



## G+S-Kids: Introduzione Hockey su ghiaccio – Lezione 3

### "Passaggio"

#### 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

Il disco è più veloce di qualsiasi giocatore ... per giocare bene assieme, occorre saper passare e ricevere correttamente il disco.

#### Indicazione

Questa lezione, dedicata prevalentemente ai passaggi, ha veramente senso se seguita da parecchie altre lezioni. Dato che esistono molti giochi sul tema, consigliamo di alternarli con esercizi adeguati. Facciamo notare che i giochi sono adattati all'età (orientamento).

#### Contenuti

##### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Il bastone deve restare sul ghiaccio	Tutti si spostano sul ghiaccio - la paletta del bastone deve essere sempre sul ghiaccio, davanti al corpo; il bastone va tenuto con una o due mani.	Ogni giocatore ha un bastone

##### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3-5'	Esercizio 1: Passaggi di diritto da fermo - a coppie	A coppie da una distanza di 3-8 m, passarsi il disco ammortizzandolo alla ricezione - 2 linee	1 disco per coppia
5-15'	Gioco 1: più passaggi possibili	2 squadre (se ci sono molti giocatori, 4 o 6): ognuna cerca di fare il maggior numero di passaggi consecutivi	1 disco; maglie a colori se possibile
3-5'	Esercizio 2: Passaggi di diritto e di rovescio - a coppie	Come esercizio 1; esercitare sempre dalle due parti (1x diritto, 1x rovescio)	1 disco per coppia
5-15'	Gioco 2: gioco in superiorità numerica	Come gioco 1; in più, 1-3 giocatori (maestro, migliori giocatori) giocano CON la squadra in possesso del disco	1 disco; se possibile, maglie colorate
3-5'	Esercizio 3: passaggi in movimento - a coppie	Come esercizio 1 e 2, possibilmente senza restare fermi	1 disco per coppia
5-15'	Gioco 3: Pond Hockey	Gioco / giochi 3:3, 4:4 o 5:5, come descritto nella lezione 1	1 disco; se possibile maglie di partita

##### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	Gara: chi fa per primo un determinato numero di passaggi?	A coppie a distanza stabilita oppure in 2 gruppi (2 colonne di fronte, dopo il passaggio spostarsi dietro il gruppo)	1 disco ogni coppia/gruppo