

Imparare l'hockey su ghiaccio – Il potere del gioco: Il disco in competizione – Tre possibilità di segnare!

Questo gioco permette di inscenare diverse situazioni di «uno contro uno» con l'obiettivo di segnare una rete.

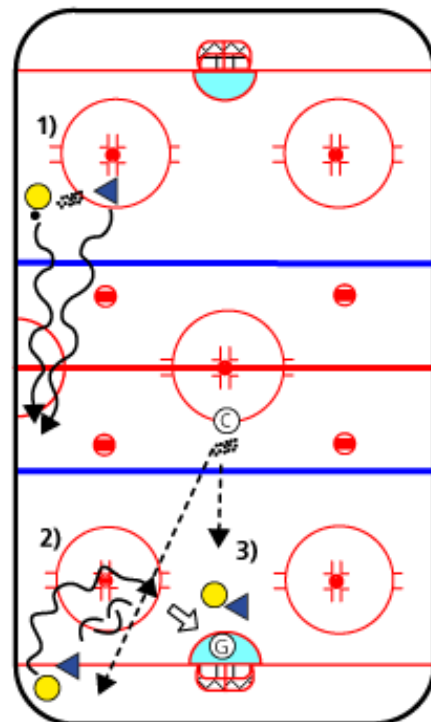
Punti chiave in attacco: head up, protezione del disco, essere pronti a ricevere una carica, segnare delle reti

Punti chiave in difesa: spingere l'avversario verso zone sfavorevoli, paletta contro paletta, controllo della distanza, head up, gioco fisico

Due squadre con portiere, gli attaccanti di una squadra contro i difensori di quella avversaria da una parte della pista, dall'altra il contrario. Dare il via a tre «uno contro uno» da diverse zone con l'obiettivo di segnare una rete. L'allenatore conta le reti a voce alta.

1. Lungo la balaustra: l'attaccante è pronto a ricevere una carica all'altezza della linea e cerca di liberarsi della marcatura.
2. Nell'angolo della pista: l'allenatore fa un primo passaggio all'attaccante.
3. Davanti alla porta: l'allenatore esegue un secondo passaggio all'attaccante

Sfida: quale squadra segna per prima cinque reti?



Progressione metodologica «Il disco in competizione»

1. Tre possibilità di segnare!
2. I migliori gladiatori!
3. Sii un antagonista!

In ognuno di questi tre giochi, i giocatori devono trovare delle soluzioni per segnare delle reti o per impedire che ne vengano segnate.

[Lista di controllo: valutare i giochi in base ai quattro pilastri dell'apprendimento](#) (pdf)

Altri giochi

Schede di gioco di Charly Oppliger e Rolf Altorfer e numerosi piccoli giochi nel DVD «Hockey Toolbox» (capitolo «Concept de formation», pagg. 69-70) ordinabili all'indirizzo

info@swiss-icehockey.ch.

Fonte: Christophe Fellay, esperto G+S Hockey su ghiaccio / Charles Oppliger, esperto G+S Hockey su ghiaccio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO