

Hockey su ghiaccio Giovani – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Pattinare in modo dinamico ed agile

Il pattinaggio è ciò che rende l'hockey su ghiaccio lo sport di squadra più veloce al mondo. Tuttavia, solo spostarsi sul ghiaccio non basta. I giocatori devono agire e reagire sulla base delle situazioni di gioco in costante cambiamento. Con un basso centro di gravità, sono agili e scattanti in spazi ristretti, utilizzando i cambi di ritmo e finte per sfuggire ai loro avversari, mettendoli sotto pressione.

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

Palla di Kawasaki

I giocatori pattinano in modo stabile in una posizione di hockey bassa e con il busto eretto. Sono in grado di vedere in ogni momento i loro compagni ed i loro avversari.

Aspetti didattici

- Mantenere una posizione di hockey bassa; piegare ginocchio e articolazioni della caviglia
- Head up, guardare in avanti
- Metafora: essere seduti su un cavallo

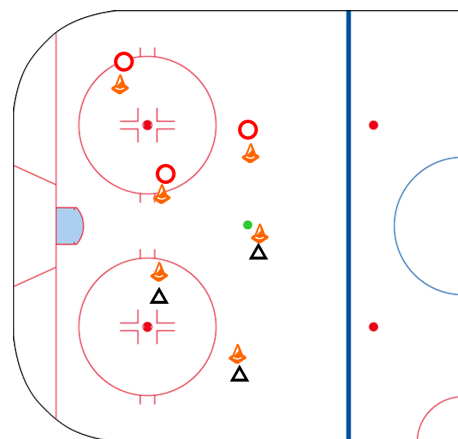
Tutti i giocatori cercano con il proprio cono di fare arrivare la palla alla balaustra avversaria; possono spostare e passare la palla solo con entrambe le mani posizionate sul cono (sempre a contatto col ghiaccio).

più facile

- Prendere coni più grandi
- Tenere il cono con una mano

più difficile

- Pattinare solo a mezzelune
- Pattinare solo a lune piene



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Domande di riflessione

- Riesci a vedere sempre i tuoi compagni e i tuoi avversari?
- Pattini in una posizione bassa sulle ginocchia?

Video

- [Posizione di hockey](#)
- [Pattinaggio a lune piene](#)

Prendersi – Pattinaggio a lune piene

I giocatori fanno delle lune piene pattinando in avanti ed indietro.

Aspetti didattici

- Mantenere la posizione di hockey
- Utilizzare la lama interna e quella esterna

- Fare finte diverse, evitare i compagni
- Cambiare velocità

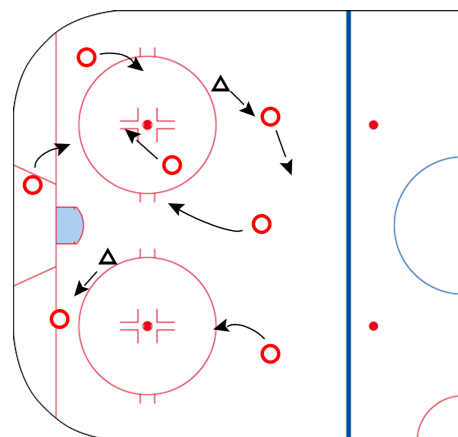
Giocare a prendersi in un terzo con uno o più cacciatori. Tutti si muovono solo con un pattinaggio a lune piene. Chi viene preso, rimane fermo. I giocatori liberi possono liberarli pattinando a lune piene.

più facile

- Giocare con una softball (i colpiti diventano prigionieri)
- Cambiare velocemente i cacciatori
- Ridurre il campo

più difficile

- Giocare con più cacciatori
- Ingrandire il campo
- Chi scappa deve pattinare all'indietro

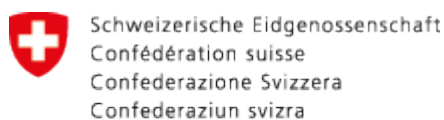


Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Domande di riflessione

- Riesci a gestire consapevolmente i tuoi piedi?
- Pattinando a «lune piene» sei sulla lama esterna?
- Come ti riesce la rotazione da avanti a indietro e al contrario?

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP0