


















Hockey su ghiaccio Bambini – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Pattinare in modo dinamico e agile

Il pattinaggio è ciò che rende l'hockey su ghiaccio lo sport di squadra più veloce al mondo. Tuttavia, solo spostarsi sul ghiaccio non basta. Le giocatrici e i giocatori devono agire e reagire sulla base delle situazioni di gioco in costante cambiamento. Fin da bambini, con un basso centro di gravità imparano a essere agili e scattanti in spazi ristretti, utilizzando cambi di ritmo e finte per sfuggire alle loro avversarie e ai loro avversari, mettendoli sotto pressione.

Da scaricare

- [Altre forme di allenamento per la fase F1/F2](#)

| | | | |
|---|----------------------------------|---|---------------------------------|
|  | Giocatore offensivo |  | Pattinare in avanti senza disco |
|  | Giocatore difensivo |  | Pattinare in avanti con disco |
|  | Portiere |  | Frenare |
|  | Allenatore |  | Pattinare indietro senza disco |
|  | Rete |  | Pattinare indietro con disco |
|  | Disco |  | Spostamento laterale |
|  | Più dischi |  | Passaggio |
|  | Cono (pilone)/pneumatico |  | Tiro |
|  | Delimitazione del campo di gioco | | |

Significato dei simboli del linguaggio dell'hockey su ghiaccio

Esempi di allenamento con focus sulla fase F1/F2

I bambini scoprono come scivolare e slittare sul ghiaccio su una o due gambe.

Domande di riflessione

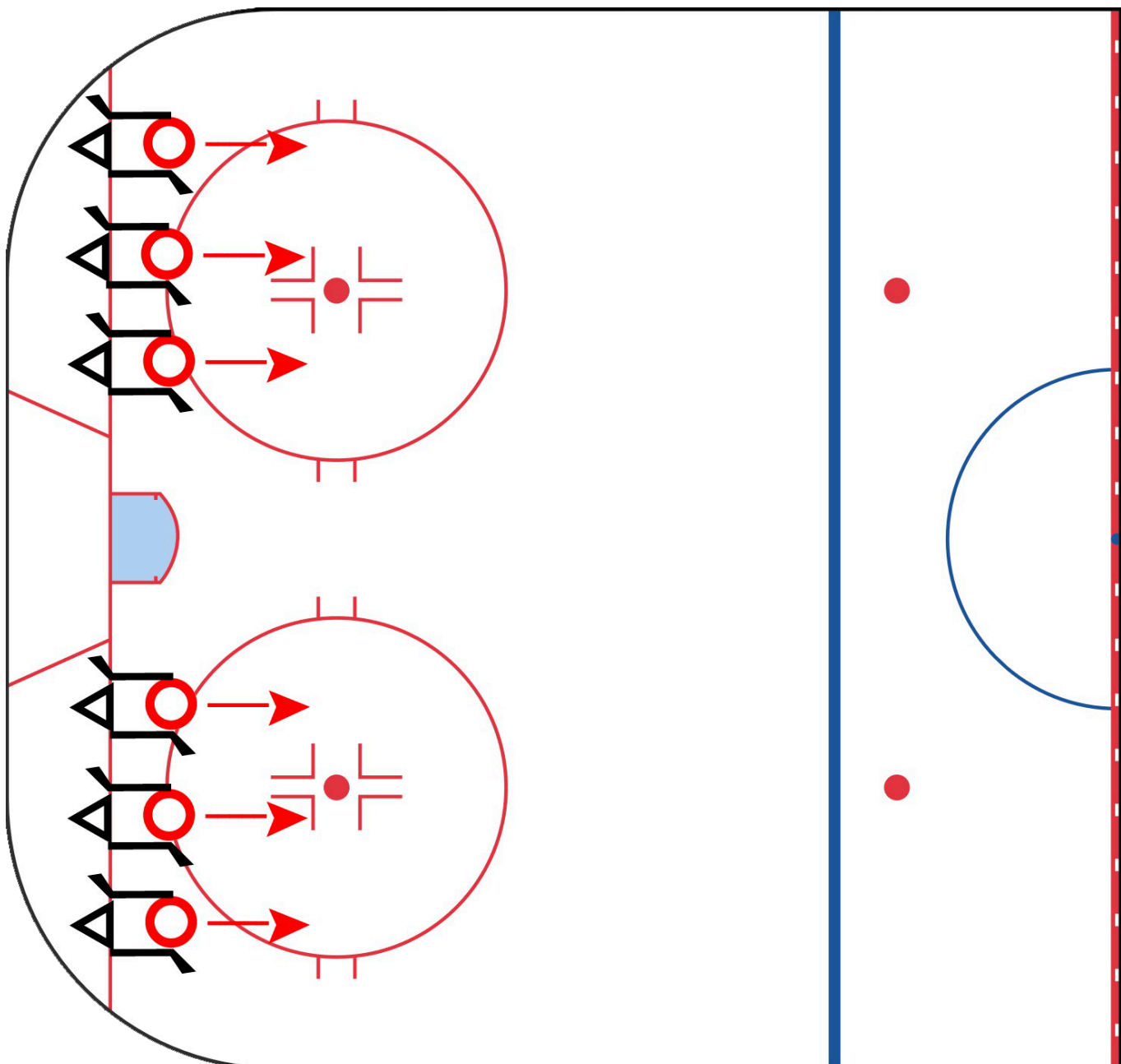
- Come riesci a controllare i pattini per evitare gli ostacoli?
- Quale posizione del corpo ti rende più stabile?
- Che cosa devi fare per prolungare il più possibile lo slittamento con uno o due pattini?
- Riflessione: che cosa ti è parso difficile nello slittamento su una gamba sola? Come sei riuscito comunque a farlo?

Consigli degli esperti

- Posizione di hockey: stabile, «come seduti su un pony», corpo rigido .
- Stare con i pattini in posizione eretta sul ghiaccio, non piegare il collo.
- Acrobazie: mostra svariate acrobazie che allenino l'equilibrio e la mobilità.

Introduzione (8 minuti)

I cani da slitta



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Due bambini sono uniti tra loro con i bastoni come un cane da slitta a un eschimese: in ogni mano tengono un bastone. Il cane da slitta traina l'eschimese che esegue diversi esercizi ad es. lascia scorrere entrambi i pattini sul ghiaccio, esegue uno squat profondo, percorre uno slalom.

più facile

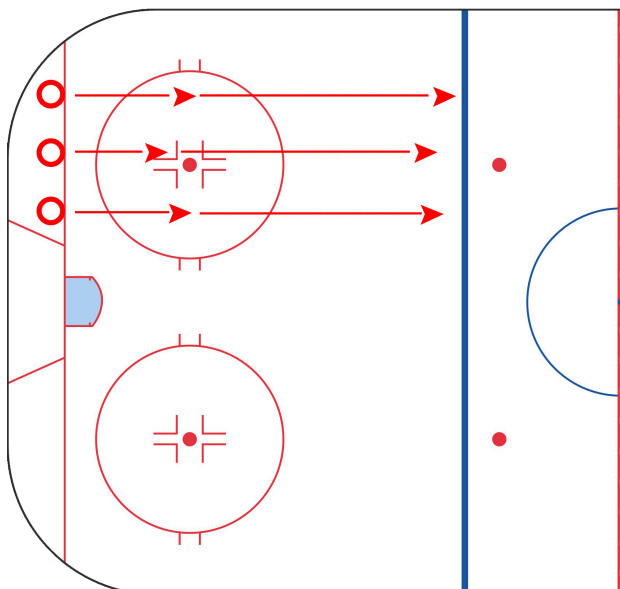
- Trainare l'eschimese nella posizione di base, senza fare nessun esercizio

più difficile

- Avanzare su una gamba sola
- Fare delle curve strette
- Saltare in alto

Parte principale: 4 postazioni (40 minuti)

Guasto alla macchina



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

I bambini sono automobili. Al segnale tutte le auto partono e accelerano il più possibile. Quando l'allenatore chiama, tutte le auto subiscono un danno al motore e devono avanzare slittando senza spinta verso l'officina (linea blu).

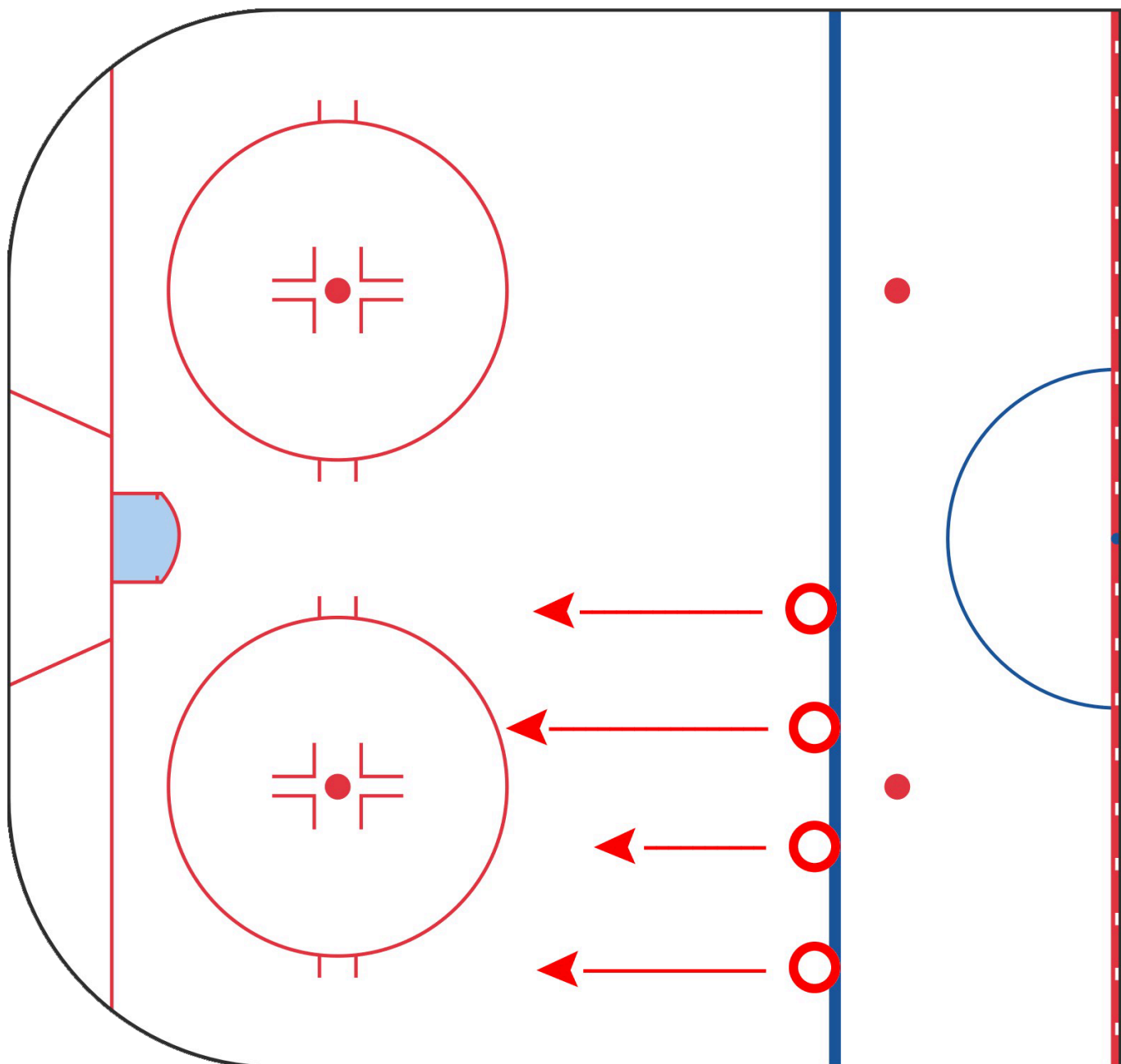
più facile

- Accelerare più a lungo o ridurre lo slittamento

più difficile

- Copertone esploso = avanzare slittando su una gamba sola

Circo on ice



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

I bambini prendono alcuni metri di rincorsa ed eseguono una piccola acrobazia, ad es. lasciano scivolare i pattini su una o due gambe, saltano, si mettono in ginocchio o avanzano scivolando sulla pancia.

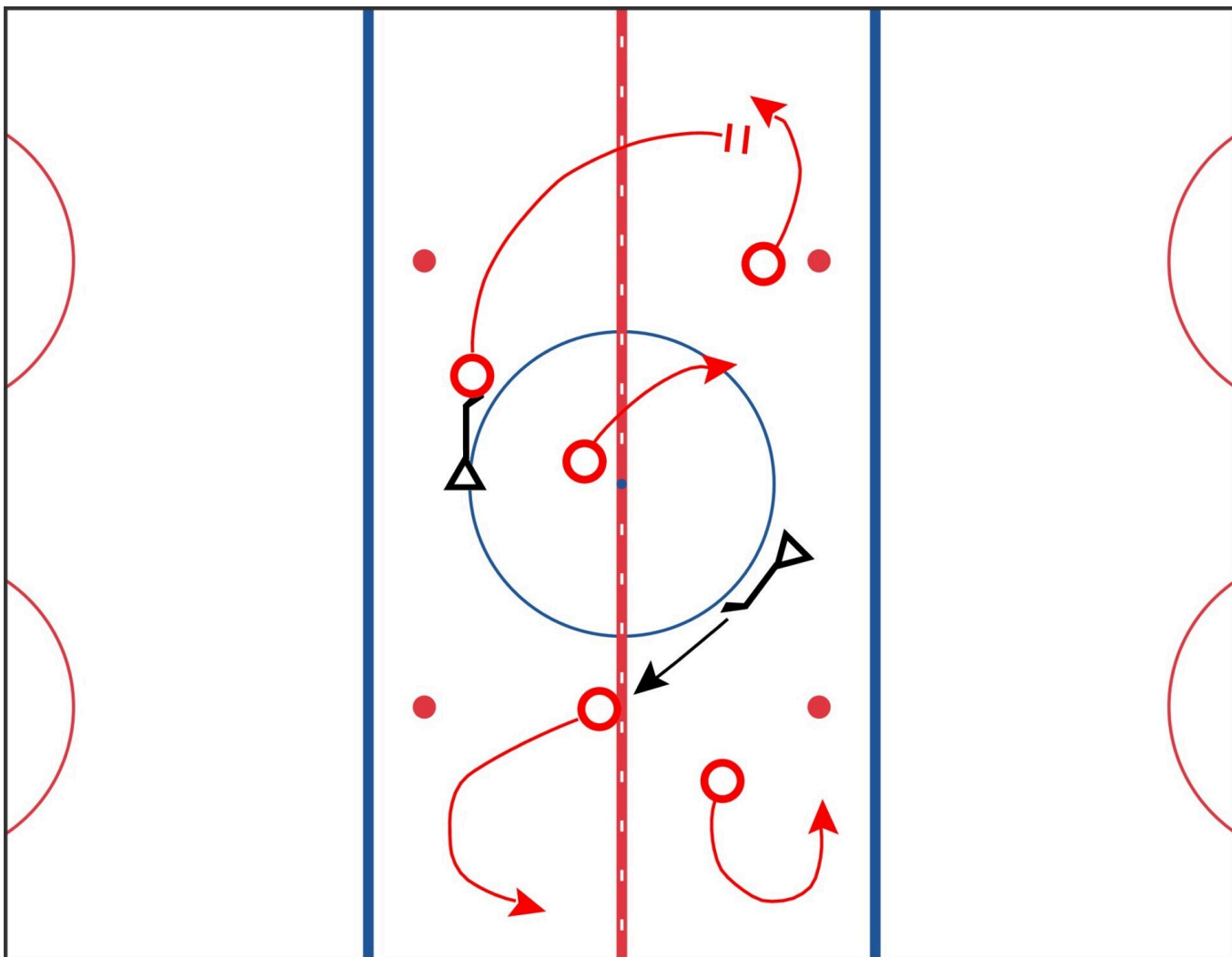
più facile

- Avanzare lasciando scivolare entrambi i pattini sul ghiaccio, tendendo e flettendo il corpo

più difficile

- Avanzare scivolando su una gamba sola
- Curvare in posizione accovacciata e rialzarsi
- Eseguire diverse acrobazie in successione

Elsa e il regno di ghiaccio



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Due bambini sono in possesso di una bacchetta magica e trasformano in un blocco di ghiaccio ogni bambino che toccano. Il blocco di ghiaccio avanza slittando fino a fermarsi. I bambini liberi possono liberare i bambini ghiacciati girandogli attorno.

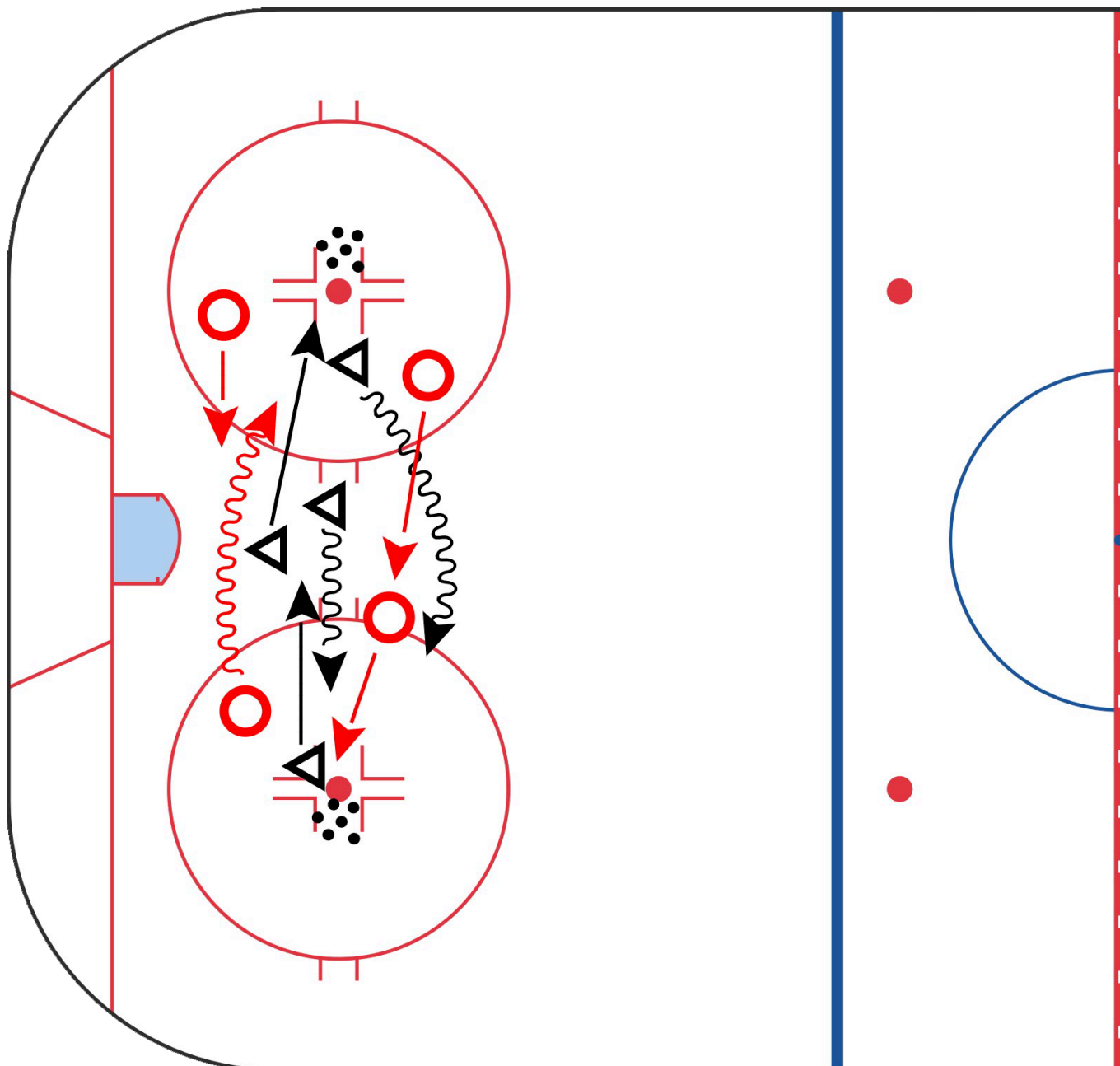
più facile

- Liberare con una stretta di mano
- Liberare spingendo il blocco di ghiaccio e contando fino a tre

più difficile

- Avanzare slittando su una gamba sola

Di isola in isola



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Due squadre occupano ognuna un'isola del tesoro (cerchio di ingaggio). Le isole sono separate dal mare aperto. Tutti cercano di rubare il maggior numero di monete d'oro (dischi) dall'isola avversaria che possono raggiungere solo prendendo la rincorsa dalla propria isola. Eventualmente si aiutano muovendo le braccia come se nuotassero. Quale squadra riuscirà a portare più oro a casa?

più facile

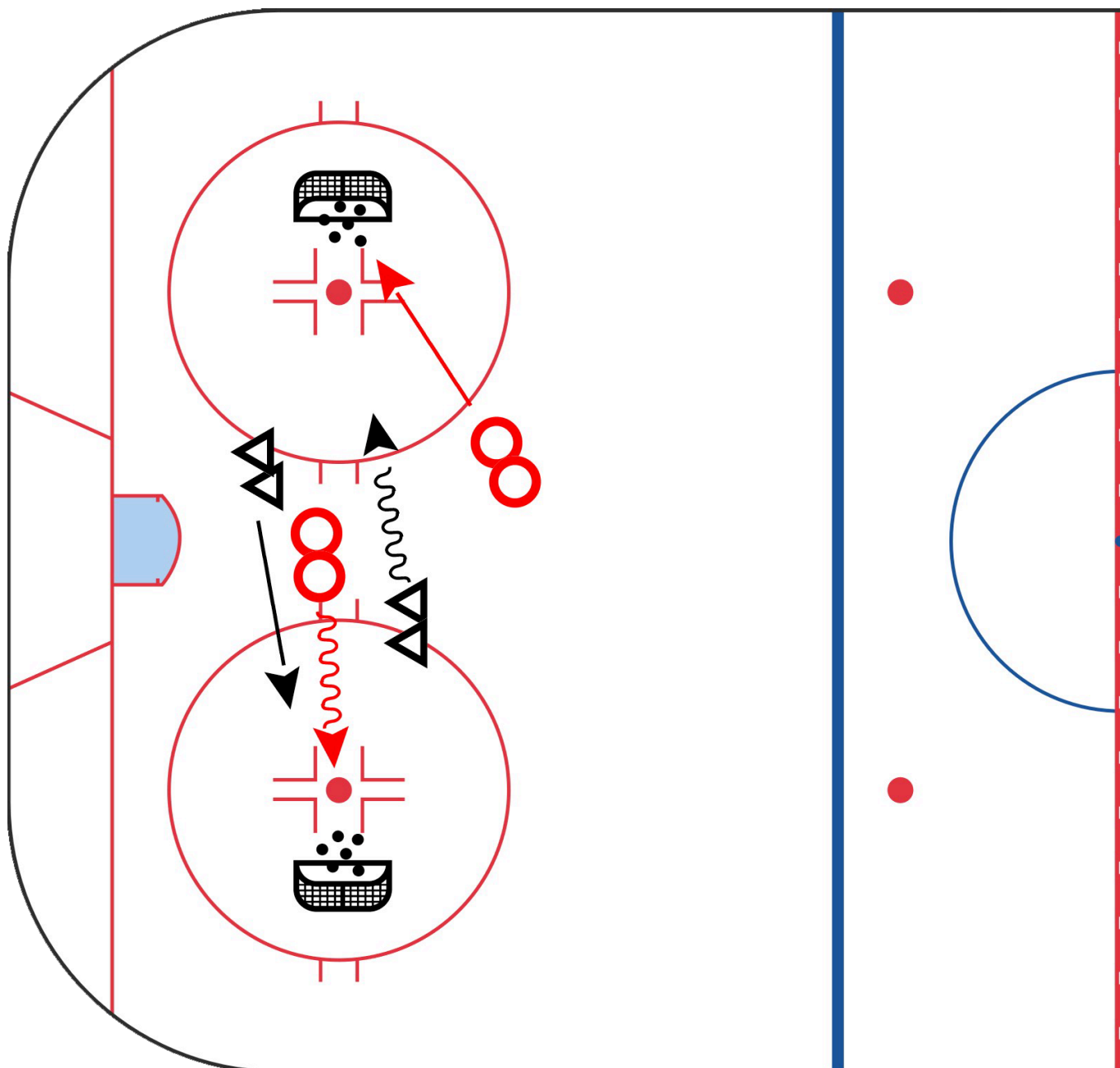
- È consentito darsi una spinta

più difficile

- Nel mare gli squali con le pinne tese (braccia) cercano di toccare i saccheggiatori; chi viene toccato deve restituire l'oro rubato. Chi avanza su una gamba sola o con uno squat profondo non può essere toccato.

Parte finale (8 minuti)

Il furto dei pirati



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Sull'isola del tesoro (le porte) si nascondono preziose monete d'oro (i dischi). La squadra dei pirati rossi cerca di rubare il maggior numero di monete ai pirati neri e vice versa. I pirati si spostano sempre in coppia: quello dietro spinge quello davanti come un carretto. Il pirata che viene spinto ha entrambi i pattini sul ghiaccio.

più facile

- Trascinare il partner (entrambi i pattini sul ghiaccio)

più difficile

- Introdurre degli ostacoli

Esempi di allenamento con focus sulla fase F2

I bambini sperimentano come guadagnare velocità in curva.

Domande di riflessione

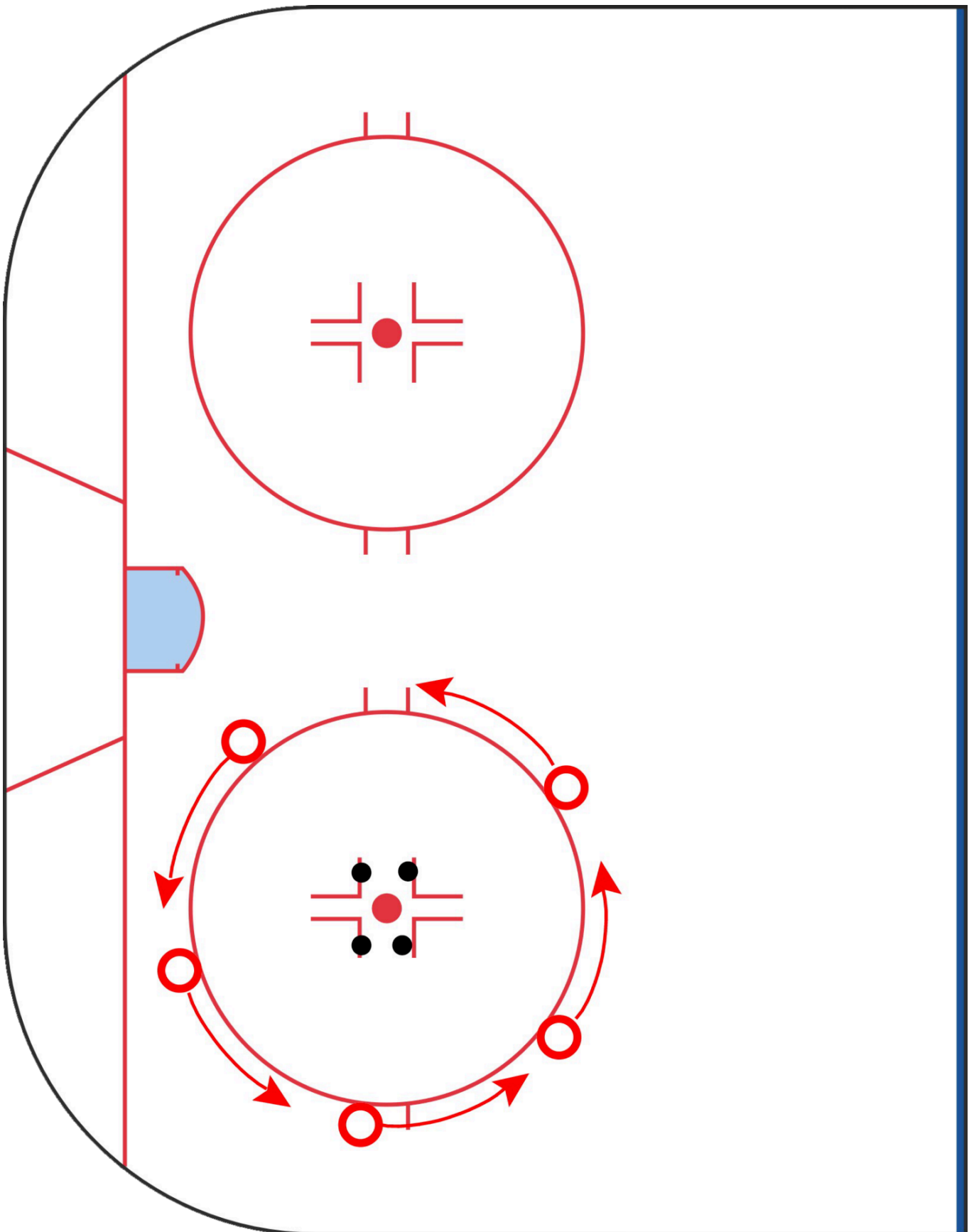
- Come ti muovi per essere sempre più veloce in curva?
- Che cosa devi fare perché il passo incrociato ti riesca bene?

Consigli degli esperti

- Nella posizione di hockey le caviglie e le ginocchia sono lievemente flesse in modo che il baricentro sia in linea con i pattini.
- Scavalca la gamba interna con quella esterna.
- Volgi le spalle verso il centro del cerchio.
- Inclina il corpo verso l'interno della curva.

Introduzione (8 minuti)

Pattinare in cerchio – Contendersi il disco



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Cinque bambini pattinano in cerchio. Al centro ci sono quattro dischi. Al comando, tutti cercano di accaparrarsi un disco. Il giro successivo viene percorso nella direzione opposta.

più facile

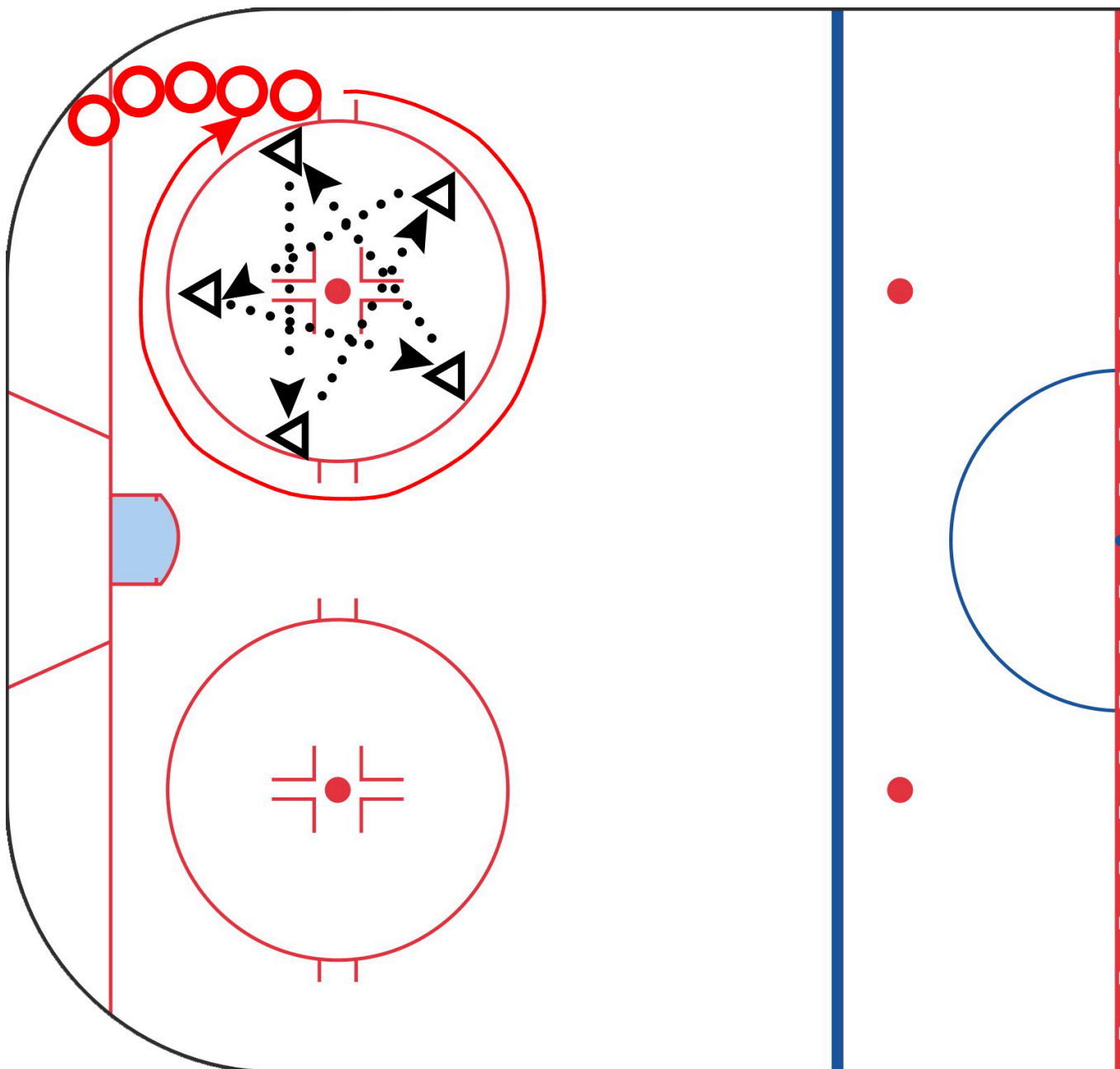
- Avanzare come sul monopattino

più difficile

- Cambio di direzione con segnale visivo: cono rosso = cambiare direzione; cono verde = impossessarsi di un disco

Parte principale: 4 postazioni (40 minuti)

Clessidra



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Forma due gruppi. Il primo si passa il disco in cerchio, mentre i bambini dell'altro gruppo pattinano attorno al cerchio. Quale squadra riesce a completare più giri attorno al cerchio (pattinare senza disco), mentre la squadra in cerchio esegue cinque passaggi?

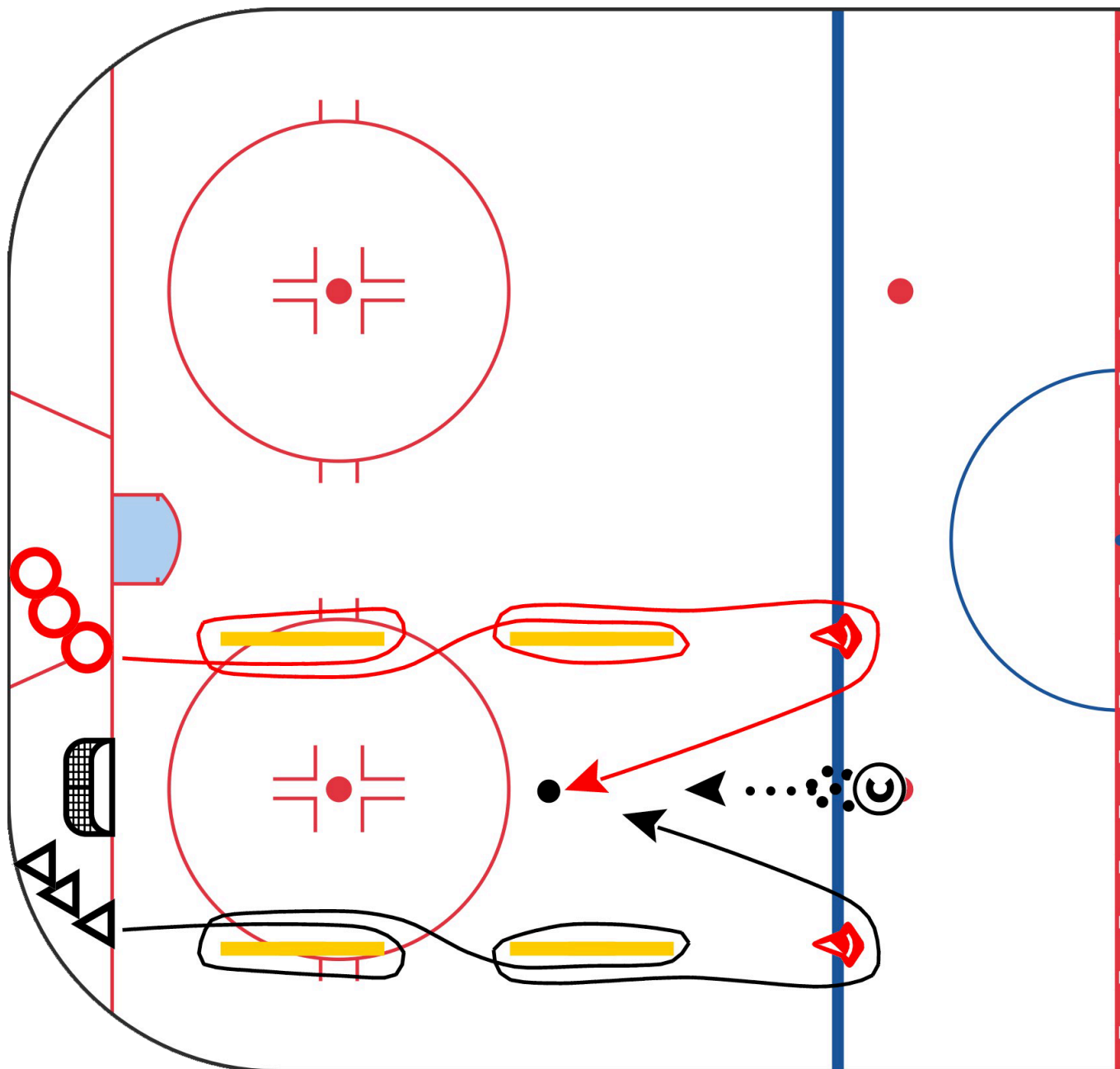
più facile

- Avanzare come sul monopattino

più difficile

- Cambiare direzione dopo aver percorso metà del cerchio

Sfi da di velocità 1:1



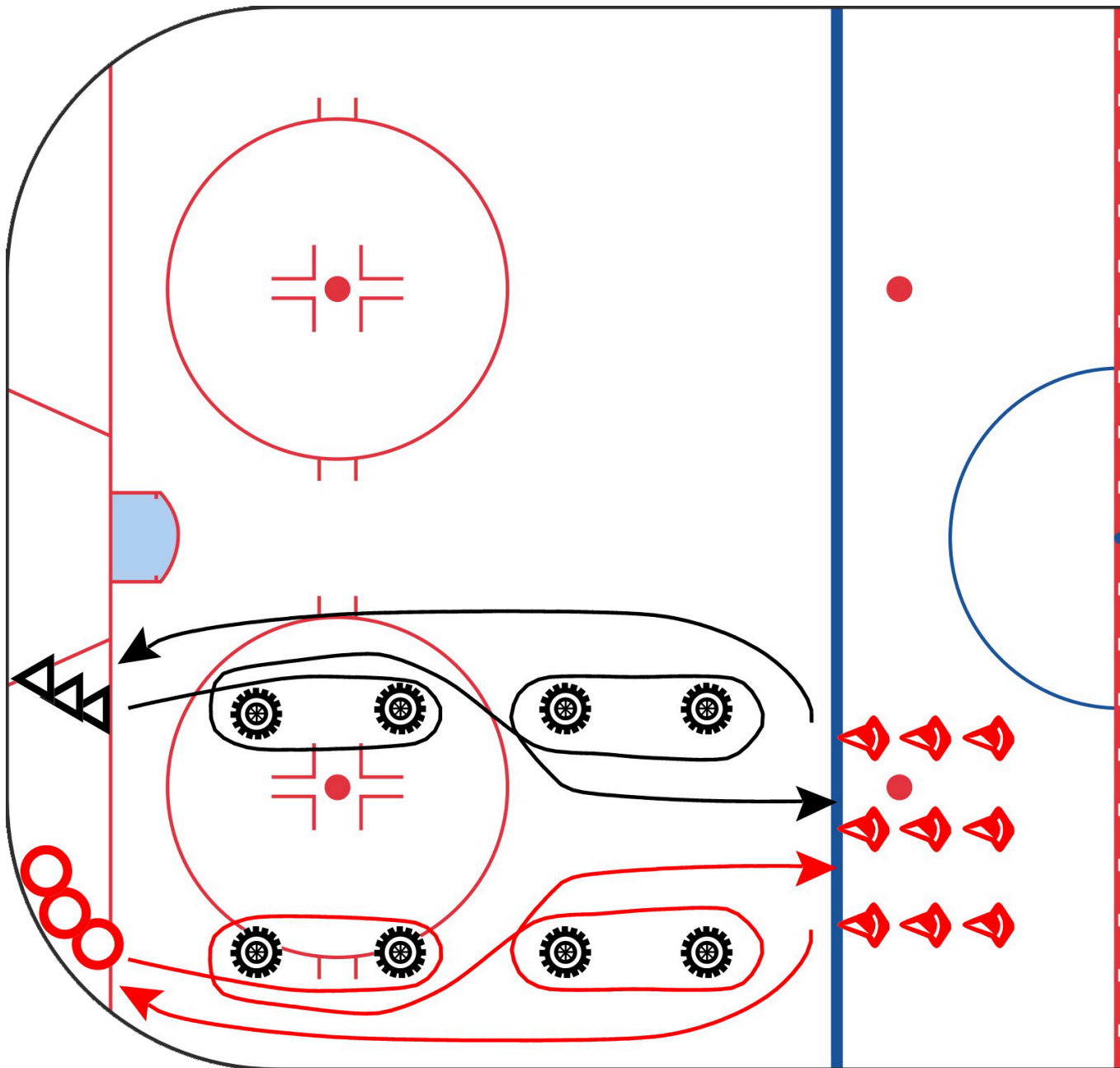
Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Suddivisi in due gruppi, i bambini si posizionano accanto alla porta. Al centro del campo c'è un disco. Al segnale parte un bambino di ogni gruppo e aggira i tobleroni eseguendo il passo incrociato. Dopodiché entrambi i bambini cercano di conquistare il disco e di tirarlo in porta.

più facile

- Passo incrociato solo su un lato

Tris con i coni



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

I bambini pattinano attorno ai copertoni a passo incrociato, posano un nastrino sul cono e tornano al punto di partenza. Vince chi riesce per primo a posare tre nastrini.

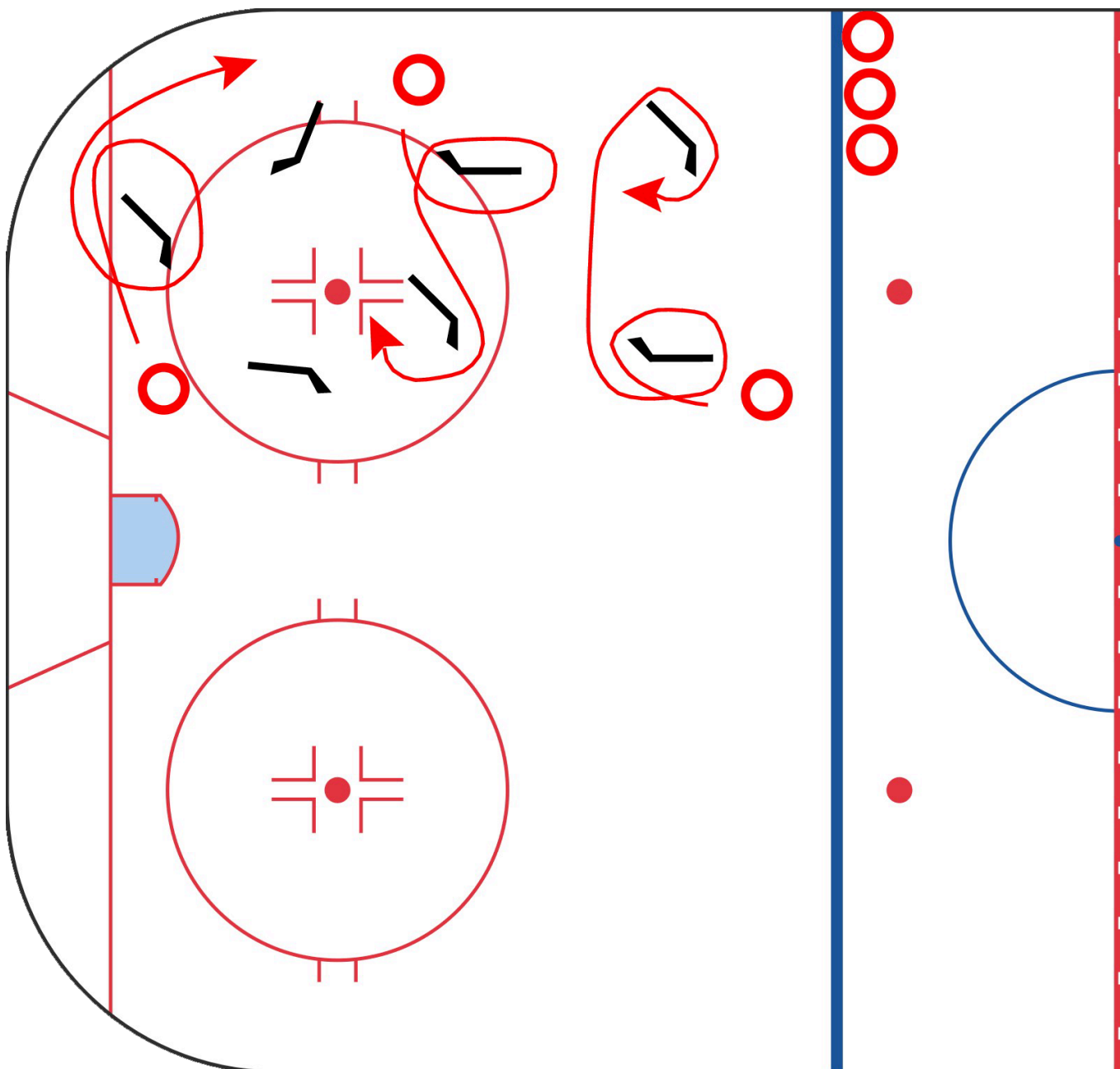
più facile

- Passo incrociato solo da un lato

più difficile

- Pattinare facendo il passo incrociato attorno ai copertoni anche al ritorno

Willy il Coyote e Beep



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Diversi Beep pattinano a passo incrociato attorno ai bastoni posti a terra. Chi riesce a girare attorno a più bastoni in 90 secondi?

più facile

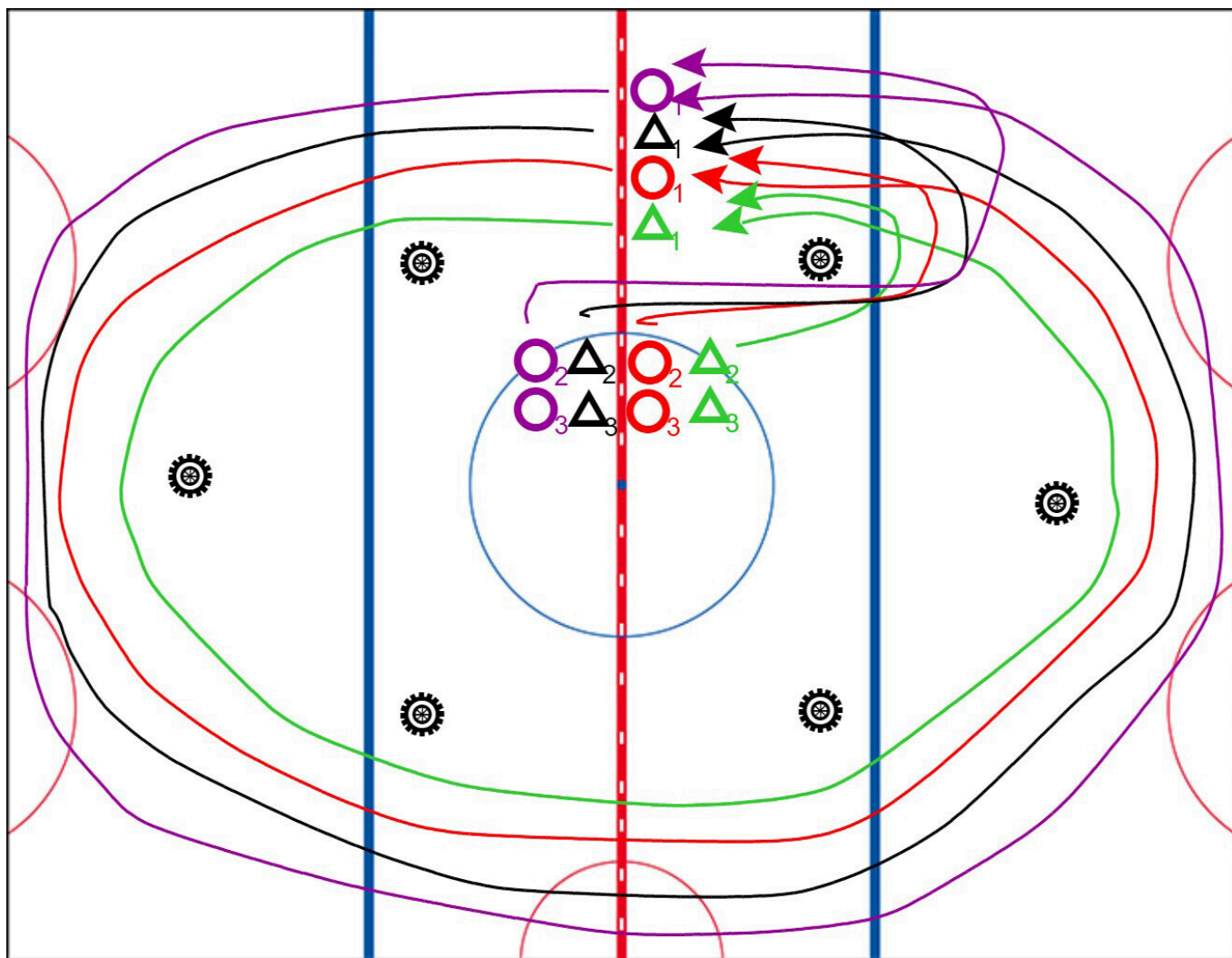
- Avanzare come sul monopattino

più difficile

- Inserire un cambio di direzione
- Coinvolgere anche Willy il Coyote (inseguitore): il Coyote pattina nella stessa direzione di Beep: chi viene toccato perde un punto (1 punto = 1 giro completo attorno al bastone)

Parte finale (8 minuti)

Staffetta di short track



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Forma diverse squadre da tre bambini. Il primo componente di ogni squadra si posiziona sulla linea di partenza. Al segnale tutti percorrono un giro di pista il più velocemente possibile. Il secondo componente di ogni squadra si posiziona tra la linea blu e quella rossa. Dopo aver completato un giro, il primo bambino gli dà il cinque tra la prima linea blu e quella rossa o lo spinge. In questo modo il secondo bambino inizia il suo giro. Nel frattempo, il terzo bambino si prepara. Ogni bambino fa tre giri. Quale squadra si aggiudicherà la vittoria?

più facile

- Proporre giri più brevi

più difficile

- Percorrere un otto

Fonte: 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