

Hockey su ghiaccio Giovani – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Muoversi in modo abile e stabile

I giocatori padroneggiano i movimenti di base che sono essenziali per le abilità specifiche della disciplina sportiva che portano all'efficienza necessaria. Per movimenti corretti ed efficienti, i giocatori necessitano di articolazioni mobili e stabili, compresa la relativa muscolatura.

Una forza di base pronunciata (stabilità del corpo) è importante per affermarsi nei duelli e per affrontare le collisioni. Tale forza permette ai giocatori di mantenere il proprio corpo controllato e stabile anche durante movimenti complessi. La stabilità del corpo riduce così il rischio di lesioni.

Da scaricare

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

Stabilizzazione dell'asse delle gambe on-ice

Il giocatore riesce a controllare, correggere e per un breve lasso di tempo stabilizzare il suo movimento nell'asse delle gambe.

Aspetti didattici

- La gamba di sostegno rimane nell'asse anca-ginocchio-piede
- La compensazione per mantenere l'equilibrio non avviene con la parte superiore del corpo; il busto rimane stabile in modo che la spalla sia nell'asse anca-ginocchio

Il giocatore è nella posizione di hockey su una gamba sola (con bastone). L'altra gamba è posizionata con la punta del pattino su un disco. Questa gamba va mossa fino a 45 gradi dall'altra parte senza lasciare l'asse della gamba stabile. Cambiare gamba appena la gamba di sostegno si stanca.

più facile

- Off-ice (con sottostrato scorrevole o calzini scivolosi)
- Posizione leggermente eretta

più difficile

- Eseguire pattinando
- Stickhandling in aggiunta

Domande di riflessione

- Come posizioni al meglio il tuo ginocchio?
- Come puoi correggere la tua posizione?
- Come capisci che il tuo busto non fa movimenti di compensazione per mantenere l'equilibrio?

Rafforzamento del tronco on-ice

Il giocatore crea tensione nel tronco e muove così sé stesso ed il compagno in modo mirato.

Aspetti didattici

- Correttezza prima di tutto: se qualcuno grida STOP, l'esercizio è finito
- Generare forza in modo consapevole dal tronco e non dalle braccia

Due giocatori si danno la schiena da seduti e intrecciano le braccia. Al segnale d'inizio entrambi cercano di girare l'avversario sulla pancia senza usare le gambe. Fattibile off-ice con un tappetino o onice. Tre fino a quattro ripetizioni.

più facile

- In posizione di flessione: entrambi cercano di toccare la mano dell'altro (un punto)

più difficile

- Un giocatore a quattro zampe cerca di girare l'altro sulla schiena

Domande di riflessione

- Come sei riuscito a resistere alla pressione?
- Come sei riuscito a girare l'avversario sulla pancia?

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 UFSPÖ