

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

Portare il disco con il bastone come se fosse un'estensione del braccio e allo stesso tempo individuare i compagni di squadra e gli avversari è una grande sfida. Coloro che riescono da soli a raggiungere gli avversari o a difendere il disco da essi ottengono molta attenzione ed ammirazione.

Determinati, con finte veloci e coraggiose, questi giocatori spesso creano spazio e tempo per azioni di follow-up. Sfidano la squadra avversaria a trovare soluzioni difensive.

## 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

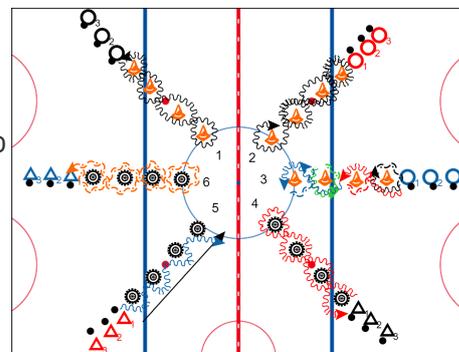
## Star-Drill

I giocatori portano il disco pattinando in avanti e indietro, così come nelle rotazioni e nei cambi di direzione.

## Aspetti didattici

- Mantenere le mani distanti dal corpo, la mano superiore gestisce il bastone e la paletta
- Il bastone è fluido nella mano inferiore
- Head up

1. Slalom in avanti
2. Arco di hockey (curva) attorno a ogni cono
3. Avanti-indietro-avanti, attorno a ogni cono con lo sguardo sempre rivolto verso il cerchio centrale
4. Slalom con una mano con il disco solo sulla parte di forehand o backhand
5. Al cono toe-drag (tirare con la punta del disco)
6. Slalom pattinando all'indietro



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

## più facile

- Sorteggiare i compiti – chi raggiunge per primo 30 punti?

## più difficile

- Staffetta

## Domande di riflessione

- Quale posizione devi assumere con le braccia per riuscire a controllare il disco in modo sicuro?
- Come usi la mano inferiore quando gestisci il disco?
- Riesci a vedere gli altri giocatori?

## Video

- [Posizione delle mani](#)
- [Mano inferiore](#)

## Porte di slalom

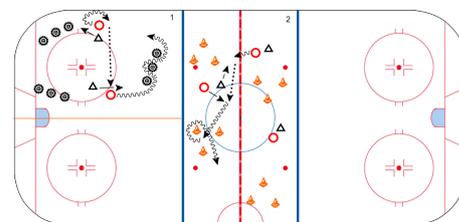
I giocatori portano il disco e percepiscono allo stesso tempo lo spazio e gli avversari. I giocatori sono in grado di ridurre la pressione dall'avversario con un abile cambio di direzione.

## Aspetti didattici

- Head up e leggere la situazione di gioco
- Difendere il disco mettendo il corpo tra l'avversario ed il disco
- Staccarsi dall'avversario con finte e cambi di direzione veloci

Due squadre di 2-4 giocatori ciascuna.

(1) Il portatore del disco cerca di dribblare attraverso una porta di slalom oppure di passare il disco a un compagno che poi tenta di fare lo stesso. I difensori cercano di conquistare il disco. È importante che ci sia almeno una porta di slalom in più rispetto al numero di giocatori per squadra.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

## più facile

- Più porte di slalom
- Campo più grande

## più difficile

- (2) Le porte di slalom sono disposte a triangolo. Il goal è ritenuto valido quando il giocatore entra nel triangolo, fa un arco di hockey completo attorno a un cono con il disco al bastone e riesce ad uscire dal triangolo con il disco al bastone.

## Domande di riflessione

- Come sei riuscito a liberarti della pressione dell'avversario?
- Sei riuscito ad eseguire lo slalom sotto pressione e poi conquistare spazio e tempo?

## Video

- [Proteggere il disco](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**