





Imparare l'hockey su ghiaccio: Il potere del gioco

Senza disco niente hockey! Il puck è l'intermediario dell'hockey su ghiaccio per eccellenza. Permette di familiarizzarsi con le tecniche di base della disciplina, orienta il gioco ed è alla base della tattica individuale..

Durante la fase di apprendimento, il giocatore di hockey acquisirà progressivamente le conoscenze necessarie di questo sport. Dapprima, dovrà prendere confidenza con il disco per riuscire a spostarlo correttamente, poi imparerà a proteggerlo e a condividerlo e, soprattutto, a non liberarsene anche quando si sente sotto pressione.

I giochi proposti in questo fascicolo seguono la metodologia menzionata e permettono ai giocatori di accordare al puck la giusta importanza, considerandolo come un amico

	Conservare il disco	Condividere il disco	Proteggere/difendere insieme il disco	Il disco nella competizione
Immagine				
Idea	Il mio amico disco Cercare e condurre diversi tipi di oggetti. Eseguire numerose ripetizioni in modo ludico. Imparare a orientarsi sul ghiaccio.	Il nostro amico disco Trasportare il disco in un luogo preciso (passaggio, porta). Collaborare con uno, due o quattro giocatori.	Il nostro disco e l'avversario Proteggere, difendere insieme il disco in presenza di elementi perturbatori. Non sbarazzarsi del disco!	Il nostro disco in partita Giocare in situazioni che si verificano durante le partite o somiglianti.
Elementi	Pattinaggio, condotta del disco, head up	+ passaggio, tiro, comunicazione	+ protezione del disco, spazio ristretto, marcatura, smarcatura	+ sotto pressione, situazioni di partita, volontà di vincere
Giochi (progressione)	Caricate la nave! Marina!... attenti! All'arrembaggio! → pag. 6	Condividere il disco! Sfida di passaggi! Tre passaggi, tre goal! → pag. 7	Attenzione al traffico! Chi sopravviverà al predatore? Prigionieri della sfera! → pag. 8	Tre possibilità di segnare! I migliori gladiatori! Sii un vero competitore! → pag. 10

→ [Esercizi: Conservare il disco](#)

→ [Esercizi: Condividere il disco](#)

→ [Esercizi: Proteggere/difendere insieme il disco](#)

→ [Esercizi: Il disco in competizione](#)

Fonte: Benoît Pont, chef de sport J+S Hockey sur glace



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO