



Materiale introduttivo

G+S-Kids – Le basi dell’Hockey su ghiaccio

Autore

Rolf Altorfer, Capo disciplina hockey su ghiaccio

Condizioni quadro

Età consigliata	In linea di principio, realizzabile senza problemi a partire dai 5 anni - sarebbe utile avere già dimestichezza con i pattini oppure avere la voglia e il coraggio necessari per lanciarsi in nuove esperienze.
Grandezza del gruppo	Minimo 6 - massimo 24 (con un solo monitore).
Luogo del corso	Superficie di ghiaccio circoscritta e delimitata (min. 1 terzo).
Sicurezza	Sulla pista: attenti alle porte aperte e agli oggetti di demarcazione inadeguati (corde); protezioni: casco (bici, Inline, ecc.) e guanti (anche da sci) sono assolutamente necessari! Se disponibili, far mettere anche paragoniti e parastinchi. E' possibile utilizzare le protezioni usate per i pattini a rotelle. Altro materiale protettivo secondo le possibilità. Se si permette di tirare alto, bisogna equipaggiare il portiere con le protezioni adeguate; a questo punto diventerebbe vantaggioso anche l'equipaggiamento completo per i giocatori.
Altro	Spesso, il noleggio del ghiaccio è molto caro; informarsi quindi per tempo presso le società e i comuni. Sequenza delle lezioni: il gioco deve trovarsi sempre in primo piano, quindi iniziare dalla lezione 1; in seguito, combinare e variare a piacimento.

Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	POND HOCKEY	Si gioca	Nessuno: tutti partecipano	tutti i livelli
2	PATTINAGGIO	Sperimentare la scivolata; migliorare il pattinaggio	Se si svolgono poche lezioni, tralasciare o riprendere in seguito	Basso
3	PASSAGGIO	Fare bene i passaggi e riceverli in modo efficace	Nessuno; i giochi devono essere adatti all'età	Basso
4	DRIBBLING	Trasportare e coprire il disco, dribblare l'avversario	Nessuno	Basso
5	GARE TECNICHE	Misurare le capacità individuali	Singole gare possono essere utilizzate a piacimento in differenti lezioni	Medio - Impegnativo
6	GARE A SQUADRE	Impegnarsi per la squadra e avere successo assieme	Singole gare possono essere utilizzate a piacimento in differenti lezioni	Basso - Medio
7	ALLENAMENTO HOCKEY 1	Esercitare gli elementi: pattinaggio, passaggio, condotta del disco	Nessuno	Basso - Medio
8	ALLENAMENTO HOCKEY 2			Medio - Impegnativo
9	GIOCHI 1	Altre forme di gioco a scelta	Singoli giochi possono essere utilizzati a piacimento in differenti lezioni	Basso - Medio
10	GIOCHI 2			Medio - Impegnativo



Regole del gioco

Si gioca prevalentemente con le porte, ma se il portiere non è equipaggiato, si può giocare/tirare basso. Applicare il fuorigioco non ha senso e gli ingaggi non sono necessari - si può lanciare semplicemente il disco in un angolo. Sono vietati: gli slapshot, le cariche con il corpo (pattinare assieme e chiudere è ovviamente permesso) e qualsiasi uso del bastone contro l'avversario.

Materiale necessario

Pattini, bastoni e dischi sono ovviamente indispensabili!

Pattini: di regola possono essere noleggiati alla pista - la scarpa di cuoio è da preferire a quella con guscio di plastica. Attenzione: è importante che le lame siano ben affilate > spostarsi solo su appositi tappeti e assicurarsi che i bambini non si camminino sui piedi.

Bastoni, ev. anche caschi ecc.: in alcuni casi vengono messi a disposizione dai gestori delle infrastrutture - in caso contrario, contattare la società sportiva locale.

Dischi: le palline non sono adatte - la cosa migliore sarebbe poter disporre di dischi forati (disco normale, con un foro del diametro di 4-5 cm per alleggerirlo).

Consigli e finezze

Il gioco deve trovarsi in primo piano... ciò che emerge anche nelle lezioni proposte. Per gestire le differenze di capacità che sicuramente si riscontreranno, sarà necessario formare dei gruppi possibilmente omogenei oppure assegnare ruoli/compiti differenziati.

Normalmente, il rumore su una pista è molto forte; si consiglia quindi di dare ai bambini le istruzioni generali prima di andare sul ghiaccio (organizzazione, quando adunarsi, quando e cosa osservare). Spazi ghiaccio riservati (anche solo 1/3 ev. suddiviso con piccole transenne) facilitano l'insegnamento.