














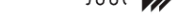



Hockey su ghiaccio Giovani – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni

Un giocatore ha il disco, quattro determinano il gioco: il lavoro di squadra è fondamentale nell'hockey su ghiaccio. La qualità di un passaggio dipende sempre dal passatore e dai compagni di squadra. Per giocarli in modo ottimale, i giocatori devono scegliere un tipo di passaggio appropriato. Un abile lavoro di squadra aumenta la velocità del gioco e permette di superare gli avversari più facilmente.

Da scaricare

- [Ulteriori forme di allenamento sulle forme caratteristiche](#) (pdf)

	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

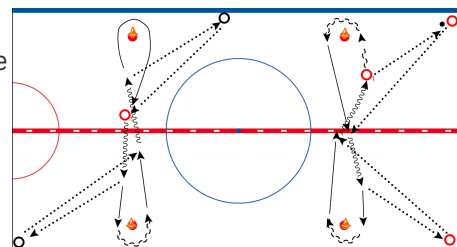
Ricezione del disco a otto

I giocatori ricevono passaggi da un'angolazione stretta in forehand e backhand e riescono rapidamente a controllare il disco.

Aspetti didattici

- Girare la paletta in modo che il disco arrivi a 90 gradi
- Ammortizzare il disco
- Head up il più veloce possibile dopo la ricezione del disco

Un giocatore che fa passaggi su entrambe le linee blu. Un giocatore esegue un otto attorno ai coni e ca. all'altezza della linea rossa riceve un passaggio dal giocatore a cui dà la schiena; riceve il disco e lo passa al giocatore davanti a lui. Dopo pattina attorno all'altro cono e alla linea rossa riceve un altro passaggio.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

più facile

- Solo un giocatore che fa passaggi sulla linea rossa dalla balaustra; il giocatore pattina con il disco attorno al cono e solo allora ritorna il passaggio.

più difficile

- Fare una finta dopo la ricezione del disco
- Un avversario sulla linea rossa fa pressione
- Chi fa il passaggio dalla linea blu fa un segno al giocatore 1 indicando quale azione seguente deve eseguire, ad es. girare il bastone in aria e giocare il disco all'altro giocatore che fa i passaggi dalla linea blu

Domande di riflessione

- Sei in grado di controllare rapidamente i passaggi ricevuti ed effettuare un passaggio? Se no, come mai?
- Cosa puoi migliorare?

Videos

- [Passaggio in forehand](#)
- [Passaggio in backhand](#)
- [Ricezione del disco in forehand in movimento](#)
- [Ricezione del disco in backhand in movimento](#)

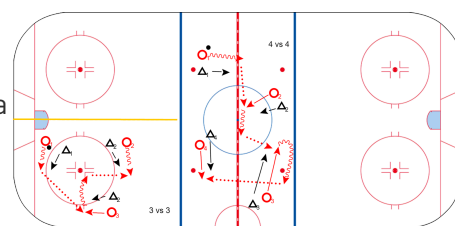
Prendi il disco!

I giocatori controllano il disco rapidamente e possono così guadagnare tempo per le azioni seguenti. I giocatori percepiscono lo spazio libero così come i compagni di squadra e gli avversari e fanno in modo di essere il più liberi possibile per un passaggio.

Aspetti didattici

- Head up; orientarsi prima della ricezione del passaggio e vedere dove sono i compagni
- Passaggi precisi e misurati sul bastone dei compagni
- Liberarsi dall'avversario con cambi di velocità e di direzione
- Comunicare con i compagni

Prendere il disco (3:3, 4:4 o 5:5): due squadre giocano una contro l'altra e cercano ad es. di fare tre passaggi. Quando la squadra avversaria intercetta il disco, deve cercare di fare cinque passaggi. Se il disco esce dal campo si cambia squadra in possesso del disco e la squadra inizia da zero.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

più facile

- Campo più grande
- Squadra in possesso del disco dispone di un joker
- Squadra senza disco con i bastoni al contrario

più difficile

- Campo più piccolo
- Si può toccare il disco solo tre volte
- Passaggi solo in forehand

Domande di riflessione

- Eri pronto nei momenti giusti per effettuare un passaggio al compagno?
- Cosa hai fatto per liberarti dell'avversario?
- Eri sempre libero per ricevere un passaggio?
- Sei stato in grado di portare velocemente il disco sotto controllo?

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO