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

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 34 (1977)

Heft: 10

Artikel: Condotta del disco nell'hockey su ghiaccio

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000716

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.12.2025

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

Condotta del disco nell'hockey su ghiaccio

Introduzione

La condotta del disco è un'attività d'attacco del singolo giocatore. Un buon discatore dovrebbe padroneggiare la condotta del disco in modo che il pattinaggio non ne soffra (velocità, abilità ed equilibrio).
Braccia robuste, polsi forti, prontezza nei movimenti, e buon pattinaggio costituiscono i principali presupposti per una buona condotta del disco.

Tecnica

Posizione di base e presa del bastone

Distinguiamo mancini e diritti; determinante è la mano inferiore.
La mano superiore afferra l'estremità del bastone. Quella inferiore tiene il bastone in presa palmare a circa 30–40 cm di distanza.
Le caratteristiche principali della posizione di base sono:

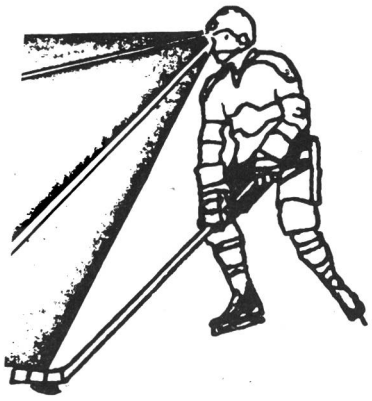
- testa alta, corpo leggermente flesso
- scioltezza nella fascia scapolare
- lama del bastone completamente sul ghiaccio
- braccio inferiore teso

Posizione di base giusta

Braccio inferiore teso

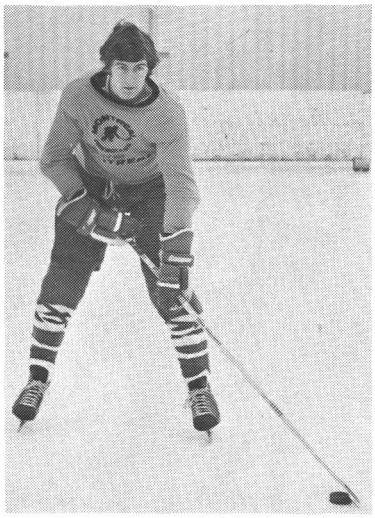
Posizione della testa

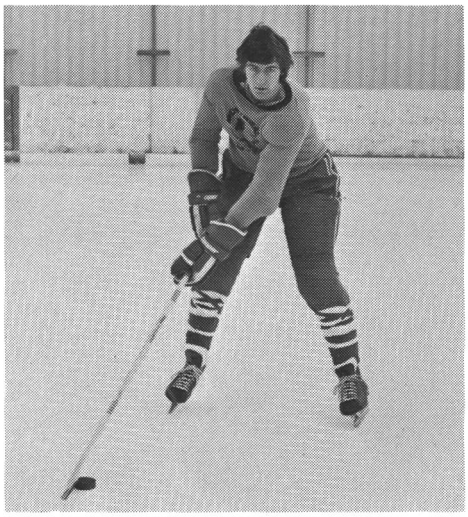
Un buon giocatore durante la condotta del disco si muove con la testa alta.
Con lo sguardo diretto abbraccia la situazione di gioco, con lo sguardo indiretto (visione periferica) controlla il disco al bastone.

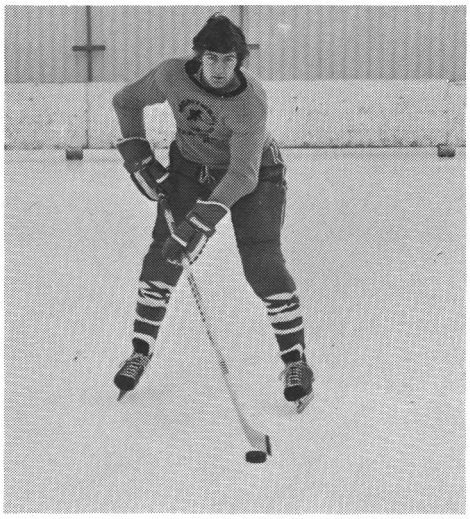


Coordinazione dei movimenti

La coordinazione dei movimenti nella condotta del disco in corsa è molto esigente.
Scopo dell'addestramento dev'essere la padronanza di movimenti economici, funzionali e ritmici.
Il lavoro delle gambe (pattinaggio) si svolge in modo indipendente dal lavoro delle braccia (condotta del bastone). I principianti esercitano separatamente i due movimenti, cioè la condotta del disco da fermi. Non appena i due singoli movimenti sono automatizzati, si può iniziare l'addestramento di coordinazione con la condotta del disco in corsa.







Condotta del disco elementare

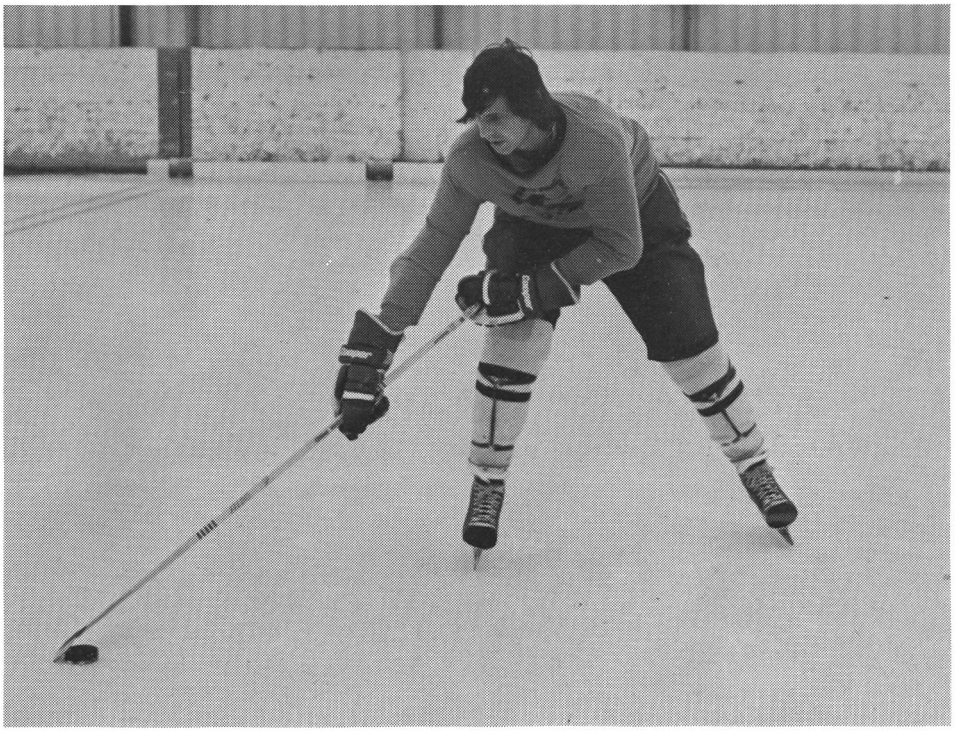
Il bastone è tenuto con le due mani.

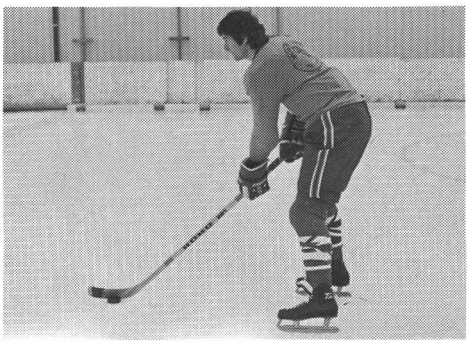
Il bastone viene fatto scorrere lateralmente (o avanti indietro) e non spinto.

Il disco è condotto con la parte centrale della lama.

Condotta del disco con movimento di affondo

In questo modo il raggio d'azione aumenta. Nel movimento di rovescio il bastone vien tenuto con una sola mano (la superiore).



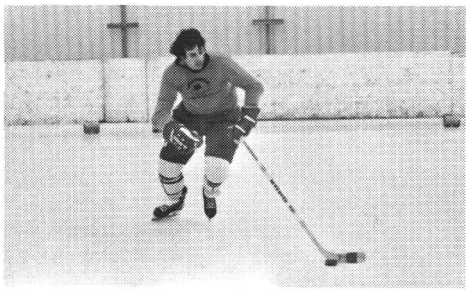


Buona posizione della testa

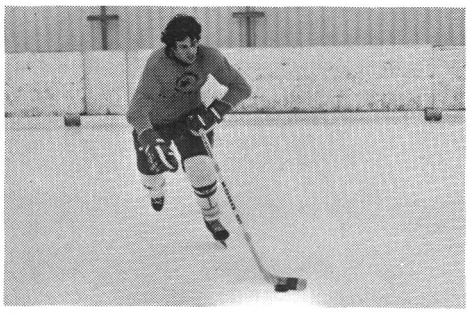
Cattiva posizione della testa

Condotta del disco tramite spinta

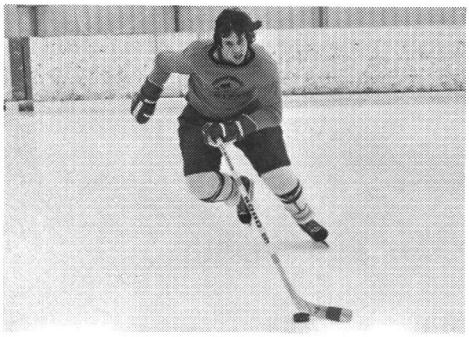
Questo modo viene usato all'inizio di una partenza o quando non ci sono avversari nelle vicinanze.



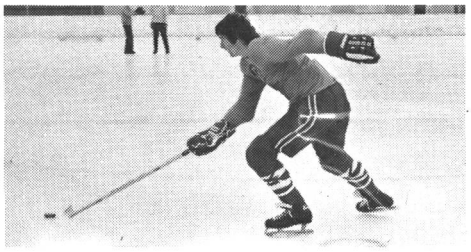
Il disco è sempre al bastone.



Bastone tenuto con una sola mano.



Con le oscillazioni del braccio libero viene aumentata la velocità.



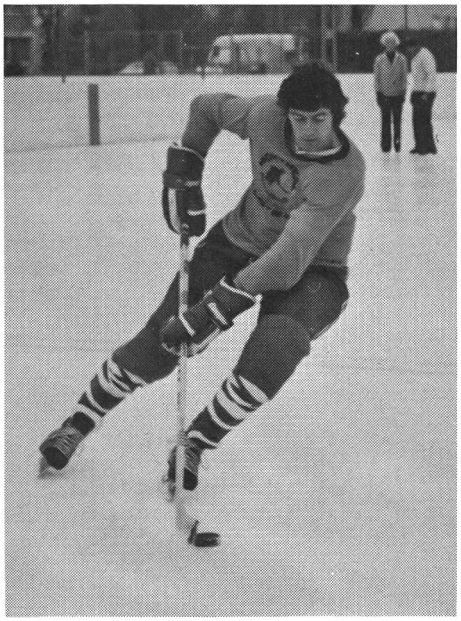
Oscillazione del braccio libero.

Condotta del disco nell'aggirare un avversario

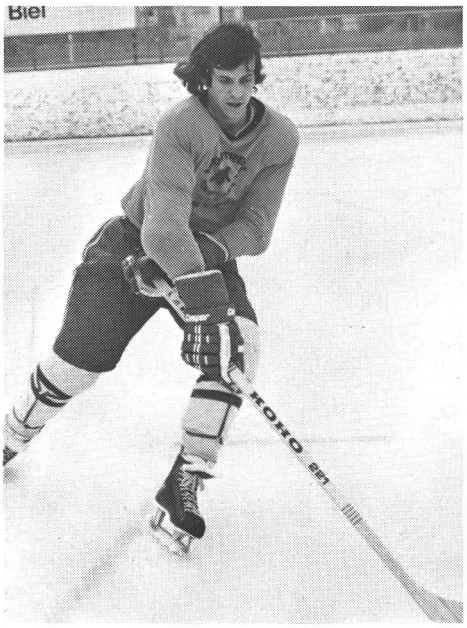
Oltre all'esecuzione tecnica, è pure importante la finta sull'avversario. Si cerca di attirare l'avversario da un lato e all'ultimo momento si parte con il disco dall'altro.
Il bastone è tenuto con le due mani.
Spingere il disco lontano a lato e coprirlo con la lama del bastone.
Principio: corpo fra disco e avversario.

Condotta del disco nei cambiamenti di direzione

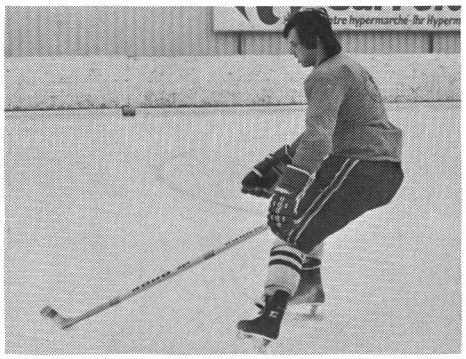
Girare: nei forti cambiamenti di direzione (mezzo giro o giro intero) la condotta del disco viene adeguata al movimento di corsa.
Principio: disco più vicino possibile al corpo e durante tutta la rotazione la lama lo copre sempre.



Inversione: da avanti/indietro/avanti vien richiesta un'eccellente coordinazione dei movimenti.



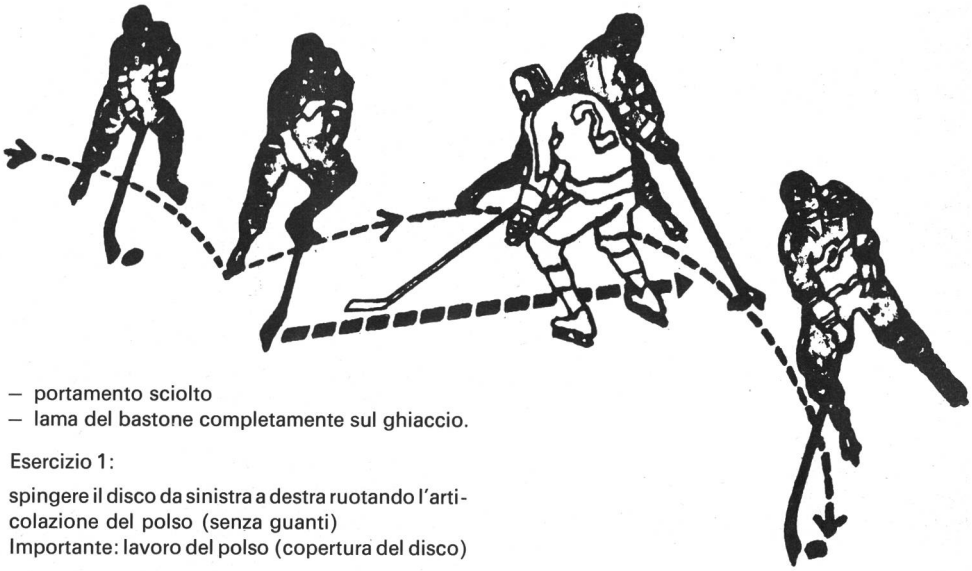
Importante: nelle rotazioni frontali le braccia devono essere incrociate (raccorciamento del raggio)



Importante: nell'inversione avanti/indietro il disco viene brevemente condotto con una sola mano (trainato).

Scartare un avversario con passaggio a se stesso

Il disco viene giocato fra le gambe o fra il pattino più vicino e il bastone dell'avversario. Dopo il lancio del disco l'avversario vien superato con una breve curva.
Il disco non dev'essere giocato né troppo presto (l'avversario nota l'intenzione) né troppo tardi (l'avversario può allontanare con il bastone), conta il fattore sorpresa.
È importante la coordinazione del tempo, cioè il tempo fra il lancio del disco e la ricezione.
Questa possibilità è molto bene adatta per superare in velocità un avversario.



Metodologia

Generalità

La condotta del disco è un importante elemento tecnico dell'hockey su ghiaccio.
Nell'allenamento con principianti dev'essere consacrato molto tempo alla condotta del disco. È perfettamente inutile aumentare il grado di difficoltà di un esercizio prima che questo sia eseguito in modo giusto.
Scopo dell'allenamento è di raffinare in modo tale la condotta del disco fin che i movimenti sono automatizzati.
Solo con l'automatizzazione completa si possono risolvere prontamente i compiti tattici. Osservare a tutti i gradi d'insegnamento *la visione periferica* (panoramica di gioco)

Introduzione:	corretto svolgimento dei movimenti esercizi svolti non troppo velocemente
Perfezionamento:	automatizzare i movimenti aumentare il ritmo
Applicazione:	sotto pressione esercitare il più velocemente possibile in situazione di gara o con influsso dell'avversario
Esercizi da fermo:	solo come preliminari (introduzione) o nelle pause dell'Intervaltraining

Introduzione

I giocatori su un rango, ognuno con un disco davanti a sé, leggera posizione divaricata, togliere i guanti.
L'allenatore controlla la posizione delle mani e la posizione di base
– testa alta/corpo leggermente flesso
– braccio inferiore teso
– portamento sciolto
– lama del bastone completamente sul ghiaccio.

Esercizio 1:

spingere il disco da sinistra a destra ruotando l'articolazione del polso (senza guanti)
Importante: lavoro del polso (copertura del disco)

Esercizio 2:

come esercizio 1, ma con i guanti

Esercizio 3:

spingere il disco con movimento d'affondo a sinistra e a destra

Esercizio 4:

alternare condotta del disco (al segnale dell'allenatore a sinistra vicino al corpo, in mezzo davanti al corpo, a destra davanti al corpo.
Negli esercizi 1, 2 e 3 all'inizio i giocatori possono guardare il disco.
Quando i giocatori avranno raggiunto il necessario «senso del bastone» cercheranno di non più guardare il disco ma aumenteranno le osservazioni periferiche. Più tardi terranno la testa alta approfittando dei vantaggi della visione periferica.

Esercizio 5:

come esercizio 2, ma solo con brevi sguardi al disco

Esercizio 6:

come esercizio 2, guardando avanti o a lato

Esercizio 7:

come esercizio 2, l'allenatore è davanti ai giocatori e mostra con le dita una cifra: i giocatori devono dire di quale cifra si tratta

Esercizio 8:

come esercizio 6, l'allenatore si muove in diverse direzioni

Esercizio 9:

a coppie: un giocatore mostra una cifra con le dita, l'altro risponde; muoversi in tutte le direzioni (invertire i ruoli)

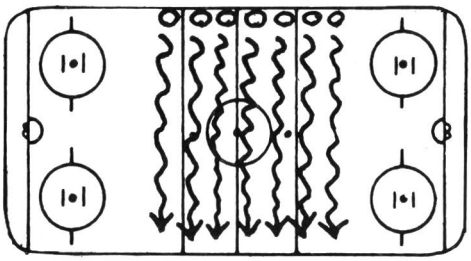
Esercizio 10:

esercizi di destrezza (serpentine, rotazioni, curve, combinazioni con impegno dei pattini)

Perfezionamento

Esercizio 1:

I giocatori conducono il disco da una palizzata laterale all'altra:

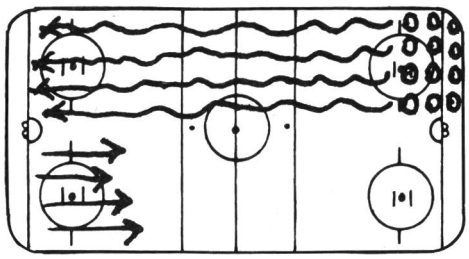


a) normale
b) con movimento d'affondo a sinistra e destra (braccio teso)
c) alternare ritmicamente condotta normale e movimento d'affondo

Ritornare lentamente (ricupero) disco condotto con i pattini.

Esercizio 2:

I giocatori, in gruppi di quattro, accanto alla porta: conducono il disco attraversando tutta la metà longitudinale della pista.

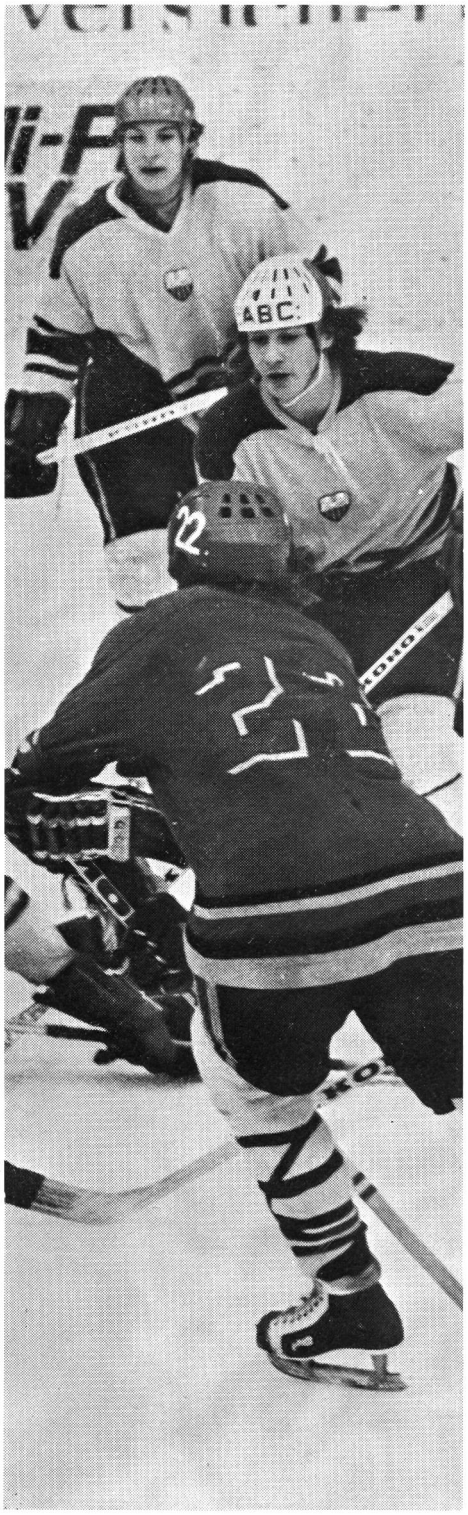


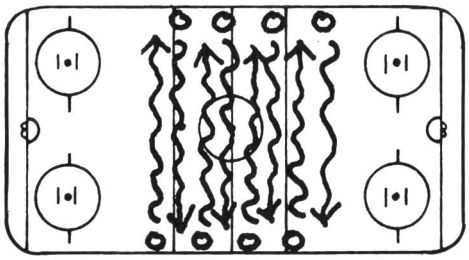
a) normale
b) con movimento di affondo a sinistra e destra
c) in rovescio, portare il disco da dietro in avanti facendolo passare accanto ai pattini
d) di diritto, portare il disco da dietro in avanti facendolo passare accanto ai pattini
e) mandare avanti il disco con i pattini (alternare sinistra destra)

Ricupero ritornando sull'altra metà della pista.
Alternare disco condotto con la mano sinistra
disco condotto con la mano destra
tiri contro la palizzata
bastone sulle spalle, condurre il disco con i pattini

Esercizio 3:

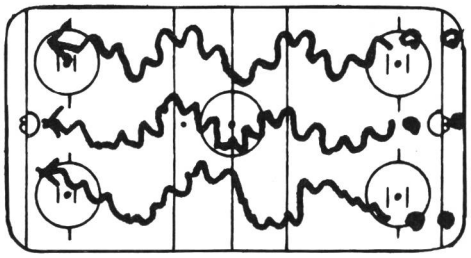
Giocatori suddivisi in due gruppi uguali; ogni gruppo si trova a una staccionata





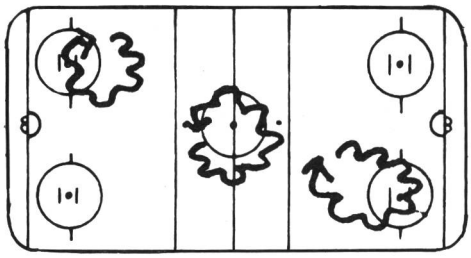
al fischio i giocatori si dirigono con il disco verso la staccionata opposta cercando di scartare i giocatori che vengon loro incontro

Esercizio 4:



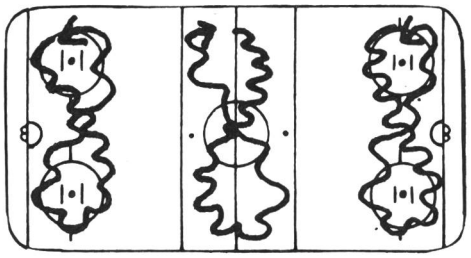
corsa zig-zag su tutta la pista

Esercizio 5:



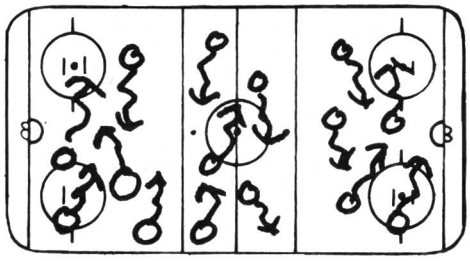
ripartire in gruppi i giocatori su tutta la pista: girare in circolo a destra e a sinistra

Esercizio 6:



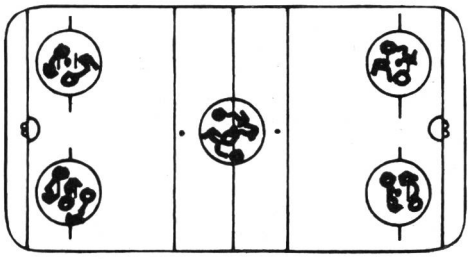
ripartire i giocatori a coppie o in gruppi di tre: girare a «otto»

Esercizio 7:



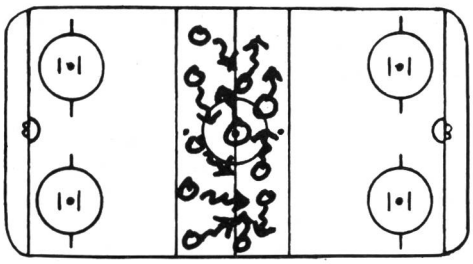
ripartire i giocatori in gruppi di tre: ogni gruppo in un terzo: condurre il disco

Esercizio 8:



ripartire i giocatori a coppie o in gruppi di tre: condurre il disco in uno spazio delimitato (cerchio d'ingaggio)

Esercizio 9:



tutti i giocatori in un terzo: condurre il disco alla rinfusa

Esercizio 10:

esercizi 4, 5, 6, 7, 8 con cambiamento di ritmo lento, veloce, lento, ecc.

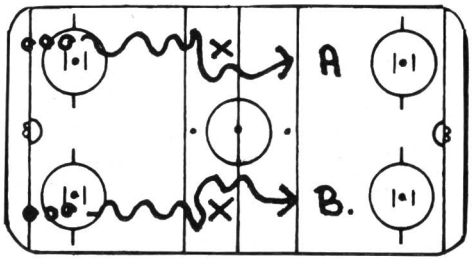
Esercizio 11:

tutte le forme possibili di slalom (attività creativa dell'allenatore)

Forme d'applicazione

Per l'allenamento della condotta del disco, possono venir utilizzati anche molti esercizi di pattinaggio.

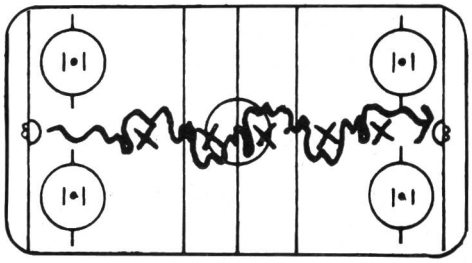
Esercizio 1:



Scartare un avversario:

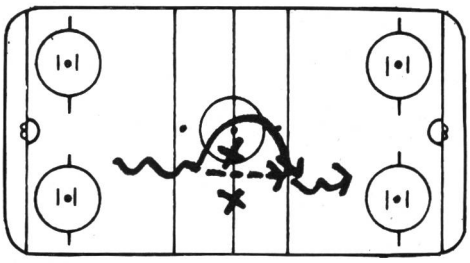
a) contrassegno (paletto, cono), finta a sinistra, aggirare a destra
b) contrassegno, finta a destra, aggirare a sinistra

Esercizio 2:



molti contrassegni uno dopo l'altro, aggirare alternativamente a sinistra a destra

Esercizio 3:



Scartare l'avversario con passaggio a se stesso:
a) fra le gambe dell'avversario
b) accanto al pattino dell'avversario

Esercizio 4:

Esercizi 1, 2 e 3 con un avversario passivo e in seguito attivo.
Scopo: 1 contro 1 a ritmo di gioco.

Quando i giocatori raggiungono una certa capacità nella condotta del disco, l'allenamento proseguirà principalmente con esercizi complessi.
Situazioni di gioco:

Esercizio 5:

2 contro 1

Esercizio 6:

3 contro 2

Esercizio 7:

aperture d'attacco

a) 3 contro 0
b) 5 contro 0
c) 3 contro 2
d) 5 contro 2
e) 5 contro 3
f) 5 contro 5

Questa scelta d'esercizi non si pretende completa. Gli esercizi illustrati vogliono essere un filo conduttore.
C'è spazio per la creatività dell'allenatore. Cercando nuovi esercizi riflettere sempre bene:

Cosa voglio allenare?

Errori/correzioni

Errori ricorrenti:

- portamento rigido, poca flessibilità con il bastone
- braccio inferiore non teso (posizione di base)
- condotta del disco a testa bassa (sguardo sul disco)
- cattivo lavoro del polso (il disco non è coperto)

Correzione:

correggendo l'allenatore osserverà i seguenti punti:

- i giocatori devono conoscere la tecnica
- non troppo severo, ma anche non troppo indulgente
- lodare le buone esecuzioni
- correggere razionalmente
- correggere un solo errore per volta

Quando l'allenatore non fornisce sufficienti istruzioni (spiegare, lodare e correggere), i giocatori cercheranno con

«Trail and Error Learning» (tentativo ed errore)

di raggiungere il successo.
Per i giocatori questo metodo fornisce poca o nessuna fiducia in se stessi ed è dannoso per la progressione dell'allenamento (svantaggioso anche per quanto riguarda la motivazione).

Bibliografia

Horsky: Eishockey: Technik - Taktik - Training
Frycek: Eishockey im Bild
Zehnder: Methodische Aufbaureihen (lavoro di diploma SFGS)