

Hockey su ghiaccio: Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

Se guardi una partita oppure sei un allenatore di hockey su ghiaccio, osservi diversi aspetti. Con le forme caratteristiche descriviamo ciò che è visibile nel nostro gioco. Per te come allenatore le forme caratteristiche hanno un valore orientativo e formano la base sulla quale pianifichi ed esegui i tuoi allenamenti.



Nelle pagine seguenti trovi idee per l'allenamento di hockey su ghiaccio. Le forme di gioco comprovate per la pratica sono ideali per allenare le forme caratteristiche. Per ogni forma di allenamento vengono formulati obiettivi e aspetti didattici che ti mostrano esattamente cosa vuoi ottenere e a cosa devi prestare particolare attenzione. Le domande di riflessione servono a coinvolgere nel processo di apprendimento i tuoi giocatori con domande specifiche. Scegli le tue forme di allenamento e di gioco in modo mirato.

Trovi ulteriori forme di allenamento riguardanti questo capitolo sul sito Internet di [Swiss Ice Hockey](#).

Forme di allenamento per...

- Pattinare in modo dinamico ed agile: [Bambini](#) | [Giovani](#)

- Portare il disco in modo variato ed adeguato alla situazione di gioco: [Bambini](#) | [Giovani](#)
- Segnare in modo variato ed adeguato alla situazione: [Giovani](#)
- Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni: [Bambini](#) | [Giovani](#)
- Mettere sotto pressione la squadra avversaria in modo intelligente e attivo: [Bambini](#) | [Giovani](#)
- Affrontare duelli in modo abile e corretto: [Bambini](#) | [Giovani](#)
- Attaccare in modo deciso dopo la conquista del disco: [Giovani](#)
- Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo: [Bambini](#) | [Giovani](#)
- Ripetere azioni di gioco ad alta intensità in brevi intervalli di tempo fino alla fine della partita: [Bambini](#) | [Giovani](#)
- Muoversi in modo abile e stabile: [Bambini](#) | [Giovani](#)
- Nel ruolo di portiere, spostarsi con agilità e allinearsi con il disco nonché partecipare attivamente al gioco: [Giovani](#)

Fonte: Brägger, I. et al. (2022): Manuale Hockey su ghiaccio. Giovani. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ; Brägger, I. et al. (2024): Manuale Hockey su ghiaccio. Bambini. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ