


















Hockey su ghiaccio Bambini – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo

Per creare opportunità di tiro, le giocatrici e i giocatori devono di regola superare un'avversaria o un avversario. A tal fine sono necessari abilità individuali oppure un'interazione con supporto e triangle.

Da scaricare

- [Altre forme di allenamento per la fase F2/F3](#)

	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 F2/F3

I bambini sviluppano la capacità di tenere attivamente il disco nel triangolo (creando spazio/liberandosi).

Domande di riflessione

- Come riesce la squadra a fare in modo che il portatore del disco trovi sempre due possibilità di passaggio?

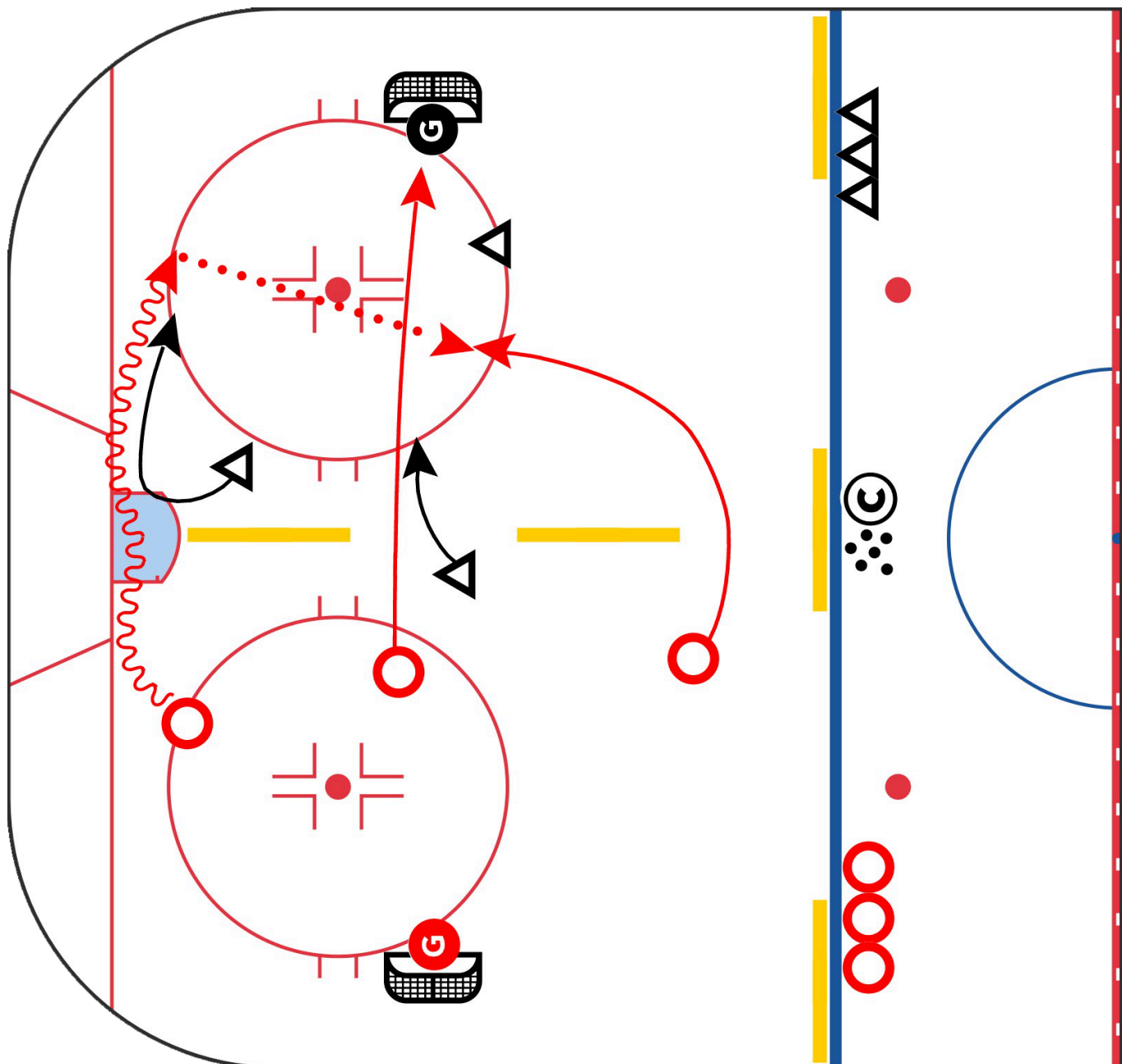
- Che cosa devi fare affinché i tuoi compagni di squadra siano sempre pronti a ricevere un passaggio?

Consigli degli esperti

- Tieni sempre sott'occhio i tuoi compagni di squadra.
- Cura la comunicazione con i tuoi compagni di squadra.
- Con i tuoi compagni forma un triangolo per offrire due possibilità di passaggio al portatore del disco.
- Corri negli spazi liberi.

Introduzione 8 minuti

Tre sezioni



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Due squadre da tre si affrontano. Il campo è suddiviso in tre sezioni. La squadra difensiva cerca di conquistare il disco e di accedere alla metà campo offensiva. Solo un bambino è autorizzato ad attraversare una sezione e ad andare in attacco.

più facile

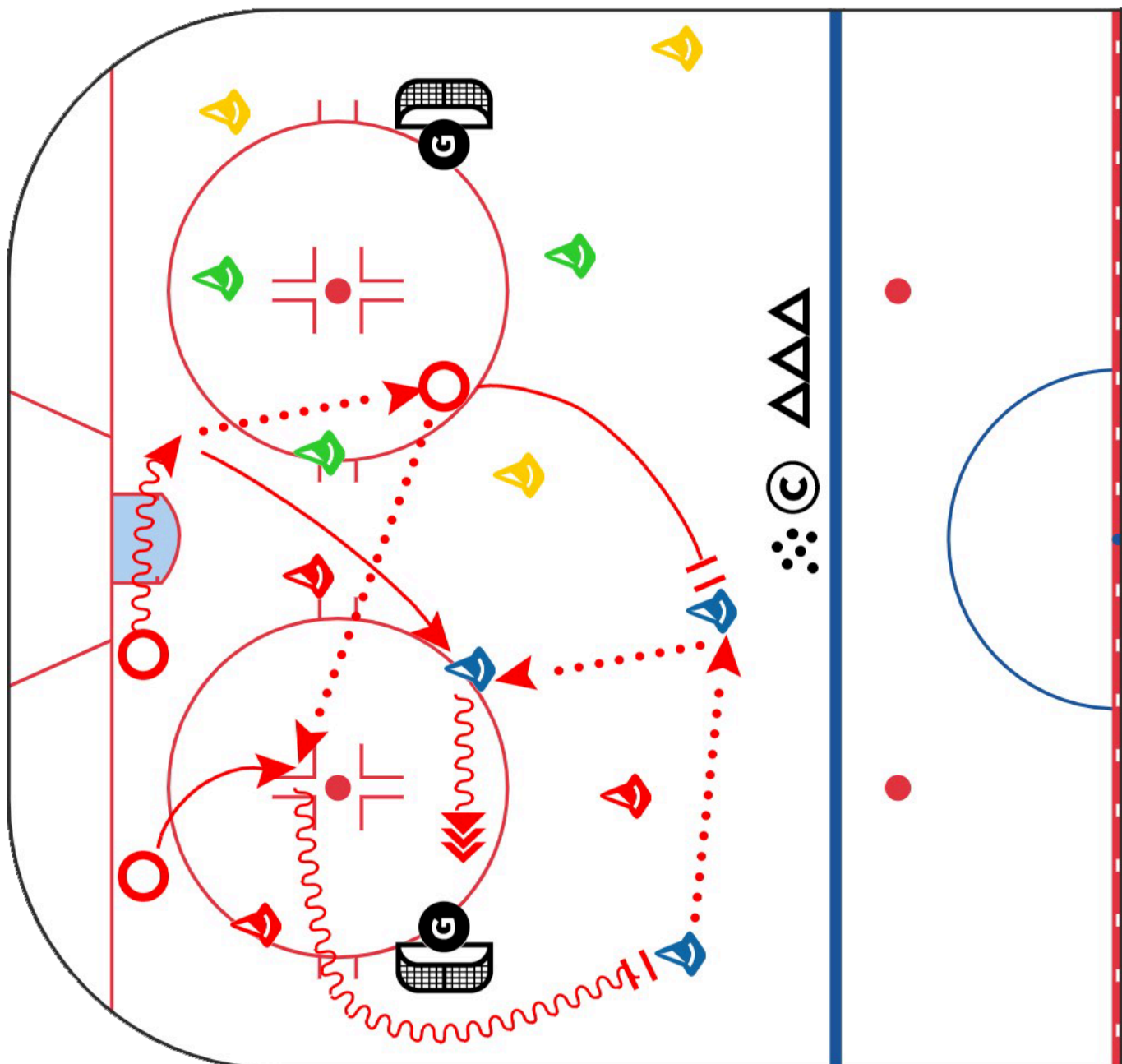
- Stabilire quale bambino può attraversare la sezione

più difficile

- Prima di concludere nella metà campo offensiva, tutti toccano una volta il disco

Parte principale: 4 postazioni (40 minuti)

Triangolo colorato



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Nell'area di gioco si trovano dodici coni colorati, tre per colore. Tre bambini pattinano liberamente all'interno dell'area e si passano il disco. Quando l'allenatore chiama un colore, i bambini devono distribuirsi sui coni del colore corrispondente. Si passano ancora il disco e cercano insieme di tirare e fare goal. La squadra successiva parte al richiamo del colore.

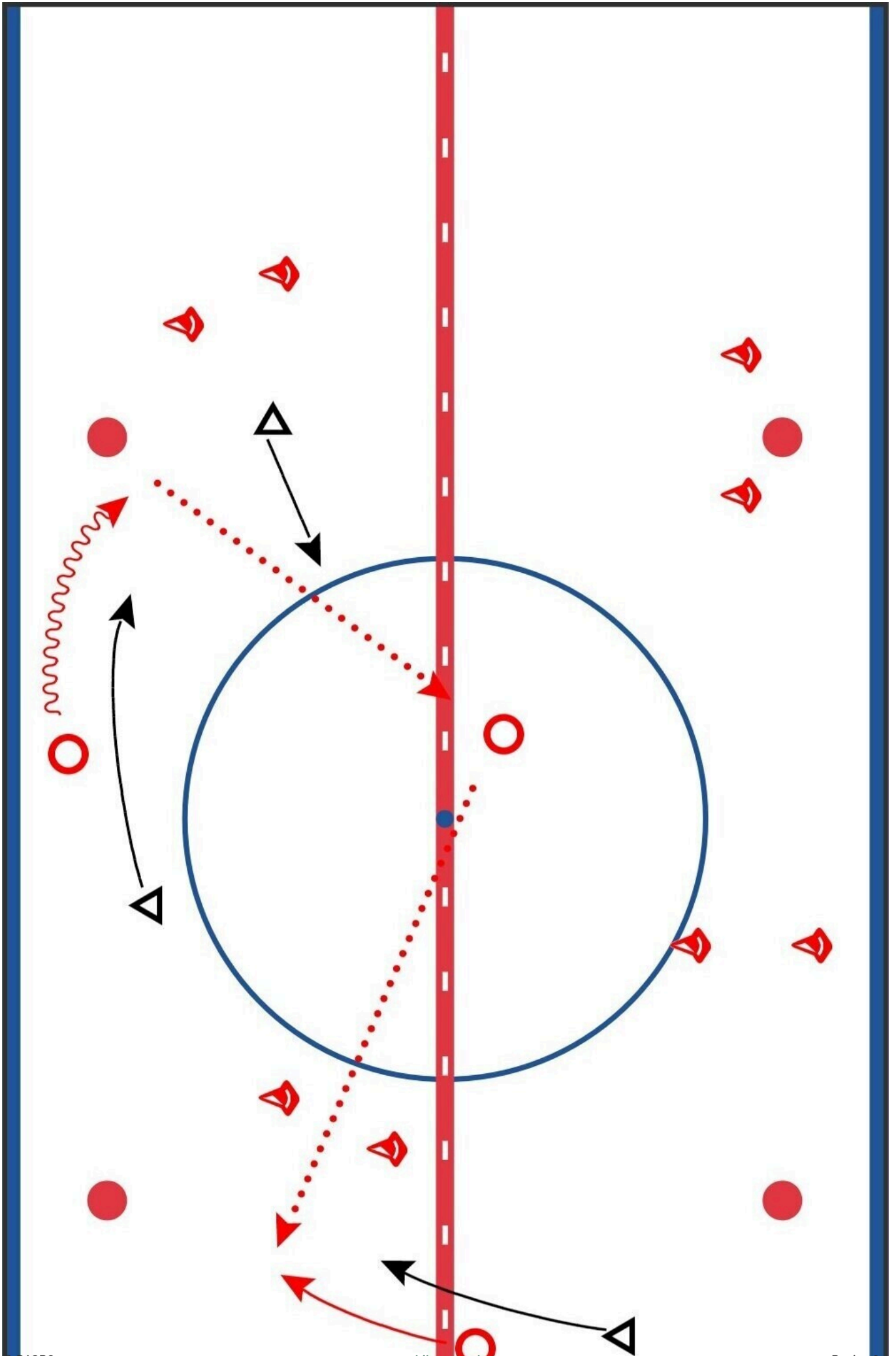
più facile

- Partire direttamente accanto ai coni colorati
- Concludere subito dopo la sequenza di passaggi

più difficile

- Fare intervenire dei difensori che ostacolano il gioco

Passaggi



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Nell'area di gioco si situano quattro porte delimitate dai coni. I bambini si affrontano in squadre da tre. La squadra in possesso del disco cerca di passare il disco attraverso una porta delimitata dai coni. La squadra difensiva cerca invece di entrare in possesso del disco. Può anche bloccare il passaggio di una porta facendola occupare da un bambino.

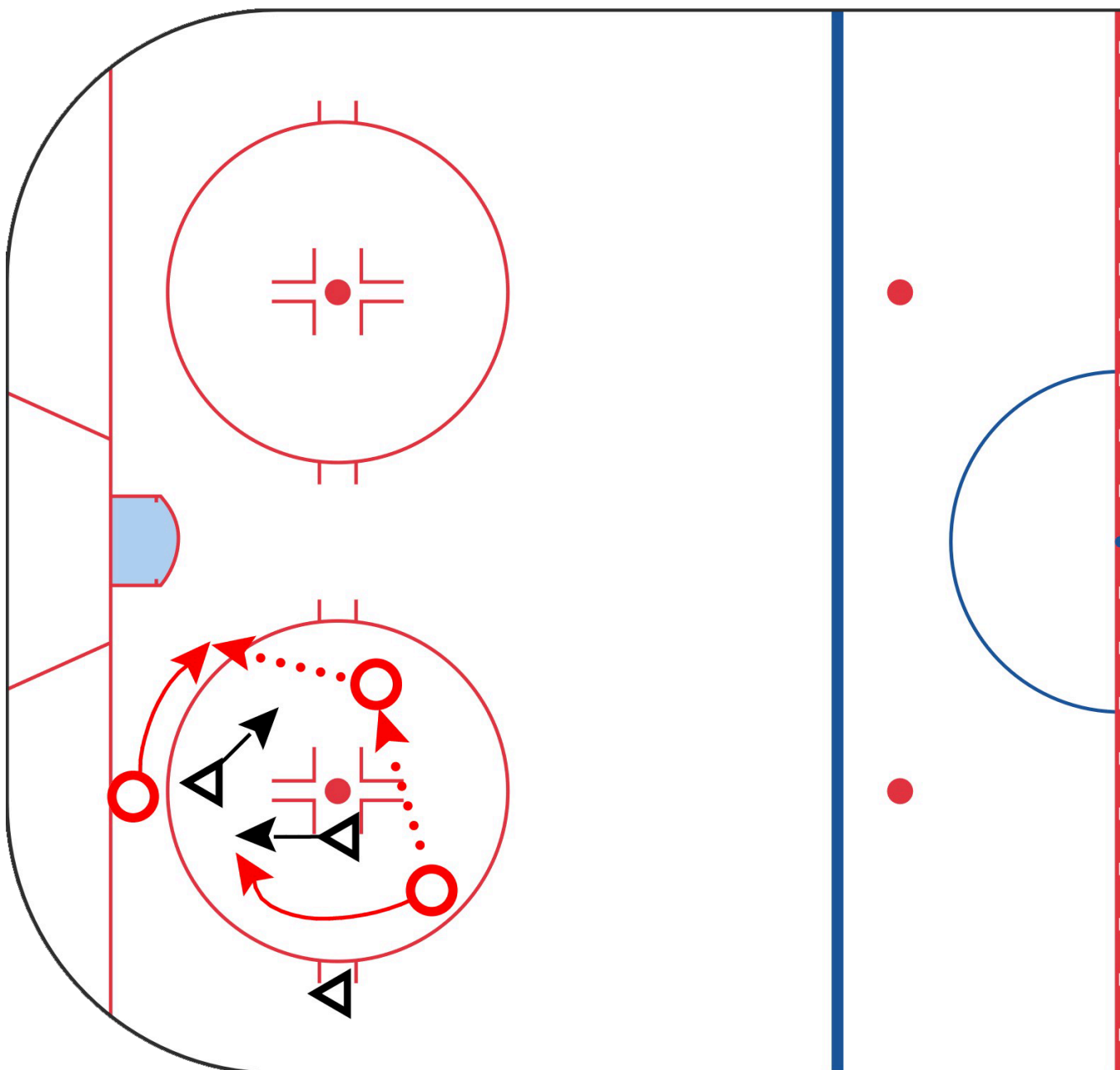
più facile

- Allargare le porte

più difficile

- Il goal è valido solo se il disco viene passato anche al terzo bambino

3:3 con spostamento del gioco



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Due squadre in cerchio cercano di eseguire il maggior numero di passaggi 3:3. Un bambino per ogni squadra rimane sempre fuori dal cerchio, come jolly sempre pronto a ricevere i passaggi. Gioco a tempo.

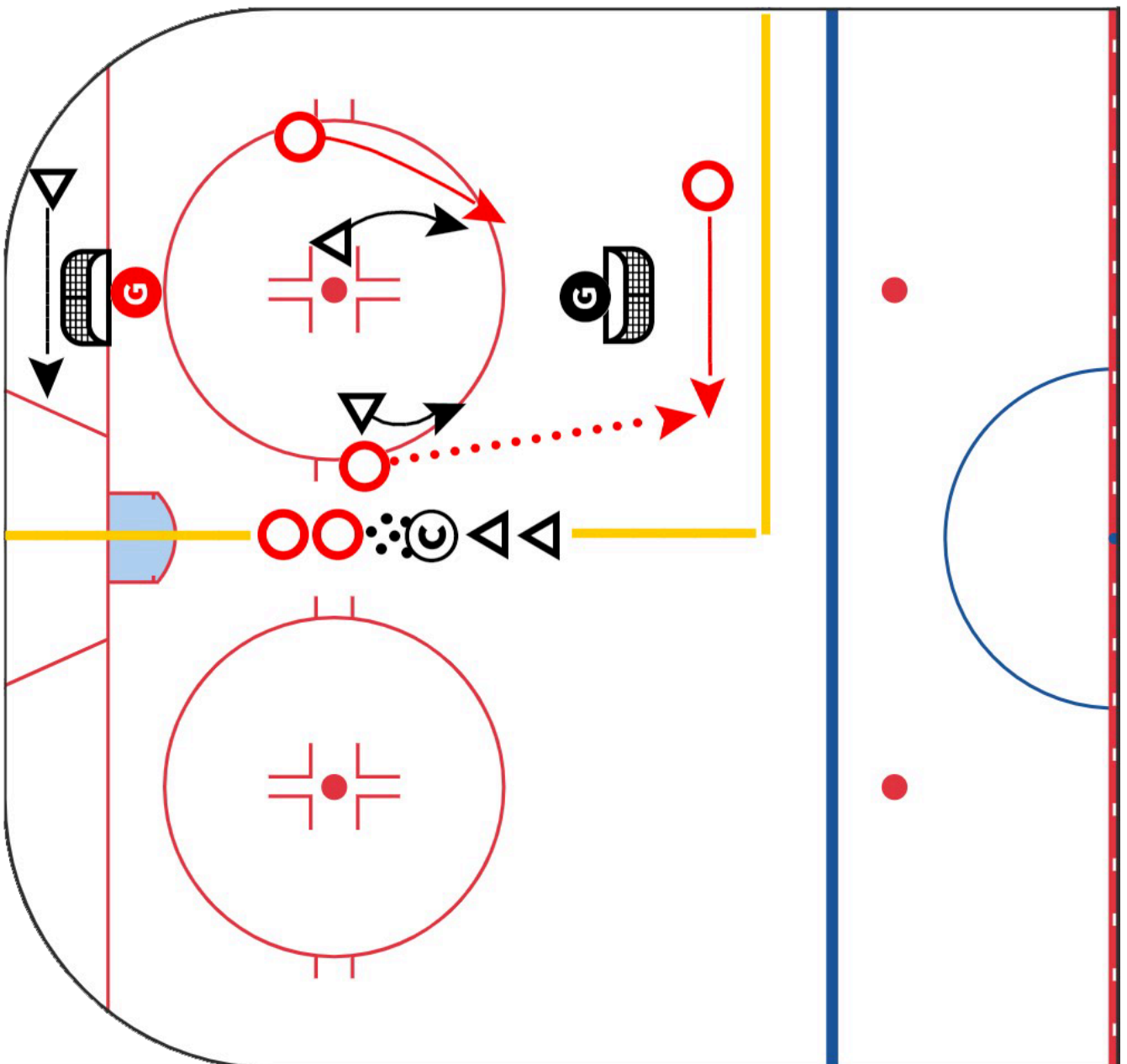
più facile

- Aumentare lo spazio
- Impiegare due bambini fuori dal cerchio

più difficile

- Giocare in cerchio 3:3

2:2 con jolly offensivo dietro la porta



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Due squadre, composte da due bambini e un jolly , si affrontano. Il jolly rimane dietro la porta avversaria, dove si muove liberamente, sempre all'altezza del disco. I compagni di squadra lo possono utilizzare come tramite per i passaggi. Quale squadra segna più goal?

più facile

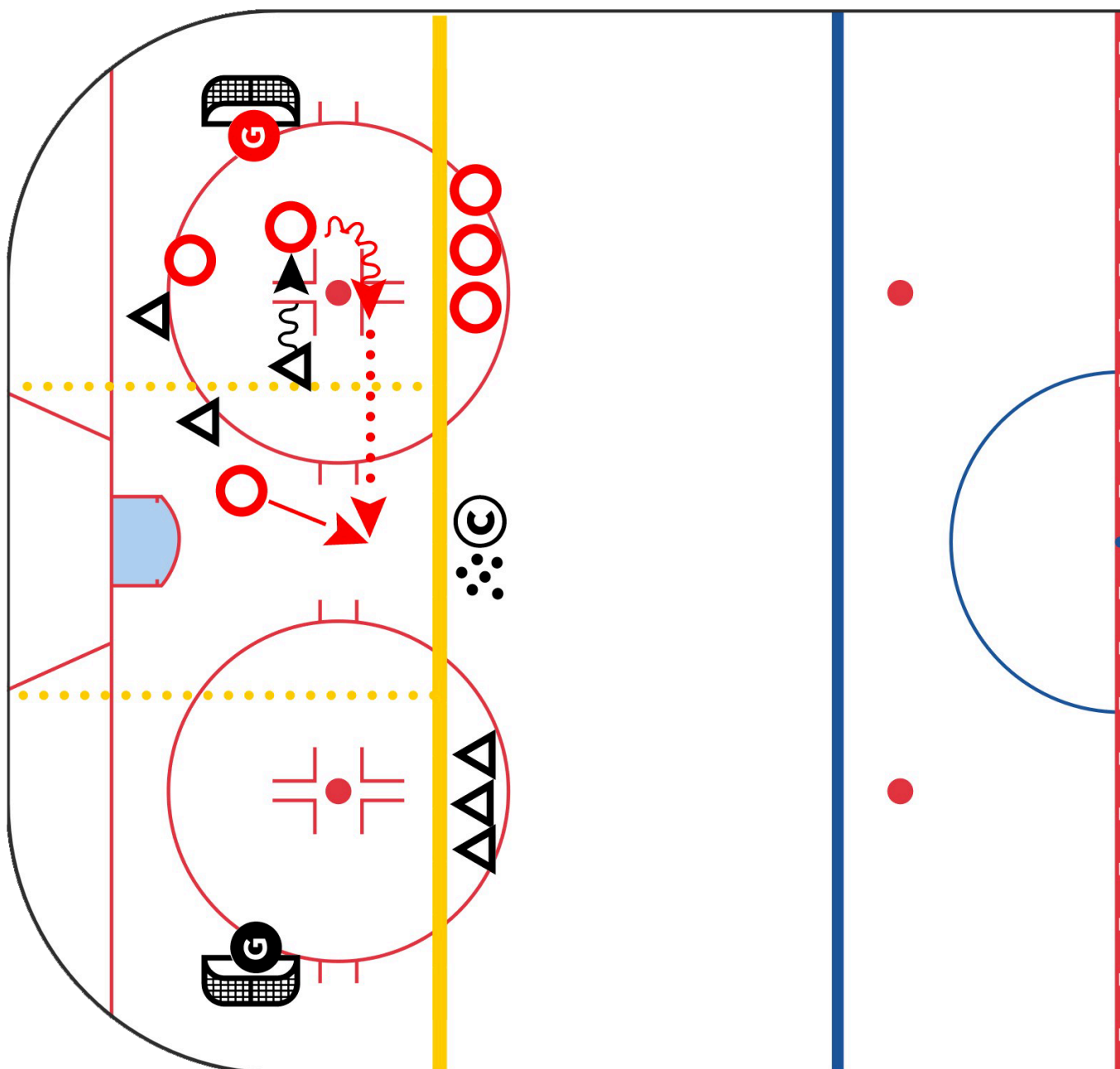
- Zwei Joker einsetzen: bewegen sich seitlich zwischen Bullypunkten
Utilizzare due jolly che si muovono lateralmente tra i cerchi di ingaggio

più difficile

- Il jolly può trattenere il disco al massimo tre secondi

Parte finale (8 minuti)

Stretch man



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Due squadre di tre giocano trasversalmente in una metà del terzo. Due bambini per ogni squadra giocano in attacco e rispettivamente in difesa. Il terzo bambino si trova nella zona di mezzo (zona neutra) e funge da jolly per ricevere i passaggi della squadra attaccante (maglia nera) e partecipa attivamente al gioco. Si muove sempre all'altezza del disco e viene protetto. I difensori (squadra rossa) non possono attaccarlo. Se la squadra difensiva entra in possesso del disco, può passarlo al suo jolly collocato nella zona di mezzo. In questo caso il gioco si sposta dall'altro lato.

più facile

- Gioco offensivo 3:1: due bambini della squadra difensiva stanno nella zona di mezzo

più difficile

- È concesso attaccare il jolly

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