


















Hockey su ghiaccio Bambini – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco

Portare il disco con il bastone come se fosse un'estensione del braccio e allo stesso tempo individuare le compagne e i compagni di squadra così come le avversarie e gli avversari è una grande sfida. Chi riesce a superare le avversarie o gli avversari efficacemente con rapide finte o a difendere il disco con coraggio, guadagna spazio e tempo per le azioni successive. Questo tipo di giocatrici e giocatori sfidano la squadra avversaria a trovare soluzioni difensive.

Da scaricare

- [Altre forme di allenamento per la fase F1-F3](#)

	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 F1/F2

I bambini sperimentano e imparano come portare il disco e altri oggetti con il bastone e come schivare gli ostacoli.

Domande di riflessione

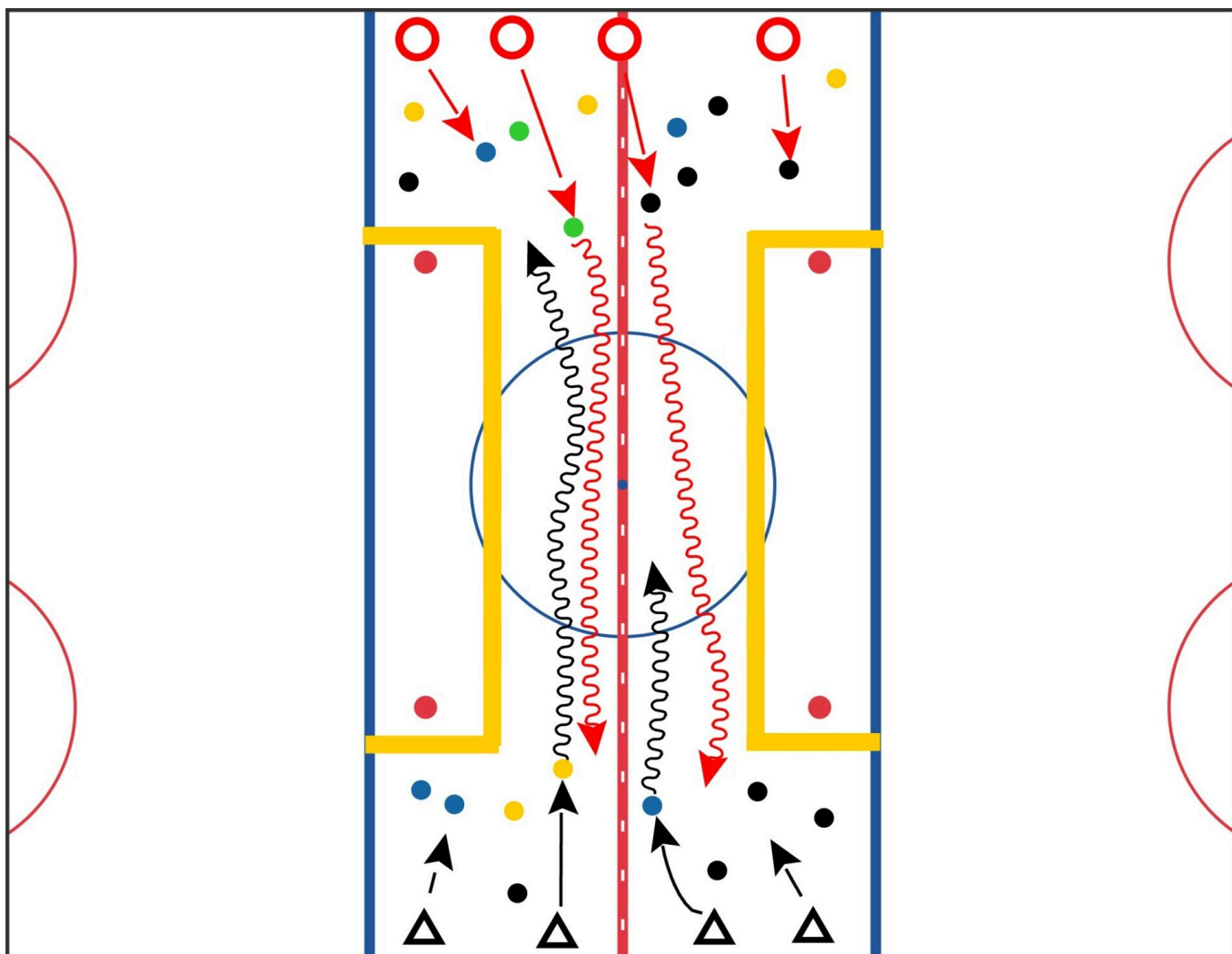
- In che modo riesci meglio a portare i diversi oggetti?
- Come devi tenere il bastone per portare gli oggetti in modo sicuro?
- Quale movimento puoi eseguire per aumentare il tuo raggio d'azione?

Consigli degli esperti

- Afferra saldamente il bastone all'estremità posteriore come un martello e sulla parte anteriore in modo che possa scorrere attraverso la mano.
- Cerca di aprire e chiudere la paletta per portare il disco in curva.
- Cerca di tenere le braccia distanti dal corpo per muovere il bastone in modo versatile.
- Cerca di avere il disco solo nel campo visivo inferiore. Volgi lo sguardo avanti per individuare tempestivamente gli ostacoli davanti a te.

Introduzione (8 minuti)

Riordinare la stanza



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Il campo da gioco è una cameretta disordinata. Il locale è ristretto al centro da due tobleroni. Su entrambi i lati vi è del materiale sparso, ad es. dischi, cerchi, palle, bottiglie in PET. Stanno per arrivare alcuni familiari in visita, quindi urge un intervento di riordino. Quale delle due squadre riuscirà a portare più in fretta il materiale fuori dalla cameretta? È concesso portare solo un oggetto alla volta e non lanciarlo.

più facile

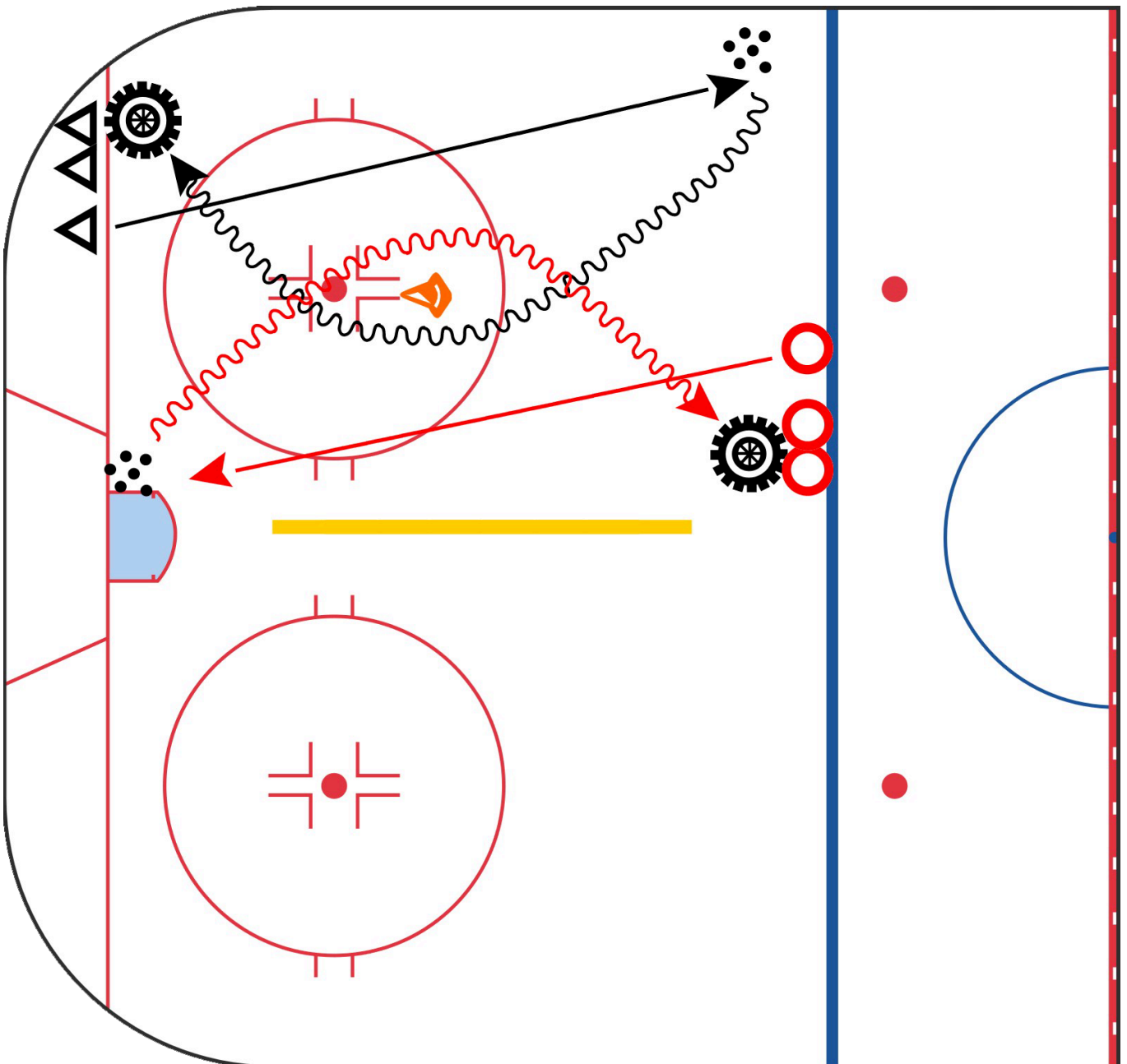
- Giocare senza restringimenti

più difficile

- Introdurre ulteriori ostacoli

Parte principale: 4 postazioni (40 minuti)

Riempire il salvadanaio



[Cliccare sull'immagine per ingrandirla](#)

Due squadre posseggono ognuna un porcellino salvadanaio che vogliono riempire rapidamente di monete d'oro. I salvadanaio sono rappresentati da legni o altro materiale adagiato sul campo da gioco. Parte un bambino per squadra alla volta: va a recuperare l'oro dall'altro lato del campo e lo mette nel salvadanaio. Dopodiché batte il cinque al bambino successivo che riparte. Quale squadra riuscirà a racimolare più oro nel suo salvadanaio? Giocare con tempo massimo di tre minuti o contare il numero di monete d'oro.

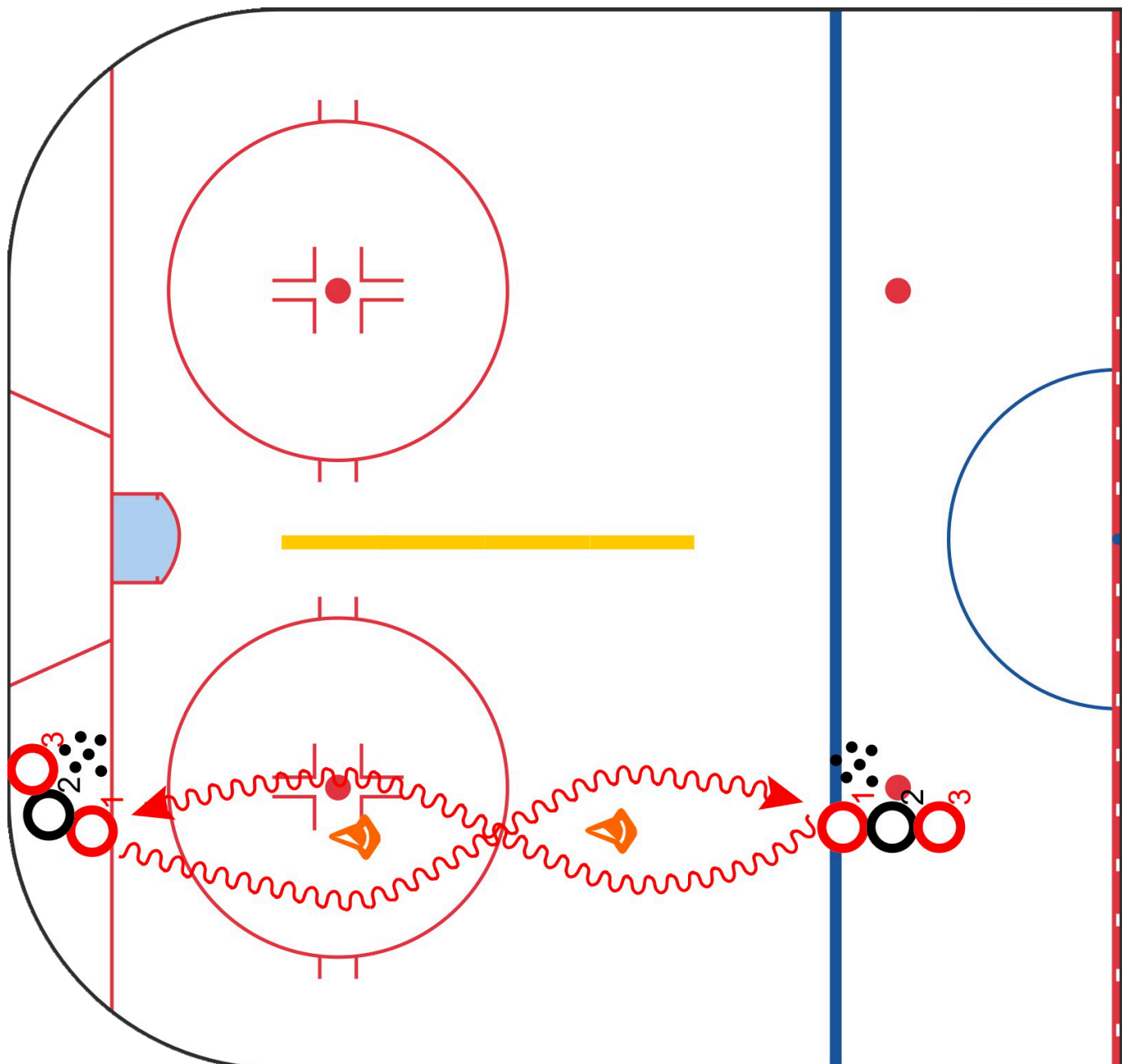
più facile

- Utilizzare cerchi piccoli
- Accorciare il tragitto

più difficile

- Far partire tre bambini per squadra
 - Aumentare il numero di ostacoli
 - Utilizzare altri oggetti quali bottiglie in PET o palline da tennis
 - I predatori cercano di rubare l'oro lungo il percorso
-

Slalom a testa alta



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Sul campo da gioco ci sono due coni. I bambini si dispongono in tandem uno di fronte all'altro sul campo. Ogni tandem trasporta contemporaneamente un disco sull'altro lato del campo effettuando uno slalom. Quando arrivano sull'altro lato, passano il disco al tandem successivo.

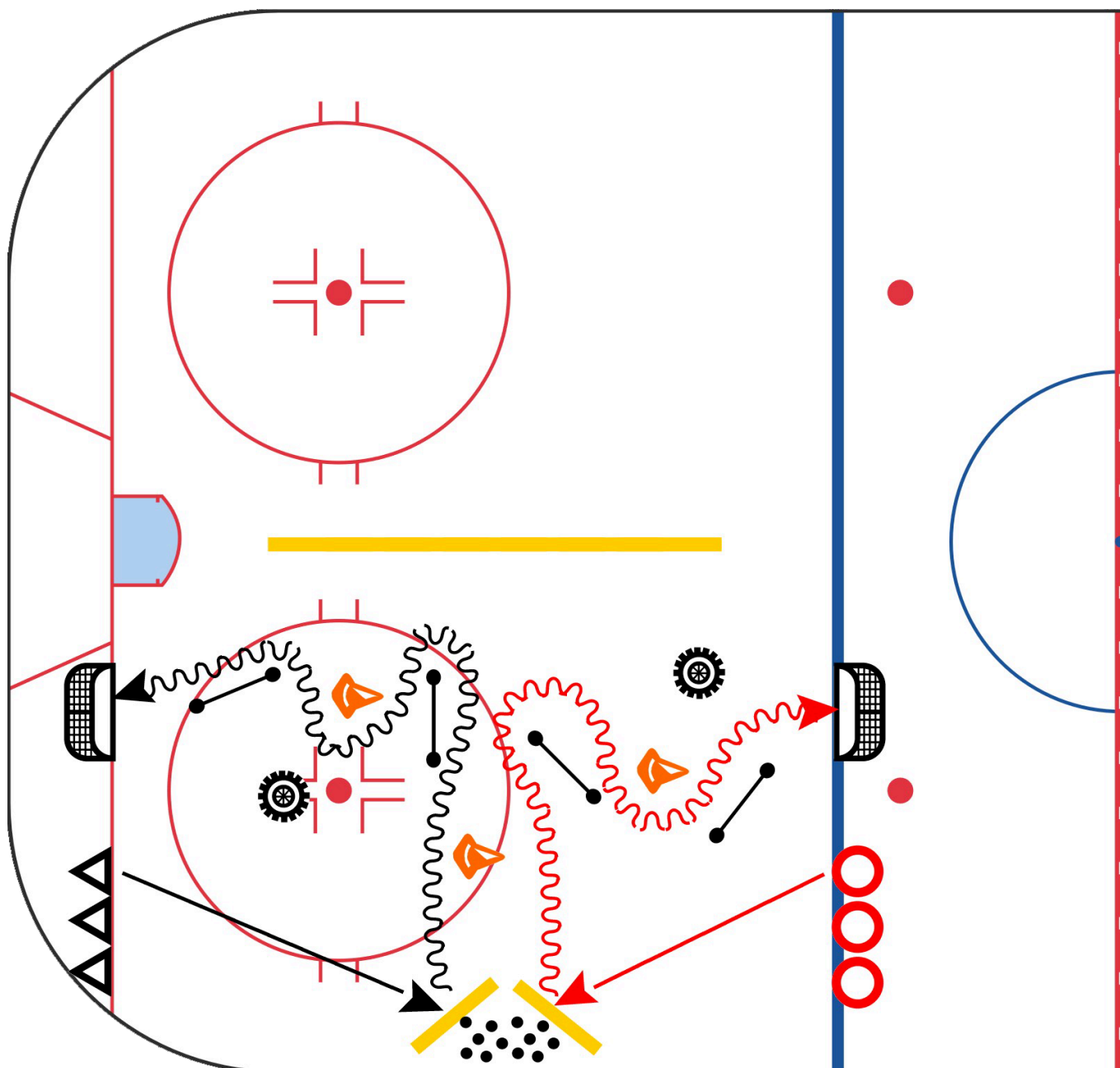
più facile

- Eseguire l'esercizio con piccoli cerchi

più difficile

- Aumentare il numero di coni
- Utilizzare altri oggetti quali bottiglie in PET o palline da tennis
- Spostare l'oggetto solo in backhand

Ciao pirati!



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Due squadre pirata cercano di portare più oro possibile dall'isola del tesoro (deposito dei dischi) sulla nave pirata (porte). Per farlo devono aggirare gli squali che popolano il mare (ostacoli). Quale squadra riesce a racimolare più oro?

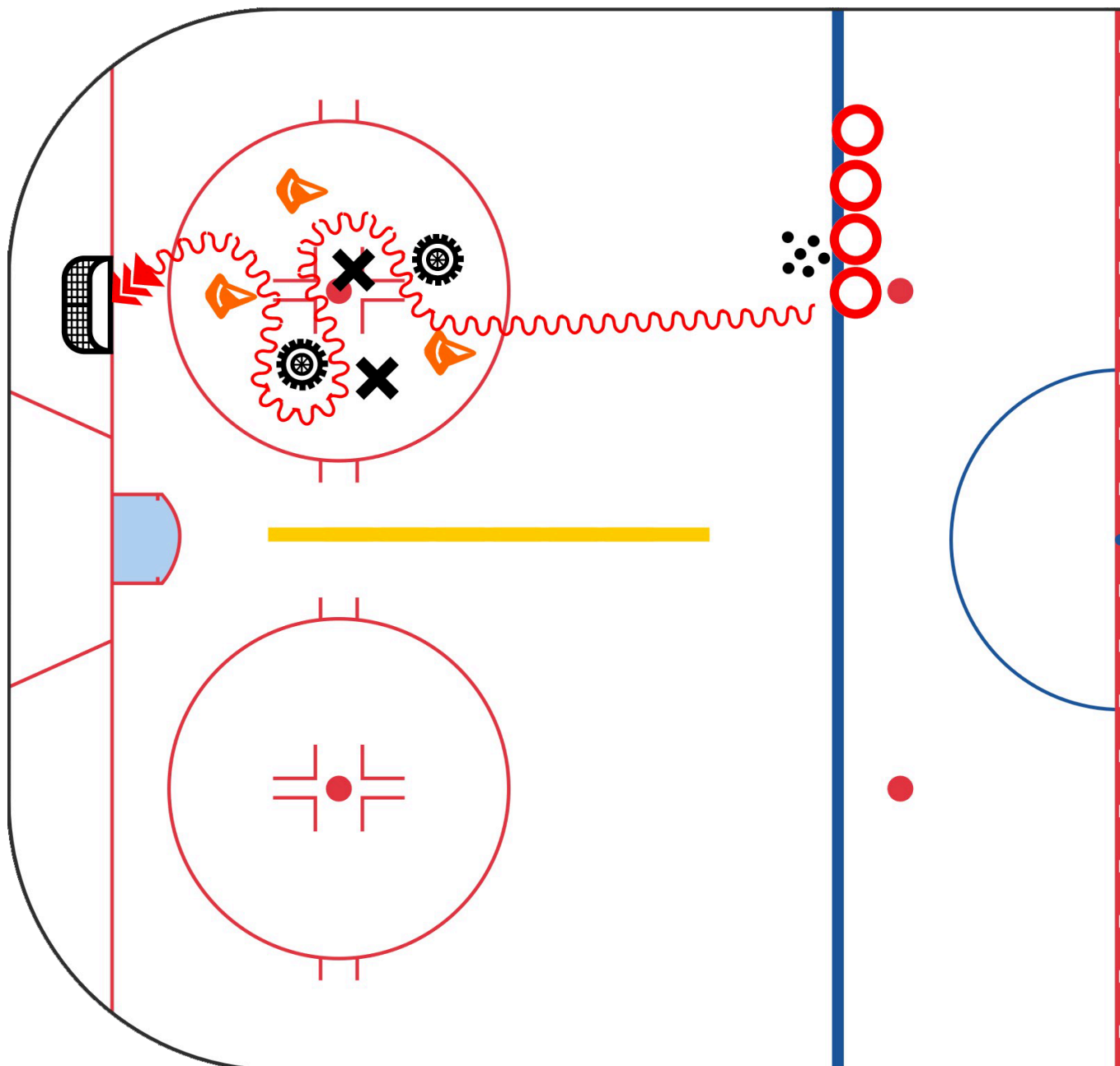
più facile

- Giocare con anelli piccoli senza ostacoli

più difficile

- Fare intervenire squali in movimento che cercano di derubare i pirati (se il pirata viene toccato deve riconsegnare l'oro e ricominciare da capo)

Circuito con ostacoli



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

I bambini cercano di farsi strada attraverso il circuito (cerchio di ingaggio con ostacoli) e portano il disco in porta.

più facile

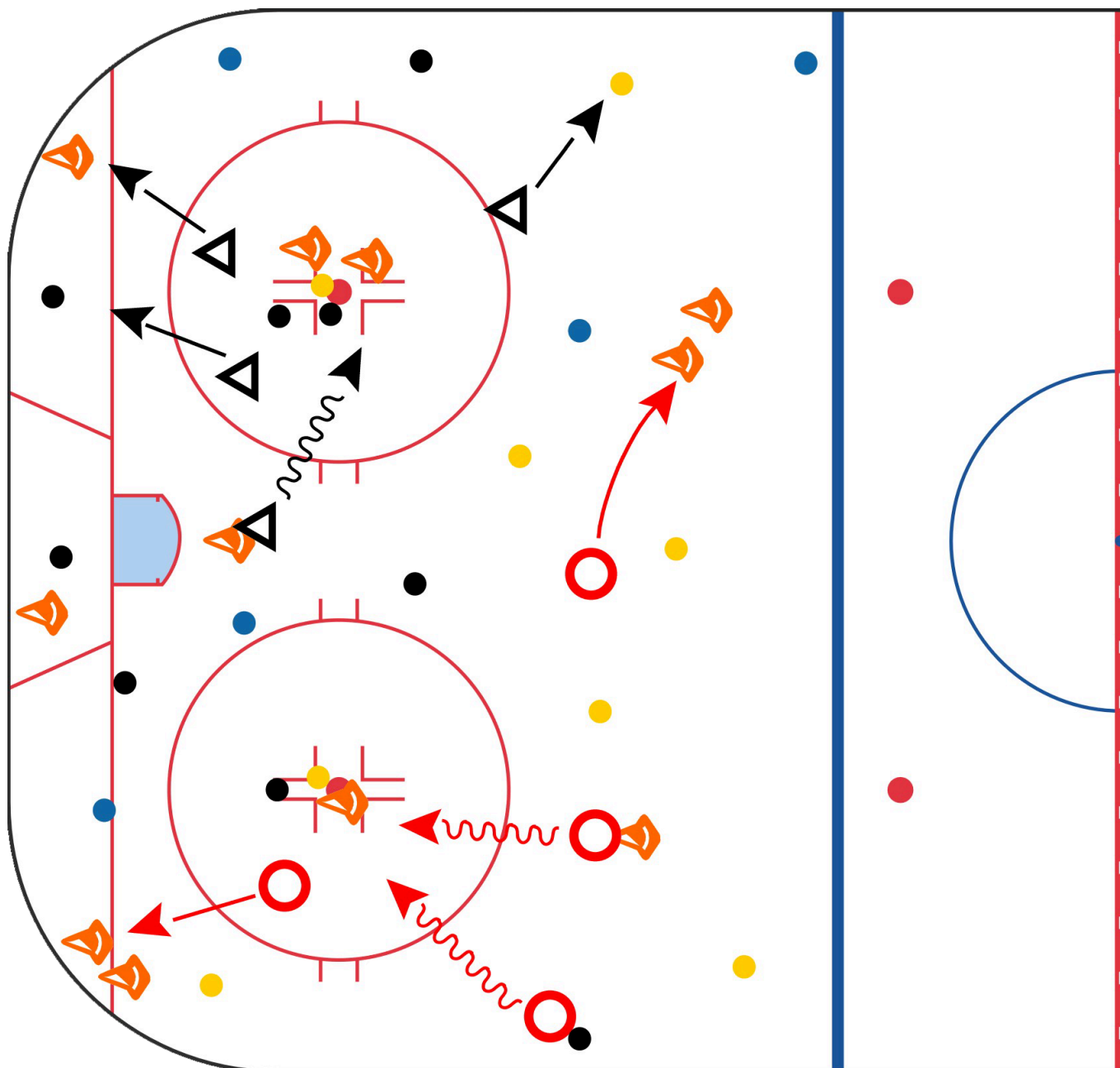
- Ridurre il numero di ostacoli
- Far partire un bambino alla volta

più difficile

- Gli allenatori mettono in diffi coltà i bambini con il disco senza tuttavia levarglielo
- Complicare la conduzione del disco utilizzando il bastone al contrario

Parte finale (8 minuti)

Raccolta dei rifiuti



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Un terzo del campo da gioco è cosparso da parecchi rifiuti (ad es. dischi, coni, anelli, palle o legnetti). Due squadre cercano di raccogliere più spazzatura possibile e di accumularla nei loro centri di raccolta (cerchi di ingaggio). Quale squadra raccoglie più rifiuti?

più facile

- Giocare solo con cerchi e bastoni rovesciati

più difficile

- Introdurre degli ostacoli (ad es. tobleroni)
- Introdurre dei corvi affamati (predatori); gli addetti alla raccolta rifiuti devono proteggere il loro bottino

Esempi di allenamento con focus sulla fase F2

I bambini sperimentano come portare il disco con il bastone e nel contempo avere una visione del gioco.

Domande di riflessione

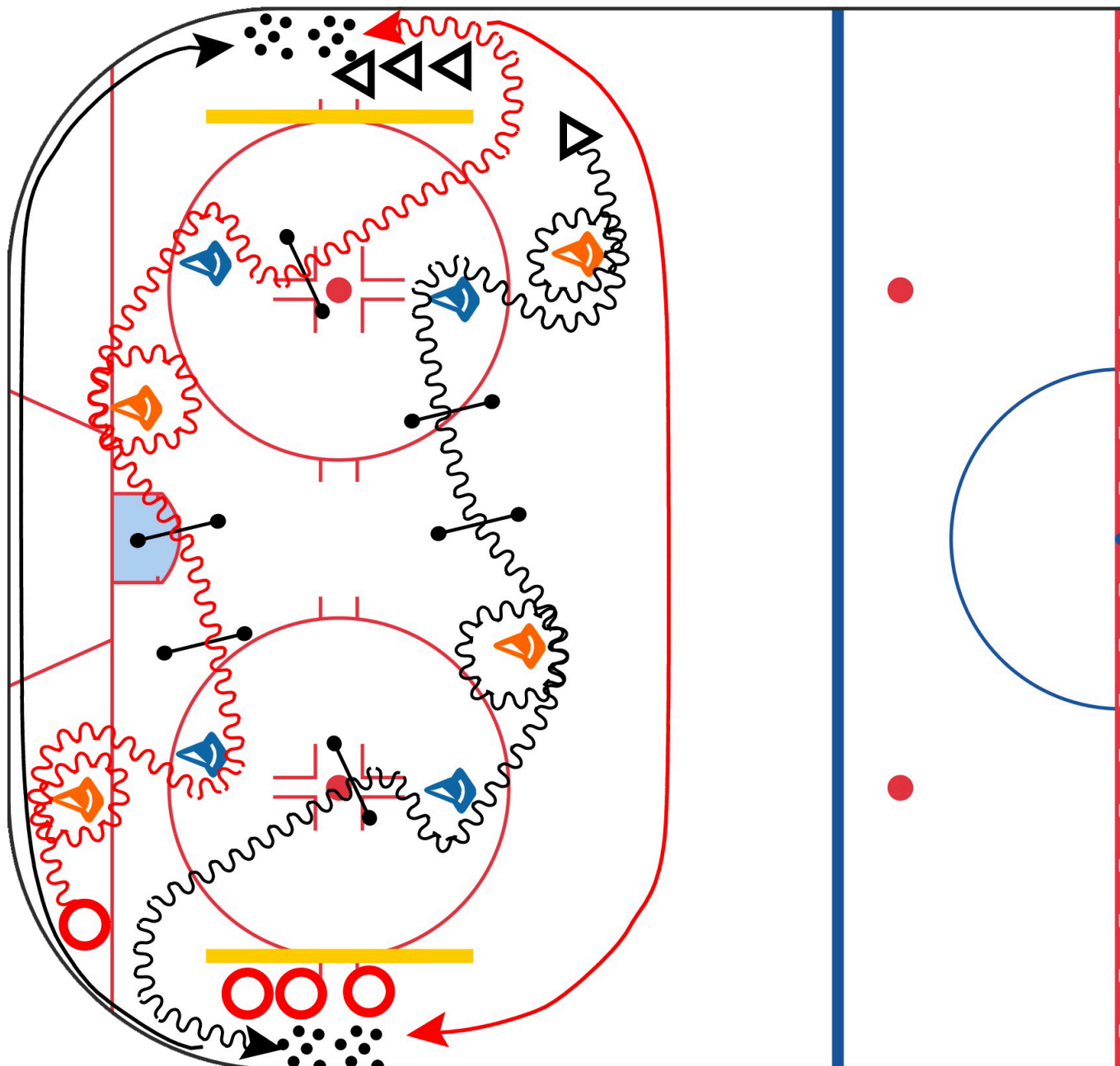
- Come puoi portare il disco in modo controllato e vedere dove vai?
- Come riesci a tenere il disco vicino al bastone anche in curva?
- Quali movimenti con il bastone ti aiutano ad aggirare gli avversari?

Domande di riflessione

- Afferra saldamente il bastone all'estremità posteriore come un martello e sulla parte anteriore in modo che possa scorrere attraverso la mano.
- Cerca di aprire e chiudere la paletta per portare il disco in curva.
- Cerca di tenere le braccia distanti dal corpo per muovere il bastone in modo versatile.
- Cerca di avere il disco solo nel campo visivo inferiore. Volgi lo sguardo avanti per individuare tempestivamente gli ostacoli davanti a te.

Introduzione (8 minuti)

Trasporto letame!



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Due squadre con la stessa quantità di letame (ad es. dischi, bottiglie in PET, palle) stanno una di fronte all'altra. Ogni squadra cerca di spostare la maggiore quantità di letame dal proprio cumulo a quello degli avversari. Per farlo attraversano la fattoria (ostacoli, ad es. due archi a sinistra e a destra, due barriere) e fanno ritorno lungo il bordo della pista. Il gioco è a tempo.

più facile

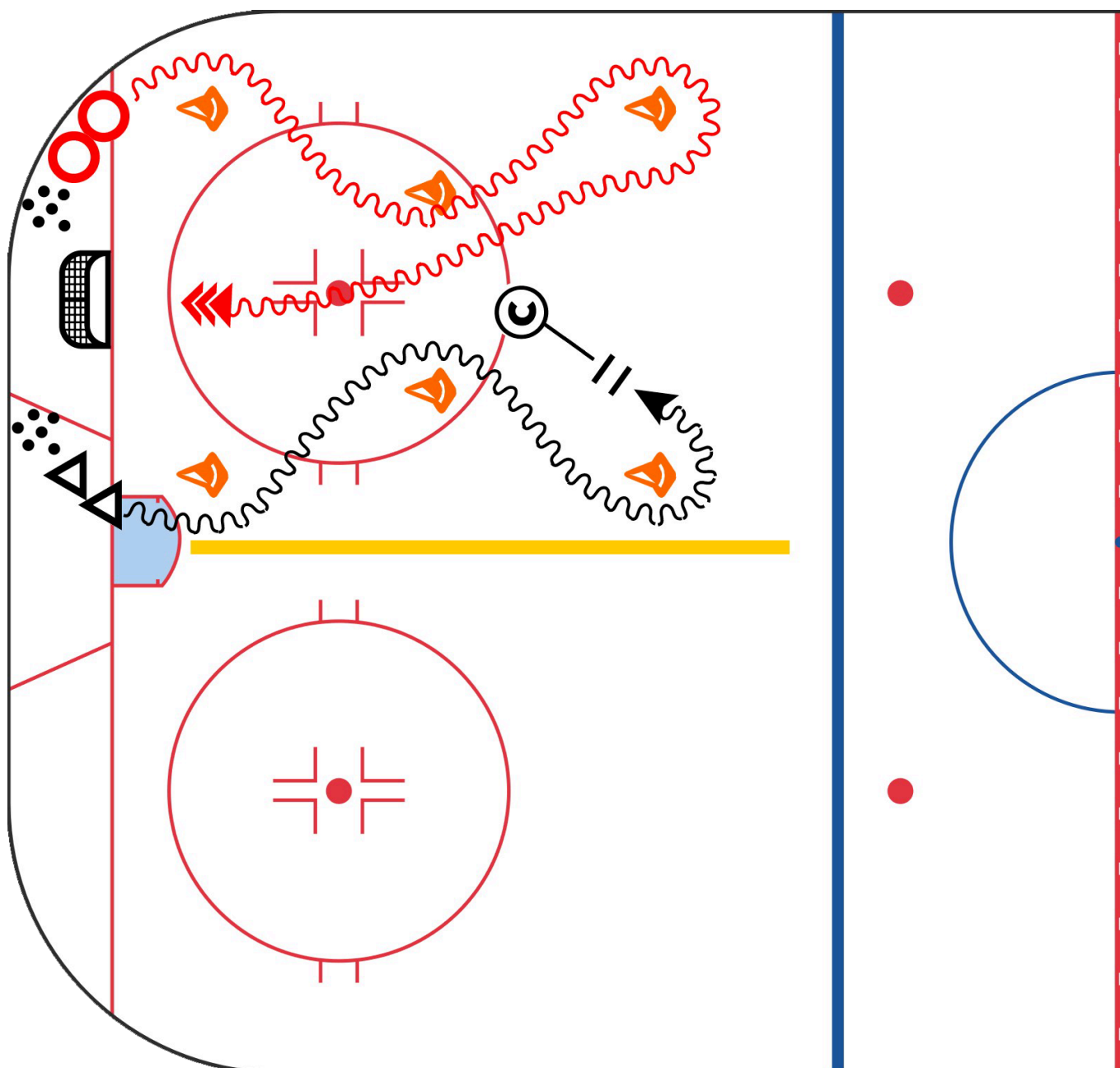
- Senza ostacoli: direttamente da un cumulo all'altro

più difficile

- Uno scarafaggio cerca di riportare il letame al cumulo di partenza
- Fare ritorno pattinando all'indietro

Parte principale: 4 postazioni (40 minuti)

Gara di velocità con il disco



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Due bambini partono con un disco. Chi raggiunge per primo l'allenatore può passare liberamente e tirare. Il secondo bambino deve superare l'allenatore per poter tirare in porta.

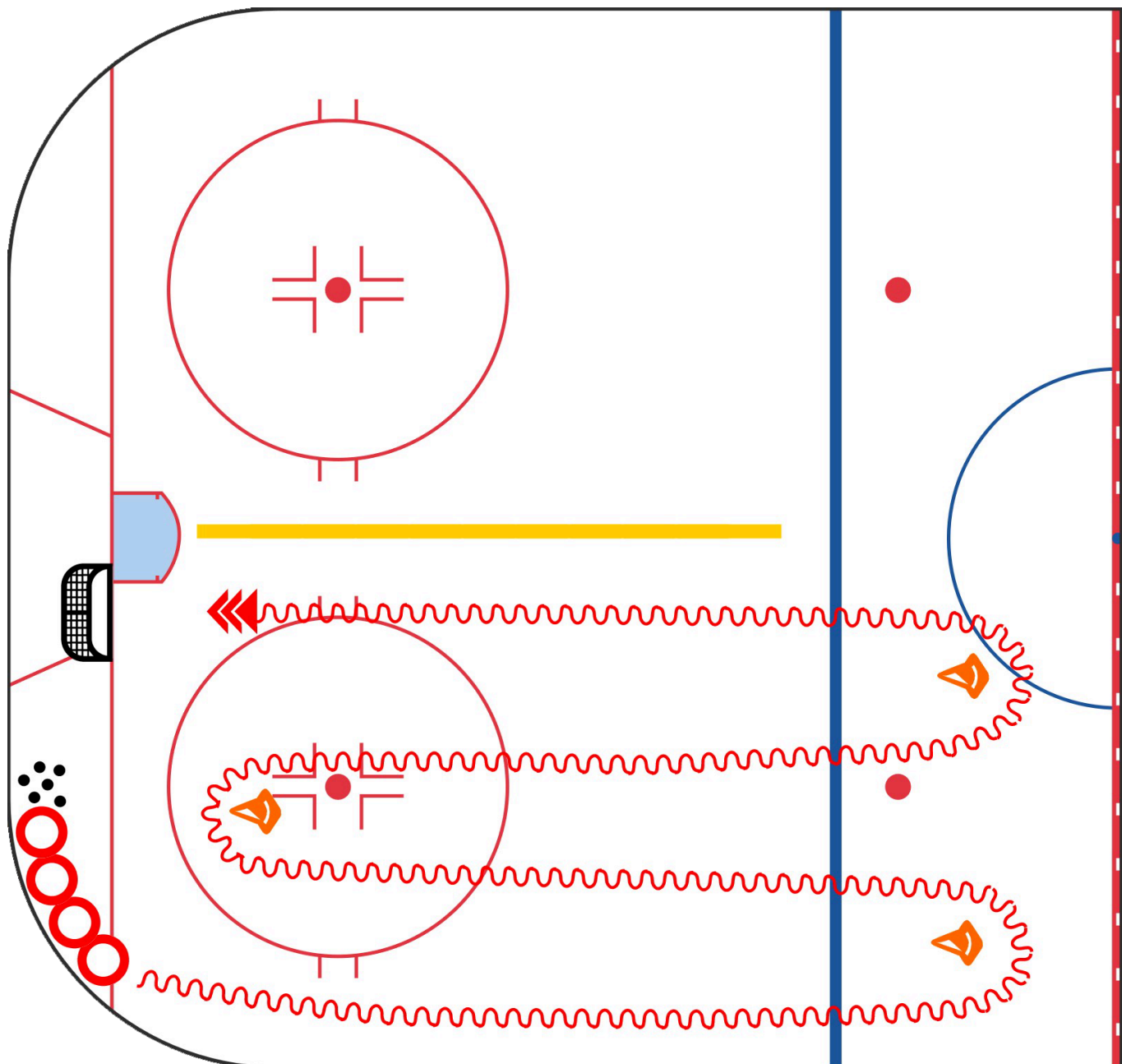
più facile

- Tragitto rettilineo, senza allenatore né fattore tempo (nessuna gara)

più difficile

- Pattinare avanti e indietro
- Introdurre gli archi di hockey (curve)

Spingere il disco



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

I bambini spingono il disco solo in forehand, accanto al corpo, lungo un tratto predefinito. Al termine tirano in porta.

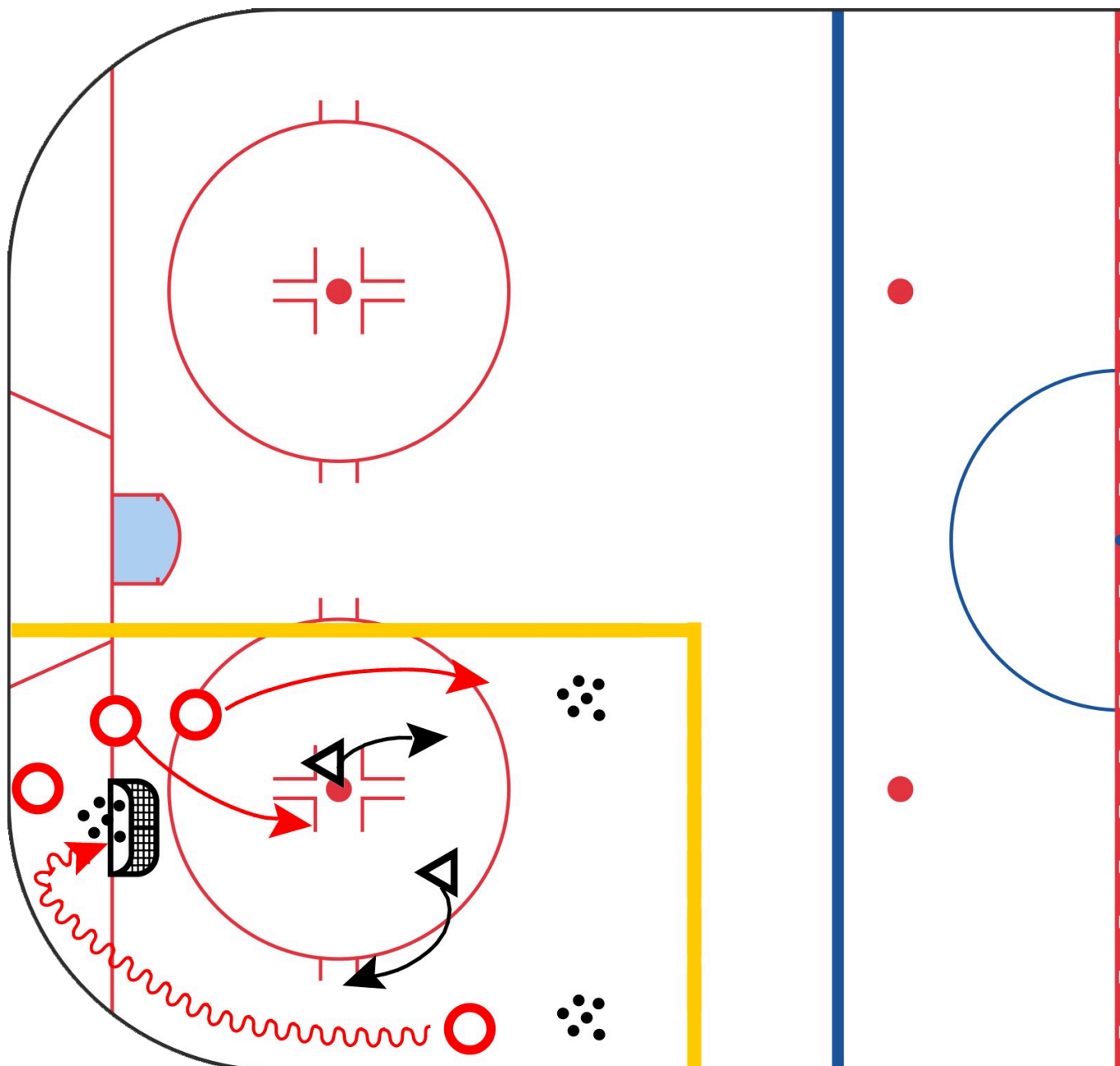
più facile

- Senza indicazioni specifici che: con il disco solo sulla parte di forehand o backhand

più difficile

- Portare il disco con una sola mano
- Introdurre curve strette o aumentare il numero di curve
- L'allenatore mostra un numero e il bambino deve ripeterlo a voce
- Portare il disco davanti al corpo

Il gioco dei pirati



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

I pirati sottraggono monete d'oro (dischi) dall'isola del tesoro (deposito dischi) e le portano al sicuro a bordo del loro vascello (porta). Due o tre coccodrilli cercano di impedirlo e di proteggere il tesoro.

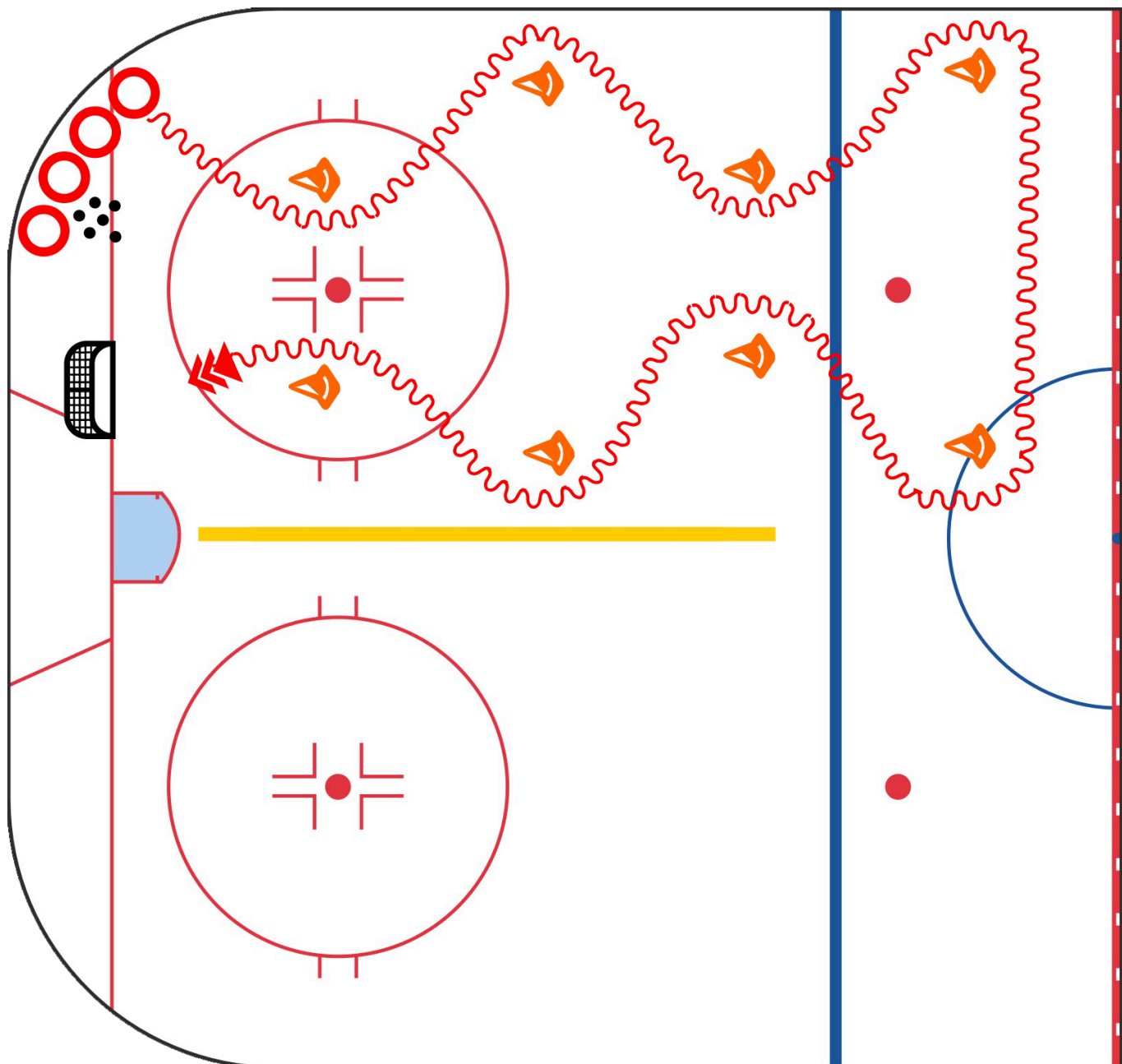
più facile

- Ridurre il numero di coccodrilli

più difficile

- Aumentare il numero di coccodrilli
- Trasportare l'oro solo in backhand

Portare il disco attorno ai coni



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

I bambini portano un disco facendo lo slalom tra diversi coni e tirano in porta.

più facile

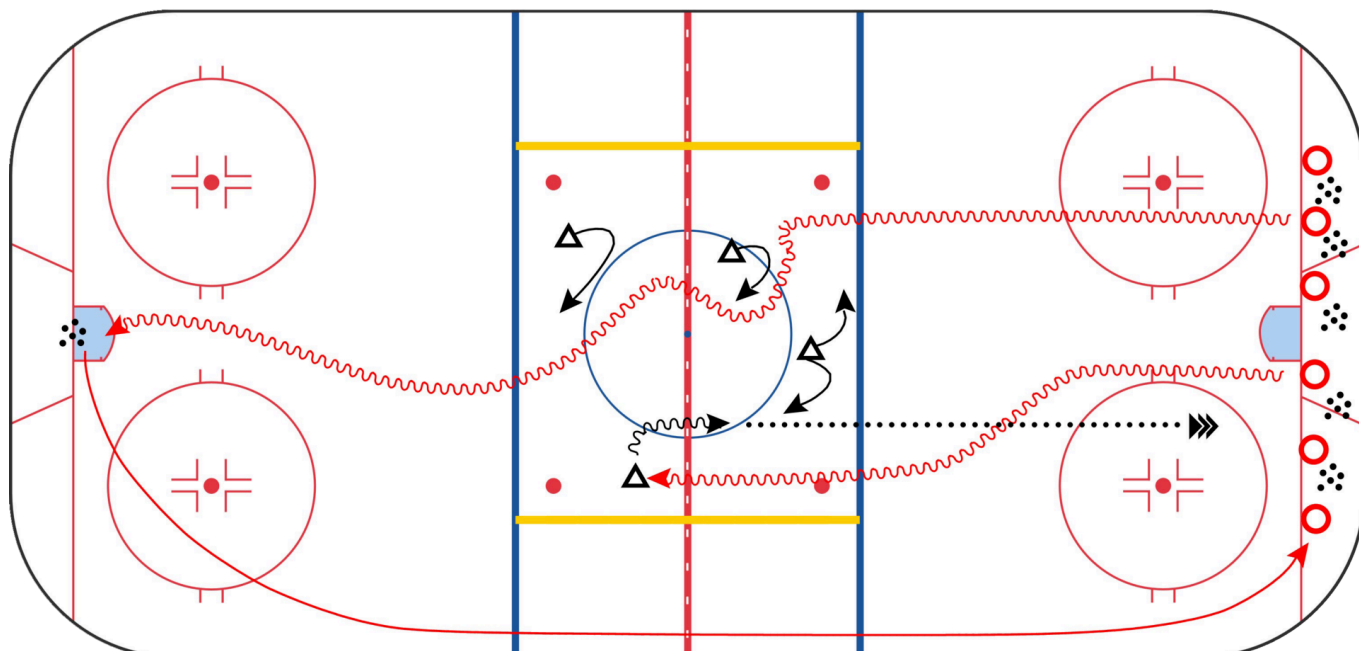
- Ridurre il numero di coni
- Aumentare la distanza tra i coni

più difficile

- Percorrere lo slalom anche al ritorno (traffico in senso contrario)
- Portare il disco solo in forehand

Parte finale (8 minuti)

Cratere di lava



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

I bambini estraggono i diamanti (dischi) dalla miniera e li trasportano attraverso il cratere di lava fino al forziere. Nel cratere di lava, i mostri della fossa cercano di rubare i diamanti e di riportarli nella miniera. Quale gruppo riesce a trasportare diamanti attraverso il cratere entro il tempo prestabilito?

più facile

- Ridurre il numero di mostri

più difficile

- Ridurre le dimensioni del cratere

Esempi di allenamento con focus sulla fase F2/F3

I bambini sperimentano come proteggere il disco dagli avversari nelle diverse situazioni.

Domande di riflessione

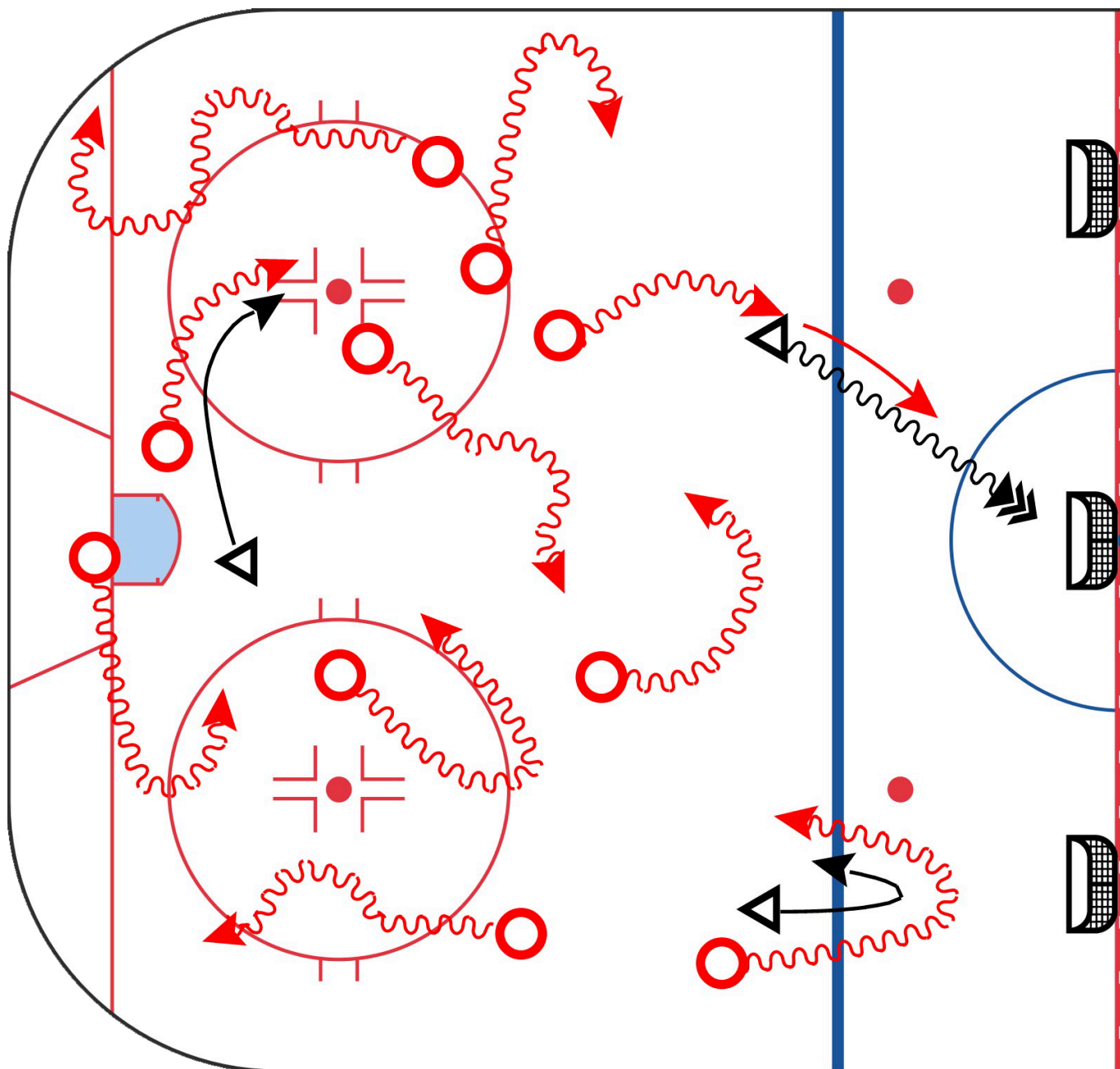
- Come proteggi al meglio il disco dall'avversario?
- Come utilizzi correttamente il tuo corpo per tenere l'avversario il più lontano possibile dal disco?

Consigli degli esperti

- Per proteggere il disco colloca il tuo corpo tra l'avversario e il disco.
- Liberati rapidamente dal cacciatore con rapidi cambi di direzione e finte.
- Allontana il disco dall'avversario.

Introduzione (8 minuti)

Discomostro



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Tutti i bambini sono in possesso di un disco. Due o tre inseguitori cercano di sottrarre un disco a un bambino e di tirarlo in porta. Se il disco non entra in porta, il bambino derubato può riconquistare il suo disco. Se non ci riesce diventa a sua volta inseguitore. Vince chi per ultimo riesce a tenere un disco vicino al bastone.

più facile

- Ridurre il numero di inseguitori
- Aumentare le dimensioni del campo da gioco

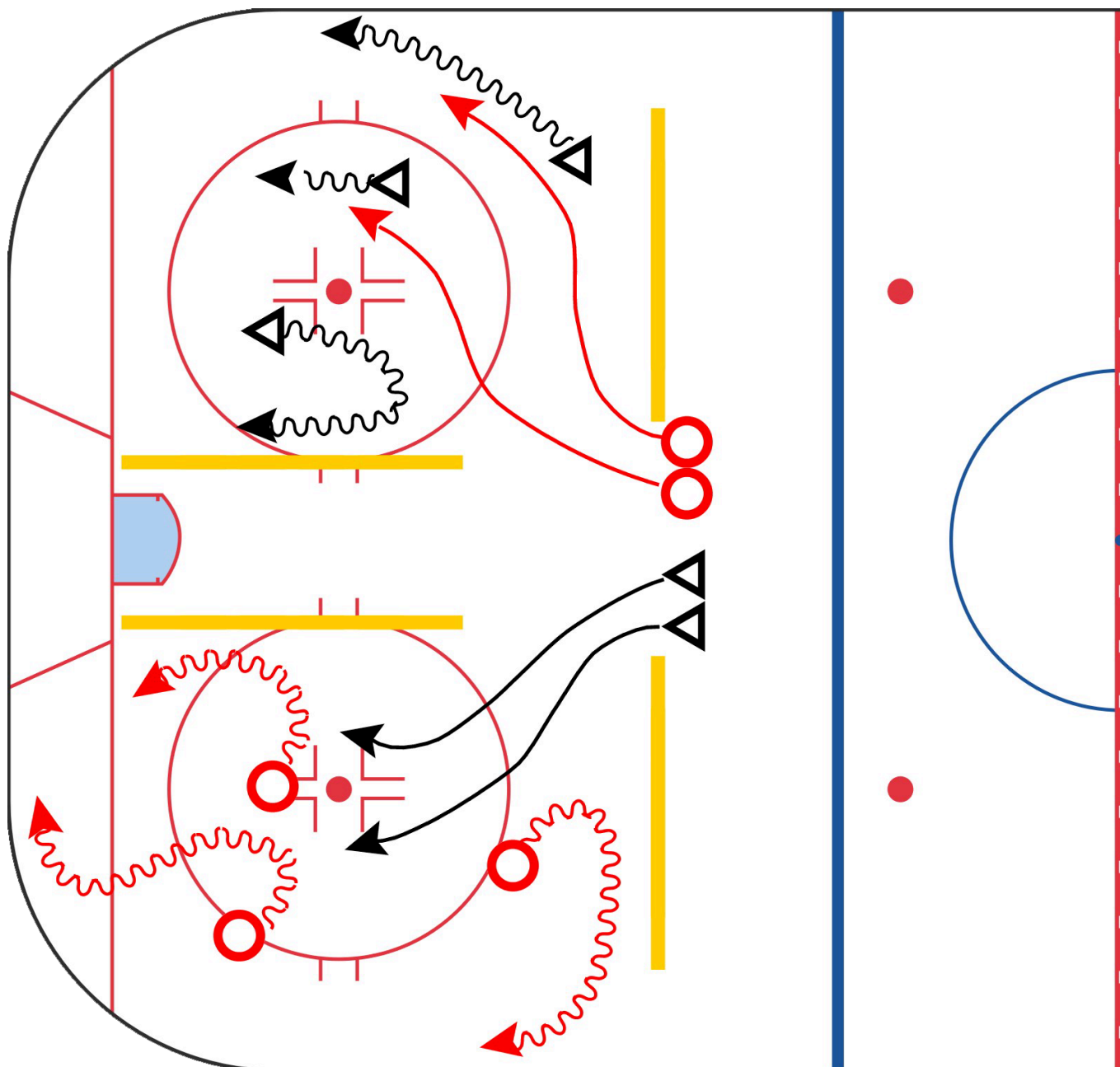
più difficile

- Aumentare il numero di inseguitori

- Introdurre il portiere

Parte principale: 4 postazioni (40 minuti)

Lotta per il territorio



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

I bambini formano due squadre da cinque. Entrambe le squadre posseggono un territorio in cui si situano tre sentinelle a guardia di un disco ognuna. Gli altri due componenti della squadra sono cacciatori di dischi infiltrati nel territorio nemico. Qui cercano di sottrarre il disco agli avversari e di portarlo fuori dal loro territorio. La disputa inizia al segnale dell'allenatore. Quale squadra riuscirà per prima a sottrarre un disco agli avversari e a portarlo fuori dal territorio nemico?

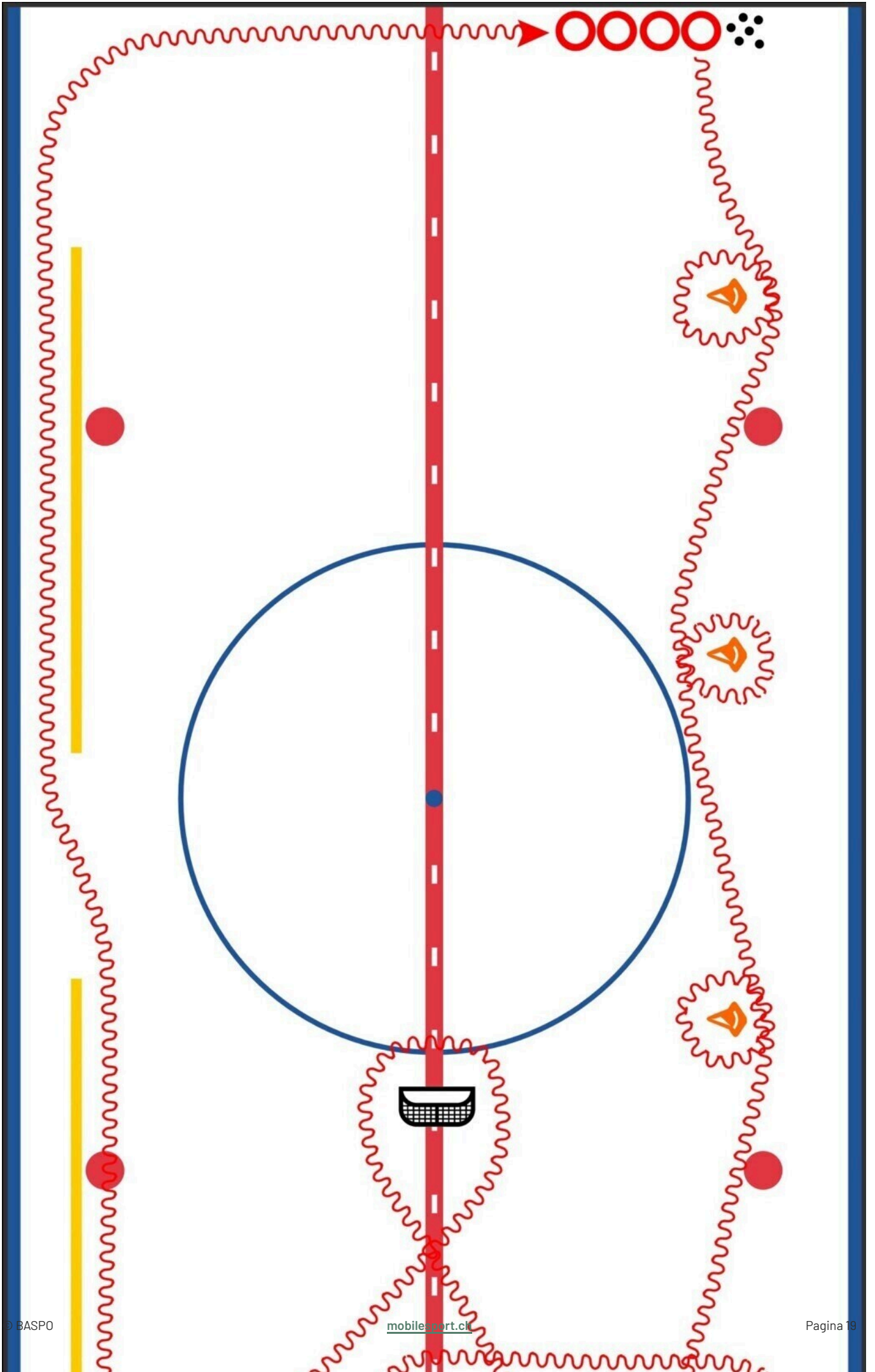
più facile

- Aumentare le dimensioni del territorio
- Ridurre il numero di cacciatori

più difficile

- Aumentare il numero di cacciatori
-

Accampamento nella giungla



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

I bambini portano il disco con il bastone lungo un percorso, immaginando che gli ostacoli siano i loro avversari. Il disco viene condotto in forehand e in backhand il più lontano possibile dagli ostacoli e protetto con il corpo.

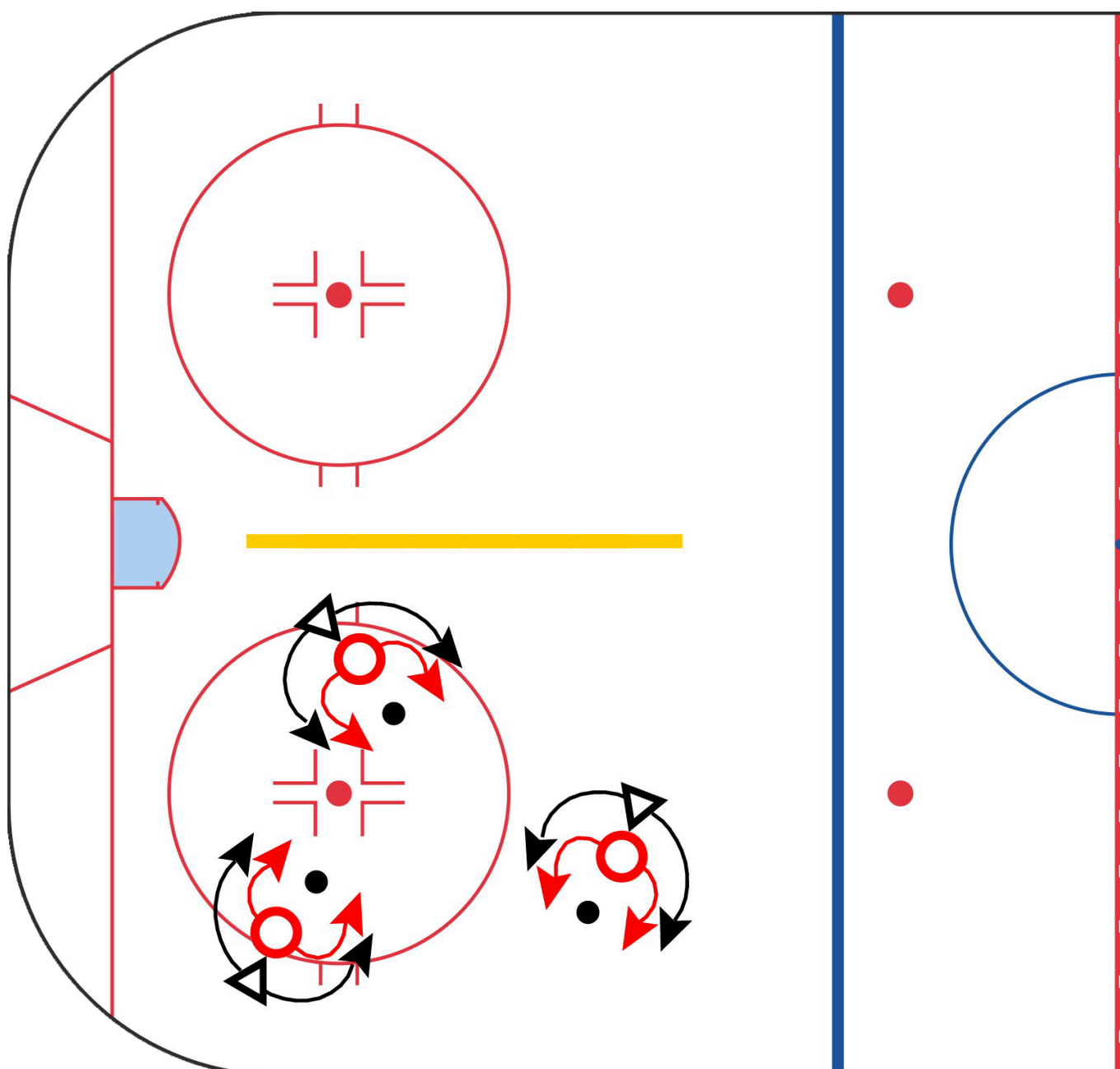
più facile

- Portare il disco solo in forehand e proteggerlo con il corpo

più difficile

- Presso alcuni ostacoli l'allenatore o i bambini cercano di allontanare/spingere il disco dal bastone

Puck Protection



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Un bambino protegge il disco senza toccarlo, mentre un altro cerca di toccarlo con il bastone. Allo scadere di un tempo predefinito si invertono i ruoli. Chi riesce a proteggere meglio e più a lungo il disco?

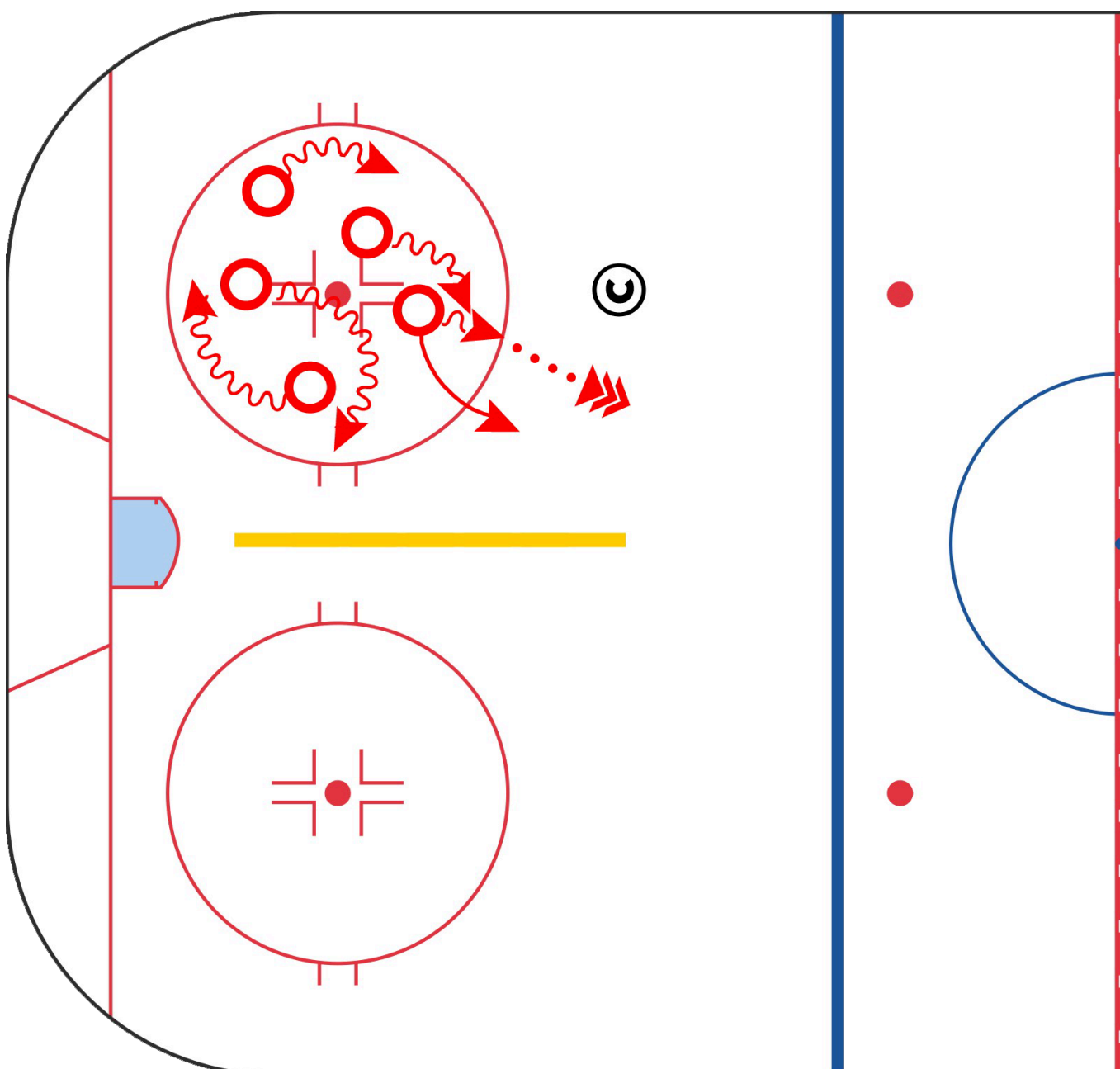
più facile

- Proteggere il disco senza bastone

più difficile

- Proteggere il disco dall'avversario entro uno spazio delimitato

Predator



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Cinque bambini con un disco ognuno formano un cerchio. Al segnale dell'allenatore cercano di proteggere il proprio disco e contemporaneamente di allontanare dal cerchio quello dell'avversario.

Chi perde il disco (il disco esce dal cerchio) viene eliminato: prende il suo disco, competa un percorso e in seguito riprende a giocare. Chi deve eseguire il percorso meno volte?

più facile

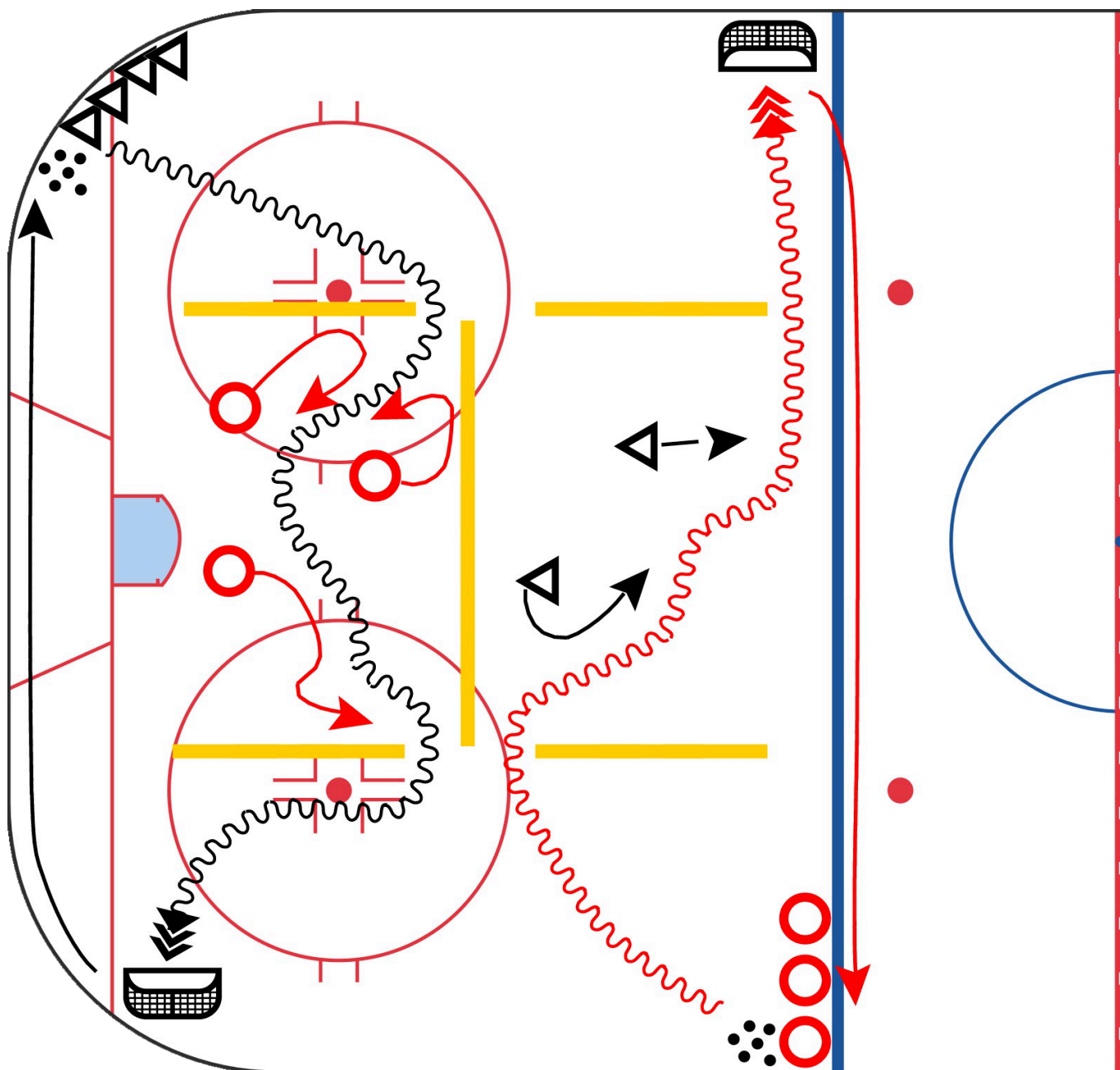
- Ingrandire il cerchio

più difficile

- I bambini senza disco diventano cacciatori di dischi

Parte finale (8 minuti)

Attraverso il bosco



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Una di fronte all'altra, due squadre sono separate da un bosco disseminato di ostacoli in cui vagano da uno a tre

inseguitori. A turno i bambini cercano di portare il disco, dribblando, dall'altra parte del bosco nella propria porta. Non appena un bambino ha attraversato il bosco, può partire il successivo. Se gli inseguitori riescono a sottrarre il disco possono portarlo nella loro porta. Il bambino derubato diventa un nuovo inseguitore.

più facile

- Ridurre il numero di inseguitori

più difficile

- Rimpicciolire il bosco

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ