

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Band: 40 (1983)

Heft: 10

Rubrik: La lezione

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

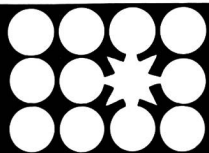
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 01.11.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



LA LEZIONE

Hockey su ghiaccio

Tema: allenamento di passaggio e ricezione del disco



N.d.r. Non si tratta propriamente di una lezione come periodicamente proponiamo sulle pagine della nostra rivista. Si tratta piuttosto di consigli ed esempi che possono benissimo venir inseriti nell'allenamento a tutti i livelli d'insegnamento.

Dato che il passaggio è un elemento di gioco, l'allenamento può benissimo venir organizzato con forme giocate (gare di gruppo, staffette, ecc.) e natu-

ralmente anche con situazioni di gioco (esercizi tattici).

Rispettare ovunque i principi metodologici generali seguenti:

- procedere verso l'obiettivo
- dal facile al difficile
- dalla forma grezza a quella finale
- partire da basi note (dal conosciuto al nuovo)
- evitare parzialità.

Sarà dunque facile al monitore, da un esercizio con molte variazioni per i giocatori trovarne uno nuovo.

Esercitare azioni di gioco — per es. il blocco di 5 — è naturalmente una serie successiva di passaggi.

Fase introduttiva

Qui bisognerà badare molto bene che il giovane giocatore impari la forma di base corretta.

Cercare forme progressive per i singoli passaggi non è sensato, si può iniziare direttamente con la forma finale.

Gli errori rilevati devono immediatamente essere corretti.

Passaggi e ricezioni vengono dapprima esercitati da fermi, più tardi in movimento, dopo finta o in contrasto dell'avversario.

All'inizio chi attende il passaggio è fermo, ma si passerà il più presto possibile al passaggio verso un giocatore in movimento, questo significa che deve cercare il senso del «Timing».

Importante: esercitare anche i passaggi di rovescio.

Fase di perfezionamento

Le forme di base, nella loro esecuzione corretta, devono venir automatizzate. Dopo di che queste — ovvero le forme già automatizzate — saranno esercitate in condizioni rese più difficili.

Le forme di perfezionamento devono essere molto intense.

Esempi di esercizi

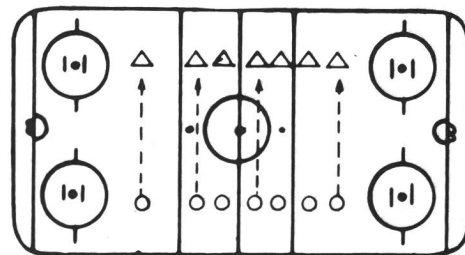
Non s'intende qui proporre una completa raccolta di esercizi, bensì solo una scelta quale suggerimenti.

(cfr. lavoro di diploma SFGS, C. Zehnder - Raccolta di esercizi di hockey su ghiaccio, 1977).

I giocatori A e B si scambiano passaggi
 a) fermi: diritto e rovescio
 b) in movimento: A pattina indietro
 B pattina in avanti
 dopo il passaggio cambio dei ruoli

Grado 1

Scopo: testa alta, sguardo all'obiettivo



Due formazioni uguali si mettono in circolo intercalando un giocatore A e un giocatore B;

un disco per squadra, ripartiti diagonalmente;

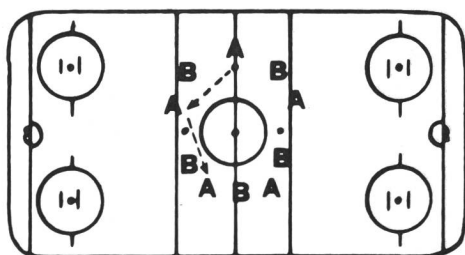
al fischio le due squadre iniziano a scambiarsi il disco (passaggio al compagno più vicino) p. es. nel senso delle lancette dell'orologio.

Quale squadra raggiunge (inseguimento) per prima l'altra?

Vietato disturbare.

Grado 1

Scopo: perfezionamento del passaggio e della ricezione del disco



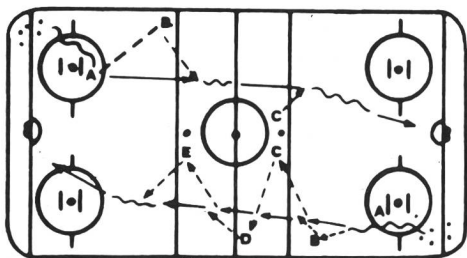


A in movimento con il disco passa a B e da questo riceve il disco in ritorno, passa a C e riceve indietro, avanza e tira a rete

Grado 1

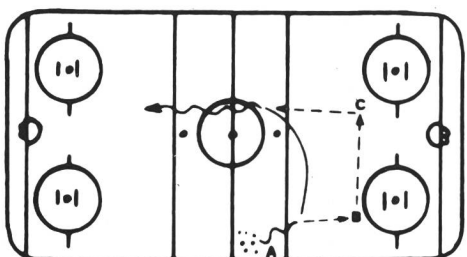
Grado 2 + 3 = velocità maggiore e più passaggi

Scopo: allenamento diritto e rovescio passaggi in movimento su giocatori fermi; passaggi da fermi su giocatori in movimento



A passa, in movimento, a B
B centra su C
C ad A che si apposta (vedi schizzo)

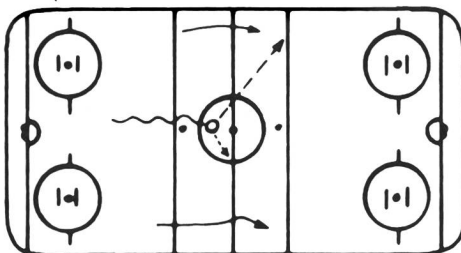
Grado 2, 3
Scopo: Timing



Attacco a 3:
un giocatore al centro conduce il disco, l'ala destra chiama il disco (segno ecc.), il centro finta un passaggio sulla destra e manda il disco all'ala sinistra

Grado 1-3

Scopo: allenamento della finta



Possibili errori e loro cause

Principianti

Passaggi non buoni, passaggi sbagliati:

- bastone troppo lungo/corto, angolo del bastone sbagliato
- sguardo non sull'obiettivo
- passaggio non accompagnato
- movimento non corretto
- rovescio:
bastone troppo curvo, tronco rigido

Cattiva ricezione:

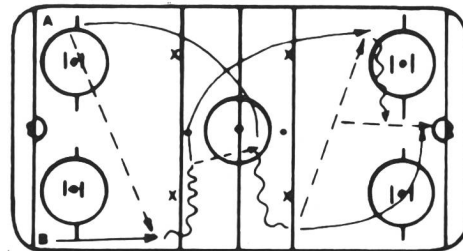
- grandezza/angolo del bastone sbagliati
- bastone non sul ghiaccio
- il suo compagno non indica dove
- bastone troppo stretto nelle mani
- nessun smorzamento
- nessuna copertura con i pattini per dischi saltellanti

A passa diagonalmente a B, B conduce il disco e passa in profondità ad A che incrocia; idem, avanzando, con scambio dei ruoli

Grado 2

Grado 3 = con 2 dischi simultaneamente

Scopo: senso del passaggio in avanti



5-10 giocano in un terzo
passaggi diretti con 1-3 dischi

Grado 1 = da fermi,

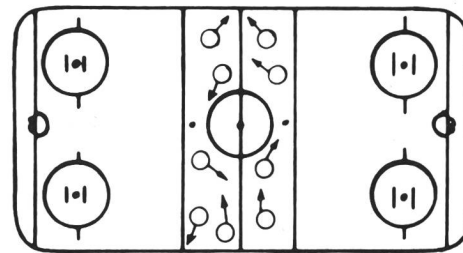
ricezione prima di passare

Grado 1 = pattinaggio moderato in circolo di 2 m

Grado 3 = pattinaggio libero

Scopo: testa alta,

visione periferica prima della ricezione del disco



Progrediti

Passaggi «telefonati»:

- nessuna finta preliminare
- passaggi da fermi

Cattivi passaggi:

- passaggi troppo forti/deboli
- passaggio non adeguato alla situazione

Nessuna possibilità di passare:

- balaustra non sfruttata
- mancanza di visione periferica prima del passaggio
- corpo non rivolto verso il campo d'azione
- sguardo sul disco

Giocatore riceve solo cattivi passaggi

- nessun smarcamento, richiamo
- nessun segno con il bastone