

Hockey su ghiaccio Giovani – 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, i giocatori devono riconquistarlo il più rapidamente possibile. Tutta la squadra chiude gli spazi con un pattinaggio attivo e con un buon lavoro di bastone, mettendo i giocatori avversari sotto pressione.


















Concetto «switch quick»

Tutti conoscono i compiti dei quattro ruoli secondo il concetto «switch quick». Nel ruolo P il giocatore fa immediatamente pressione su chi è in possesso del disco dirigendolo dall'interno verso l'esterno, attaccando il disco col bastone e chiudendo le linee di passaggio. Il giocatore nel ruolo S dà supporto al compagno nel duello per ottenere il disco. Il giocatore T forma il triangolo a distanza ravvicinata al disco, legge il gioco e riconosce la posizione degli avversari liberi.

- [Modulo di apprendimento: «Switch Quick»](#)

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

2:2 challenge offensivo-difensivo

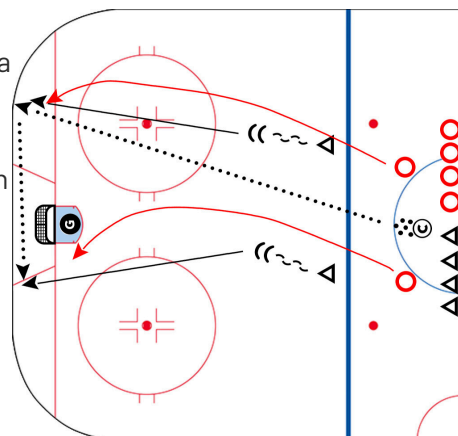
La squadra difensiva cerca di rubare il disco all'altra squadra chiudendo abilmente gli spazi.

Aspetti didattici

Comunicazione tra i giocatori

- Giocatore P:
 - Raggiungere il giocatore in possesso del disco con un arco e adeguare la velocità all'avversario
 - Chiudere la linea di passaggio e stick on puck
- Giocatore S:
 - Coprire l'avversario senza disco e chiudere la linea di passaggio

Gioco 2:2 in un terzo. Una squadra è in difesa e l'altra in attacco. La squadra offensiva attacca la porta mentre la squadra difensiva cerca di ottenere il disco e di portarlo oltre la linea blu. La squadra offensiva riceve un punto per un tiro in porta e due punti per ogni goal. La squadra difensiva riceve un punto per ogni volta che il disco supera la linea blu.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

più facile

- Giocare solo nella metà di un terzo

più difficile

- Giocare 3:3
- Giocare 3:2

Domande di riflessione

- Siete riusciti a diminuire lo spazio dell'avversario e a metterlo sotto pressione? Se sì, quali vantaggi ha comportato?

Gioco di controllo 2:2 nella zona neutra

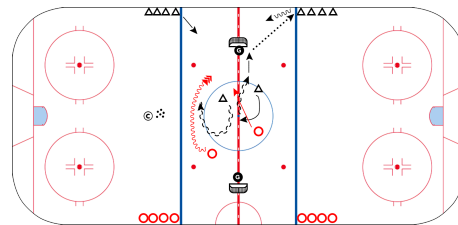
Den defensiven Spielern/Spielerinnen gelingt es als Team, dem offensiven Team den Puck abzijagen, indem sie geschickt Räume schliessen. Dem defensiven Team gelingt es, das angreifende Team auf das Ausseneis zu steuern und das Eis in der Mitte zu schützen.

Aspetti didattici

Comunicazione tra giocatori

- Giocatore P:
 - Raggiungere il giocatore in possesso del disco tramite un arco e adeguare la velocità a quella dell'avversario
 - Chiudere la linea di passaggio e stick on puck
- Giocatore S:
 - Coprire l'avversario senza disco e chiudere la linea di passaggio

2:2 nella zona di mezzo. In caso di conquista del disco nella metà difensiva bisogna passare il disco a uno dei compagni sulla linea blu. Così entrambi i giocatori e altri due avversari possono entrare nel gioco. Se viene fatto un goal o il disco esce dal campo di gioco, immetti un disco nuovo. Dopo un minuto, fischia per cambiare.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

più facile

- 1:1 tra la linea blu e quella rossa

più difficile

- 3:3

Domande di riflessione

- Siete riusciti a difendervi con successo dagli attacchi avversari e a riconquistare il disco? Se no, quale principio è stato trascurato? Come mai? Cosa dovete migliorare (individualmente / in squadra)?
- Siete riusciti a difendere il ghiaccio in mezzo?

Fonte: Approfondimenti | Hockey su ghiaccio: Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO