

# La lezione

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **34 (1977)**

Heft 1

PDF erstellt am: **06.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

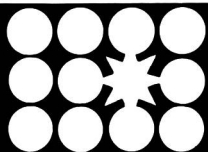
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

## Hockey su ghiaccio

Jürg Schafroth

Tema: lezione speciale di pattinaggio

Grado: principianti grado 1

Durata: 90 minuti

Osservazione: i portieri svolgono la lezione come i giocatori di movimento

### Introduzione

10 minuti

Forme giocate di preparazione fisica e psichica.

#### Rincorrersi senza bastoni

Un giocatore rincorre il suo compagno nel terzo centrale. Entrati in contatto, cambiano i ruoli. 5 minuti.

#### Lotta per il disco

Tre gruppi di 2 squadre, in ogni terzo 3 contro 3. Ogni squadra cerca, durante 5 minuti, di effettuare il maggior numero possibile di passaggi (= punti). L'altra squadra cerca di intercettare i passaggi e di entrare a sua volta in possesso del disco.

### Fase di prestazione

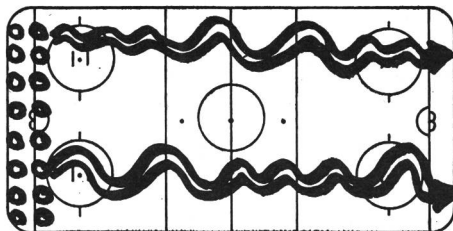
75 minuti

#### 1. Tecnica di pattinaggio (60 minuti)

Tutti gli esercizi senza disco

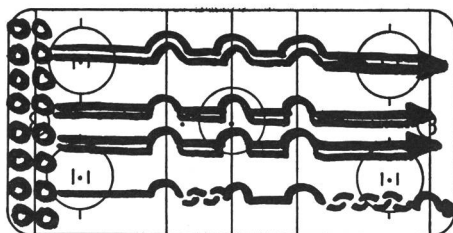
##### Gioco sui fili

- Pattinaggio arcuato sul filo interno, in avanti, 2×1 lunghezza, variare il ritmo
- Pattinaggio arcuato sul filo esterno, incrociare, in avanti e indietro, ognuno 2×1 lunghezza, variare il ritmo
- Pattinaggio arcuato alternando i fili, i due pattini sempre sul ghiaccio, in avanti e indietro, 2×1 lunghezza, variare il ritmo (vedi disegno)



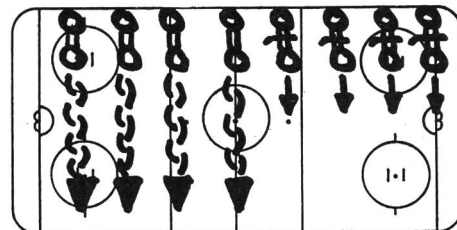
##### Equilibrio

- Lungo la staccionata, saltare sopra i bastoni, passare sotto i bastoni, 2-3 passaggi
- Saltare sopra le linee, sui due piedi, su un piede, con 1/2 giro, 3×2 lunghezze (vedi disegno)
- «Cannoncino»: su una gamba in posizione raggruppata, dalla linea blu alla linea blu, sinistra e destra 2×1 lunghezza



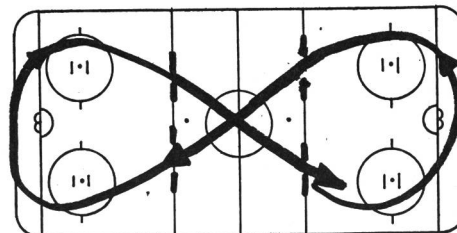
##### Spingere

- Spingere risp. tirare il compagno (che oppone una certa resistenza), 4×1 larghezza (vedi disegno)
- Linea mediana: spingere spalla contro spalla. Chi è il più forte? 2×30 secondi
- Inseguimento fino a metà campo, giocatore inseguito sulla linea di porta, inseguitore alla staccionata, scatto al fischio fino alla linea mediana, 2×



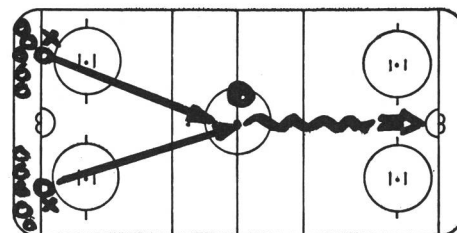
##### Scivolare

- Partenza con piccoli passi (spinta), dalla linea blu scivolare fino alla linea di porta, 2×1 lunghezza
- Scivolare su tutta la lunghezza; chi impiega meno passi? 8 = bene, 2×1 lunghezza
- Grande otto, scivolare di volta in volta nella parte diagonale, 2×2 otto (vedi disegno)



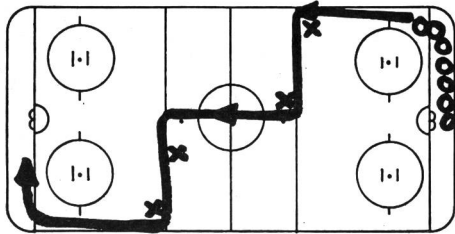
##### Partenza - arresti

- Corse d'inseguimento «rosso-bianco», partenza sulla linea centrale, a coppie di fronte, partenza in piedi, in ginocchio, coricati, totale 6 corse
- Arresti-partenze in avanti/indietro/lateralmente secondo il bastone dell'allenatore, 1× av.-ind., lat.-lat., av.-ind.-lat.
- Al fischio partenza di 2 giocatori da ogni angolo, scatto verso il disco posato al centro, 4× (vedi disegno)



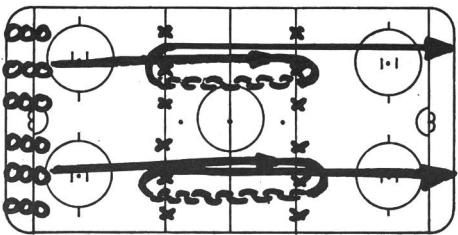
### Cambiamenti di direzione

- Pattinare in circolo, al fischio  $\frac{1}{2}$  giro verso indietro risp. verso l'avanti, 3 giri
- Pattinare lungo la staccionata, alla linea blu  $\frac{1}{4}$  di giro a sinistra, pattinare fino al centro,  $\frac{1}{4}$  di giro a destra ecc.,  $3 \times 1$  (vedi disegno)
- Pattinare sulla linea longitudinale della pista, a ogni linea un giro completo,  $2 \times 1$  lunghezza



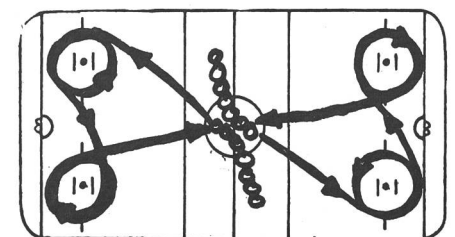
### Curvare

- Pattinare in circolo, al fischio  $\frac{1}{2}$  curva in avanti e indietro,  $2 \times 1$  giro
- Un giro (curva) completo attorno all'ostacolo posto sulla linea,  $3 \times 1$  lunghezza
- Curvare attorno all'ostacolo da avanti a indietro e da indietro in avanti,  $3 \times 1$  lunghezza (vedi disegno)



### Passo incrociato

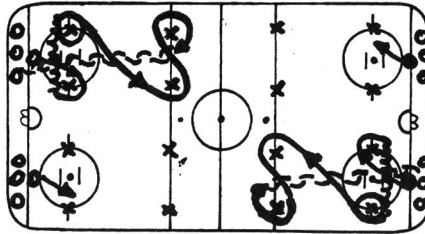
- Due gruppi nel terzo centrale, pattinare a otto attorno ai cerchi d'ingaggio davanti alla porta, in avanti e indietro,  $4 \times 1$  giro (vedi disegno)
- Esercizio a coppie, inseguimento del compagno in uno spazio ridotto (nel terzo), ognuno  $2 \times 30$  secondi
- Slalom fra compagni appostati sulla pista, continuato, cioè: terminato lo slalom l'allievo si pone all'estremità della colonna di «picchetti» in avanti e indietro,  $2 \times 1$  giro in circolo



### 2. Gioco (15 minuti)

#### Corsa parallela

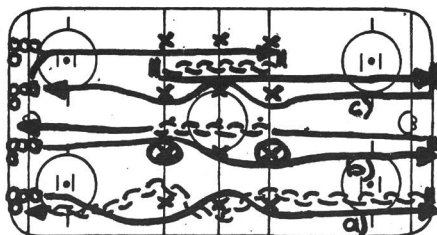
Quattro gruppi, partenze dagli angoli della pista; dopo quattro eliminatorie i primi dei gruppi si contendono i posti 1-4, i secondi da 5 a 8 ecc., totale 8 corse, 2 corse per giocatore



#### Staffetta

Quattro squadre, 3 corse, totale dei punti secondo la seguente ripartizione: 1.=3 p./2.=2 p./3.=1 p./4.=0 p.

- Corsa in avanti e ritorno indietro
- Corsa in avanti con 2 giri completi e ritorno, indietro fra le linee blu
- Corsa in avanti, arresto, indietro, arresto, in avanti e ritorno in slalom



#### Osservazioni

Oltre alle correzioni globali (esercizi di correzione) intervenire per correzioni singole durante gli esercizi.

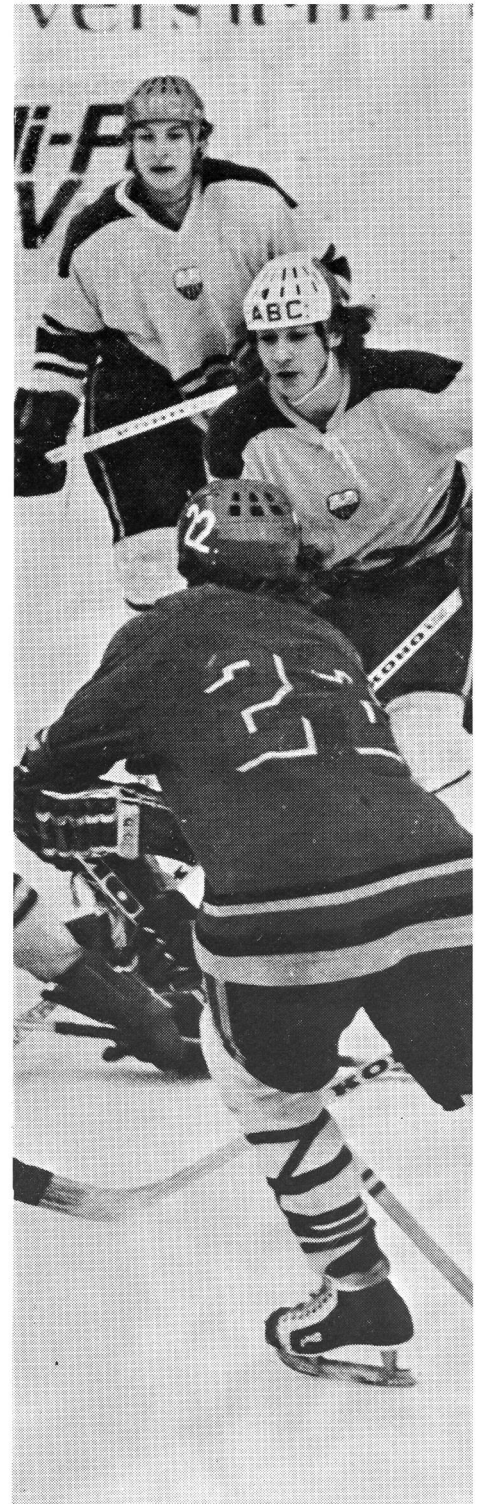
Badare, in tutti gli esercizi, alla corretta posizione del corpo e condotta del bastone. Esempio: nel pattinaggio indietro, bastone sempre tenuto con una sola mano.

Agilità: possibilmente eseguire tutti gli esercizi in avanti e indietro e dai due lati. Esempio: incrociare, girare, arresto verso sinistra e verso destra.

#### Ritorno alla calma

5 minuti

Due giri di pista in scioltezza senza disco. Colloquio sull'allenamento e informazioni in merito al prossimo allenamento o incontro. Al termine doccia.



Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di  
educazione sportiva  
della

Scuola federale  
di ginnastica e sport  
di Macolin