


















Hockey su ghiaccio Bambini – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni

Un giocatore ha il disco, ma le compagne e i compagni di squadra determinano l'andamento del gioco: il lavoro di squadra è fondamentale nell'hockey su ghiaccio. La qualità di un passaggio dipende sempre dalla passatrice o dal passatore nonché dalle compagne e dai compagni di squadra. Per eseguirli in modo ottimale, le giocatrici e i giocatori devono scegliere un tipo di passaggio appropriato. Un abile lavoro di squadra aumenta la velocità del gioco e permette di superare le avversarie e gli avversari più facilmente.

Da scaricare

- [Altre forme di allenamento per la fase F2/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 F2/F3

I bambini capiscono come offrirsi attivamente negli spazi liberi ed entro gli stessi ricevere efficacemente i passaggi.

Domande di riflessione

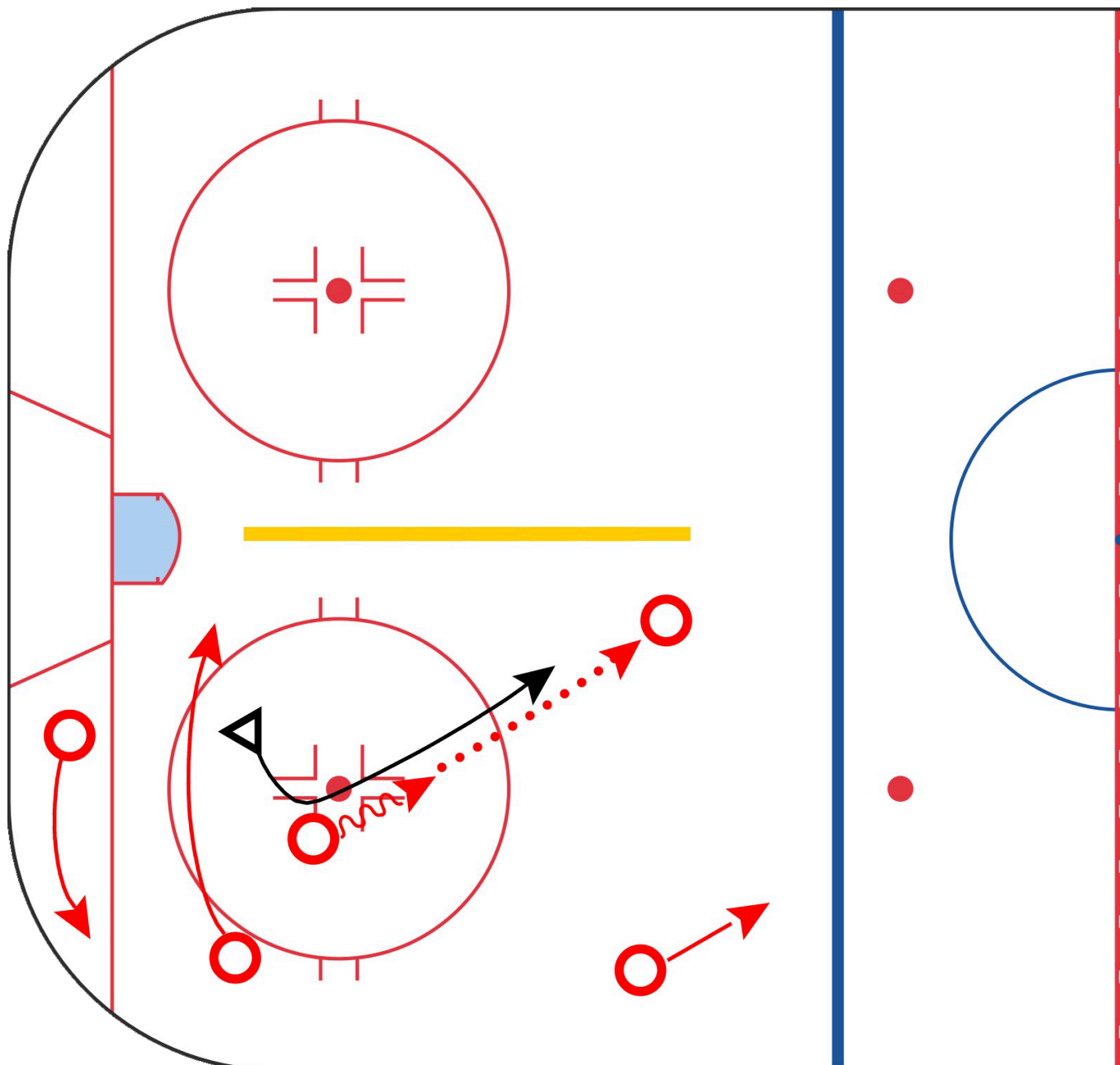
- Come riesci a liberarti dell'avversario?
- Che cosa devi fare affinché i tuoi compagni di squadra ti passino il disco?
- Se sei in possesso del disco, a chi lo passi? Perché?
- Quali possibilità hai di sapere sempre dove si trovano i tuoi compagni di squadra?

Consigli degli esperti

- Una buona comunicazione tra compagni di squadra è fondamentale.
- Cerca il tuo spazio libero.
- Orientati in base alla posizione dei tuoi compagni di squadra.
- Prima di ricevere il disco orientati in base alla posizione dei tuoi compagni di squadra in modo da poter agire più rapidamente.

Introduzione (8 minuti)

Gioco di passaggi



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Un cacciatore dà la caccia a cinque bambini che si passano un disco. Il cacciatore può prendere solo il bambino in possesso del disco e per farlo lo deve toccare con una mano. Il bambino inseguito può mettersi al riparo del cacciatore passando il disco a un compagno di squadra.

più facile

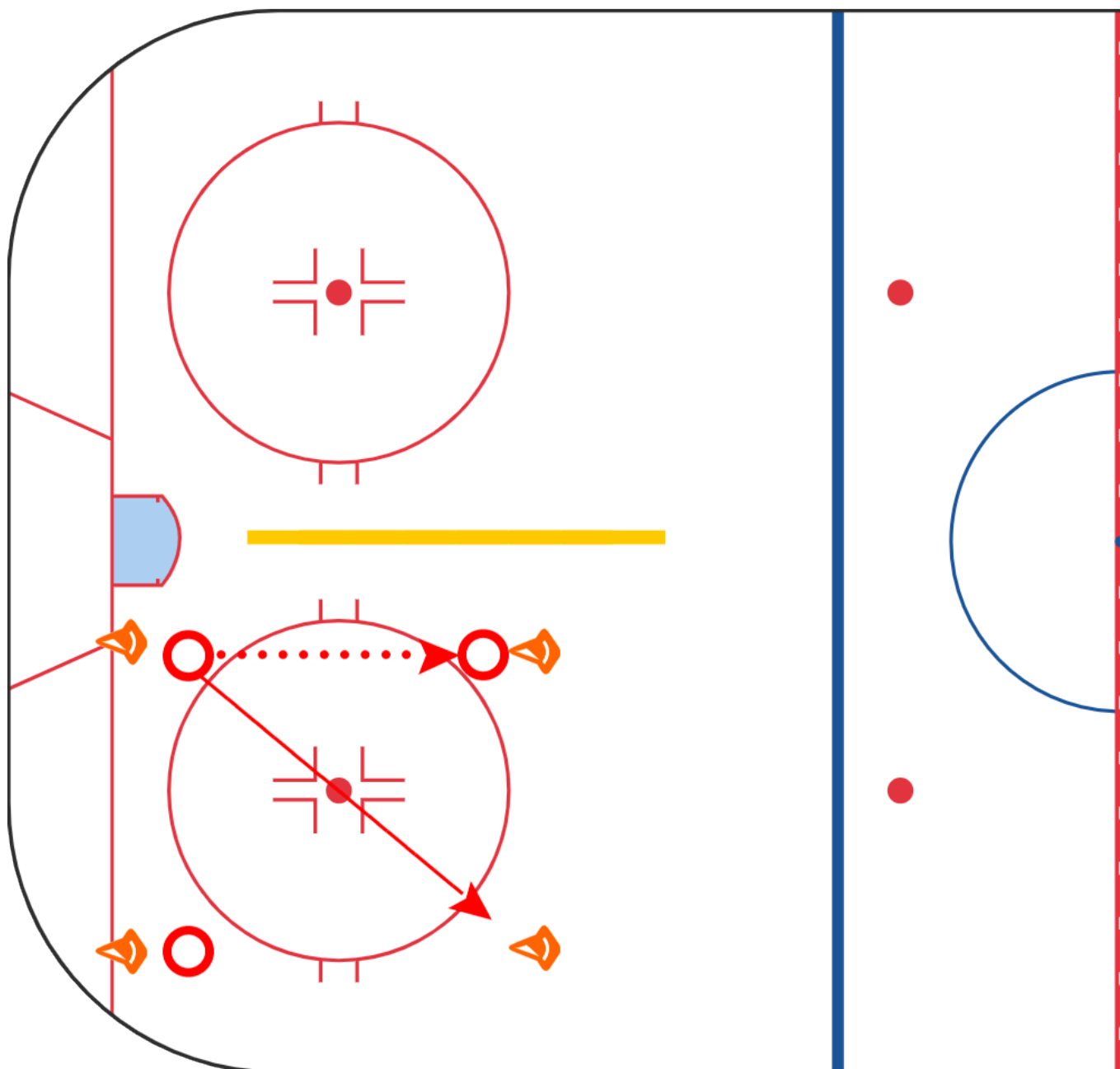
- Disporre i bambini in cerchio; il cacciatore li insegue in cerchio

più difficile

- Aumentare il numero di cacciatori o di dischi
- Distribuire degli ostacoli sul campo

Parte principale: 4 postazioni (40 minuti)

Cono libero



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Sul campo da gioco si trova un cono in più rispetto al numero di bambini. I bambini si passano il disco. Dopo il passaggio, il passatore va a occupare il cono libero.

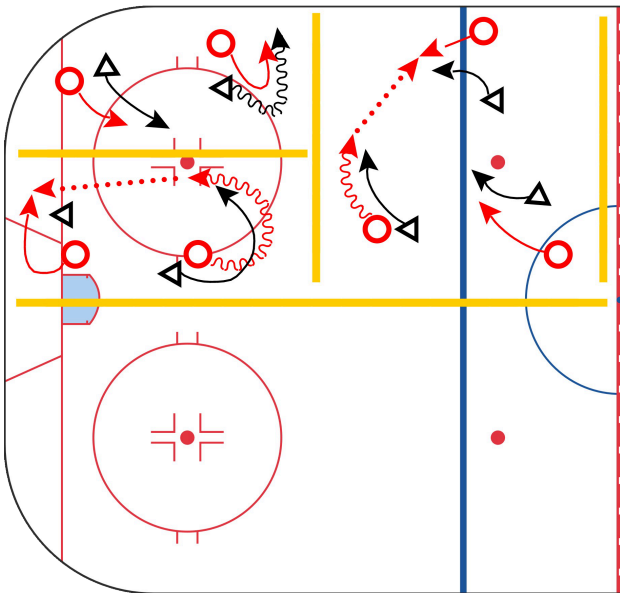
più facile

- Stabilire la sequenza dei passaggi

più difficile

- Un giocatore al centro cerca di conquistare il disco

Rubadisco



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

I bambini formano delle squadre da due o da tre. Giocano 2:2 o 3:3 in un campo delimitato. Chi riesce a effettuare tre passaggi senza che gli avversari tocchino o conquistino il disco? Vince la squadra che totalizza per prima tre punti.

più facile

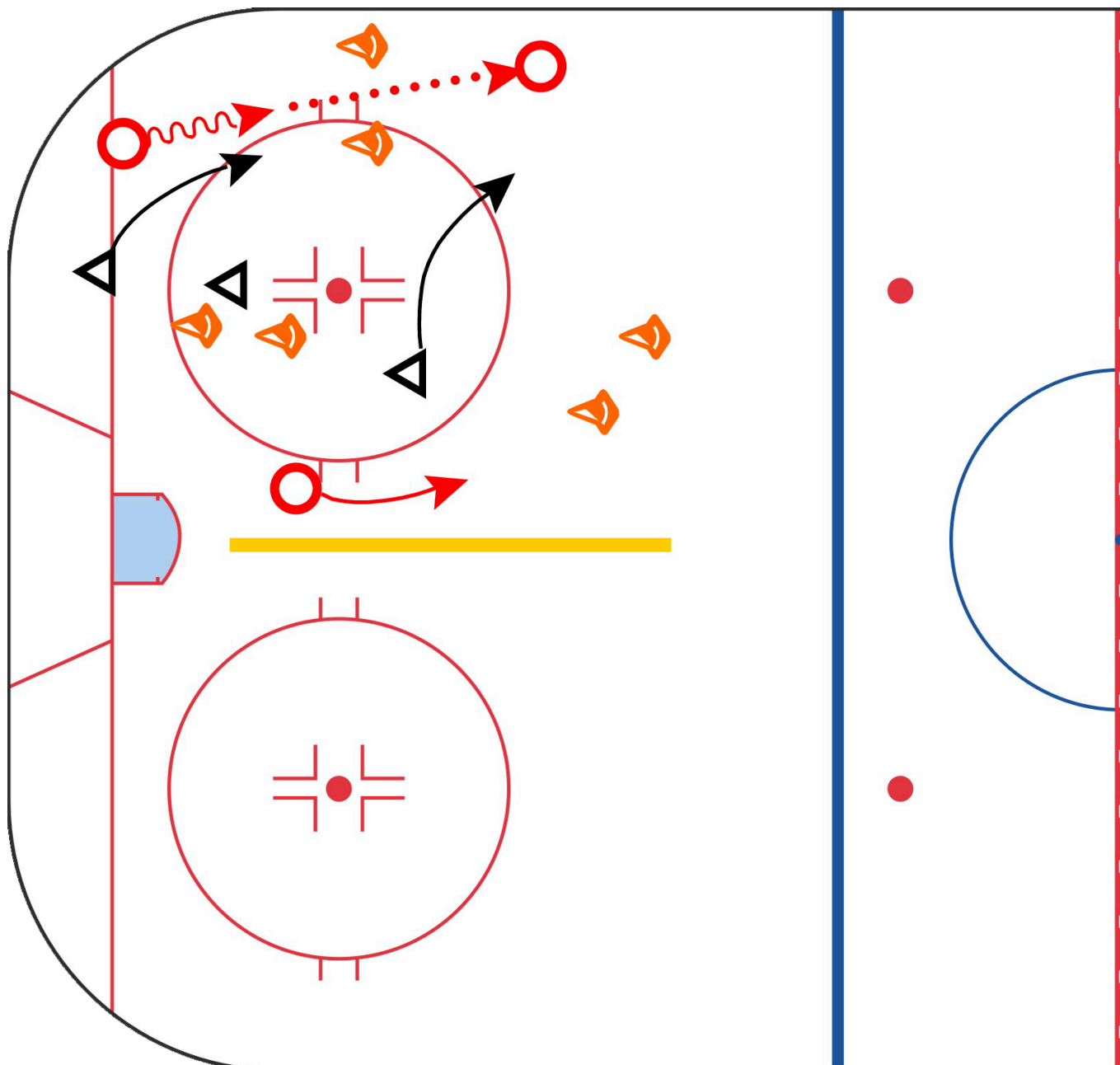
- Aumentare le dimensioni del campo
- Jolly per chi è in possesso del disco

più difficile

- Ridurre le dimensioni del campo
- Stabilire la sequenza dei passaggi
- Passaggi in backhand

Parte finale (8 minuti)

Passaggi attraverso le porticine



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Due squadre si affrontano con un disco. Nell'area di gioco vi sono delle porticine delimitate dai coni. Se il portatore del disco riesce a effettuare un passaggio attraverso una di queste, viene considerato goal. I difensori devono cercare di riconquistare il disco o di occupare una porta libera. Chi riesce a mettere a segno il maggior numero di passaggi attraverso le porticine entro il tempo prestabilito?

più facile

- Aumentare le dimensioni delle porte

più difficile

- Stabilire la modalità dei passaggi

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