

Hockey su ghiaccio Bambini – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Muoversi in modo abile e stabile

Le giocatrici e i giocatori sviluppano i movimenti di base che sono essenziali per le abilità specifici che della disciplina sportiva che portano all'efficienza necessaria. Per movimenti corretti ed efficienti, le giocatrici e i giocatori necessitano di articolazioni mobili e stabili, compresa la relativa muscolatura.

Una forza di base pronunciata (stabilità del corpo) è importante per affermarsi nei duelli e per affrontare le collisioni. Tale forza permette alle giocatrici e ai giocatori di mantenere il proprio corpo controllato e stabile anche durante movimenti complessi. La stabilità del corpo riduce così il rischio di lesioni.

Approfondimento

- [Stabilizzazione, la corretta posizione delle gambe](#)

Esempi di allenamento con focus sulla fase F1/F2

I bambini sperimentano come controllare e accelerare i movimenti e il corpo.

Domande di riflessione

- Che cosa devi fare per essere il più veloce possibile?
- Come puoi accelerare al massimo partendo da fermo?

Consigli degli esperti

- Esegui gli sprint sempre a massima velocità.
- Quando riparti da fermo o dopo un cambio di direzione, fai sempre tre passi veloci per accelerare.

Introduzione (8 minuti)

Bastoni in cerchio

I bambini sono fermi in cerchio e ognuno tiene un bastone verticalmente davanti a sé (afferrandolo per la paletta). Al comando tutti lasciano cadere il bastone e cercano di prendere quello del compagno alla loro destra.

più facile

- Ridurre le dimensioni del cerchio

più difficile

- Lasciare cadere il bastone, fare un giro su sé stessi, riprendere il bastone
- Lasciare cadere il bastone, eseguire un burpee, riprendere il bastone
- Cambiare direzione: sinistra e poi destra
- Prendere il bastone del secondo compagno, non di quello accanto a sé
- Ingrandire il cerchio

Parte principale: 4 postazioni (40 minuti)

Staffetta con le carte da gioco

Carte da gioco laminate sono disposte al centro di un campo quadrato con la faccia rivolta verso il basso. In ogni angolo del campo una squadra è posizionata a 5–8 metri di distanza dalle carte da gioco. A ogni squadra viene assegnato un seme (cuori, quadri, fiori e picche). Un bambino di ogni gruppo corre fino al centro del campo e volta una carta. Se questa è del seme del suo gruppo, la prende, torna indietro e batte il cinque al bambino successivo che a sua volta si precipita al centro del campo. Quale squadra trova per prima tutte le carte del suo seme? In presenza di gruppi più piccoli, formare solo due squadre, ma distribuire comunque tutte le carte.

più facile

- Ad ogni corsa voltare due carte (i bambini oltre alle carte dello stesso seme possono prendere anche quelle dello stesso colore scelto per la loro squadra)

più difficile

- Fare degli sprint con cambio di direzione

Staffetta con ostacoli viventi

Da quattro a sei bambini stanno accovacciati su una linea demarcata a una distanza di circa 5 metri uno dall'altro. Al segnale parte il primo bambino e scavalca i compagni a terra senza toccarli. Gira attorno a un paletto e si sostituisce al bambino successivo dandogli il cinque. La staffetta termina quando l'ultimo bambino, terminato il giro, tocca il paletto.

più facile

- Ridurre la distanza tra i bambini
- Scavalcare/saltare sopra bastoni da hockey disposti a terra

più difficile

- Partire da una demarcazione dietro di sé per prendere la rincorsa

Piedi forti

I bambini percorrono una distanza di circa dieci metri a diverse andature:

- Punte: camminare sulle punte dei piedi (sull'avampiede)
- Talloni: camminare sui talloni
- Alba: camminare sul lato esterno del piede
- Tramonto: camminare sul lato interno del piede
- Rotazione del piede: iniziare sulle punte (toe stand), passare dal lato esterno (alba) al tallone (heel stand), al lato interno (tramonto) e tornare nuovamente sulle punte.

più facile

- Prima di cambiare appoggio, posare tutto il piede a terra

più difficile

- Aumentare la velocità del cambio di appoggio
-

Vieni con me, allontanati

Forma diversi gruppi di cinque o sei bambini. Ogni gruppo si dispone in cerchio con lo sguardo rivolto verso il centro. Un bambino circola fuori dal cerchio e tocca le spalle di un partecipante. Al richiamo «vieni con me» o «allontanati» porta con sé un bambino del cerchio o lo invita a muoversi nella direzione opposta. Entrambi cercano di occupare il posto vuoto nel cerchio. Chi arriva per ultimo resta fuori e inizia a circolare fuori dal cerchio.

più facile

- Scegliere un unico comando: o «vieni con me» o «allontanati»

più difficile

- Stare in cerchio in posizione prona
- Durante il giro del primo bambino fare già partire il bambino successivo

Parte finale (8 minuti)

Nel pollaio

I bambini mostrano fi eri il loro travestimento da galline (pettorina infi lata nel retro dei pantaloni) e corrono attraverso il pollaio (quadrato demarcato a terra). Tre bambini, le volpi, aspettano avidi davanti alla porta. Improvvisamente una volpe entra nel pollaio e cerca di prendere la coda a una gallina. Se ci riesce si trasforma in una gallina e infi la la coda rubata nel retro dei suoi pantaloni. La gallina senza coda diventa volpe e si apposta fuori dal pollaio. Le volpi entrano una dopo l'altra nel pollaio e si trasformano in galline e viceversa.

più facile

- Ingrandire il pollaio

più difficile

- Rimpicciolire il pollaio
- Lasciare entrare nel pollaio più volpi contemporaneamente

Esempi di allenamento con focus sulla fase F2/F3

I bambini sono in grado di arrestare, stabilizzare e accelerare il loro corpo correttamente e consapevolmente.

Domande di riflessione

- In che modo riesci, dopo un salto, ad atterrare in maniera stabile?
- In che modo puoi fermarti e ripartire rapidamente?
- In che modo cambi abilmente direzione?

Consigli degli esperti

- Nei salti controlla sempre la stabilità dell'asse delle gambe, ammortizza l'atterraggio con le due gambe in modo da prevenire infortuni nel tempo.
- Imposta accuratamente salti a misura di bambino (salti con l'elastico, salti con la corda ecc.).
- Nei cambi di direzione impegnati a mantenere il baricentro basso.
- Nelle accelerazioni fai tre passetti veloci.

Introduzione (8 minuti)

Rubapalla con i cerchi

I bambini formano due squadre. Sul campo da gioco sono disposti due cerchi in più rispetto al numero di bambini per squadra. I bambini si passano la palla e cercano di entrare in un cerchio. Ogni passaggio a un bambino nel cerchio vale un punto. Se si perde il pallone, o il passaggio viene intercettato, il gioco passa all'avversario. Quale squadra segna più punti?

più facile

- Aumentare il numero di cerchi
- Ingrandire i cerchi
- Ingrandire il campo

più difficile

- Porta vivente: la squadra ottiene un punto se riesce a passare la palla facendola passare sotto le gambe di un altro bambino
- Gli avversari possono impedire il goal toccando il cerchio (con la mano o il piede)

Parte principale: 4 postazioni (40 minuti)

Salto nel vuoto

Si costruisce una scala con i cassoni o si svolgono gli esercizi su una scala normale. I bambini scendono i gradini uno dopo l'altro a piedi pari e controllano l'atterraggio (mantengono la posizione brevemente e controllano l'asse delle gambe: la catena funzionale – coscia-polpaccio-piede – è sollecitata in modo ottimale quando, in piedi con le gambe divaricate alla larghezza delle anche, le articolazioni dell'anca, del ginocchio e della caviglia formano una linea verticale.

più facile

- Ridurre l'altezza del salto
- Solo un salto a ogni giro

più difficile

- Aumentare l'altezza del salto
 - Atterrare su una gamba sola
-

Il gioco delle chiuse

I bambini si allineano in due colonne e allungano le braccia di lato. Un bambino viene designato come topo e l'altro come gatto. Il gatto deve prendere il topo che corre tra i bambini. Se il gatto grida «Cambio!», i bambini ruotano la posizione delle braccia di 90 gradi in modo da bloccare il passaggio del topo.

più facile

- Due topi
- Ridurre il numero di bambini nelle colonne

più difficile

- Il topo assume il comando (mettendo in diffi coltà il gatto)
-

Piromani e pompieri

Nella palestra sono distribuiti diversi tappetini. Alcuni rivolti verso l'alto (fuoco), altri verso il basso (fuoco spento). Due squadre, i piromani e i pompieri, stanno una di fronte all'altra. I piromani appiccano il fuoco, voltando i materassini rivolti verso il basso e i pompieri cercano di rivolgerli verso l'alto il più in fretta possibile per spegnere il fuoco. Chi la spunta allo scadere del tempo prestabilito? I piromani o i pompieri?

più facile

- Due bambini alla volta girano i materassini

più difficile

- Mentre lo si gira, il materassino non deve toccare il pavimento
-

Hot Dog

I bambini si dispongono in coppie. Uno viene arrotolato dentro un tappetino da ginnastica, il secondo si sdraia sul tappetino e cerca di tenere stretto il bambino avvolto, facendo pressione sul tappetino. Al comando il bambino avvolto cerca di liberarsi dalla morsa.

più difficile

- Due bambini tengono stretto il tappetino

Parte finale (8 minuti)

Parkour

Su un campo di 15 × 15 metri vengono piazzati diversi oggetti (grandi ostacoli). La maggior parte dei bambini si distribuisce sul campo, mentre altri sono designati come cacciatori. Al via si apre la caccia. Chi viene toccato è da considerarsi catturato. Quante prede riescono a catturare i cacciatori in un tempo prestabilito (da due a quattro minuti)? In seguito designare altri cacciatori.

più facile

- Aumentare il numero di cacciatori
- Rimpicciolire il campo

più difficile

- Ridurre il numero di cacciatori
- Ingrandire il campo

Fonte: Brägger, I. et al. (2024): Manuale Hockey su ghiaccio. Bambini. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ