














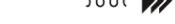



Hockey su ghiaccio Bambini – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Affrontare duelli in modo abile e corretto

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

Da scaricare

- [Esempi di allenamento con focus sulla fase F2](#)

	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

Esempi di allenamento con focus sulla fase F2

I bambini imparano a conquistare il disco abilmente con l'utilizzo del bastone.

Domande di riflessione

- Come riesci a sottrarre il disco dal bastone dell'avversario?

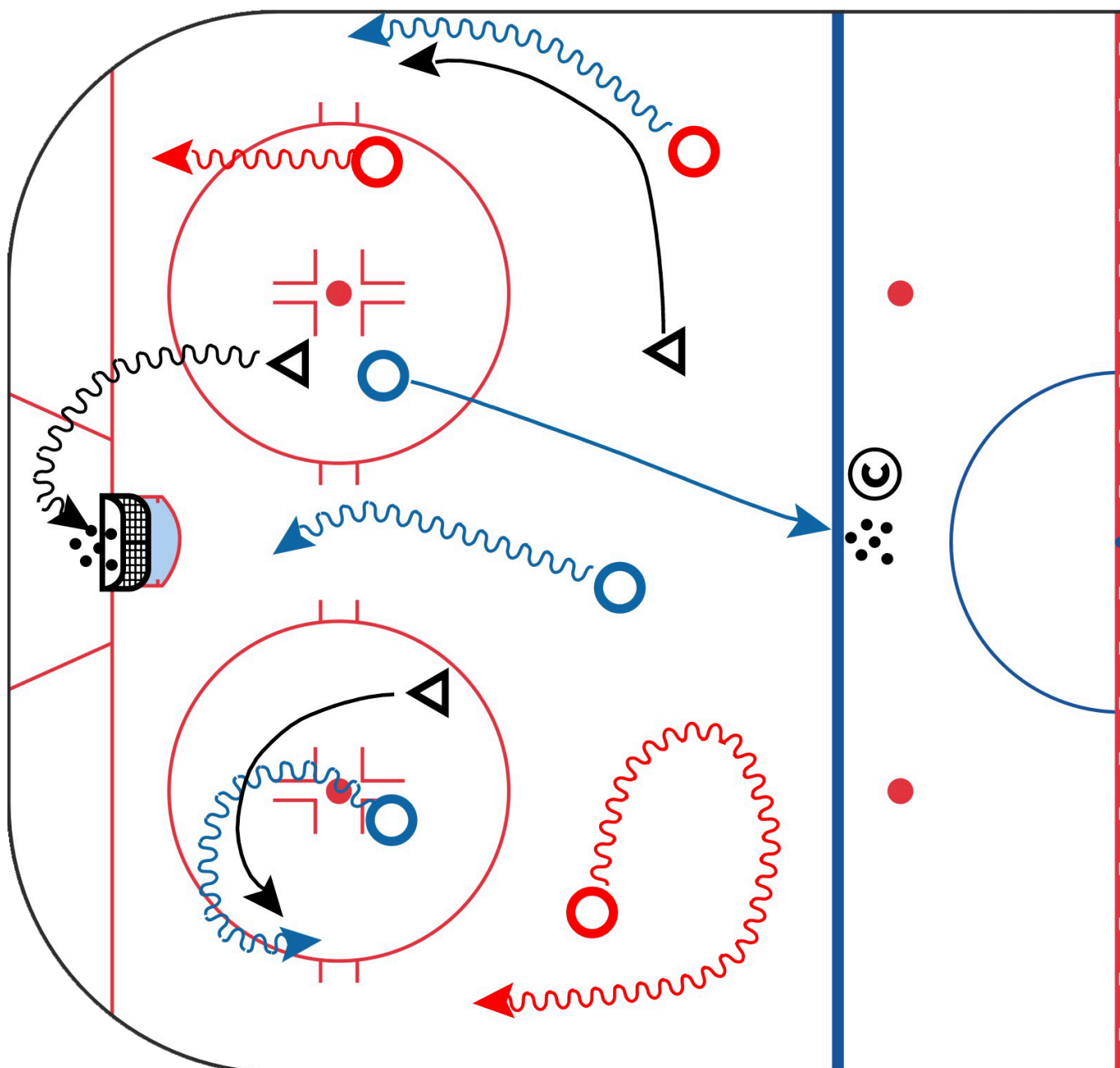
- Come riesci con l'impiego del corpo e del bastone a separare l'avversario dal disco?
- A cosa presti particolare attenzione quando utilizzi correttamente il bastone per conquistare il disco?

Consigli degli esperti

- Avvicina sempre la paletta del tuo bastone a quella del bastone dell'avversario portatore del disco.
- Tieni sempre il bastone sul ghiaccio.

Introduzione (8 minuti)

Rubadisco



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Due squadre su tre sono dotate di un disco. La terza squadra è composta da una banda di predatori che cercano di rubare i dischi con un uso accorto dei bastoni. I dischi sottratti vengono custoditi nella grotta dei ladroni. Chi perde il disco può prenderne un altro e continuare a giocare. Quale squadra entra in possesso del maggior numero di dischi entro il tempo prestabilito?

più facile

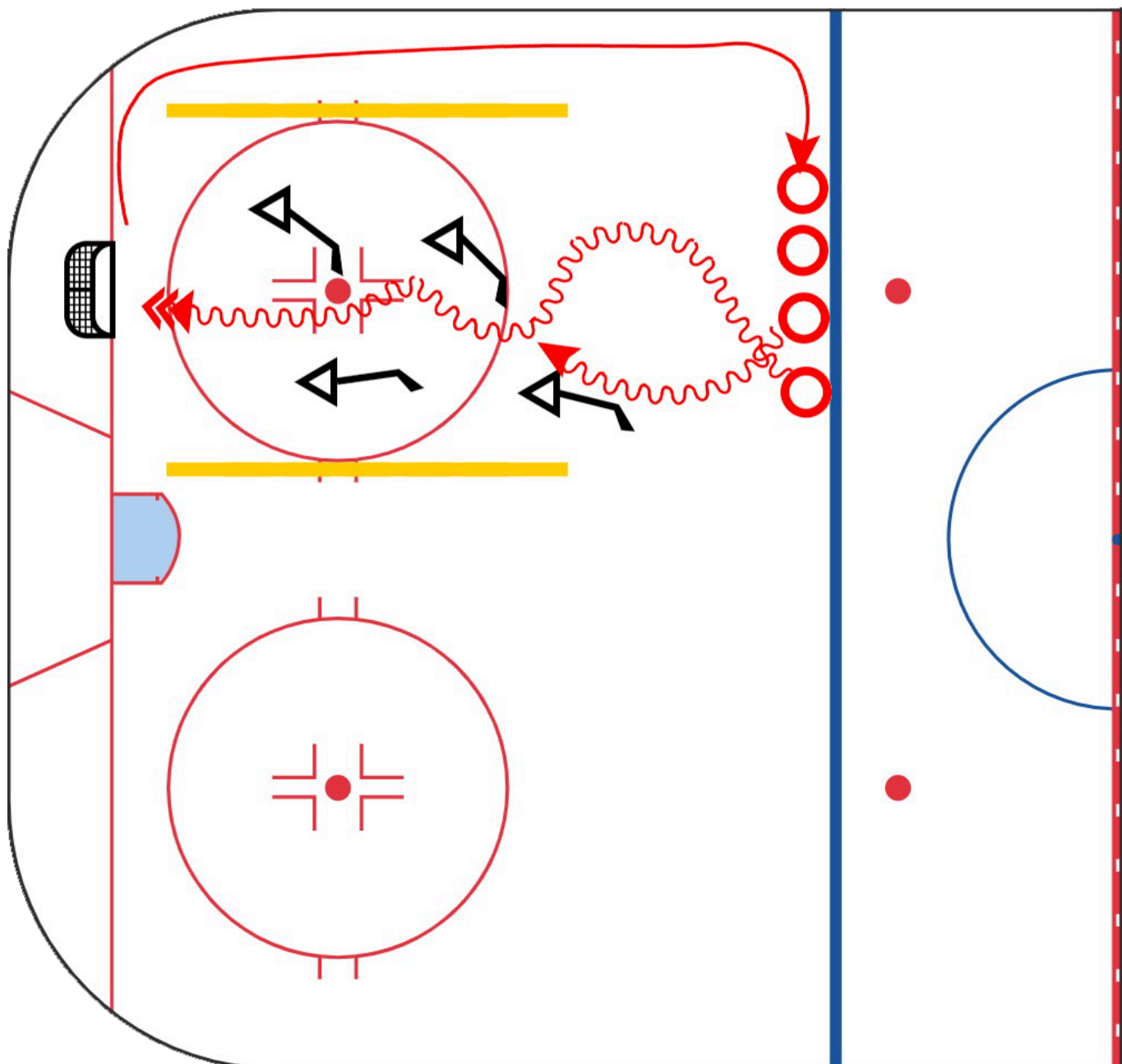
- Aumentare lo spazio

più difficile

- Ridurre lo spazio

Parte principale: 4 postazioni (40 minuti)

Zanzare nella palude



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Due o tre bambini, le zanzare, stanno nella palude (campo da gioco contrassegnato). Tutti gli altri partono dalla linea di fondo con un disco e attraversano la palude con le zanzare. Le zanzare rimangono al loro posto e pungono con il loro bastone se un disco si avvicina troppo. Se toccano il disco, il bambino che lo porta deve ripartire dalla linea di fondo. Se il bambino riesce a trasportare il disco dall'altra parte della palude, ne riceve un altro. Con quale frequenza riescono a pungere le zanzare?

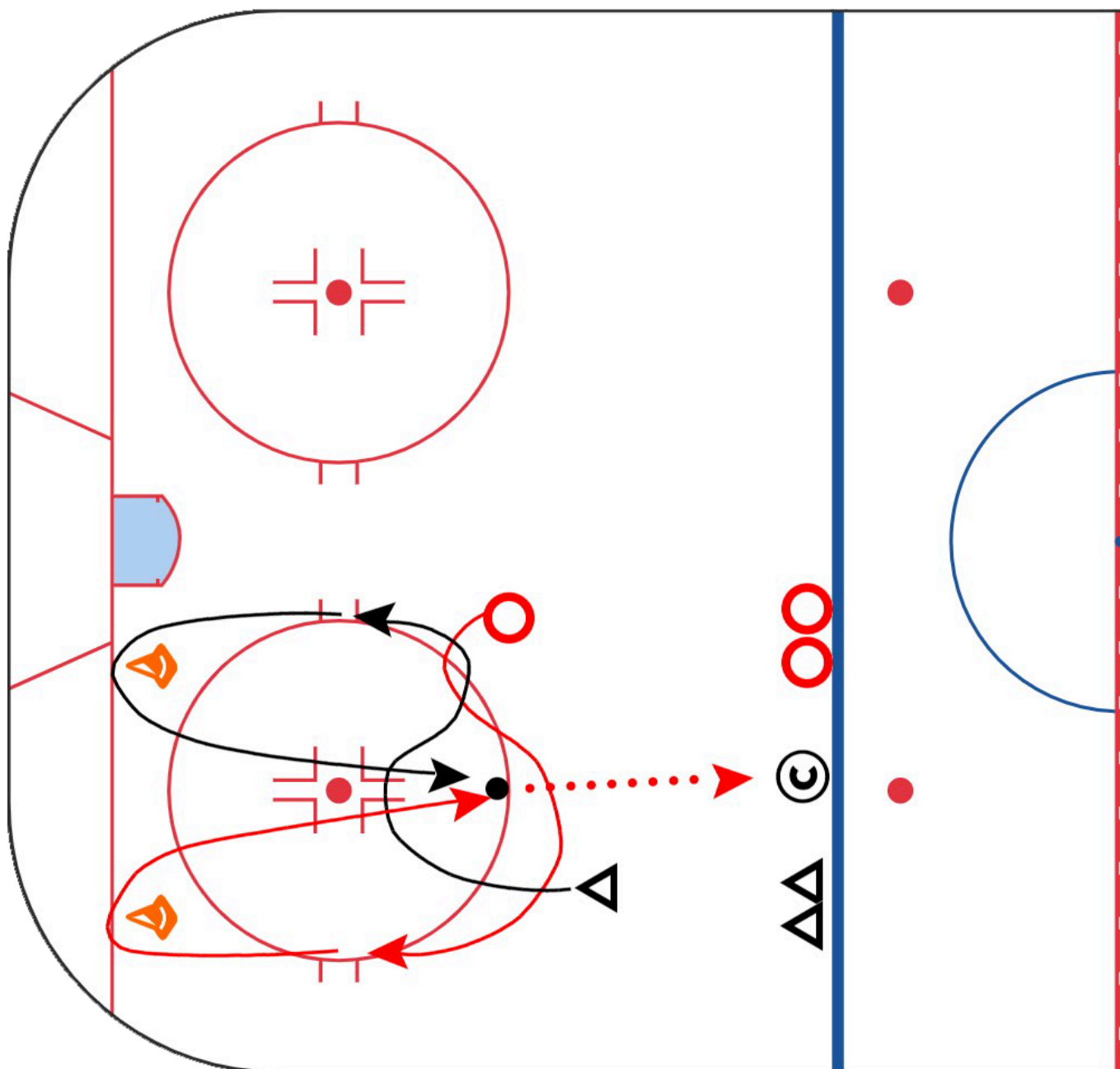
più facile

- Ridurre le dimensioni della palude (campo da gioco)

più difficile

- Le zanzare si muovono nella palude
- Aumentare le dimensioni della palude (campo da gioco)

Prendere il disco



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Due bambini pattinano attorno alla zona. Sul campo ci sono due coni con un disco al centro. Al segnale entrambi i bambini aggirano i coni e cercano di conquistare il disco e, con un uso accorto del bastone, di portarlo verso l'allenatore. Chi ci riesce?

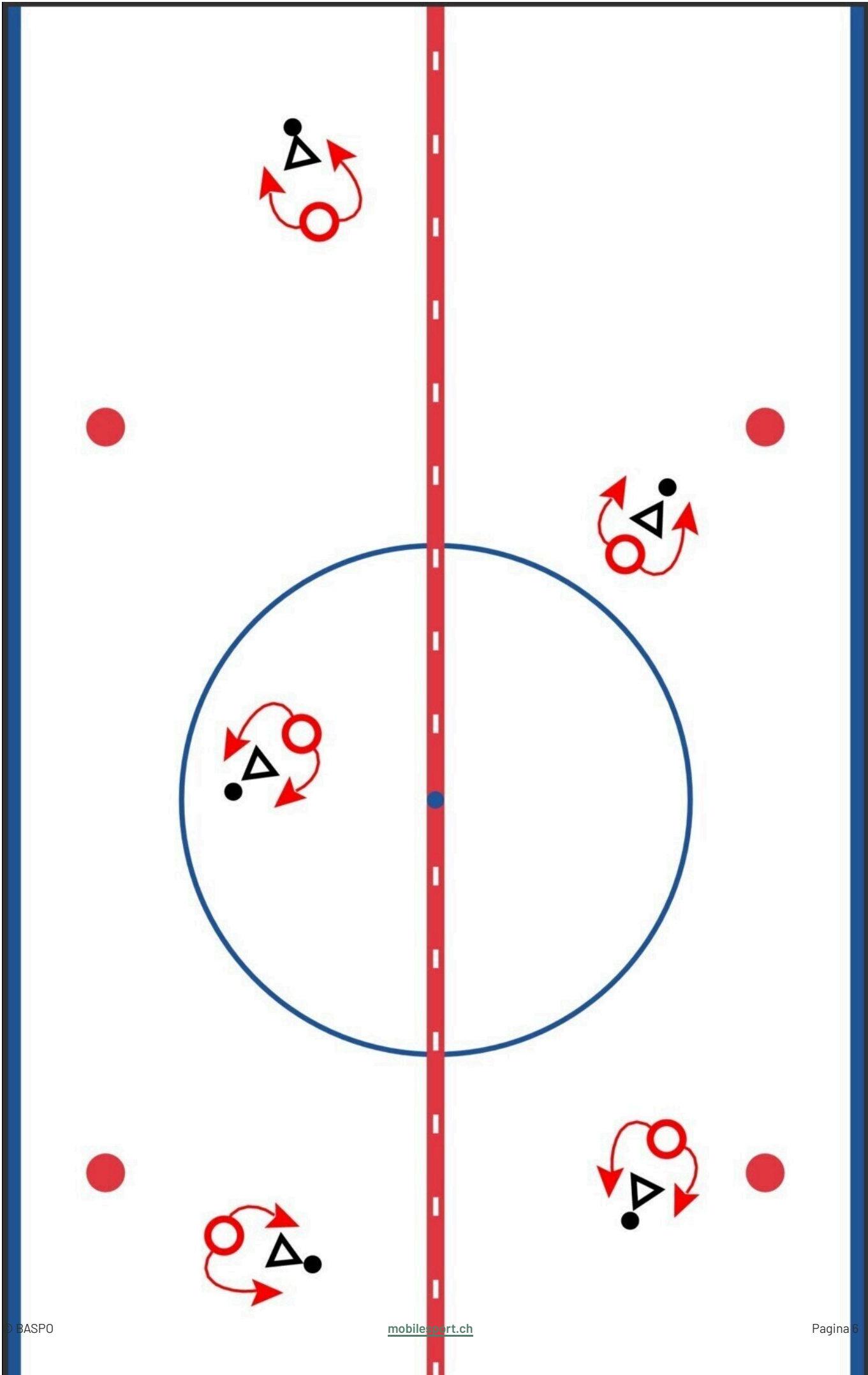
più facile

- Entrambi percorrono la stessa distanza

più difficile

- Il bambino senza disco cerca di conquistarlo utilizzando in maniera adeguata il bastone

Il guardiano del disco



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Un bambino protegge il disco davanti a sé. Il bambino dietro di lui, con fi nte del corpo e del bastone cerca di rubarglielo. I bastoni rimangono sempre sul ghiaccio.

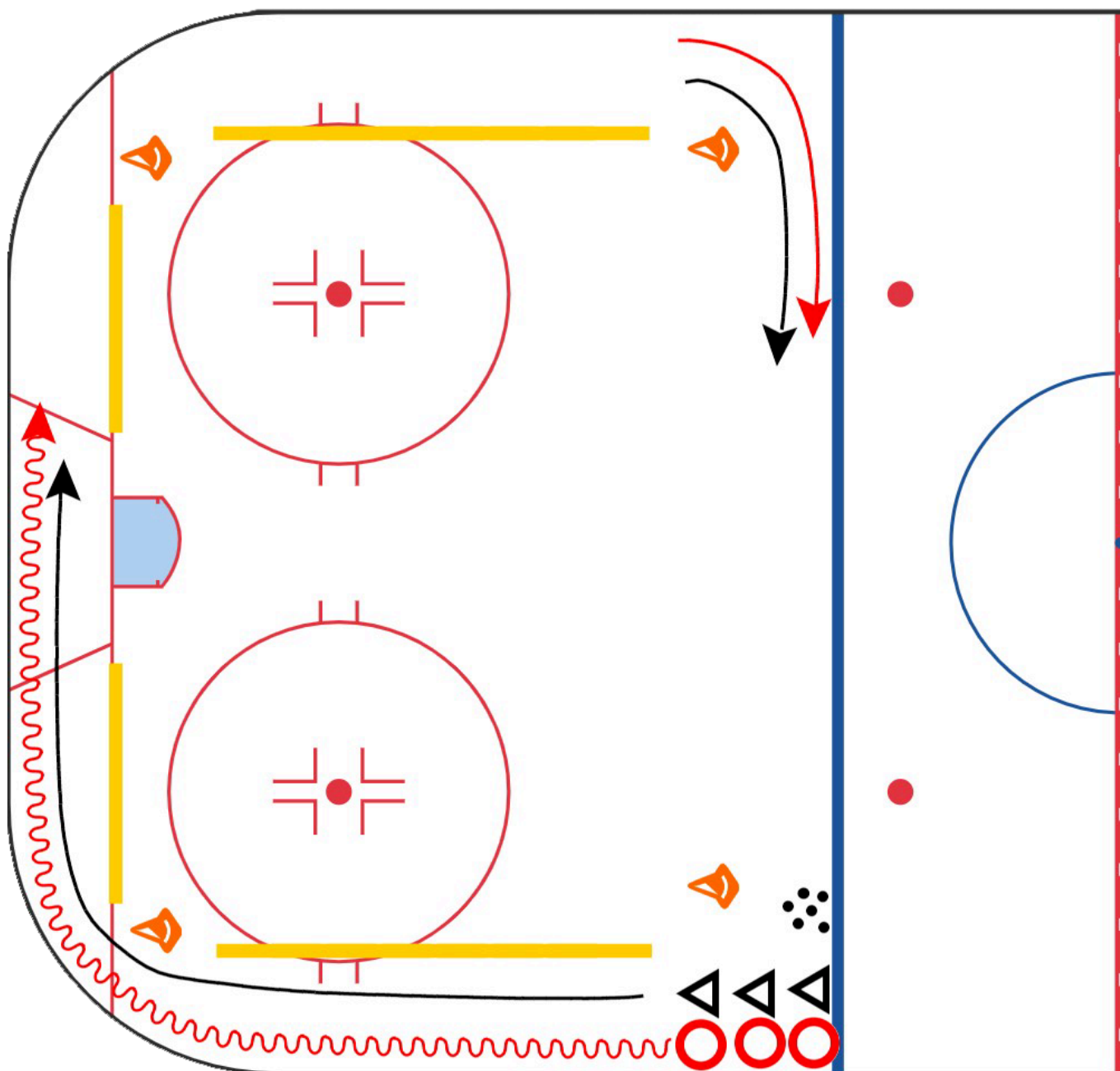
più facile

- Difendere il disco senza bastone

più difficile

- Difendere il disco in due

Flipper



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Due bambini pattinano contemporaneamente lungo la balaustra. Il percorso è delimitato. Il bambino che porta il disco pattina in linea retta, l'altro cerca di arrivare al disco con il suo bastone.

più facile

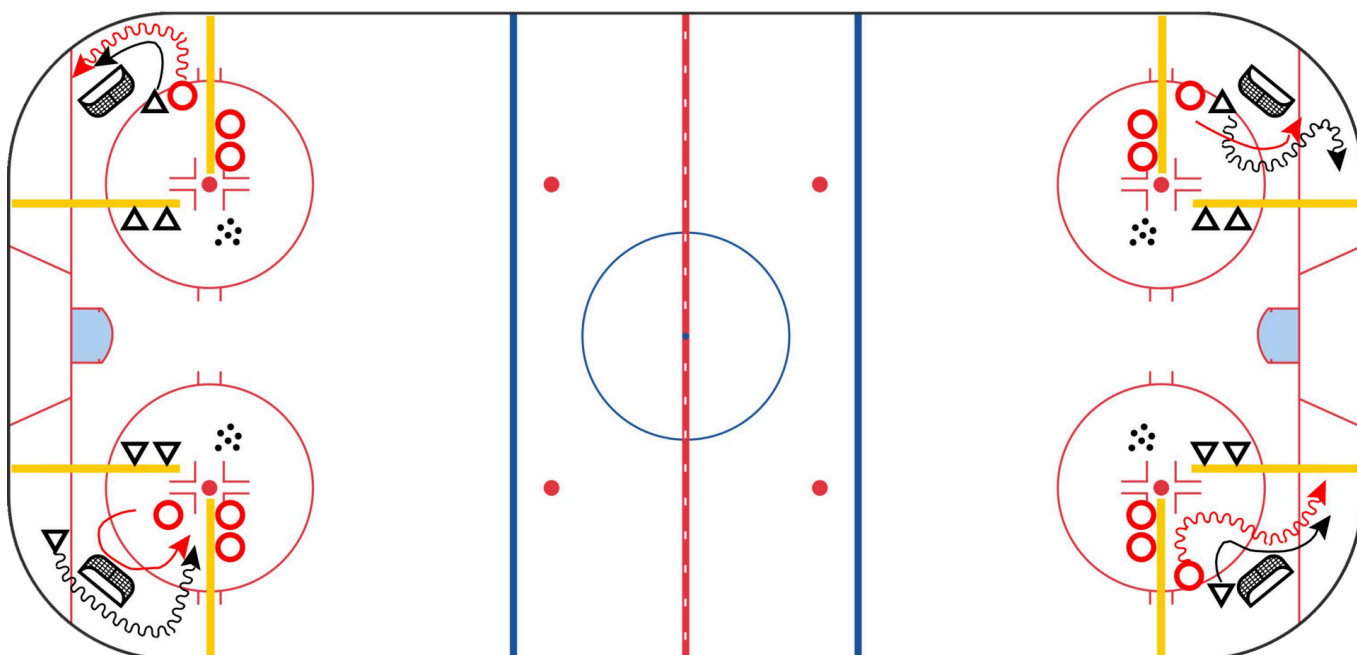
- Il bambino portatore del disco parte in vantaggio

più difficile

- Eseguire l'esercizio senza un percorso contrassegnato
- Il bambino portatore del disco afferra il bastone dalla paletta

Parte finale (8 minuti)

1:1 all'angolo



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Su diversi campi piccoli, i bambini giocano 1:1. Il portatore protegge il disco abilmente, il secondo bambino utilizza il bastone per sottrarglielo. Ogni volta che ci riesce guadagna un punto. Chi ottiene più punti entro il tempo prestabilito?

più facile

- Toccare il disco = punto

più difficile

- Aumentare le dimensioni del campo
- Capovolgere il bastone e afferrarlo dalla paletta

Fonte: Brägger, I. et al. (2024): Manuale Hockey su ghiaccio. Bambini. Macolin: Ufficio federale

dello sport UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP0