



G+S-Kids: Introduzione Hockey su ghiaccio – Lezione 8

"Allenamento hockey 2"

Autore

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

Condizioni quadro

| | |
|----------------------|--|
| Durata della lezione | ≥60 minuti |
| Livello | <input type="checkbox"/> basso <input checked="" type="checkbox"/> medio <input checked="" type="checkbox"/> 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 |
|--------|---------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|
| 5-10' | 2:1: a gruppi di 3, giocare 2:1 | Spazio limitato; al segnale, cambiare | 1 disco / 3 giocatori |

PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|--|--|---------------------------|
| 5-10' | Slalom senza e con disco: slalom senza disco attorno a 4-8 coni - frenare - ricevere il disco, ritorno a slalom, tiro in porta. | Sistemare i coni per lo slalom tra le due porte - 2 gruppi: il 1° giocatore di un gruppo riceve il disco dal primo dell'altro, ecc. | dischi, 2 porte, 4-8 coni |
| 5-10' | Slalom con disco all'andata e ritorno 1:1: slalom con disco attorno a 4-8 coni - doppio passaggio e ritorno di fianco ai coni contro un avversario. | Come sopra: il 1° giocatore di un gruppo gioca un doppio passaggio con il primo dell'altro gruppo, poi quest'ultimo parte / 1:1 contro il giocatore di turno in precedenza | dischi, 2 porte, 4-8 coni |
| 5-10' | 2:1: passaggi in coppia fino a metà, arriva in seguito un 3° giocatore contro il quale si gioca 2:1. | 2 porte, i due gruppi si schierano di fianco alle stesse (prima a sinistra poi a destra). Partono 2 giocatori da un lato, poi arriva il terzo dall'altro lato quale difensore - idem dall'altra parte. | dischi, 2 porte |
| 5-10' | Sprint per il disco: 2 giocatori partono contemporaneamente quando l'allenatore gioca il disco in avanti: chi lo prende per primo e segna un gol? | Schierarsi su due colonne a sinistra e a destra dell'allenatore. Far partire i migliori ev. con un handicap (in ginocchio o simile). | dischi, porta |

RITORNO ALLA CALMA

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|--|---|----------------|
| 10-15' | Gioco finale: 3:3 (4:4) di traverso | Con o senza portiere - cambio a seconda del numero di giocatori | disco, 2 porte |