

Hockey su ghiaccio

mobile
inserto pratico

57

UFSPÖ & ASEF



Virile e sottile. È questa l'ambivalenza che descrive al meglio l'hockey su ghiaccio. Un buon giocatore deve dar prova di presenza fisica per disfarsi dei suoi avversari e di grande astuzia per ingannarli nel momento più opportuno.

Autori: Rolf Altorfer, Andy Egli, Marco Pargätzi

Redazione: Raphael Donzel

Foto: Philipp Reinmann, Daniel Käsermann; disegni: Andy Egli, Marco Pargätzi; traduzione: Lorenza Leonardi Sacino, layout: Monique Marzo

Da qualche parte, in una pista di ghiaccio in Svizzera. Nelle tribune, gli spettatori indossano i colori della loro squadra del cuore. Sul ghiaccio, le due squadre si affrontano duramente. Il tabellone indica un punteggio in perfetta parità. Fino al momento in cui un giocatore smarcato riceve il disco dal difensore... Davanti a lui si para l'avversario più temuto che avanza nella sua direzione per sferrare l'attacco. L'ala riesce però ad evitare il potente check e si ritrova solo leggermente bloccata. Un compagno giunge in suo soccorso, recupera il puck e con ritmo, leggerezza e controllando il disco in modo impressionante entra nella zona offensiva.

Lancia e spera

Ma lo spazio si fa subito ristretto! All'attaccante non resta che passare e il suo tiro potente e preciso raggiunge il difensore sulla linea blu. Questi ha un secondo solo a disposizione per mirare la porta e tirare. Il disco vola poco al di sopra del ghiaccio. Una rissa davanti alla porta toglie la visuale al portiere. Il bastone dell'attaccante che si trova davanti a lui sfiora il disco che, nonostante l'azione veloce sferrata dal portiere, finisce in porta. Gli

spalti si accendono di urla di giubilo. Gioia e soddisfazione per l'incontro vinto fanno dimenticare anche gli ematomi rimediati.

La cosa secondaria più bella

«L'hockey su ghiaccio è e resta la cosa secondaria più bella del mondo!», assicurano gli autori di questo inserto pratico. Questo sport offensivo di origine canadese, ben radicato nei paesi nordici, dell'Europa orientale e centrale (Svizzera compresa), esige molto dal profilo dell'impegno, della velocità, dell'abilità tecnica e dell'intelligenza di gioco. L'inserto, utilizzabile per preparare delle lezioni con bambini di ogni età e modulabile a seconda delle loro capacità, si basa sulle caratteristiche appena elencate e le sviluppa a piacere. L'assenza di esercizi dedicati ai portieri è una scelta voluta. A questi livelli non sarebbe infatti sensato impostare delle lezioni sui movimenti specifici a questo ruolo. ■

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

● Fr. 5.-/€ 3,50 (per esemplare)

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

Ufficio federale dello sport UFSPÖ

CH-2532 Macolin

fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch



Lo sport di squadra più rapido

Nella sua sacca, il giocatore di hockey non deve avere soltanto un equipaggiamento di tutto punto. Con sé deve portare anche molto impegno, velocità e una tecnica ottimale. Condizioni, queste, che fanno la differenza sul ghiaccio.

Come in tutti gli sport collettivi, anche nell'hockey su ghiaccio lo spirito di squadra è un elemento di fondamentale importanza. Negli allenamenti si affrontano costantemente argomenti come la disciplina, la puntualità, il rispetto reciproco e i rapporti amichevoli. In questo modo i giocatori assimilano dei valori che saranno loro utili anche in futuro.

La scuola di hockey (primi contatti con il ghiaccio) permette di acquisire le capacità di base: cadere, rialzarsi, pattinare, condurre il disco e giocare, giocare, giocare... Ogni categoria di età ha i propri obiettivi individuali relativi alla formazione di un giocatore di hockey. All'inizio si punta soprattutto sulle competenze tecniche di base per poi dirigersi verso la tattica individuale (denominata comportamento nel gioco) e successivamente verso quella di squadra.

Di seguito proponiamo una formazione adeguata alle varie categorie d'età:

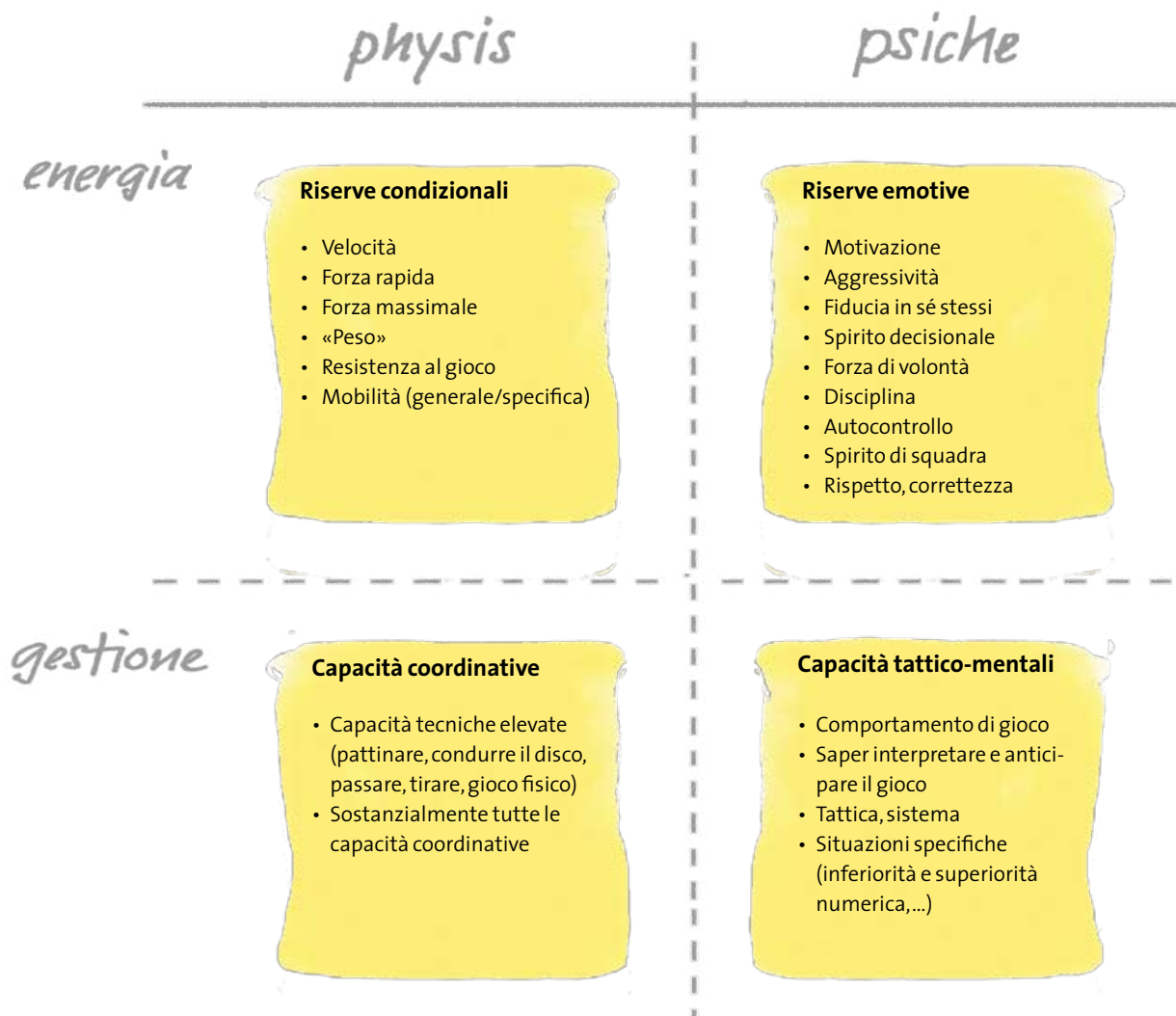
- tecnica di pattinaggio (powerskating)
- introduzione all'uso del bastone (conduzione del disco)
- passaggi
- tiri
- finte e contatti
- gioco difensivo
- tiri in porta
- ripartizione mirata dei compiti delle varie posizioni di gioco

**«Il motto più importante è:
imparare, divertirsi, realizzare una
prestazione»**

L'hockey su ghiaccio è lo sport di squadra più veloce che esista. Disponibilità a fornire degli sforzi, impegno e combattività sono le caratteristiche richieste da questa disciplina. A rendere questo sport affascinante sono la varietà del gioco, in cui non si verifica mai due volte la stessa situazione ma se ne vivono solo di analoghe, e la sorpresa dell'imprevedibile. Le capacità necessarie per praticarlo si acquisiscono soltanto seguendo una formazione completa. Perciò chi gioca a hockey su ghiaccio viene spesso considerato un avversario temibile anche in altri sport.

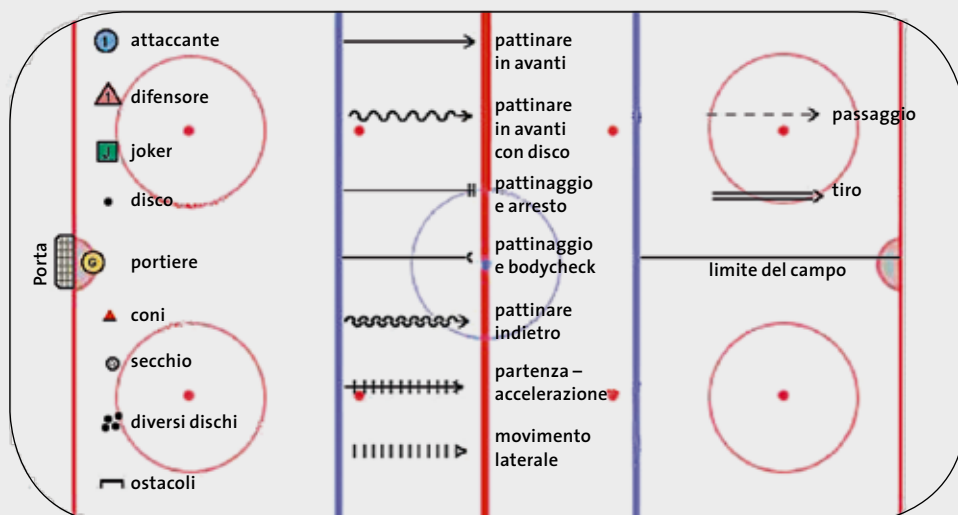
Un profilo di tutto rispetto

L'hockey su ghiaccio è una disciplina offensiva che si basa sull'abilità e sulla forza. Da ogni giocatore esige intelligenza di gioco, uno spirito di squadra ben sviluppato e una costante concentrazione.



Spiegazione dei simboli

Pattinare con o senza disco, all'indietro, frenare, aggirare un cono, saltare sopra un ostacolo, passare o tirare. La pista di ghiaccio illustrata di seguito contiene tutti i simboli che rappresentano le varie azioni possibili riportati nelle pagine successive.



L'arte della scivolata

Passare un puck ad un compagno di squadra o tirare in direzione del portiere avversario necessita una tecnica ben roduta. Soprattutto quando si è costretti a spostarsi su dei pattini la cui lama non supera i tre millimetri.

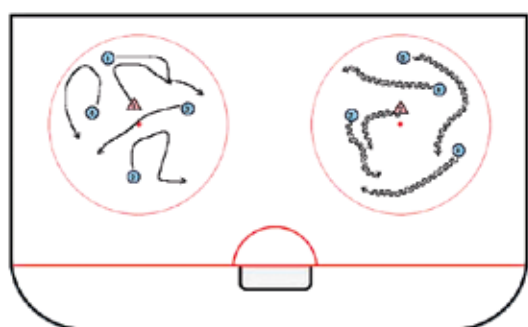
Acchiappino

Come? I giocatori si dispongono per tre o in cerchio (adattare le dimensioni del campo al numero di giocatori). I cacciatori hanno un bastone fra le mani e devono catturare (toccare) gli altri giocatori, quando ci riescono consegnano il bastone al giocatore toccato.

Varianti:

- pattinare in avanti e all'indietro, i piedi non si staccano dal ghiaccio;
- movimenti a slalom: piedi vicini ed eseguire dei piccoli archi per avanzare;
- movimento a monopattino/scooter: spinta con una gamba (spinta a C); tenere la gamba d'appoggio ferma e sempre a contatto col ghiaccio;
- esercizio a palloncino: disegnare un palloncino sul ghiaccio, avanzare divaricando e poi richiudendo le gambe (gonfiare e sgonfiare il palloncino), eseguire il movimento a C con entrambe le gambe;
- incrociare: pattinare incrociando le gambe (disegnare una treccia sul ghiaccio).

Perché? Sentire e giocare con gli spigoli dei pattini. Acquisire familiarità con gli spigoli interni ed esterni.



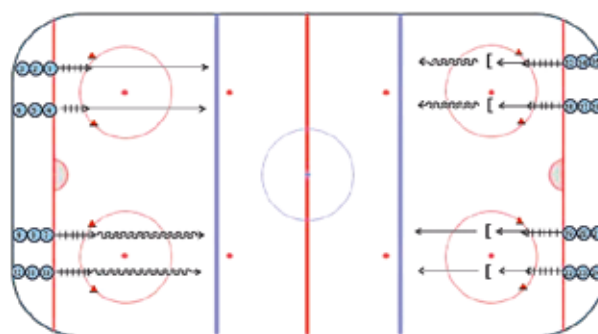
Acrobazie in scivolata

Come? L'esercizio va eseguito sulla larghezza del campo o in cerchio. Iniziare con dei piccoli passi (piedi a pinguino): il più in fretta possibile, in modo esplosivo.

A partire da un punto predefinito si inizia a pattinare:

1. su entrambe le gambe, le ginocchia formano un angolo di 110° in posizione eretta sui pattini;
2. su entrambe le gambe e durante la scivolata cercare di accovacciarsi (seduti sui pattini);
3. su una gamba e cercare di posare l'altra sul pattino a contatto con il ghiaccio;
4. su una gamba e poi alternativamente sull'altra cercando di toccare la parte posteriore e la punta del pattino;
5. su una gamba e tenere l'altra sollevata davanti al corpo (ginocchio piegato, come un fenicottero);
6. su una gamba e sollevare l'altra in alto all'indietro, parte superiore del corpo in avanti;
7. su una gamba, sedersi sui talloni tendendo in avanti l'altra gamba.

Osservazione: svolgere gli esercizi in avanti e all'indietro, introducendo anche dei salti e delle rotazioni.

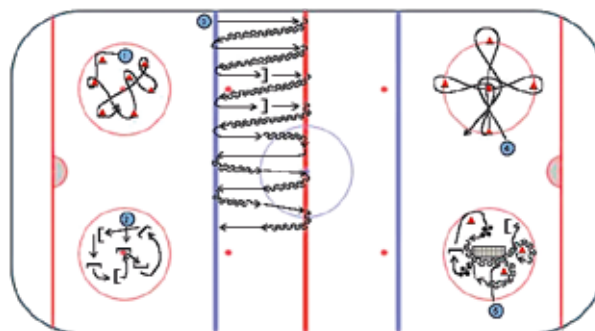


Punti chiave

- Assumi una posizione leggermente inclinata in avanti e con le gambe flesse. La posizione accovacciata (le ginocchia formano un angolo di 110°) permette di ampliare il raggio dei movimenti (infonde forza più a lungo sul ghiaccio).
- Distribuisci il peso su tutta la lama dei pattini. Pressione sulla pianta dei piedi.
- Il movimento di spinta va eseguito all'esterno (non all'interno); spingere su tutto il pattino e non solo sulla punta o sulla parte posteriore altrimenti si perde forza!
- La testa è rivolta in avanti nella direzione di marcia ed è leggermente rialzata.
- Non sul ghiaccio: slideboard, superare un ruscello saltando, inline-skating.

Skatepark

Come? Lavorare individualmente in varie postazioni su diverse capacità. Chi riesce a saltare? Ruotare in aria (180° in avanti e all'indietro, all'indietro e in avanti)? Chi riesce a ruotare in aria per 360°? Chi riesce ad eseguire un salto e una volta in aria afferrare il pattino con la mano? Chi riesce a ruotare il più velocemente possibile attorno al proprio asse? E chi trova la via più facile fra gli ostacoli?



Tre contro tre

Come? Si gioca tre contro tre con quattro porte aperte (pneumatici / coni). L'obiettivo è di fare un passaggio al compagno attraverso le porte.

Variante: la porta è considerata sbarrata quando un avversario si trova fra i pali o il suo bastone entra in porta.

Più facile: giocare senza porte. L'obiettivo è di effettuare il maggior numero di passaggi senza che l'avversario possa intervenire.

Coppia vincente

Come? Disporsi a coppie lungo le balauste. Un giocatore è lo «sniper» (tiratore), l'altro invece si occupa dei passaggi. Lo sniper cerca di colpire un bersaglio prestabilito (scritta pubblicitaria sulla balaustra, cerchio, ecc.). Dopo ogni tiro, l'altro giocatore va a recuperare il più in fretta possibile il disco (rebound) e lo passa nuovamente allo sniper che tira un'altra volta. Chi riesce a fare il maggior numero di tiri entro un determinato tempo? Dopo un minuto di gioco introdurre per esempio dei compiti o cambiare posizione.

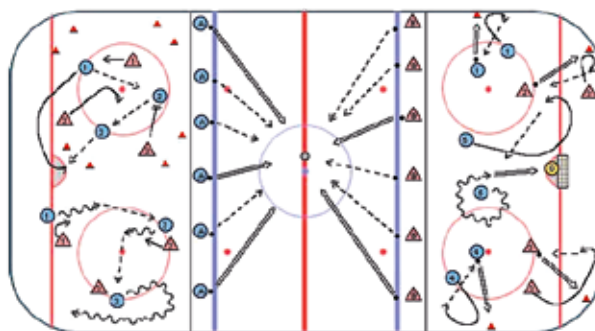
Variante: ogni volta, dopo aver centrato il bersaglio, eseguire un compito supplementare o cambiare posizione.

Mina vagante (solo con equipaggiamento)

Come? Due squadre si dispongono una di fronte all'altra sulle linee blu. Ognuna è rifornita di dischi e pronta a tirare verso il secchio o un altro oggetto. Sono autorizzati solo tiri bassi. L'obiettivo è di centrare il secchio in modo tale da spingerlo verso la squadra avversaria.

Più difficile:

- bisogna spingere il secchio oltre la linea blu avversaria;
- aumentare il peso del secchio introducendovi un guantone.



Punti chiave

- Posizione del corpo e del bastone: braccia libere, parte superiore del corpo mobile (metafora: remare con le braccia).
- Tiro: il disco ruota al di sopra dell'estremità del bastone, la cosiddetta «pala» (si inizia facendolo ruotare sulla pala per infondergli velocità → frisbee). Le spalle accompagnano il movimento e al termine di quest'ultimo la pala è rivolta verso il bersaglio. Il corpo si piega in avanti e il peso viene trasferito sul bastone. Avvicinare il disco al corpo (tiri vicino al corpo, infondere pressione sul bastone), ripartire il peso in direzione del tiro.
- Ricezione del passaggio: indicare la direzione in cui deve andare il disco, la pala si trova a contatto con il ghiaccio! Andare incontro al disco con la pala allo scopo di eseguire una ricezione silenziosa: «assorbire» il disco «avvolgendolo» nella pala. Al termine del movimento di ricezione coprire il disco con la pala.
- Obiettivo principale: riuscire a prendere ogni disco, indipendentemente dalla direzione da cui proviene. Ricezione del disco con il bastone, con la mano, con i guanti.
- Eseguire tutti gli esercizi anche dall'altra parte.
- Non sul ghiaccio: palline di legno, guanti e bastone; unihockey.

Proteggere il puck

Durante le partite, il disco va condotto, protetto dagli assalti del difensore della squadra avversaria e passato optando per dei dribbling molto astuti.

In movimento

Come? Giocare sulla lunghezza della pista o in cerchio con conclusione a rete. Ogni giocatore ha un disco e cerca di eseguire gli esercizi in movimento. Assi del movimento: il disco va condotto di diritto-lateralmente – davanti al corpo – di rovescio-lateralmente – in diagonale (diritto di lato dietro il corpo, rovescio di lato davanti al corpo) – in diagonale (rovescio di lato dietro il corpo, diritto di lato davanti al corpo).

- Tiri lenti e ampi sull'asse del movimento.
- Tiri veloci e corti sull'asse del movimento.
- Varianti / combinazioni – corto, corto, lungo, lungo.

Forme speciali:

Colla: pattinare a grosse falcate e condurre il disco solo con la parte anteriore della pala (diritto). Avvicinare il disco al corpo e poi spingerlo lontano. Eseguire l'esercizio anche con la parte posteriore (rovescio) della pala.

Astuzie:

- portare il disco all'indietro facendolo passare fra le gambe e poi riprenderlo;
- tirare il disco verso i pattini e rigiocarlo in avanti con il piede.

Il re del dribbling

Come? L'esercizio va svolto all'interno dei cerchi d'ingaggio. Ogni giocatore cerca di difendere e proteggere il proprio disco dall'avversario.

Varianti:

- un giocatore con un disco subisce l'attacco di uno/due/tre giocatori senza puck;
- due giocatori con un disco subiscono l'attacco di tre giocatori;
- tutti hanno un disco e cercano di trasportarlo al di fuori del cerchio cercando di sfuggire al controllo dell'avversario, senza comunque perdere il controllo del proprio puck. Chi riesce a rimanere nel cerchio sino alla fine? I giocatori eliminati possono rimanere attorno al cerchio ed esercitare la tenuta del bastone sino a quando viene proclamato il vincitore.



Coni vaganti

Come? Giocare su tutta la lunghezza della pista o in diagonale. I giocatori e i cacciatori si dispongono gli uni di fronte agli altri. I cacciatori tengono il bastone normalmente con entrambe le mani e la pala è conficcata nel cono. Ogni giocatore ha un disco e cerca di portarlo nell'altra parte del campo. I cacciatori devono disturbare i giocatori tirando o spingendo via il disco con il loro cono. I giocatori colpiti diventano cacciatori.

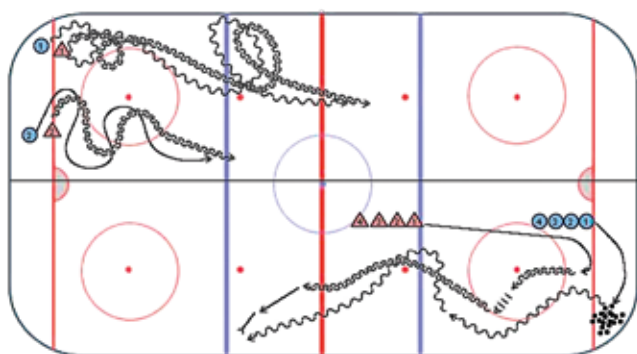
Punti chiave

Tenuta del bastone

- La mano che regge il bastone in alto deve essere mobile e lontana dal corpo (aprire e chiudere la pala piegando il polso), la mano che conduce accompagna il movimento con scioltezza e viene spinta lungo il manico come se fosse un tubo che scivola (questa mano non deve stringere il bastone!).
- La pala è sempre a contatto col ghiaccio (si gioca a hockey su GHIACCIO non in ARIA).
- La pala «avvolge» il disco: coprire il disco.
- Il puck è un amico e gli amici non si picchiano. Il disco va «assorbito» e tirato! Passare e tirare alla perfezione sono azioni assai silenziose!
- Giocare il disco davanti, accanto e dietro il corpo.
- Scambiarsi i bastoni: altre lunghezze, altre pale, altri lati.

Lunghezza

- A seconda delle preferenze. Si consiglia comunque di optare per bastoni lunghi (tecnica di tiro, lavoro di difesa).



Uno contro uno

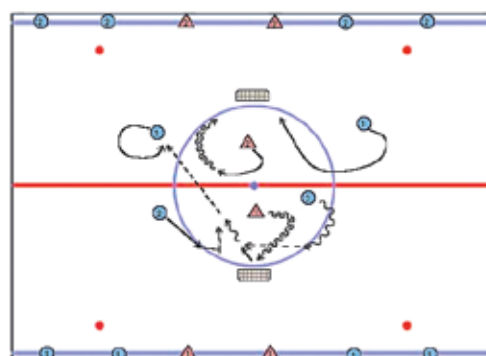
Come? Su tutta la superficie del ghiaccio senza disco. L'avversario inizia sulla linea di porta. Il difensore deve cercare di bloccare l'avanzata dell'avversario, di marcarlo e di guadagnare tempo. L'attaccante cerca invece di oltrepassare il più velocemente possibile la linea blu, dove il cronometro viene fermato. Quale squadra riesce a guadagnare più tempo scartando e difendendo il proprio campo?

King of the Dot

Come? Svolgere l'esercizio su un cerchio d'ingaggio oppure in un punto segnalato da coni. Un giocatore difende il suo cerchio con il corpo. L'attaccante tenta di entrare nel cerchio evitando il blocco/check del difensore. Spostamento laterale.

Più difficile: senza bastone, braccia dietro la schiena.

Perché? Spostarsi lateralmente ed esercitare i contatti fisici.



Due contro uno

Come? Gli attaccanti possono pattinare soltanto fra la linea rossa e quella blu (centrocampo), mentre i difensori solo nella metà del cerchio d'ingaggio. Quando un difensore entra in possesso del disco lo passa al suo attaccante, senza tirare direttamente in porta. Le riserve aspettano sulla linea blu e hanno il compito di disturbare il gioco degli attaccanti della squadra avversaria quando giungono nelle loro vicinanze. Dopo 20 o 30 secondi cambiare (alcuni giocatori che si trovano sulla linea blu entrano nel gioco).

L'uomo nero

Come? Giocare su tutta la pista o in diagonale, con o senza disco. Esercizio di preparazione: pattinare uno dietro l'altro (uno dei due segue come un'ombra). Specchio dall'altra parte del campo da gioco (in diagonale).

Esercizio principale: i giocatori e i cacciatori si dispongono gli uni di fronte agli altri. I cacciatori pattinano in direzione dei giocatori per acciuffarli. Direzione opposta, accorciare le distanze, cambiare direzione e pattinare nella stessa direzione dei giocatori. L'obiettivo dei cacciatori è di riuscire a pattinare insieme al compagno schiena contro schiena.

Perché? Saper valutare il tempo e assumere il comando.

Punti chiave

- «Mobilità» sui pattini (capacità di spostarsi lateralmente senza perdere il ritmo).
- Orientamento (stare di fronte all'avversario, non girarsi e mostrargli la schiena).
- Controllare le distanze (l'avversario si trova ad una distanza di una al massimo due lunghezze di bastone).
- Generare pressione sul disco tenendolo sempre col bastone, non sono ammessi i passaggi facili.
- Adottare il ritmo degli attaccanti e adattarlo al proprio.
- È necessaria una buona tensione del corpo per riuscire a gestire la pressione. La forza proviene dalle gambe e dal tronco.
- Manifestare la volontà di opporre resistenza e di tenere lontano/bloccare l'avversario.
- Non sul ghiaccio: touch-ball (3:1 in uno spazio limitato, toccarlo con una palla).
- Formazione: passaggi, chiudere le distanze.

A circa 50 km/h

L'esplosività e la velocità sono fattori indispensabili. In qualità di attaccanti, permettono di superare l'avversario o di liberarsi dalla sua marcatura. Ai difensori consentono invece di limitare gli attacchi degli antagonisti.

Salti esplosivi

Come? Spiccare salti esplosivi (alti, eleganti), a seconda delle possibilità eseguire 6 - 10 salti uno dietro l'altro e dopo una pausa ripetere la serie.

Variante: anche all'indietro.

Su una gamba sola

Come? Come primo passo fare un salto e poi scivolare sull'altra gamba. Chi riesce a scivolare più lontano?

Variante: durante il salto eseguire una mezza rotazione e scivolare all'indietro.

Disco in alto

Come? Due squadre si trovano ognuna su una linea di porta con diversi dischi a disposizione. Ogni giocatore cerca di tirare il disco dall'altra parte, facendo in modo che rimanga il più a lungo possibile in aria e atterri il più lontano possibile. Attenzione: quando i giocatori sono in grado di tirare in alto farli tirare uno dopo l'altro.

Variante: eseguire l'esercizio anche di rovescio.

Nuotatore

Come? Sul ghiaccio appena pulito eseguire un salto dalla posizione di partenza del nuoto (accovacciati). Chi scivola più a lungo sulla pancia?

Variante: saltare da una sola gamba. Dopo l'atterraggio girarsi sulla schiena e scivolare in questa posizione.

Salto in lungo

Come? Indicare il punto di partenza del salto con un bastone. Chi riesce a saltare più lontano? Da fermi o in movimento (con rincorsa), con due gambe o una sola.

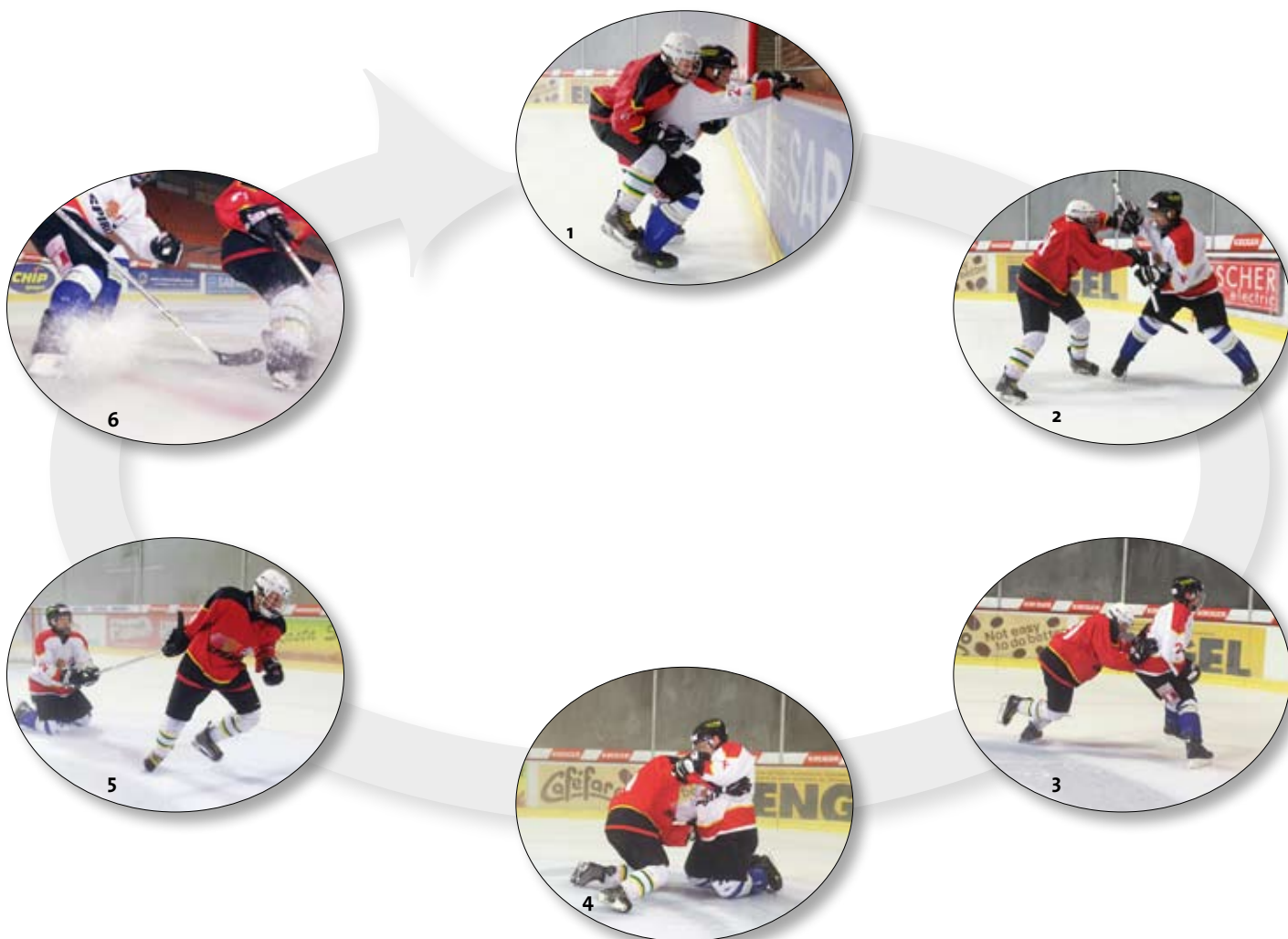
Punti chiave

- Eseguire tutti gli esercizi nel modo più esplosivo possibile (pronti mentalmente), cercando di dare il massimo.
- La velocità dipende dalla tonicità dei muscoli del tronco! Un tronco forte è dunque la premessa di base!
- La forza è la condizione principale. Esercizi in coppia: azzuffarsi, spingere o tirare il compagno, ecc.
- Allenare la resistenza in modo ludico, con intervalli ad alta intensità di 2/3 x 20/30 secondi (per esempio: stop-start, sliding).
- Fuori dal ghiaccio: stabilizzazione del tronco con lo slidingboard. Scivolare di qua e di là a diverse intensità (ritmi). Nel contempo si può condurre con un bastone una palla o un disco davanti al corpo o di lato. Questo esercizio può essere svolto anche dopo l'allenamento (spogliatoio).

Circuito

Come? Esercizi intermittenti (10 sec-10 sec o 20 sec-20 sec) o come impulsi per la resistenza (eseguire ogni esercizio per tre volte 20 sec-20 sec, poi cambiare). Da fare sempre in coppia.

1. Squat (un compagno sulle spalle, sorreggersi alla balaustra).
2. Due giocatori «combattono» con un bastone in mano.
3. Spingere e tirare il compagno sul ghiaccio.
4. Battersi con le ginocchia (rotazione) cercando di spingere l'avversario di lato.
5. Tirare il compagno: uno tiene il bastone per la pala, l'altro deve tirare il compagno da una parte all'altra (sui pattini, sulle ginocchia), come un tergicristallo.
6. Fermarsi e ripartire su una distanza prestabilita; riuscire a farlo il più velocemente possibile.

**Slide-X**

Come? Sullo Slide-X scivolare di qua e di là a diverse intensità (ritmi). Nel contempo si può condurre con un bastone una palla o un disco davanti al corpo o di lato. Questo esercizio può essere svolto anche dopo l'allenamento (spogliatoio).

Perché? Stabilizzazione del tronco.

Lo Slide-X è un prodotto esclusivo del nostro partner Vistawell SA.

Ordinazioni: Vistawell SA, 2014 Bôle, tel. 032 841 42 52, fax 032 841 42 87, e-mail: office@vistawell.ch, www.vistawell.ch



In lungo e in largo

L'acquisizione di movimenti specifici è la premessa per ottenere dei buoni risultati. Non basta tuttavia saperli semplicemente eseguire. La chiave del successo risiede nel riuscire a metterli in pratica nel momento opportuno.



Joker

Come? Un giocatore viene designato come joker e gioca sempre in attacco, ciò significa che fa da spalla a chi è in possesso del disco. Scambio di ruoli dopo un determinato tempo. Bisogna fare il joker almeno una volta.

Variante: il joker gioca solo in difesa, 1:2.

Rete!

Come? Due attaccanti cercano di far spostare il difensore con dei passaggi mirati per poi riuscire a segnare una rete (goal = il disco tocca un pneumatico/un cono). Dopo ogni rete segnata si scambiano i ruoli. Ognuno deve assumere a turno il ruolo di difensore e attaccante.

Conclusione

Come? Due squadre disposte vicino ai punti d'ingaggio in zona offensiva. Entrambe le squadre hanno dei dischi. Il primo giocatore avanza e tira in porta. Se segna una rete parte un altro giocatore della stessa squadra, se invece il disco non entra in porta spetta ad un attaccante della squadra avversaria tirare. Quale squadra segna per prima dieci gol?

Variante: dopo la conclusione si diventa difensori e si cerca di impedire agli avversari di segnare. (Screen = l'attaccante cerca di evitare la marcatura dell'avversario).

Punti chiave

- Il comportamento nel gioco presuppone la volontà a prendere delle decisioni e va esercitato con delle forme ludiche, molto importanti sia per i portieri che per i giocatori in campo. L'obiettivo è di creare il maggior numero possibile di movimenti ovest-est (da soli: con delle mosse – in coppia: con passaggi in diagonale).
- Movimenti ovest-est = mosse e/o finte laterali oltre la metà del campo da gioco (sulla lunghezza). Il portiere deve essere costretto a spostarsi e ad abbandonare la sua posizione di partenza. In questo modo si creano dei varchi in porta, utili per andare a rete

And the winner is...

Oltre Atlantico, l'«All-Star Game» è un appuntamento annuale imperdibile. Disputato in un clima amichevole, questo evento permette di dar libero sfogo al proprio lato offensivo e di misurarsi con altri giocatori in piccoli tornei.



Quattro contro due

Come? 2 x 4 contro 2, suddividere un terzo del campo in due parti (per la lunghezza). Quattro attaccanti disposti su un lato cercano di segnare una rete superando il blocco di due difensori. Nessuno può oltrepassare la linea centrale. Nell'altra metà del campo le squadre sono disposte al contrario, in modo tale che i difensori quando entrano in possesso del disco possano passarlo ai loro compagni (quattro attaccanti) che si trovano dall'altra parte.

Varianti:

- 2 x 3:1 / 2 x 3:2 / 2 x 4:3 / e così via;
- limitare il tempo a disposizione per segnare.

Tre contro tre in diagonale

Come? Si gioca tre contro tre in diagonale in un terzo del campo da gioco. Un difensore non può ritornare oltre la linea centrale nella sua metà campo, perciò si ha sempre una situazione di 3:2.

Variante: un attaccante non può avanzare superando la linea centrale per entrare nella sua metà campo, perciò si ha sempre una situazione di 2:3.



Cinque contro tre

Come? Cinque attaccanti sono ripartiti nel modo seguente: due in due cerchi d'ingaggio, due (difensori) sulla linea blu e il quinto può muoversi liberamente. Dei tre che giocano in difesa, due si trovano in due cerchi d'ingaggio e il terzo può muoversi liberamente. Scambio di ruoli dopo un determinato tempo o alla conquista del disco da parte dei giocatori in difesa (i difensori possono eventualmente assumere la funzione di joker).

Joker in difesa

Come? Si gioca due contro due con un joker (in difesa), che ha il compito di aiutare i due giocatori che non sono in possesso del disco → 2:3 in attacco.

Torneo di rigori

Come? Tiri ai rigori sotto forma di tabellone (come nel tennis, ma senza eliminazioni).

Destra-sinistra

Come? Rigori con movimenti ovest-est e seguire il disco → tiri respinta autorizzati.



Guardati allo specchio!

Ogni allenatore dovrebbe porsi le domande seguenti mentre pianifica gli allenamenti, li valuta e li conduce.

Ho pensato al motto «imparare, divertirsi, realizzare una prestazione»?

- Durante l'allenamento i giocatori hanno imparato qualcosa?
- Ho dato loro la possibilità di realizzare qualcosa?
- E durante l'allenamento siamo riusciti a farci almeno una bella risata?

Cosa possiamo fare sul ghiaccio?

Rifletti: normalmente si scorge sempre solo la punta dell'iceberg, il resto non è visibile!

Oppure detto in altre parole: cerchiamo di «sorprendere» i giocatori dopo una buona azione!

- Interrompi il gioco con un fischio anche dopo una buona azione e congratulati con i giocatori.
- Imposta un allenamento solo su dei feedback positivi, che rafforzano i giocatori! Che «punizione» prevedi per ogni osservazione negativa?



Ringraziamo gli autori per il loro prezioso contributo nella redazione di questo inserto pratico

Rolf Altorfer è docente di educazione fisica e capodisciplina G+S hockey su ghiaccio
> rolf.altorfer@baspo.admin.ch

Andy Egli è esperto G+S, esperto G+S Kids e responsabile delle giovani leve dell'Hockey Club Davos
> a.egli@hcd.ch

Marco Pargätzi è esperto G+S e responsabile delle giovani leve dell'Hockey Club Davos
> m.pargaetzi@hcd.ch

Forti mentalmente

L'hockey su ghiaccio esige molto impegno e volontà. Bisogna cercare il contatto fisico con gli avversari, ma restando nei limiti autorizzati dal regolamento e dal corpo arbitrale.

Compiti per l'allenatore:

Valutare le situazioni

Come? Tematizzare degli eventi in relazione con valori come la disciplina, il rispetto, la motivazione, la volontà.

Esempi:

- Chi si comporta in che modo (dominarsi, farsi largo lottando, ecc.) nell'esercizio intitolato «Circuito» presentato a pagina 9?
- Punire sistematicamente i falli commessi sia in allenamento che durante dei giochi, anche quando non è presente un arbitro «ufficiale».
- Calare i giocatori nei panni dell'arbitro. Osservazione: insegnar loro a capire i compiti che deve assolvere un arbitro.

Compiti per i giocatori:

1:0 fino in porta

Come? Il giocatore deve attaccare sino a quando realizza una rete. Occorre perciò che rimanga costantemente concentrato, non si innervosisca e non si lasci abbattere se non riesce subito a segnare.

Check

Come? I giocatori (tutti, tutti tranne uno oppure solo la metà di loro) si dispongono ad una distanza di uno o due metri dalla balaustra, mantenendo cinque metri di distanza gli uni dagli altri. Un giocatore pattina lungo la balaustra eseguendo dei check in modo assolutamente corretto.

Perché? Esercitare la ripartizione e l'introduzione di check in modo corretto.

E adesso ...

Come? Organizzare delle forme uniche: per esempio in un momento ben preciso tirare un rigore (oppure eseguire con successo una situazione di 2:0, ecc...) per imitare «delle azioni uniche di gioco».

Statistiche

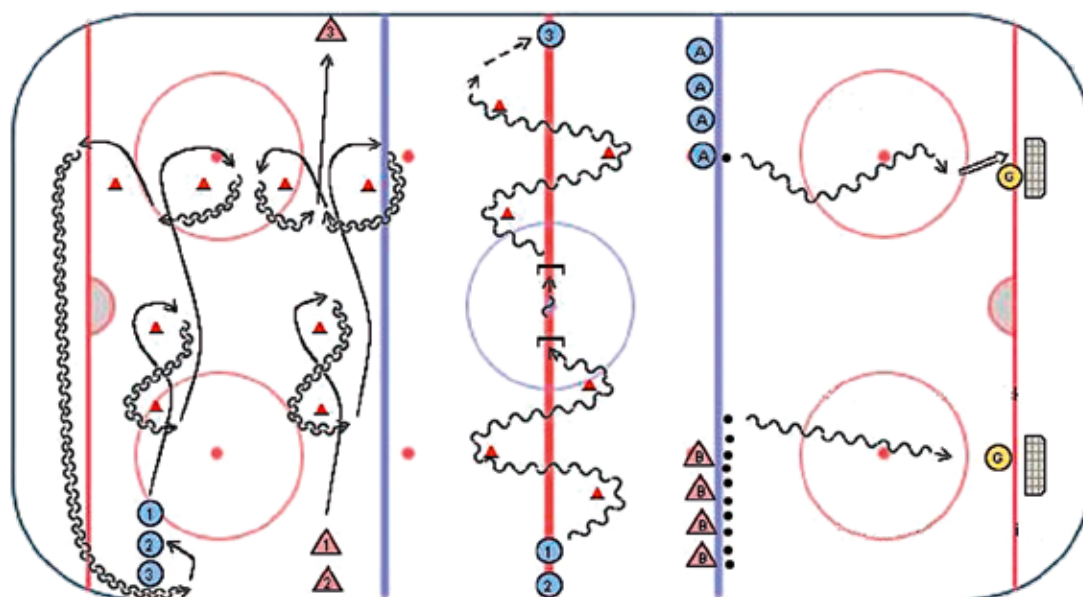
Come? In una situazione di 2:1 analizzare in modo statistico per esempio il numero di attacchi, i tiri in porta, di reti e di azioni difensive. Quante hanno avuto successo e quante no? Adattabile anche negli esercizi dalla pagina 4 alla 7.

Altre possibilità

- Giocare introducendo delle regole speciali.
- Giochi che suscitano molte soddisfazioni (per esempio più porte).
- Giochi di confronto.
- Comunicare ad alta voce.

Dritto in porta

I giochi e i tornei sono occasioni ideali per usare le capacità tecniche e esercitare i vari schemi di gioco. Da soli o in gruppo, l'obiettivo resta uguale: superare gli ostacoli e riuscire a segnare un gol!



Pattinare (terzo di sinistra)

Come? Aggirare diversi ostacoli il più velocemente possibile, in avanti, all'indietro, girare, ecc.

Avanzare col disco (parte centrale)

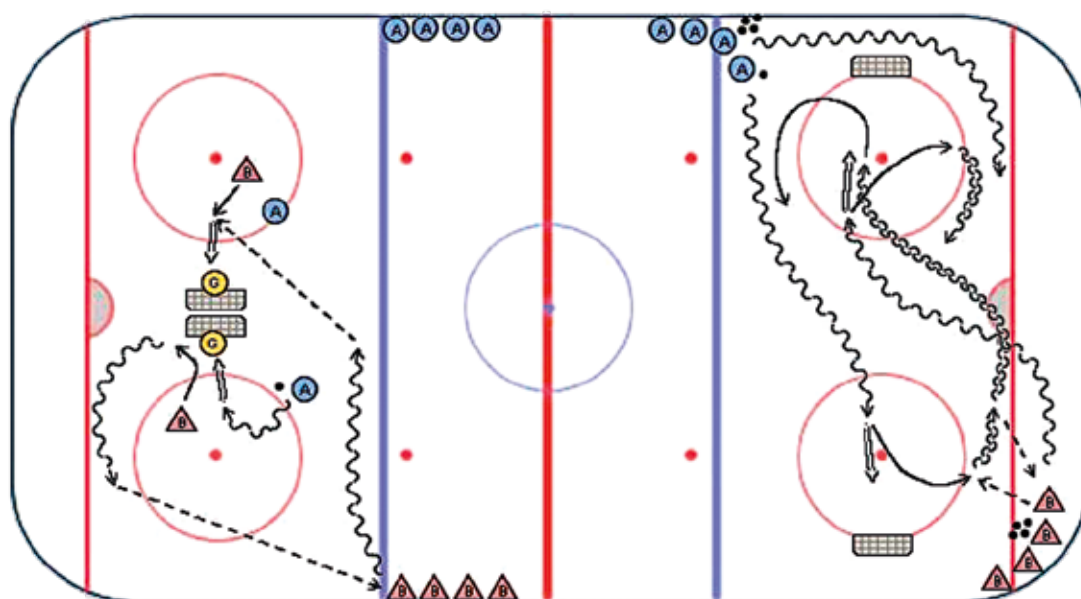
Come? Condurre il disco attorno a diversi ostacoli il più velocemente possibile, in avanti, all'indietro, con dei salti, ecc.

Raggiungere le porte (terzo di destra)

Come? A gruppi di 3 sino a 7 contro un portiere...

Attenzione

- Eseguire gli esercizi fissandone la durata, da 2 a 4 gruppi uno dopo l'altro, oppure se vi sono spazio e materiale a sufficienza, da 2 a 4 gruppi gli uni accanto agli altri o contemporaneamente.
- Regolare bene le transizioni da un esercizio all'altro.
- Annunciare sistematicamente i risultati (spesso si dimentica di farlo).
- Forgiare, accendere e stimolare lo spirito di gruppo.



Schiena contro schiena (terzo di sinistra)

Come? Si inizia con un 2:2 a zone. Le due squadre devono tirare verso le due porte (disposte al centro schiena contro schiena) per cercare di segnare (si può giocare anche con un solo portiere). Con un passaggio si può coinvolgere nel gioco un altro compagno.

Attenzione: 3:2. È proibito eseguire immediatamente un altro passaggio, prima occorre fare un'azione in campo! I compagni di squadra che si trovano a bordo campo possono essere coinvolti (al massimo cinque giocatori in campo!). Fischiare in caso di rete o se la durata del gioco si protrae troppo a lungo. Ricominciare con un 2:2.

Variante: una porta per ogni squadra.

Di qua e di là (terzo di destra)

Come? 1:0 / 1:1 / 2:1. Il primo giocatore si dirige verso la porta (1:0). Dopo la conclusione, passaggio della squadra avversaria, passaggio all'indietro e inizio con un 1:1. Dopo la conclusione parte un terzo giocatore dietro la porta. Il difensore della situazione 1:1 ridiventa attaccante e crea con i compagni una situazione di 2:1. Conclusione al termine del primo passaggio. Poi inizia l'altra squadra. Contare il numero di reti segnate.

Bibliografia

- Swiss Ice Hockey Association (2000): **Grundspiele im Eishockey** (disponibile in tedesco e in francese). Zurigo
- Gioventù+Sport (2008): **Manuale G+S hockey su ghiaccio**. Macolin. Riedizione nel 2010.
- Gioventù+Sport: **Kids-Lektionsvorschläge Eishockey** (disponibile in tedesco e in francese). Macolin (www.jugendundsport.ch > Schwerpunkte > J+S Kids)



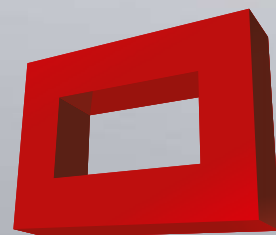
IL MEGLIO DELLO SPORT IN TELEVISIONE.

EMOZIONI IN DIRETTA!

Anche nella stagione 2009/2010, Teleclub trasmetterà in diretta il Campionato svizzero di hockey su ghiaccio. Seguite la vostra squadra preferita alla conquista del titolo di campioni. Vi aspettano anche tanti altri esclusivi eventi sportivi in diretta con Axpo Super League, Bundesliga, UEFA Champions League, Serie A, La Liga, Premier League, golf e motori: più sport di così non si può.

Teleclub si riceve attraverso la rete via cavo o tramite Bluewin TV.

Abbonatevi subito: www.swisscom.ch/tv



TELECLUB
DAS BESTE. ZUERST.