

Allenamento

Hockey inline (11-15): Resistenza/velocità

La resistenza e la velocità sono due aspetti della condizione fisica che vanno migliorati fra gli 11 e i 15 anni. Questo allenamento propone una serie di esercizi con il bastone da eseguire individualmente e in gruppo.

Condizioni

Durata: 60 minuti

Età: 11-15 anni

Livello: avanzati e esperti

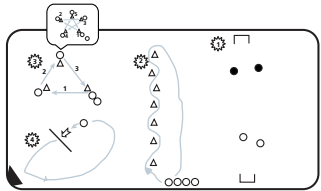
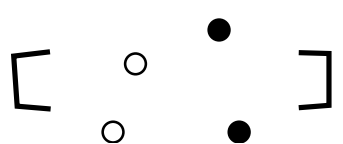

Luogo: interno/esterno

Obiettivi d'apprendimento

- Migliorare la resistenza.
- Migliorare la velocità.
- Allenare la tecnica dell'uso del bastone.

Sicurezza

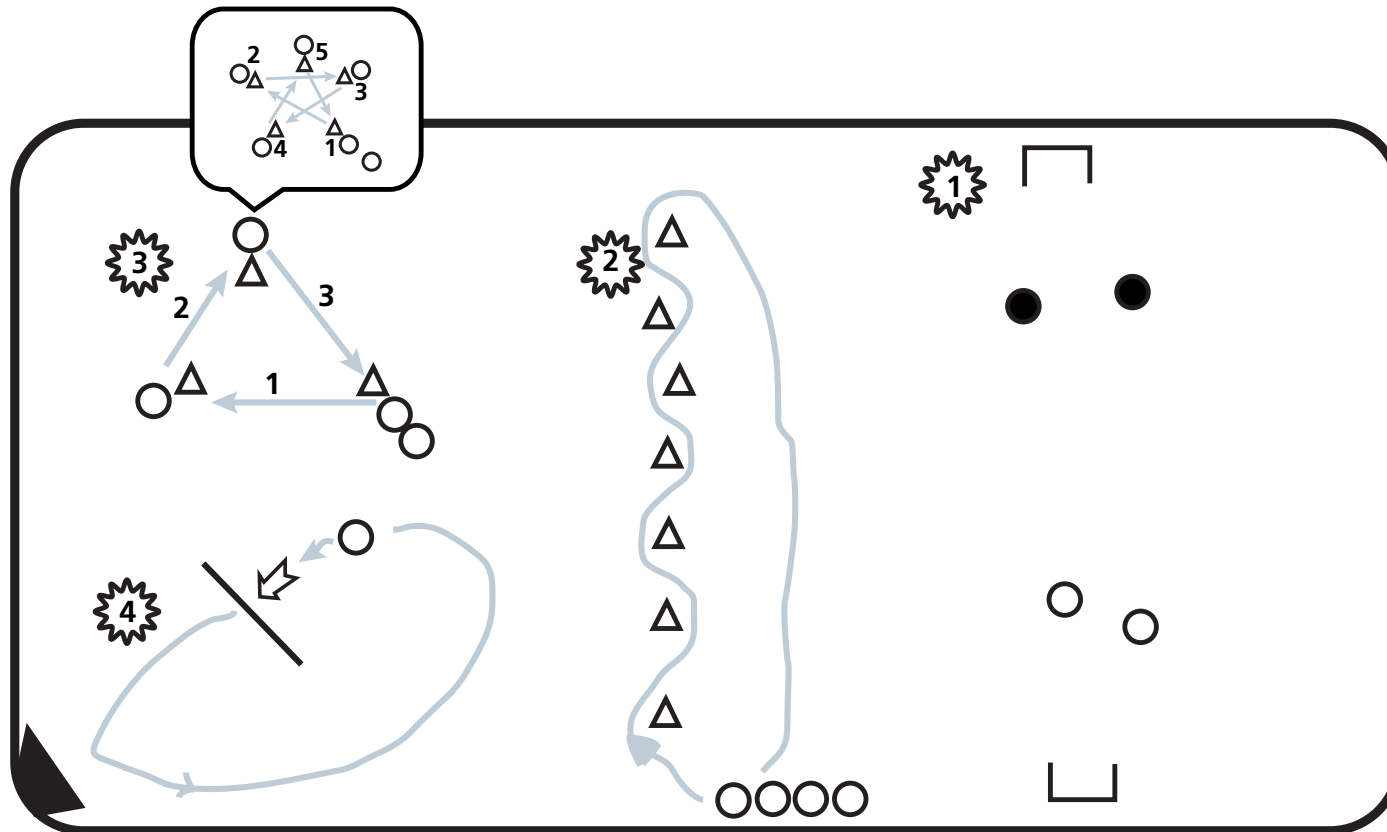
- Indossare l'equipaggiamento di protezione: casco con griglia, gambali, guanti, pantaloni e paragoniti.

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10' 4 contro 4 con 4 porte Svolgere una partita di hockey inline. Due squadre da quattro giocatori ciascuna cercano di segnare in 4 porte (4 coni). Ogni volta in cui un cono viene colpito, si ottiene un punto. Prima di tirare in porta, bisogna eseguire almeno un passaggio.		4 coni, 1 pallina o puck.
	40' Circuito di allenamento: <ul style="list-style-type: none"> • Numero di persone per postazione: 4 oppure 6. • Ripetizioni o durata di ogni esercizio: da 1 a 1 minuto e 30. • Pausa tra gli esercizi: 1 minuto, rigenerazione e poi si cambia postazione. • Ripetizioni del percorso: 3. Osservazioni: ogni giocatore conta i punti raggiunti in ogni postazione.		
Parte principale	Preparare il circuito	 <p>(v. allegato: Hockey inline (11-15): Organizzazione della palestra per «Resistenza/velocità»)</p>	Palline o puck, 2 piccole porte, 10 coni, 1 cerchio, 1 cronometro.
	Postazione 1: 2 contro 2 Due squadre formate da due giocatori ciascuna svolgono una partita usando le porte piccole. Per ogni rete segnata, i due giocatori della squadra ottengono un punto ciascuno.		1 pallina o puck, 2 piccole porte.
	Postazione 2: slalom Gli allievi effettuano uno slalom conducendo la pallina o il puck. Ogni volta che oltrepassano la linea di partenza ottengono un punto.		1 pallina o un puck per giocatore, 7 coni.

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	40' Postazione 3: passaggi veloci Il primo passaggio parte dal punto in cui si trovano due giocatori (vedi disegno). Se il primo giocatore che ha tirato la palla riesce a intercettarla, tutti ottengono un punto.		1 pallina o puck, 3 o 5 coni.
	Postazione 4: tiri in porta Il giocatore è in piedi in un cerchio e cerca di colpire un punto preciso da una distanza prestabilita. Tira e poi va a riprendere la pallina o il puck. Si ottiene un punto per ogni tiro che ha colpito il bersaglio.		1 pallina o un puck per giocatore, 1 cerchio.
	Riordinare il materiale		
Ritorno alla calma	10' Gioco libero Ogni giocatore si muove liberamente sui pattini inline con la pallina (o il puck) eseguendo delle finte: <ul style="list-style-type: none"> • In avanti/indietro. • Alzare la pallina o il puck con il bastone. • Far passare la pallina o il puck tra le gambe. • Condurre la pallina o il puck con i pattini inline. • Ecc. 		Palline o puck.

Autori: Martin Reber, responsabile G+S Hockey inline

Hockey inline (11-15): Organizzazione della palestra per «Resistenza/velocità»



Postazione 1: 2 contro 2

Postazione 2: slalom

Postazione 3: passaggi veloci

Postazione 4: tiri in porta