














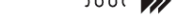



# Hockey su ghiaccio Giovani – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Affrontare duelli in modo abile e corretto

In un duello fisico sul ghiaccio ognuno è responsabile che quest'ultimo avvenga in modo pulito e corretto. In un duello, i giocatori vogliono mantenere il possesso del disco oppure portarlo via all'avversario. La correttezza ed il rispetto sono fondamentali.

## 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

## Angling-drill

I giocatori prestano attenzione alla velocità e alla posizione degli avversari, adeguano la propria velocità e spingono l'avversario verso l'esterno in un arco.

## Aspetti didattici

- Spingere l'avversario in un arco dall'interno verso l'esterno
- Chiudere velocemente la distanza dall'avversario
- Adeguare la velocità a quella dell'avversario
- Prendere una posizione di hockey bassa e stabile
- Essere pazienti
- Chiudere la linea di passaggio con il bastone
- Stick on puck

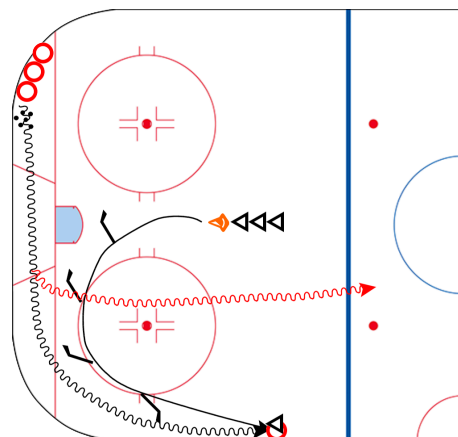
Il giocatore in rosso pattina con il disco dietro la porta e cerca poi di superare la linea blu. Mediante un timing idoneo e lavoro di bastone, il giocatore in nero cerca di portare il giocatore in rosso verso la balaustra.

### più facile

- Il giocatore in rosso pattina lungo la balaustra.

### più difficile

- Il giocatore in rosso comincia dietro la porta e può uscire da entrambi i lati.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

## Domande di riflessione

- Come puoi portare il giocatore in possesso del disco verso l'esterno?
- Il bastone ti è utile in questo esercizio?

## 1:1 nel cerchio di ingaggio – stick on puck

I giocatori tolgono il disco dal bastone dell'avversario utilizzando in modo mirato il proprio bastone.

## Aspetti didattici

- Bastone sempre sul ghiaccio e attaccare il disco spazzando e pungendo
- Osservare il busto dell'avversario e avere il disco nella periferia dell'occhio

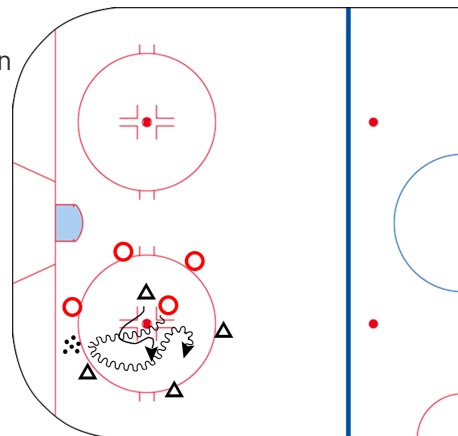
1:1 nel cerchio di ingaggio con ruoli definiti. Il giocatore difensivo cerca, con il bastone, di portare via il disco al giocatore in possesso del disco e farlo uscire dal cerchio. Se ci riesce, il giocatore offensivo riceve di nuovo il disco. Quante volte ci riesce il giocatore difensivo? Dopo 45 secondi, fischia per cambiare.

### più facile

- Campo piccolo

### più difficile

- 2:1



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

### Domande di riflessione

- Come sei riuscito a togliere il disco al tuo avversario unicamente utilizzando il bastone?
- Come sei riuscito ad accedere al disco?

### Video

- [Stick on puck](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP