

Hockey su ghiaccio Bambini – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Ripetere azioni di gioco ad alta intensità in brevi intervalli di tempo fi no alla fi ne della partita

Numerose accelerazioni massime con e senza il disco permettono alle giocatrici e ai giocatori di hockey su ghiaccio di influenzare il gioco. Con rapidi cambi di direzione sono in grado di staccarsi dall'avversaria o dall'avversario oppure di effettuare un aggiramento.

Più diventano grandi, più i bambini imparano a 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 fi no alla fi ne del gioco.

Esempi di allenamento con focus sulla fase F2

I bambini sperimentano come arrestare rapidamente il corpo e accelerare da fermi o dopo un cambio di direzione.

Domande di riflessione

- Che cosa fai per essere il più veloce possibile?
- A che altezza si trova l'ombelico quando freni o acceleri rapidamente?

Consigli degli esperti

- Esegui gli sprint sempre alla massima velocità.
- Um zu beschleunigen, mach drei schnelle und kurze Schritte Per accelerare, fai tre passetti veloci.
- Per accelerare, fai tre passetti veloci.

Introduzione (8 minuti)

Il gioco della giungla

I bambini vengono suddivisi in due squadre da 5-7 partecipanti: i contadini e le scimmie. I contadini cercano di raccogliere il più in fretta possibile tutte le noci di cocco (palle) disseminate nella giungla (campo da gioco) per riportarle al villaggio (cassone), mentre le scimmie cercano di impedirlo, svuotando i cassoni e disseminando nuovamente le palle nel campo. Se una scimmia viene toccata da un contadino, deve riportare la noce di cocco al villaggio. Le squadre si alternano nel ruolo di scimmie e di contadini. Quale squadra riesce a portare più palle nel cassone in tre minuti?

più facile

- Ridurre le dimensioni del campo

più difficile

- Le scimmie sparpagliano le palle muovendosi in quadrupedia

Parte principale: 4 postazioni (40 minuti)

Cavallina

Un bambino sta seduto a terra con le gambe tese e unite e le mani appoggiate a terra. Solleva leggermente le gambe e le apre e chiude a intervalli regolari. Un secondo bambino sta accanto a lui e salta in modalità jumping jack dentro e fuori le gambe del primo (senza usare le braccia). Quale coppia riesce a farlo per dieci volte consecutivamente? (Indicazione per prevenire eventuali infortuni: il bambino che salta si trova davanti a quello seduto). Nel video trovi altre forme di gioco analoghe.

più facile

- Saltare singolarmente a ritmo, divaricando le gambe

più difficile

- Imporre i tipi di salti

Rubanastrì

Due bambini stanno uno di fronte all'altro a 20 metri di distanza da una linea intermedia. Tra loro vi è un nastro sul pavimento. Al comando entrambi cercano di afferrare il nastro e di portarlo dietro la propria linea di fondo senza farsi toccare dall'avversario. Chi segna più punti prendendo il nastro o afferrando l'avversario? Variante: raccogliere punti come squadra. Nel video trovi altre forme di gioco analoghe.

più facile

- Utilizzare un oggetto più grande

più difficile

- Raccontare delle storie sulla fondue e sul cioccolato e lasciare che i bambini reagiscano quando viene pronunciato il nome della loro squadra

Rivoltare le tartarughe

I bambini sono sparsi su un lato del campo ricoperto di tappetini e si muovono in quadrupedia come tartarughe. Sul campo ci sono anche due cacciatori. Le tartarughe cercano di attraversare il campo di tappetini per tuffarsi in mare aperto mentre i cacciatori tentano di bloccarle rivoltandole sulla schiena. Chi viene bloccato al turno successivo diventa cacciatore.

più difficile

- Cambiare l'andatura, ad es. sollevare le ginocchia da terra

Attenzione alle pozzanghere



Tra due bambini viene adagiato un tappetino che rappresenta una pozzanghera. I bambini si tengono per la mano destra e cercano di tirarsi o spingersi l'un l'altro dentro la pozzanghera. Perde chi mette per primo un piede nella pozzanghera.

più facile

- Anziché sul tappetino, tirarsi e spingersi sopra una linea

più difficile

- Adeguare la posizione di partenza: ad es. in ginocchio, su una gamba sola
- Con la mano sinistra o destra
- Con entrambe le mani

Parte finale (8 minuti)

Caccia alla lepre

Un bambino è il cacciatore e un altro la lepre. Tutti gli altri si distribuiscono a coppie sul campo, spalla contro spalla, a formare una sorta di recinto per le lepri. Il cacciatore insegue una lepre che può mettersi in salvo nel recinto posizionandosi accanto ai due bambini. Il bambino più lontano diventa la lepre in fuga.

più facile

- Aumentare il numero di lepri

più difficile

- Il bambino al centro diventa la lepre in fuga
- Invertire i ruoli: il bambino più distante diventa cacciatore
- Aumentare il numero di cacciatori
- Muoversi in quadrupedia saltando come lepri
- La lepre si mette in salvo sdraiandosi nel recinto (formato da bambini sdraiati)

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