

La lezione mensile

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 10

PDF erstellt am: **16.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



La lezione mensile

Hockey su ghiaccio

Jürg Schafroth

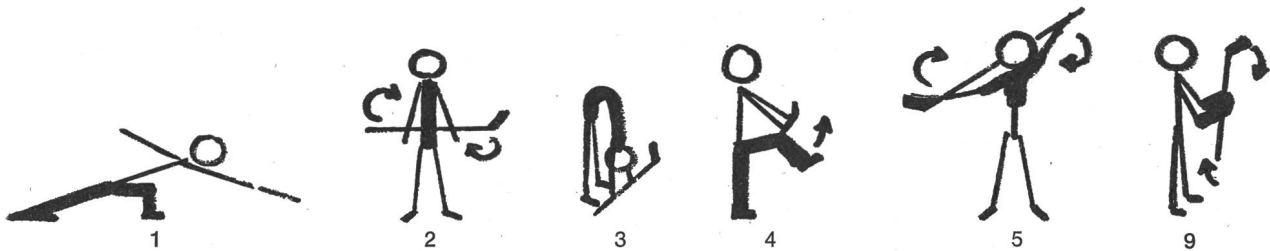
Temi: Tecnica: passaggi, tiri in corsa
 Tattica: bloccaggio, evitare
 Condizione fisica: integrata alla tecnica

Grado 2
 Durata: 90 minuti

I. Messa in moto

15 minuti

I due portieri, con l'aiuto-allenatore, eseguono la loro ginnastica speciale e gli esercizi specifici di pattinaggio.
 — pattinaggio in avanti in forma di otto con accento sulla fase di scivolata in diagonale 2 a 3 giri.
 — 6 esercizi di ginnastica durante il pattinaggio in cerchio. I giocatori pattinano in sciame dietro o a lato dell'allenatore.



1. Passo d'affondo laterale, sinistra e destra
2. Rotazione attorno all'asse del corpo (Twist)
3. Flessione del tronco in avanti con molleggiamento
4. Bilanciare la gamba in avanti/a lato verso il bastone
5. Descrivere un otto attorno alla testa e le spalle
6. Rotazione del bastone attorno ai polsi

— 3 a 4 esercizi d'equilibrio e di destrezza secondo questi temi:
 — gioco sugli spigoli (curve sullo spigolo interno/esterno)
 — rotazioni e salti
 — un ginocchio sul ghiaccio, due ginocchi, sul ventre, sulla schiena
 — Slalom attorno ai compagni: l'ultimo pattina in slalom attorno a tutti i giocatori e termina davanti. 2 a 3 prove.

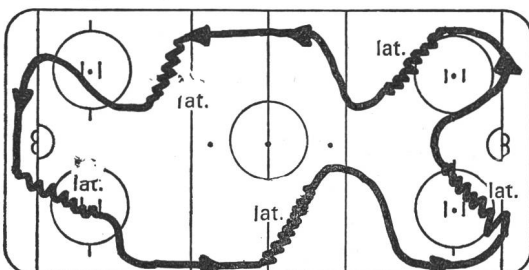
II. Fase di prestazione

70 minuti

1.3 Passaggi/tiri (condizione fisica integrata)

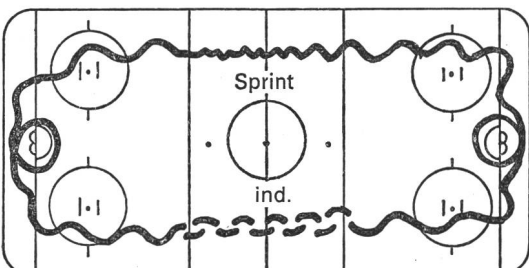
1. Tecnica (30 minuti)

1.1 Pattinaggio lungo la staccionata



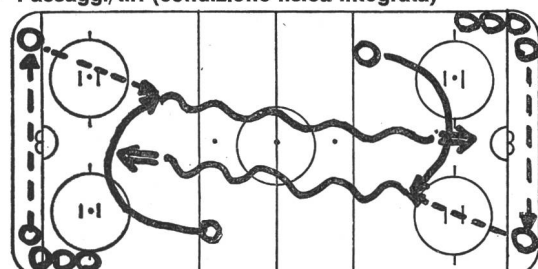
Al fischio scatto laterale verso il centro della pista, ecc.
 Spostamento in tutte le direzioni
 (comando: bastone dell'allenatore).

1.2 Condotta del disco

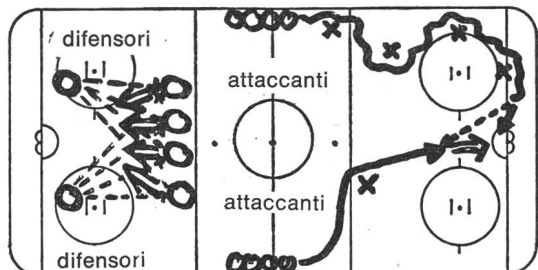


Scatto e pattinaggio indietro da una linea blu all'altra e girare molto vicini alla porta, 2 a 3 ripetizioni.
 In un terzo della pista: la metà dei giocatori funge da picchetti di slalom, gli altri pattinano in slalom a piena velocità (tragitto libero). Dopo 30 secondi invertire le funzioni, 3 ripetizioni per gruppo.

Portieri: parate su tiri dell'aiuto-allenatore.
 Serie di tiri e movimenti di parata.



Carosello: passaggio — pattinare — passaggio — avvicinamento — passaggio — tiro; i due gruppi in pari tempo.
 Due volte scambio con il giocatore sulla linea blu.



Attaccanti: pattinaggio in slalom — passaggio indietro — tiro diretto.

Difensori: su passaggio dagli angoli — tiro diretto (serie).

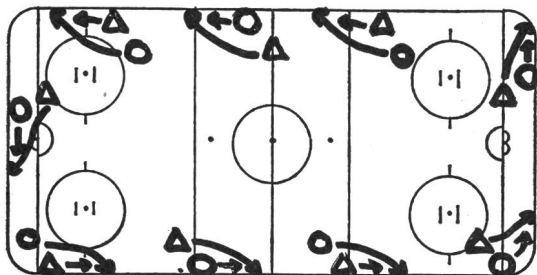
3 contro 0 / 2 contro 0 dai due lati in pari tempo: attacco con passaggio e tiro in porta, 4 minuti.

Portieri: i due portieri sono integrati nell'allenamento.

2. Tattica individuale (30 minuti)

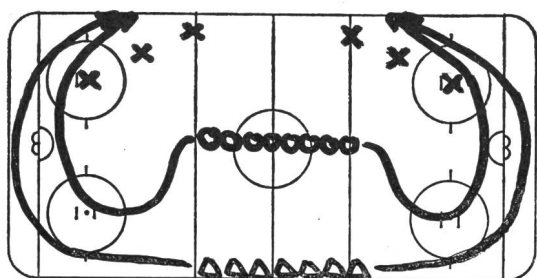
Allontanare / rincorrere / bloccare / evitare / fintare / superare

2.1 Esercizi preliminari



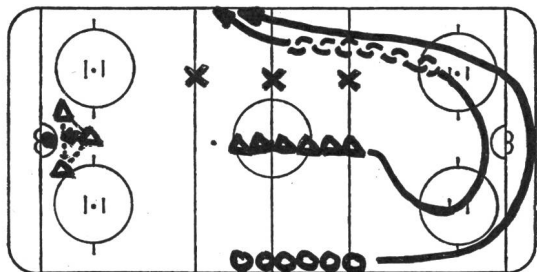
Bloccaggio del compagno alla staccionata (alternare).

2.2 Rincorrere e bloccare il compagno senza disco prima della linea blu



Partire al momento giusto. Esercitare dai due lati.

2.3 Rincorrere e bloccare pattinando indietro (avversario con il disco)



Bloccaggio davanti alla propria linea blu. L'attaccante deve attraversare dall'esterno.

Attenzione particolare ai punti seguenti:

difensori:

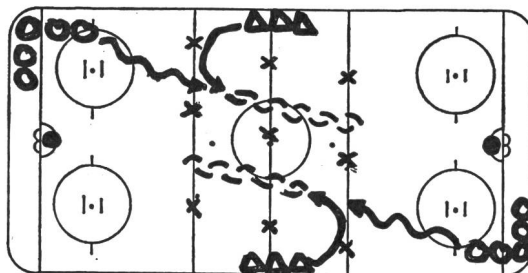
- stima del tempo-distanza (timing)
- impegno fisico (bloccare/body-check)
- pattinaggio con rotazioni in avanti-indietro e inversamente

attaccanti:

- condotta del disco (protezione, controllo)
- variazione del ritmo
- finta di corpo/con il disco.

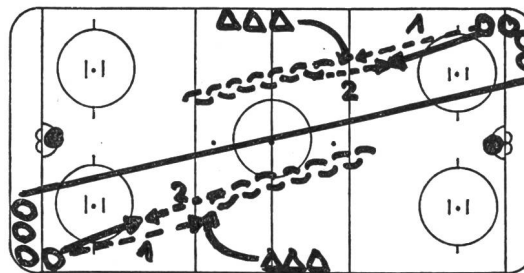
Portieri: allenamento speciale, gioco di posizione con l'aiuto-allenatore ed eventualmente 2 o 3 giocatori.

2.4 1 contro 1



L'attaccante deve portarsi al centro attraverso la zona segnata, il lato è libero. Il difensore deve fermare l'attaccante (bloccaggio o body-check).

2.5 1 contro 1



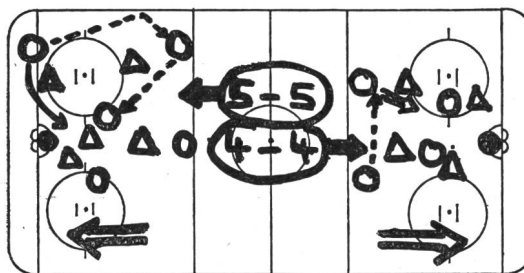
Passaggio dell'attaccante al difensore che rinvia sull'attaccante. Libera scelta dell'attacco risp. della difesa. Esercitare dai due lati.

Istruzione

Per ogni esercizio, eccetto 2.1, i difensori o gli attaccanti dovranno ricevere a turno indicazioni specifiche, risp. istruzioni d'apprendimento.

3. Gioco (10 minuti)

Gioco di passaggi con 4 squadre, due in ogni terzo:



Regole: Gioco 5 contro 5 (4 contro 4) con una sola porta. Entrando in possesso del disco occorre effettuare due passaggi prima di poter tirare a rete.

Portieri: i due portieri sono interamente integrati nell'allenamento (applicazione del gioco di posizione).

III. Ritorno alla calma

5 minuti

1. Tre giri di pista in decontrazione braccia in alto eventualmente tenendo il bastone con le due mani (portieri compresi).
2. Discussione sull'allenamento e informazioni in merito al prossimo allenamento o prossimo incontro. Annunciare eventualmente la formazione della squadra.
3. Doccia.