

Allenamento

Hockey inline (16-20): Forza/resistenza

L'hockey inline è un gioco che comprende numerosi contatti fisici. Questo allenamento rafforza la muscolatura e permette di migliorare la resistenza. Obbliga anche i giocatori a posizionarsi correttamente rispetto ai loro avversari.

Condizioni

Durata: 60 minuti

Età: 16-20 anni

Livello: avanzati e esperti

Luogo: interno/esterno

Obiettivi d'apprendimento

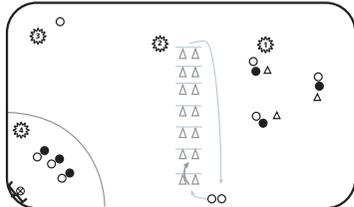
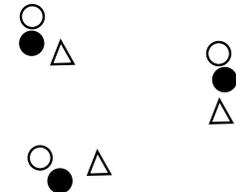
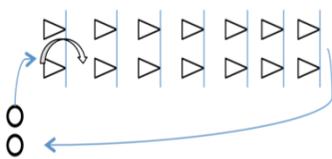
- Migliorare la forza.
- Migliorare la resistenza.
- Fare uso del proprio corpo e imparare ad avvicinarsi e confrontarsi con gli avversari.

Intensità

- Media – elevata

Sicurezza

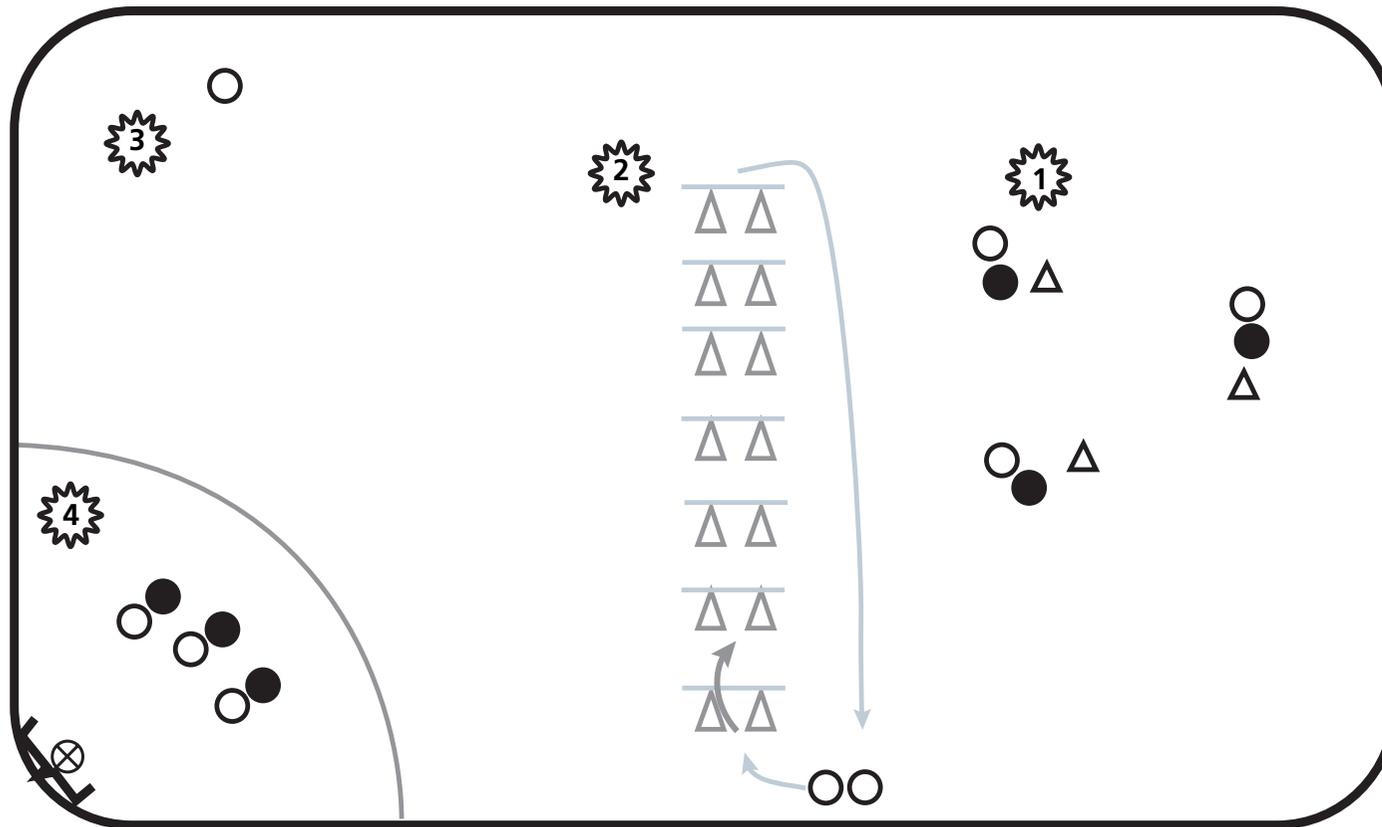
- Fare riferimento alle «Indicazioni sulla sicurezza» dell'hockey inline.

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale	
Introduzione	10'	Baggio Partita di hockey inline cinque contro cinque. La partita si svolge nella metà campo davanti al portiere. Minimo due passaggi, si deve segnare con un tiro in porta diretto.		1 pallina o puck.	
	Parte principale	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: 45 secondi, rigenerazione e poi si cambia postazione. • Ripetizioni del percorso: 5. 		
			Preparare il circuito	 v. allegato: Hockey inline (16-20): Organizzazione della palestra per il circuito «Forza/resistenza»	Palline o puck, 20 coni, 7 bastoni da hockey, 1 cronometro.
			Postazione 1: 3 contro 3 con 3 porte Partita di hockey inline a tre contro tre tirando su tre porte (coni). Ogni volta che si colpisce un cono si ottiene un punto. Prima di tirare in porta, bisogna fare almeno un passaggio. Dopo aver segnato una rete, il giocatore continua. È possibile, segnare altri gol (coni).		1 pallina o puck, 3 o 4 coni.
			Postazione 2: corsa con ostacoli I giocatori svolgono un percorso in cui superano degli ostacoli (senza palla o puck). Se un ostacolo cade, l'allievo deve fare dieci flessioni.		14 coni, 7 bastoni.
	Postazione 3: 1 contro 1 Il giocatore che conduce deve difendere la pallina o il puck mettendosi tra la pallina e gli avversari. È più facile difendere con successo la pallina o il puck se si rimane a gambe larghe.		1 pallina o puck.		

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	40'	<p>Postazione 4: 3 contro 3</p> <p>Due squadre composte da tre giocatori si affrontano su un campo da gioco delimitato. Il giocatore che conduce la pallina o il puck deve ottenere al più presto un gol. Gli avversari cercano di ostacolarlo. Il portiere non blocca mai la pallina o il puck. I difensori rimangono sempre più vicini possibile all'avversario («home/home»).</p>		1 pallina o puck.
		Riordinare il materiale		
Ritorno alla calma	10'	<p>Gioco libero</p> <p>Ogni giocatore si muove liberamente sui pattini inline con la pallina (o il puck) eseguendo delle finte:</p> <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 (16-20): Organizzazione della palestra per il circuito «Forza/resistenza»



Postazione 1: 3 contro 3 su 3 porte

Postazione 2: corsa ad ostacoli

Postazione 3: 1 contro 1

Postazione 4: 3 contro 3