

Forti mentalmente

L'hockey su ghiaccio esige molto impegno e volontà. Bisogna cercare il contatto fisico con gli avversari, ma restando nei limiti autorizzati dal regolamento e dal corpo arbitrale.

Compiti per l'allenatore:

Valutare le situazioni

Come? Tematizzare degli eventi in relazione con valori come la disciplina, il rispetto, la motivazione, la volontà.

Esempi:

- Chi si comporta in che modo (dominarsi, farsi largo lottando, ecc.) nell'esercizio intitolato «Circuito» presentato a pagina 9?
- Punire sistematicamente i falli commessi sia in allenamento che durante dei giochi, anche quando non è presente un arbitro «ufficiale».
- Calare i giocatori nei panni dell'arbitro. Osservazione: insegnar loro a capire i compiti che deve assolvere un arbitro.

Compiti per i giocatori:

1:0 fino in porta

Come? Il giocatore deve attaccare sino a quando realizza una rete. Occorre perciò che rimanga costantemente concentrato, non si innervosisca e non si lasci abbattere se non riesce subito a segnare.

Check

Come? I giocatori (tutti, tutti tranne uno oppure solo la metà di loro) si dispongono ad una distanza di uno o due metri dalla balaustra, mantenendo cinque metri di distanza gli uni dagli altri. Un giocatore pattina lungo la balaustra eseguendo dei check in modo assolutamente corretto.

Perché? Esercitare la ripartizione e l'introduzione di check in modo corretto.

E adesso ...

Come? Organizzare delle forme uniche: per esempio in un momento ben preciso tirare un rigore (oppure eseguire con successo una situazione di 2:0, ecc...) per imitare «delle azioni uniche di gioco».

Statistiche

Come? In una situazione di 2:1 analizzare in modo statistico per esempio il numero di attacchi, i tiri in porta, di reti e di azioni difensive. Quante hanno avuto successo e quante no? Adattabile anche negli esercizi dalla pagina 4 alla 7.
