














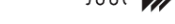



Hockey su ghiaccio Bambini – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Mettere sotto pressione la squadra avversaria in modo intelligente e attivo

Se la squadra avversaria è in possesso del disco, le giocatrici e i giocatori devono riconquistarlo il più rapidamente possibile. Per farlo riprendono e spingono abilmente le avversarie e gli avversari. Tutta la squadra chiude gli spazi con un pattinaggio attivo e con un buon lavoro di bastone, mettendo le avversarie e gli avversari 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 sperimentano come tagliare abilmente la strada agli avversari.

Domande di riflessione

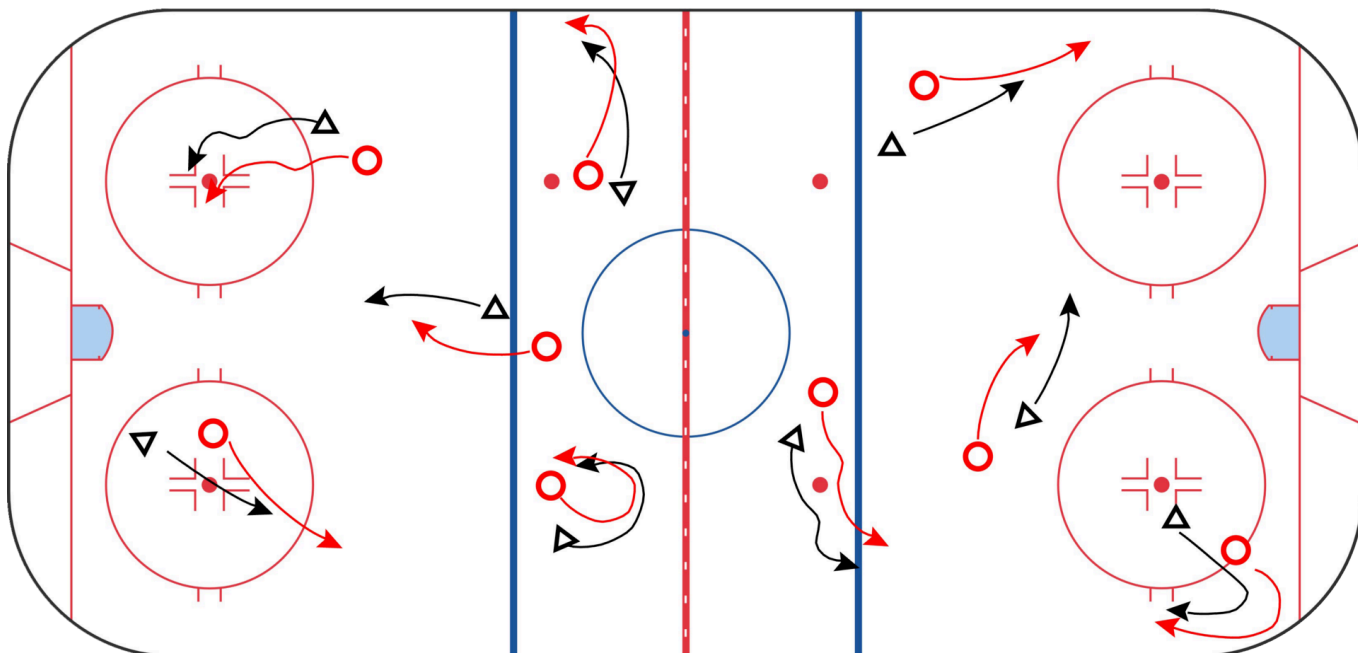
- Come metti alle strette l'avversario?
- Come utilizzi il bastone per rendere ancora più difficile al tuo avversario la fuga da te?
- In che modo riesci a recuperare il più rapidamente possibile il disco in possesso del tuo avversario?

Consigli degli esperti

- Riduci sempre la distanza dagli avversari mentre pattini.
- Conduci l'avversario in curva e spingilo in una direzione (banana).

Einstieg (8 Minuten)

Prova a prendermi!



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

I bambini si suddividono in coppie (senza bastoni) e giocano a rincorrersi liberamente su tutto il campo. Non appena un bambino viene catturato, si invertono i ruoli. Chi viene catturato meno volte?

più facile

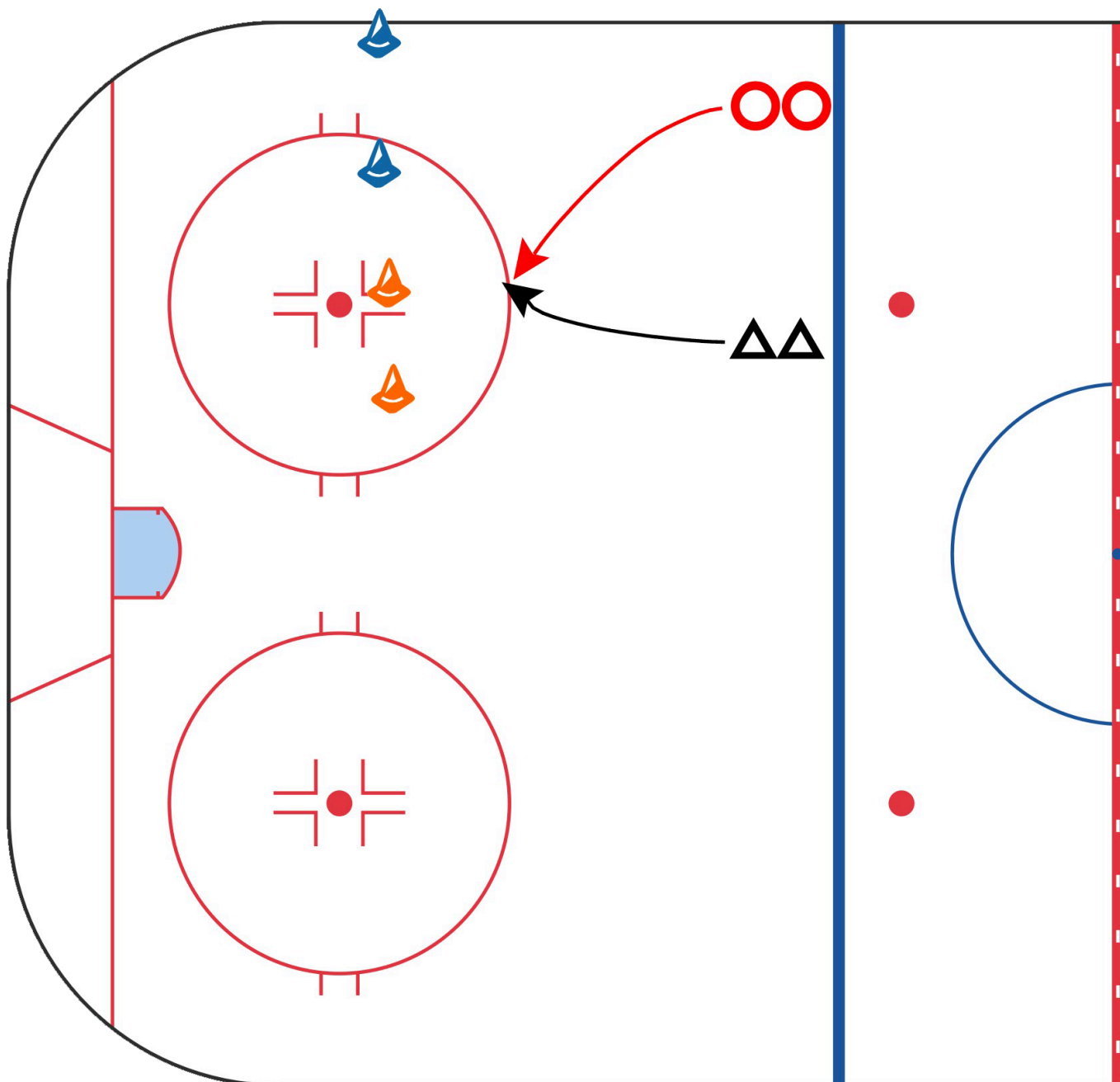
- Limitare lo spazio

più difficile

- Giocare due (inseguitori) contro uno

Hauptteil à 4 Posten (40 Minuten)

Fammi entrare!



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Sul campo sono posizionate due porte delimitate dai coni di colore rosso e blu. Al segnale di partenza un bambino (maglia rossa) cerca di passare attraverso la porta rossa, mentre un altro (maglia nera) cerca di spingerlo verso la porta blu.

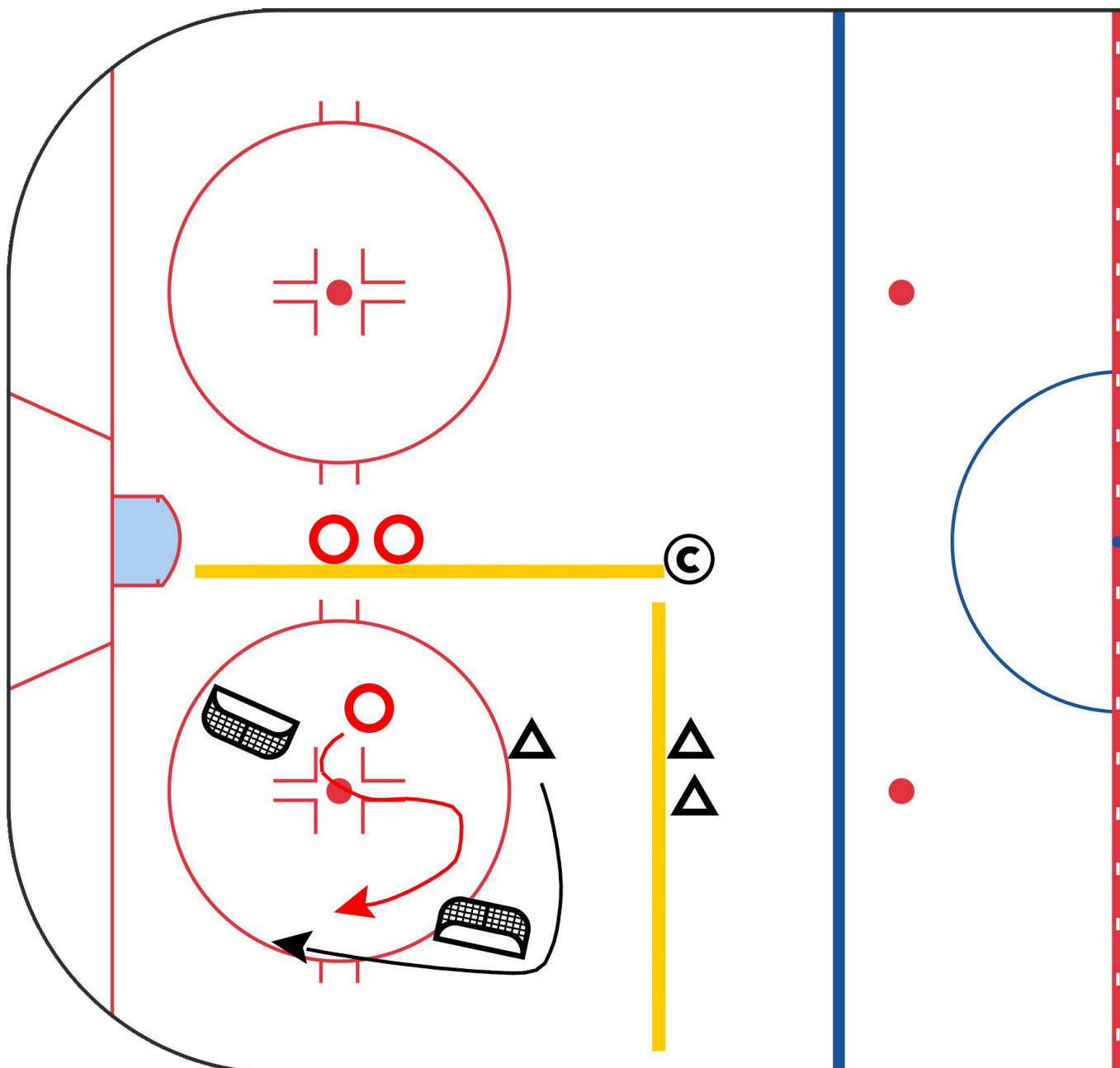
più facile

- Il bambino in maglia rossa parte in vantaggio
- Restringere le porte

più difficile

- Il bambino della squadra nera parte in vantaggio

Inseguimento 1:1



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Due bambini giocano a rincorrersi in uno spazio ristretto con alcuni ostacoli (ad es. porte). Non appena uno dei due viene catturato si invertono i ruoli. Al segnale, dopo al massimo 20 secondi parte la seconda coppia (1:1).

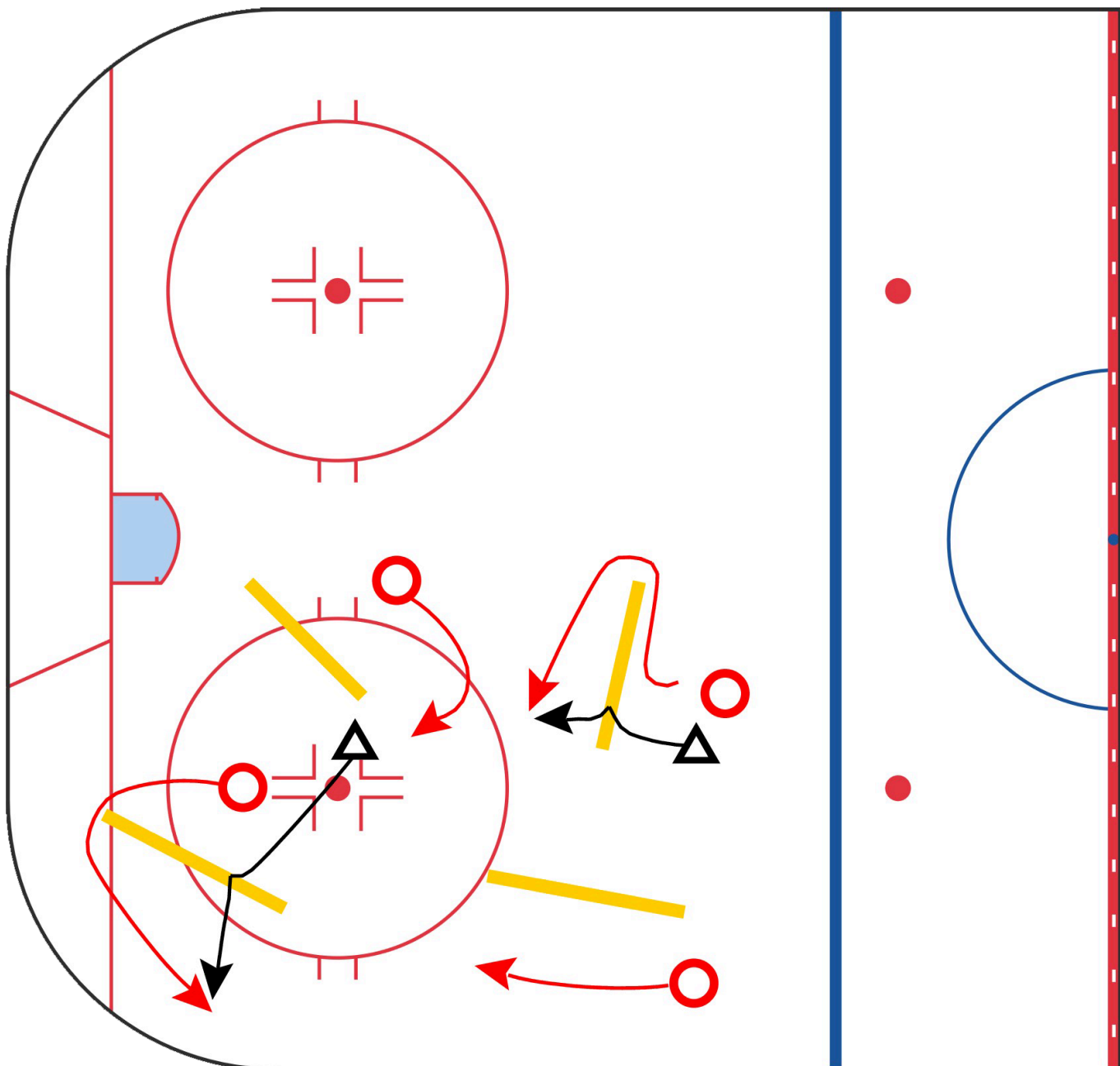
più facile

- Giocare senza ostacoli

più difficile

- Delimitare un campo più grande

La mosca dispettosa



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Sul campo da gioco sono distribuiti alcuni ostacoli. Le mosche (predatori) vogliono infastidire i gatti. Le mosche possono «sorvolare» (superare, saltare sopra) gli ostacoli, i gatti devono aggirarli. Quale gatto riesce a sottrarsi al solletico della mosca? Se un gatto viene preso e solleticato deve svolgere un esercizio extra (ad es. tre salti al di là dell'ostacolo) oppure diventa a sua volta una mosca.

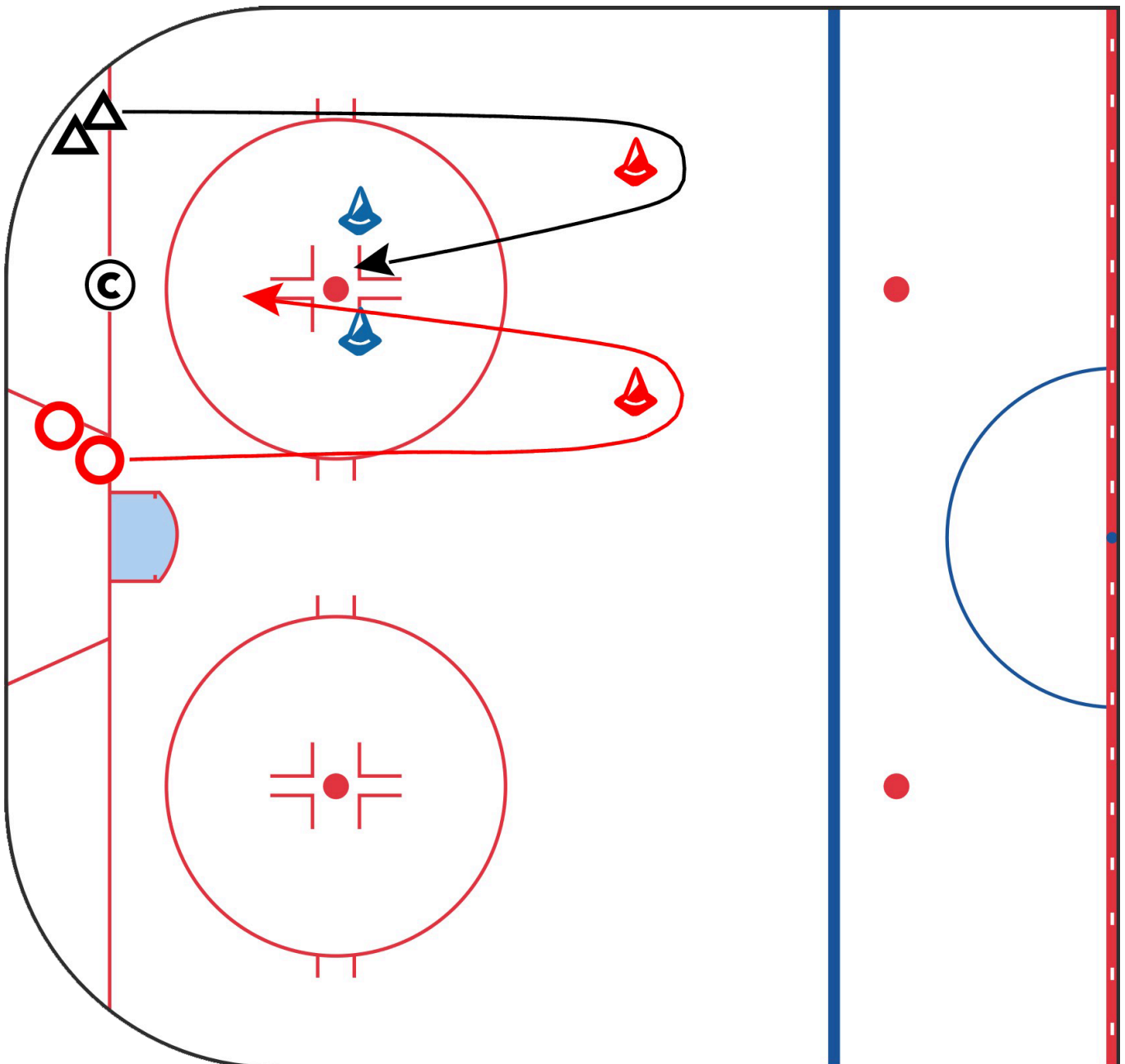
più facile

- Ridurre il numero degli ostacoli e aumentare quello delle mosche

più difficile

- Anche le mosche devono aggirare gli ostacoli

Chi è più veloce?



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Sul campo sono collocati due coni arancioni e due blu. Al segnale partono contemporaneamente due bambini e fanno uno sprint attorno ai coni arancioni. Un bambino (maglia rossa) cerca di correre attraverso la porta delimitata dai coni blu. L'altro (maglia nera) cerca di impedirglielo.

più facile

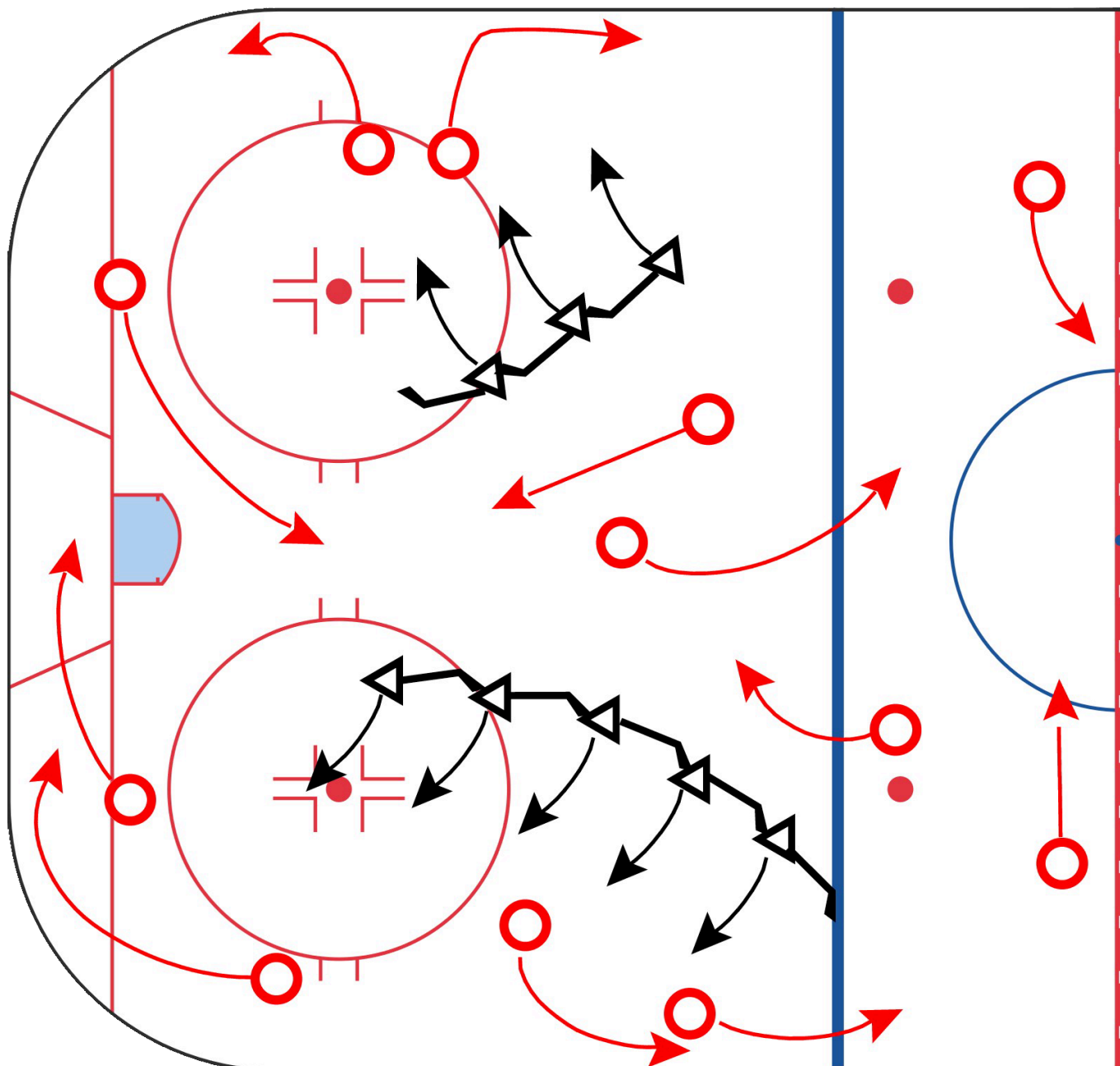
- Kind in Rot startet auf Knien oder liegend Il bambino in rosso parte sulle ginocchia o da sdraiato

più difficile

- Il bambino in rosso porta il disco
- Il bambino in rosso parte con un leggero vantaggio
- Aumentare il numero di inseguitori (maglia nera)

Parte finale (8 minuti)

Inseguimento a catena con i bastoni



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Tutti i bambini stanno in campo con un bastone in mano con la paletta sempre rivolta verso il ghiaccio. Parte un inseguitore, tocca un bambino e va a formare l'inizio di una catena, reggendosi saldamente all'estremità o alla paletta del bastone. Si procede così fino a formare una catena di 8 bambini. Dopodiché la catena si spezza in due gruppi da quattro che cercano di mettere alle strette i bambini rimasti liberi.

più facile

- Inseguimento a coppie: quando la catena è formata da quattro bambini, si suddivide in due coppie

più difficile

- La catena rimane intatta fino alla fine

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