



## G+S-Kids: Introduzione Hockey su ghiaccio – Lezione 7

### "Allenamento hockey 1"

#### 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 delimitata  
Sicurezza Nessuna in particolare

#### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Esercitare il pattinaggio, i passaggi e la condotta del disco

#### Indicazione

La tecnica del pattinaggio, del passaggio e della condotta del disco devono essere allenate sia singolarmente che combinate tra di loro e applicate nel gioco.

#### Contenuti

##### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Balletto sui pattini:</b> stare in equilibrio e spostarsi sulla punta - sulla coda delle lame / saltare da una gamba all'altra / in estensione – rannicchiati	Tutti assieme	nulla
5'	<b>Bastone sul ghiaccio:</b> scivolare lateralmente lungo il bastone e saltarlo; su due piedi - un piede / chi lo sa fare all'indietro? / pattinare in 8 attorno - sopra il bastone	Tutti assieme	nulla

##### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5-10'	<b>Condurre il disco e „reazione“:</b> tutti pattinano con il disco, incrociandosi → a segnali differenti: rotazione di 360° / in ginocchio / capriola / sedersi / ...	Tutti assieme, l'allenatore spiega e dà i comandi	tutti con il disco
5-10'	<b>Slalom con il disco e tiro in porta:</b> percorrere uno slalom con il disco e concludere con un tiro in porta	Ev. più gruppi e percorsi - il prossimo parte quando chi lo precede tira in porta	dischi, coni, porte
5-10'	<b>Girare attorno ai coni:</b> come sopra, ma compiere una rotazione di 360° attorno ai coni	Ev. più gruppi e percorsi - il prossimo parte quando chi lo precede tira in porta	dischi, coni, porte
5-10'	<b>Salto - frenata e 1:1:</b> il primo pattina verso il bastone, lo salta e frena subito, ritorna e riceve un passaggio dal suo compagno; gioca in seguito un 1:1 contro di lui verso la porta	In colonna per due di fianco alla porta, un disco per coppia - la prossima coppia parte quando la precedente ha terminato	dischi, porte, ev. bastoni supplementari o simili

##### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10-15'	<b>Gioco finale:</b> gioco 3:3 o 4:4 → quale squadra sa fare più passaggi?	Squadre di 3 o 4; campo delimitato	