

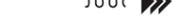
Hockey su ghiaccio Giovani – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Ripetere azioni di gioco ad alta intensità in brevi intervalli di tempo fino alla fine della partita

Numerose accelerazioni massime con e senza il disco permettono ai giocatori di hockey su ghiaccio di influenzare il gioco. Con rapidi cambi di direzione sono in grado di staccarsi dall'avversario o aggirarlo.

I giocatori hanno la capacità di mantenere un'intensità elevata con numerose accelerazioni massime e rapidi cambi di direzione all'interno di un cambio. Si riprendono completamente tra un cambio e l'altro e resistono fino alla fine del gioco.

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

Questi principi aiutano ad allenare in modo efficace l'esplosività:

- Allenali all'inizio dell'allenamento dopo un riscaldamento mirato e adeguato.
- Le forme di competizione richiedono la massima intensità da parte dei giocatori.

- Il recupero richiede da 10 a 20 volte il tempo del carico, a seconda della durata del carico.
- Le forme di allenamento per sviluppare l'esplosività fanno parte di ogni sessione di allenamento.
- I movimenti devono sempre essere eseguiti al massimo. Scegli perciò esercizi che i giocatori padroneggiano.

L'allenamento intermittente è un metodo importante per sviluppare la resistenza negli sport di gioco. Osserva alcuni principi per ottenere uno stimolo di allenamento ottimale:

- La qualità di esecuzione è molto importante.
- Scegli forme di allenamento ed esercizi che riproducono situazioni di gioco realistiche e che i giocatori padroneggiano.
- Inizia con forme più semplici e con pause più lunghe. Le forme finali puoi strutturarle in modo più complesso e con meno pause; puoi inoltre combinarle con elementi tecnici.
- Adegua le regole (tecnica e tattica) oppure inserisci esercizi aggiuntivi per le pause affinché la velocità, il ritmo e la frequenza cardiaca rimangano alti.
- Il carico totale è di due o tre serie di almeno sei fino a otto minuti di carico l'una.
- Fai pause di due fino a circa cinque minuti tra le serie. Durante le pause tra le serie puoi anche integrare esercizi tecnici (pausa attiva).
- All'interno dell'esercizio i rapporti lavoro/pausa in secondi sono normalmente i seguenti: 20/60, 20/40, 20/20, 15/30, 15/15, 30/60, 30/45, 30/30. A seconda del contenuto dell'allenamento e del livello di formazione dei giocatori sceglierai la forma adatta.

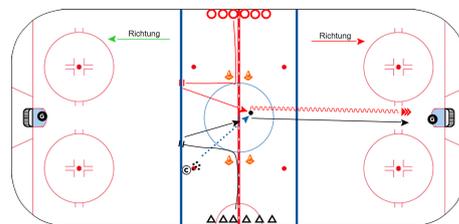
Sprint race al segnale

I giocatori accelerano al massimo partendo da fermi e reagiscono con massima velocità a un segnale.

Aspetti didattici

- Partenza veloce ed esplosiva da fermi
- Reagire correttamente e velocemente a un segnale (reazione a uno stimolo)

Un giocatore rosso e uno nero partono quando sentono il fischio e pattinano verso il centro. A un secondo fischio fanno uno sprint in una direzione (un fischio = rosso, due fischi = verde). Poi scattano e duellano per la conclusione. Il vincitore esegue la conclusione e chi perde prende il rebound.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

più facile

- Fare uno sprint in una sola direzione (senza reazione a un segnale)

più difficile

- Altri segnali (ad es. visivi, tattili)
- Partenza all'indietro e poi sprint in avanti

Domande di riflessione

- Dopo il segnale sei riuscito ad accelerare subito?
- Nell'ultimo giro eri veloce quanto nel primo?

4:4 con quattro porte su mezzo campo

I giocatori migliorano la resistenza tramite una forma di allenamento che riproduce una situazione di gioco realistica.

Aspetti didattici

- I giocatori in campo si integrano sempre completamente nel gioco

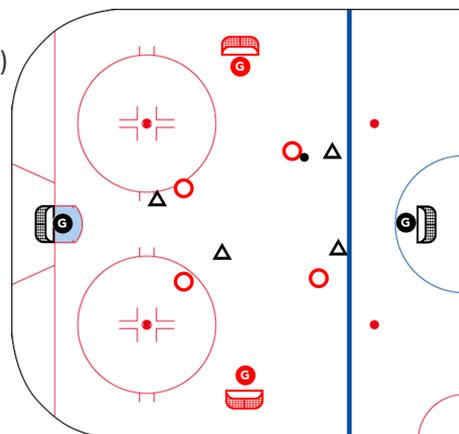
4:4 con quattro porte (possono essere anche quelle piccole senza portiere) con otto giocatori di movimento per squadra. Ogni squadra può segnare in due porte. Dopo un minuto, fischia e i giocatori fanno il cambio. Se viene fatto goal o il disco esce dal campo, immetti subito in campo un disco nuovo. Ogni giocatore deve essere in azione da sei fino a otto volte.

più facile

- Giocare in un terzo

più difficile

- Il goal vale solo se entrambi i giocatori attaccanti sono oltre la linea di metà campo immaginaria.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Domande di riflessione

- Quanto faticoso è stato un cambio?
- Quanto faticosa è stata tutta la partita?
- Sei riuscito a mantenere il ritmo di gioco in ogni momento? Se no, come mai?

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 UFSP