



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 ☐ 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
5-10'	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