

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

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
















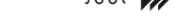

**Dopo la conquista del disco nella propria zona:** Il giocatore riesce a conquistare il possesso del disco nella propria zona e vuole attaccare. L'avversario lo mette sotto pressione. Se riceve supporto dal compagno (S) vicino che si propone attivamente per un passaggio e il triangle (T) completa il triangolo, riescono a trovare insieme una soluzione alla situazione.

**1:1 nella zona di attacco:** Il giocatore (P) si trova in un duello con il difensore (P) nella zona di attacco. Se il mio compagno (S) crea una situazione 2:1 pattinando in modo intelligente, il difensore deve adeguarsi a una nuova situazione di gioco. Questo offre più tempo e nuove opzioni.

**Passaggio sfruttando la balaustra:** Il giocatore in possesso del disco cerca possibilità di passaggio. Due compagni sono liberi, ma le linee di passaggio dirette sono bloccate. Con un passaggio sfruttando la balaustra – il cosiddetto sesto giocatore in movimento – il disco raggiunge il compagno di squadra.

## 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

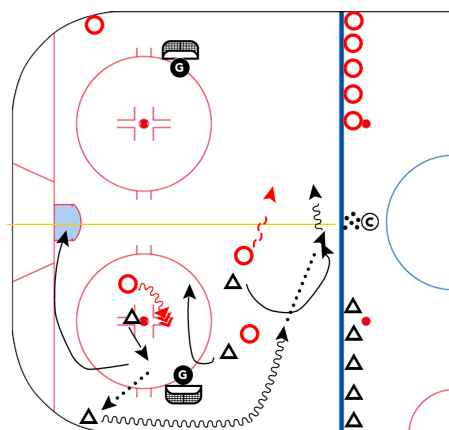
## 3:3 con joker come creatore

Pattinando attivamente per liberarsi i giocatori liberi aprono le linee di passaggio per il giocatore in possesso del disco, guadagnando così spazio e tempo e creando una situazione di sovrannumero.

### Aspetti didattici

- Comunicare con il giocatore in possesso del disco
- Aprire la linea di passaggio con cambi di velocità e di direzione
- Il compagno S dà supporto a P, così si crea un 2:1 sul forechecker

3:3 in un terzo con due porte e un joker (playmaker) ciascuno dietro alla propria porta. Se la squadra difensiva conquista il disco nella propria metà, prima di attaccare fa un passaggio al joker. Il joker può muoversi liberamente con il disco, ma deve effettuare il passaggio all'altezza del cerchio di ingaggio. Poi torna dietro alla porta. L'avversario può attaccare il joker. Se il disco esce dal campo o viene fatto un goal, immetti in campo un nuovo disco. Dopo un minuto c'è il cambio di giocatori.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

### più facile

- Giocare 2:2
- Il joker può pattinare fino alla linea di mezzo

### più difficile

- Il joker deve fare il passaggio entro tre secondi

### Domande di riflessione

- Cosa fai per dare supporto al giocatore in possesso del disco e per essere un'opzione di passaggio?
- Come comunichi con il giocatore in possesso del disco?

## 2:2 give-and-go

Immediatamente dopo aver effettuato il passaggio, il giocatore (che era) in possesso del disco si propone come opzione di passaggio pattinando per liberarsi, creando così spazio e tempo per azioni conseguenti.

## Aspetti didattici

- Dopo il passaggio, cercare immediatamente spazi liberi mediante cambi di direzione e di velocità
- Sfruttare rapidamente le situazioni di sovrannumero

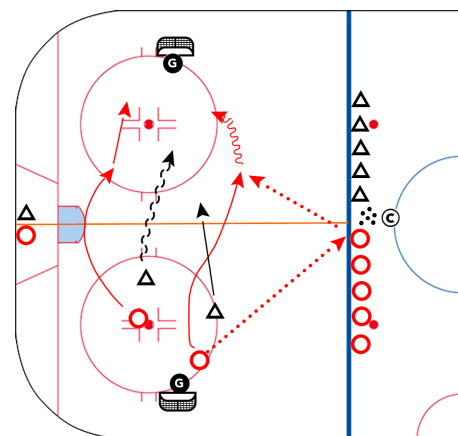
2:2 in un terzo con due joker ciascuno. Dopo la conquista del disco nella zona di difesa il giocatore deve prima fare un passaggio al joker (fermo) e quest'ultimo poi gli deve ridare il disco: un giveand-go. Se viene fatto goal o il disco esce dal campo, ne immetti uno nuovo. Dopo 45 secondi, devi fischiare. I joker diventano giocatori di movimento e dei nuovi joker si mettono in posizione.

### più facile

- Il joker può fare un passaggio a entrambi i giocatori
- Il joker può integrarsi nel gioco fino a quando ha fatto il passaggio

### più difficile

- 3:3



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

## Domande di riflessione

- Cosa hai fatto per essere immediatamente libero dopo il passaggio?
- Come siete riusciti a sfruttare le situazioni di sovrannumero?

Fonte: Brägger, I. et al. (2022): Manuale Hockey su ghiaccio. Giovani. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP0