


















Hockey su ghiaccio Giovani – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Segnare in modo variato ed adeguato alla situazione

Non basta tirare il disco in direzione della porta. Segnare un goal è sempre un duello con il portiere. Il tiro deve sfidarlo. Affinché il portiere venga messo in difficoltà, è necessario un tipo di tiro adeguato alla situazione – eseguito con precisione e senza rincorsa.

Un disco deviato è altrettanto difficile da tenere come un tiro coperto o un tiro dopo un movimento est-ovest. Spesso il primo tiro viene bloccato ed i rimbalzi (rebound) rimangono davanti alla porta – in questo caso si tratta di reagire immediatamente e di effettuare il tiro successivo in porta.

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

Basi del tiro forehand

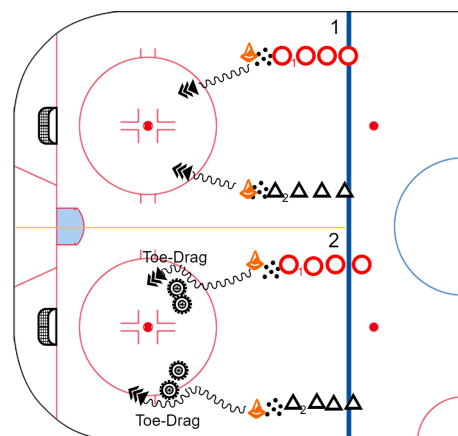
I giocatori sono in grado di eseguire in movimento un tiro forehand sulla gamba forte (gamba esterna) e di sfruttare in modo ottimale il flex del bastone.

Aspetti didattici

- Pattini e bacino rivolti verso l'obiettivo durante il tiro
- Mani davanti al corpo, la mano inferiore preme la parte larga del bastone sul ghiaccio, la mano superiore tira indietro
- Busto piegato in avanti e fare peso sul bastone
- Chiudere la paletta, piccolo toe-drag

(1) Tiro forehand sulla gamba forte (esterna) con/senza portiere. I giocatori fanno dai due ai tre passi di rincorsa ed eseguono un tiro sulla gamba esterna. In seguito eseguono di nuovo dai due ai tre passi di rincorsa seguiti da un piccolo salto per cambiare il peso sulla gamba interna e poi tiro.

(2) Tiro forehand dopo toe-drag sulla gamba interna ed esterna: i giocatori pattinano con il disco verso i pneumatici e davanti a quest'ultimi eseguono un toe-drag ed in seguito tirano.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

più facile

- Con il disco, dare una spinta con la gamba interna e tirare sulla gamba esterna

più difficile

- (1) Da uno fino a tre passi di rincorsa e con un piccolo salto fare un tiro sulla gamba interna
- (1) e (2) prendere la rincorsa senza disco, un altro giocatore fa un passaggio davanti alla linea di porta, dopo aver ricevuto il disco tirare.

Domande di riflessione

- Come puoi tirare con il flex del bastone?
- Sei in grado di tirare sulla gamba interna?
- I pattini sono rivolti verso la porta dopo il tiro? Se no, come mai? Cosa puoi migliorare?

Video

- [Posizione di base delle mani](#)
- [Tiro toe-drag](#)
- [Tiro sulla gamba interna](#)

Quick Release

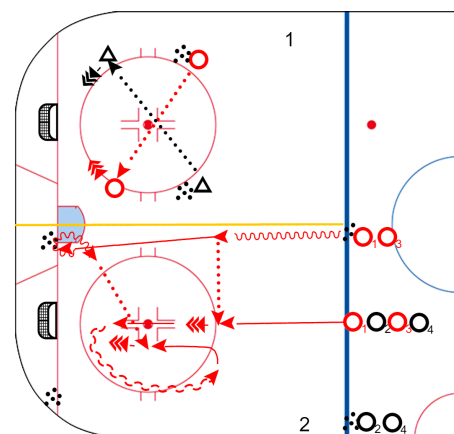
I giocatori sono in grado di eseguire un tiro con un piccolo movimento di ricezione oppure con un tiro diretto di polso.

Aspetti didattici

- Ricevere un passaggio con un movimento di ammortizzazione e fare un tiro diretto
- Chi fa il passaggio deve considerare la posizione della paletta di chi esegue il tiro e fare il passaggio tra i pattini o direttamente sulla paletta
- Head up, vedere dove si trova il portiere

(1) Da fermi: passaggio in diagonale da parte del giocatore centrale, a seconda della posizione della paletta viene eseguito un tiro diretto o una breve ricezione e poi il tiro.

(2) Il giocatore centrale senza disco parte contemporaneamente al giocatore laterale con disco. All' altezza del cerchio di ingaggio il giocatore centrale riceve un passaggio e fa un tiro diretto (al volo). In seguito il giocatore che ha fatto il passaggio prende un altro disco. Il giocatore che ha fatto il tiro cerca di nuovo la posizione nello slot alto pattinando all'indietro, riceve un secondo passaggio ed esegue un tiro diretto.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

più facile

- Variante 1

più difficile

- Un terzo giocatore fa pressione su chi esegue il tiro

Domande di riflessione

- A cosa devi prestare attenzione come giocatore che fa il passaggio in modo che il tuo compagno possa fare un tiro diretto?
- A cosa devi prestare attenzione in un tiro diretto?

Video

- [Quick Release](#)

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