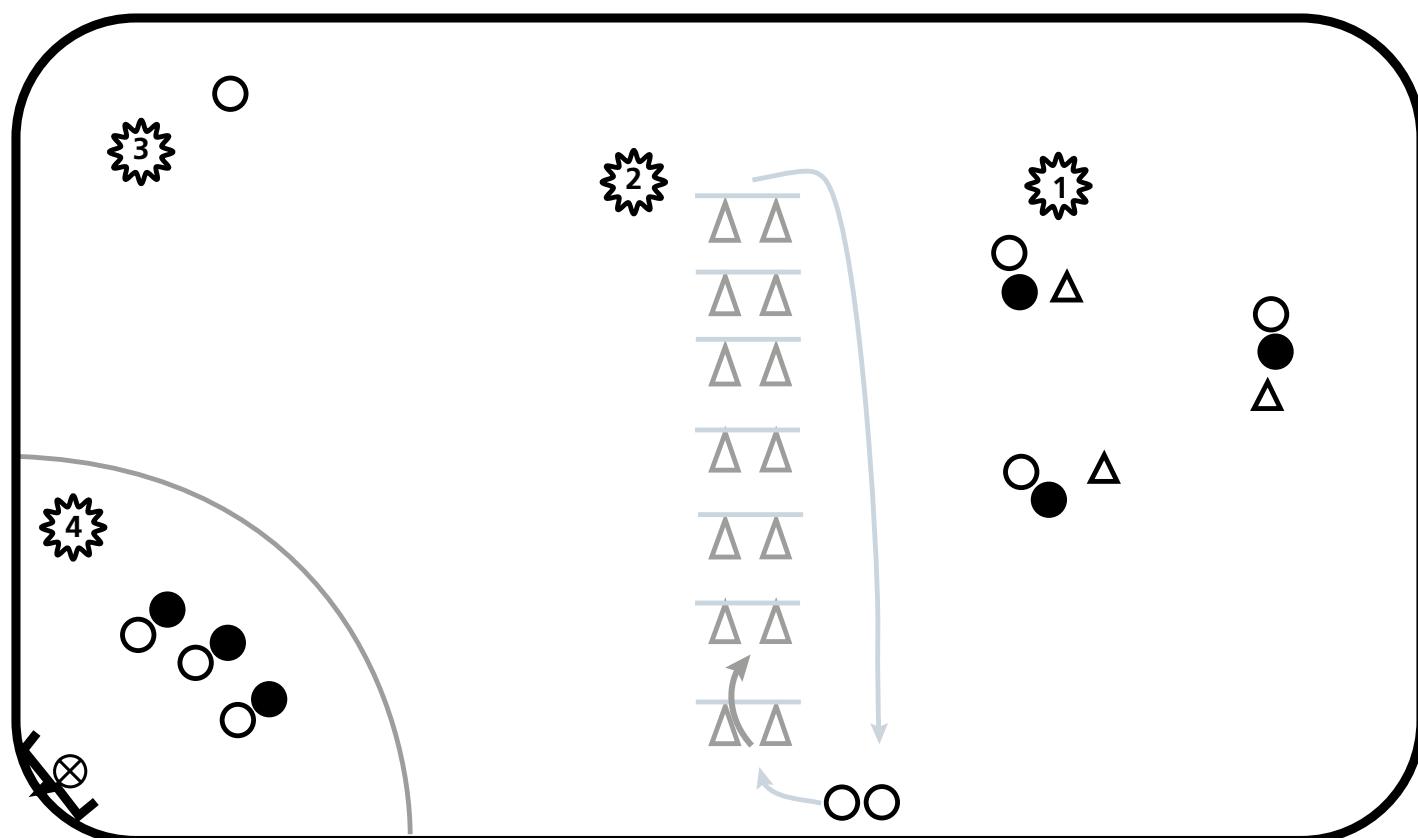
- Migliorare la forza.
- Migliorare la resistenza.
- Fare uso del proprio corpo e imparare ad avvicinarsi e confrontarsi con gli avversari.

	Durata Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno
Introduzione	10' Baggio Partita di hockey inline cinque contro cinque. La partita si svolge nella metà campo davanti al portiere. Minimo due passaggi, si deve segnare con un tiro in porta diretto. Materiale: 1 pallina o puck	
Parte principale	<p>Circuito di allenamento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Numero di persone per postazione: 4 oppure 6. • Ripetizioni o durata di ogni esercizio: da 1 a 1 minuto e 30. • Pausa tra gli esercizi: 45 secondi, rigenerazione e poi si cambia postazione. • Ripetizioni del percorso: 5. <p>40' Preparare il circuito Materiale: Palline o puck, 20 coni, 7 bastoni da hockey, 1 cronometro</p> <p>Postazione 1: 3 contro 3 con 3 porte Partita di hockey inline a tre contro tre tirando su tre porte (coni). Ogni volta che si colpisce un cono si ottiene un punto. Prima di tirare in porta, bisogna fare almeno un passaggio. Dopo aver segnato una rete, il giocatore continua. È possibile, segnare altri gol (coni). Materiale: 1 pallina o puck, 3 o 4 coni.</p> <p>Postazione 2: corsa con ostacoli I giocatori svolgono un percorso in cui superano degli ostacoli (senza palla o puck). Se un ostacolo cade, l'allievo deve fare dieci flessioni. Materiale: 14 coni, 7 bastoni</p>	 <p>v. allegato: Hockey inline (16-20): Organizzazione della palestra per il circuito «Forza/resistenza»</p> 

	Durata	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno
Parte principale		<p>Postazione 3: 1 contro 1 Il giocatore che conduce deve difendere la pallina o il puck mettendosi tra la pallina e gli avversari. È più facile difendere con successo la pallina o il puck se si rimane a gambe larghe. Materiale: 1 pallina o puck</p>	
		<p>Postazione 4: 3 contro 3 Due squadre composte da tre giocatori si affrontano su un campo da gioco delimitato. Il giocatore che conduce la pallina o il puck deve ottenere al più presto un gol. Gli avversari cercano di ostacolarlo. Il portiere non blocca mai la pallina o il puck. I difensori rimangono sempre più vicini possibile all'avversario («home/home»).</p>	
		<p>Riordinare il materiale</p>	
Ritorno alla calma	10'	<p>Gioco libero Ogni giocatore si muove liberamente sui pattini inline con la pallina (o il puck) eseguendo delle finte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In avanti/indietro. • Alzare la pallina o il puck con il bastone. • Far passare la pallina o il puck tra le gambe. • Condurre la pallina o il puck con i pattini inline. • Ecc. <p>Materiale: Palline o puck.</p>	

Autore: Martin Reber, responsabile G+S Hockey inline (2012)

Hockey inline (16-20): Organizzazione della palestra per il circuito «Forza/resistenza»



Postazione 1: 3 contro 3 su 3 porte

Postazione 2: corsa ad ostacoli

Postazione 3: 1 contro 1

Postazione 4: 3 contro 3