



G+S-Kids: Introduzione Hockey su ghiaccio – Lezione 2

"Pattinaggio"

Autore

Rolf Altorfer, Capo disciplina hockey su ghiaccio (Con il supporto del KK 2008 e SIHA)

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 5 - 10 anni
Grandezza del gruppo Non è importante
Luogo del corso Superficie di ghiaccio circoscritta e protetta
Sicurezza Nessuna in particolare

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Vivere l'esperienza dello scivolare e migliorare il pattinaggio. I bambini più bravi e con più esperienza aiutano quelli che hanno maggiori difficoltà.

Indicazione

Se veramente l'hockey è l'obiettivo principale e si dispone di poche lezioni, questa lezione può essere tralasciata e ripresa in un secondo tempo. La frenata e il pattinaggio all'indietro sono molto importanti e devono essere considerati adeguatamente.

Nella parte principale, gli esercizi possono essere svolti in modo frontale (il maestro mostra, l'allievo ripete) oppure sotto forma di lavoro a stazioni. Proporre, se possibile, diversi gradi di difficoltà.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Pattinare	Tutti si muovono sul ghiaccio - I principianti possono anche appoggiarsi ad una sedia	Ev. sedie o coni
10'	Rincorrersi in piccoli gruppi (5-12)	1 o 2 cacciatori che spingono una sedia o un cono alto, devono toccare con la mano una lepre - cambiare ruolo.	Sedie o coni alti

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3-5'	Spingere e scivolare a lungo – prima su due poi su una gamba	1-2 spinte energiche, poi scivolare il più a lungo possibile	2 porte per campo, larghezza 1-2 m, coni o altro
3-5'	Spinta e frenata con due gambe	I pattini rimangono sempre sul ghiaccio, spinta alternata e alla fine frenare (spazzaneve con 1-2 gambe)	
3-5'	Serpentone: pattinare in curva e in cerchio	Pattinare in colonna - può portare al passo incrociato	
3-5'	Sprint su distanze di 5 - 20m	I giocatori più bravi partono con handicap (posizioni di partenza diverse oppure da più lontano) - partenza al segnale	
3-5'	Ballerina	Tutti pattinano assieme in direzioni differenti (dimostrate o indicate in precedenza)	
15'	"Le belle statuine", staffette oppure percorso a ostacoli	„Le belle statuine“: chi viene toccato deve fermarsi e mettersi in ginocchio - per liberare fare un giro di 360°. Percorso a ostacoli: percorso con diversi elementi	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Pattinaggio libero oppure esercitarsi		