



## G+S-Kids: Introduzione Hockey su ghiaccio – Lezione 4

### "Dribbling"

#### 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

Proteggere il disco dall'attacco dell'avversario o addirittura fintare gli avversari ...

#### Indicazione

Questa lezione, dedicata prevalentemente alla condotta del disco, ha veramente senso se seguita da parecchie altre lezioni. Il tema „Dribbling“ si presta molto bene per una lezione a stazioni.

#### Contenuti

##### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Ognuno vuole di disco	Campo delimitato (ca. 10x10 m) per ogni gruppo di 3-6 giocatori e 1 disco	1 disco per gruppo

##### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3-5'	<b>Stazione 1:</b> Trasportare il disco: spingere/tirare	Sotto forma di staffetta a pendolo, portare il disco dall'altra parte.	Pista di ca. 5-10 m, 1 disco
3-5'	<b>Stazione 2:</b> Coprire il disco	In coppia con 1 disco - coprirlo/proteggerlo dall'avversario.	1 disco per coppia e uno spazio ghiaccio di 5x5 m
3-5'	<b>Stazione 3:</b> Condurre il disco su un 8	2 demarcazioni a 1-2 m di distanza: condurre il disco descrivendo un 8; cambiare posizione (frontale, laterale, ...)	1 disco e 2 coni; 2 giocatori si alternano
3-5'	<b>Stazione 4:</b> Condurre 2 dischi nello stesso momento	1 giocatore conduce 2 dischi (usare bastone e pattini); a coppie, alternandosi.	2 dischi per coppia
3-5'	<b>Stazione 5:</b> Evitare ostacoli	Il disco deve girare attorno a parecchi ostacoli (dischi, coni, cubetti, ecc.), senza toccarli.	Coni, dischi e altro
3-5'	<b>Stazione 6:</b> Dribblare il compagno	Dribblare il compagno che si trova in ginocchio, in piedi, in movimento; alternarsi.	1 disco per coppia
5-15'	<b>Gioco:</b> Far passare il disco tra le gambe	2 squadre: per fare il punto, far passare il disco tra le gambe o sotto il bastone. A ritmo.	1 squadra è ferma e rappresenta le porte.
5-15'	<b>Gioco:</b> Portare il disco attraverso una porta aperta	3:3 (fino a 5:5) con 4 (fino a 6) porte aperte: chi riesce ad attraversare una porta libera con il disco sul bastone segna una rete.	Porte aperte formate da coni, ecc.

##### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	<b>Gara:</b> staffetta	Staffetta a pendolo con compiti diversi( 2-5 squadre)	1 disco per gruppo