

Hockey su ghiaccio: Guardati allo specchio

Ogni allenatore dovrebbe porsi delle domande precise per rendere l'allenamento efficace e istruttivo per i giocatori. Le domande riguardano anche l'autocontrollo. E i risultati possono essere valutati nella lezione successiva.

Ho pensato al motto «imparare, divertirsi, realizzare una prestazione»?

- Durante l'allenamento i giocatori hanno imparato qualcosa?
- Ho dato loro la possibilità di realizzare qualcosa?
- E durante l'allenamento siamo riusciti a farci almeno una bella risata?

Cosa possiamo fare sul ghiaccio?

Rifletti: normalmente si scorge sempre solo la punta dell'iceberg, il resto non è visibile! Oppure detto in altre parole: cerchiamo di «sorprendere» i giocatori dopo una buona azione!

- Interrompi il gioco con un fischio anche dopo una buona azione e congratulati con i giocatori.
- Imposta un allenamento solo su dei feedback positivi, che rafforzano i giocatori! Che «punizione» prevedi per ogni osservazione negativa?



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO