



## G+S-Kids: Introduzione Hockey su ghiaccio – Lezione 5

### "Gare tecniche"

#### 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 7 - 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

Verificare le capacità tecniche in situazioni difficili - con tempo a disposizione limitato

#### Indicazione

Le tecniche di pattinaggio, passaggio e condotta del disco devono essere verificate con gare/test semplici, anche se danno risultati talvolta casuali. Per permettere lo svolgimento di più prove - conta comunque la migliore - è necessaria la presenza di numerosi collaboratori/cronometristi.

Prove singole possono essere integrate in diverse lezioni.

#### Contenuti

##### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Ognuno si abitua al disco	Pattinaggio, gioco libero ...	1 disco per giocatore

##### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3-5'	<b>Test 1:</b> Pattinare - in linea retta	Sprint per es. su 20 m, con partenza libera. Possibile anche pattinando all'indietro	Cronometro
3-5'	<b>Test 2:</b> Pattinare - "Sprint sull'otto"	Partenza lanciata, pattinare il più velocemente possibile attorno a 2 cerchi nella zona, descrivendo un 8 (evitare i tagli di percorso)	Cronometro
3-5'	<b>Test 3:</b> Passare il disco attraverso una porta aperta	Quanto tempo si impiega a ricevere i dischi (da 3 a 5, ...) e a passarli in una porta distante 5-10 metri? Passaggi fatti dall'allenatore o da un compagno.	Dischi, cronometro, 1 porta
3-5'	<b>Test 4:</b> Trasporto del disco	Come Test 1 - anche „andata e ritorno“	Disco, cronometro
3-5'	<b>Test 5:</b> Condotta del disco sull'otto	Quanto tempo si impiega per scrivere 3-5 volte (o più) un otto col disco attorno a due demarcazioni?	Disco, cronometro, 2 demarcazioni
3-5'	<b>Test 6:</b> Percorso completo	Allestire un percorso che contenga tutti gli elementi.	Disco, cronometro, vari
		Tutti aiutano a riporre il materiale	

##### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10-20'	Pond-Hockey	Vedi lezione 1 - non sotto forma di torneo	2 porte, 1 disco