

Hockey su ghiaccio Giovani – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Nel ruolo di portiere, spostarsi con agilità e allinearsi con il disco nonché partecipare attivamente al gioco

I requisiti per i portieri nell'hockey su ghiaccio divergono chiaramente da quelli dei giocatori di movimento. Il loro compito principale è quello di parare il disco.

I portieri si muovono in una posizione di base compatta e, mediante una tecnica di spostamento adeguata alla situazione, sempre precisi sulla linea del disco (linea immaginaria tra disco e centro della porta). In questo modo sono allineati perfettamente con il disco. Grazie ad un astuto gioco del palo sono in grado di coprire una grande area della porta, parando il disco con il corpo o con il quantone. Se vi è la possibilità di fermare il disco dietro alla porta o di passarlo ad un compagno di squadra, il portiere partecipa attivamente al gioco.

Tecnica di base dei portier

Un'introduzione animata e istruttiva al mondo dei portieri dell'hockey su ghiaccio. Per gli allenatori e per chi vuole diventare allenatore.

- [Modulo di apprendimento: «Tecnica di base dei portieri»](#)

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

Movimento laterale con screen

I portieri si spostano in modo centrale rispetto al disco e, dopo uno screen, ritrovano il più velocemente possibile la visuale sul disco.

Aspetti didattici

- Posizione: spostarsi con i pattini sull'area di porta
- Focus: fissare con gli occhi il disco e spostarsi in modo centrale rispetto al disco

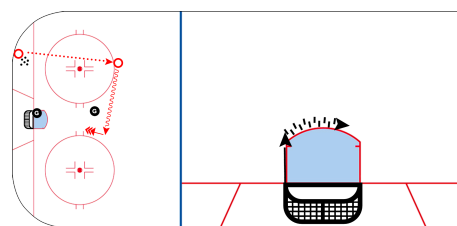
Giochi il disco da dietro la linea di base a P1 al cerchio. Questo pattina lateralmente sulla royal road (asse centrale) e fa un tiro in porta appena prima o dopo lo screen.

più facile

- Spostare lo screen più vicino a P1; il portiere perde brevemente di vista il disco

più difficile

- Avvicinare lo screen e P1 1-2 metri alla porta



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Domande di riflessione

- Dove è la tua posizione ottimale?
- Quando sposti lo sguardo da una parte all'altra dello screen, e quale posizione dovresti sempre mantenere?

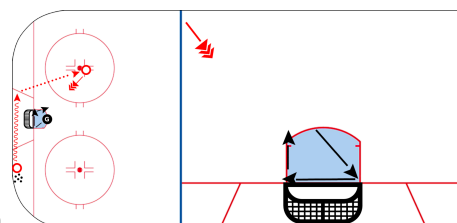
Post to post exit

Negli spostamenti laterali, il portiere centra in modo pulito il palo e vede sempre il disco. Inoltre, il portiere si sposta nell'angolatura corretta rispetto al tiro.

Aspetti didattici

- Rotazione veloce della testa appena il disco è dietro la porta
- Adeguare lo spostamento in avanti alla situazione
- Chiudere il primo palo

Il portiere parte davanti in mezzo sul cerchio e inizia con una rotazione verso il palo, sul quale vi è un altro portiere pronto con il disco. Si sposta parallelamente al disco da palo a palo e mantiene il contatto visivo con il disco. Centra il palo in modo pulito con il pattino e chiude più buchi possibili con una posizione di palo compatta. Appena il passaggio passa da dietro alla porta a davanti, il portiere si sposta dal palo alla linea del disco.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

più facile

- Il portiere si sposta da palo a palo senza alcun disco dietro la porta; concentrazione sullo spostamento nella linea del disco.

più difficile

- Il portiere gira la testa appena ha toccato il secondo palo con il pattino (in questo modo può mantenere più a lungo gli occhi sul disco prima della rotazione della testa).

Domande di riflessione

- Il portiere gira la testa appena ha toccato il secondo palo con il pattino (in questo

modo può mantenere più a lungo gli occhi sul disco prima della rotazione della testa).

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