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: 1

Rubrik: La lezione

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: 17.07.2025

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

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.

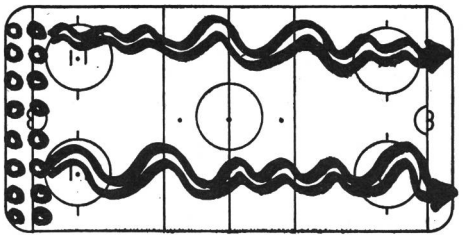
Fase di prestazione 75 minuti

1. *Tecnica di pattinaggio* (60 minuti)

Tutti gli esercizi senza disco

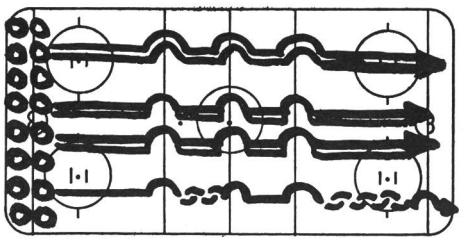
Gioco sui fili

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



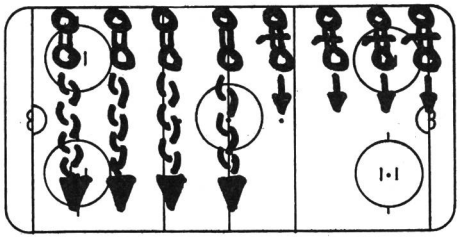
Equilibrio

a) Lungo la staccionata, saltare sopra i bastoni, passare sotto i bastoni, 2–3 passaggi
b) Saltare sopra le linee, sui due piedi, su un piede, con $^1/_2$ giro, 3×2 lunghezze (vedi disegno)
c) «Cannoncino»: su una gamba in posizione raggruppata, dalla linea blu alla linea blu, sinistra e destra 2×1 lunghezza



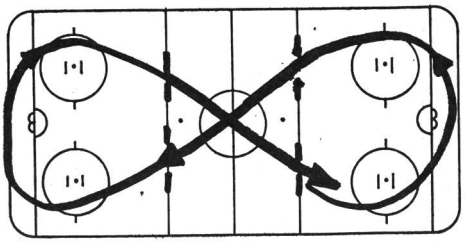
Spingere

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



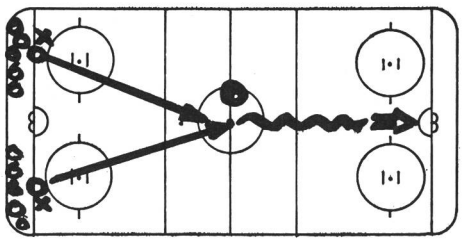
Scivolare

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



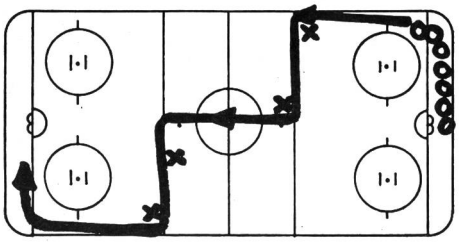
Partenza – arresti

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



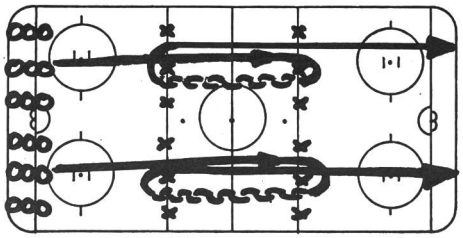
Cambiamenti di direzione

a) Pattinare in circolo, al fischio $^1/_2$ giro verso indietro risp. verso l'avanti, 3 giri
b) Pattinare lungo la staccionata, alla linea blu $^1/_4$ di giro a sinistra, pattinare fino al centro, $^1/_4$ di giro a destra ecc., 3×1 (vedi disegno)
c) Pattinare sulla linea longitudinale della pista, a ogni linea un giro completo, 2×1 lunghezza



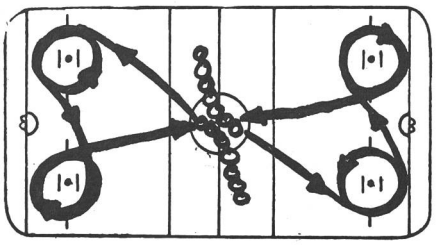
Curvare

a) Pattinare in circolo, al fischio $^1/_2$ curva in avanti e indietro, 2×1 giro
b) Un giro (curva) completo attorno all'ostacolo posto sulla linea, 3×1 lunghezza
c) Curvare attorno all'ostacolo da avanti a indietro e da indietro in avanti, 3×1 lunghezza (vedi disegno)



Passo incrociato

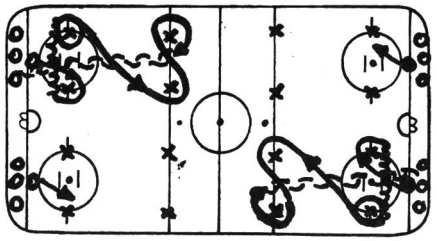
a) Due gruppi nel terzo centrale, pattinare a otto attorno ai cerchi d'ingaggio davanti alla porta, in avanti e indietro, 4×1 giro (vedi disegno)
b) Esercizio a coppie, inseguimento del compagno in uno spazio ridotto (nel terzo), ognuno 2×30 secondi
c) Slalom fra compagni appostati sulla pista, continuato,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



2. *Gioco* (15 minuti)

Corsa parallela

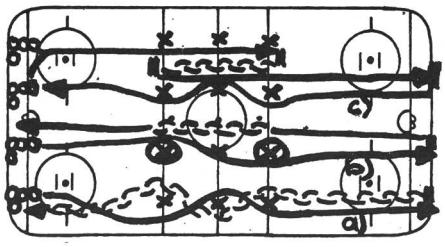
Quattro gruppi, partenze dagli angoli della pista; dopo quattro eliminatorie i primi dei gruppi si contendono i posti 1–4, i secondi da 5 a 8 ecc., totale 8 corse, 2 corse per giocatore



Staffetta

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

a) Corsa in avanti e ritorno indietro
b) Corsa in avanti con 2 giri completi e ritorno, indietro fra le linee blu
c) Corsa in avanti, arresto, indietro, arresto, in avanti e ritorno in slalom

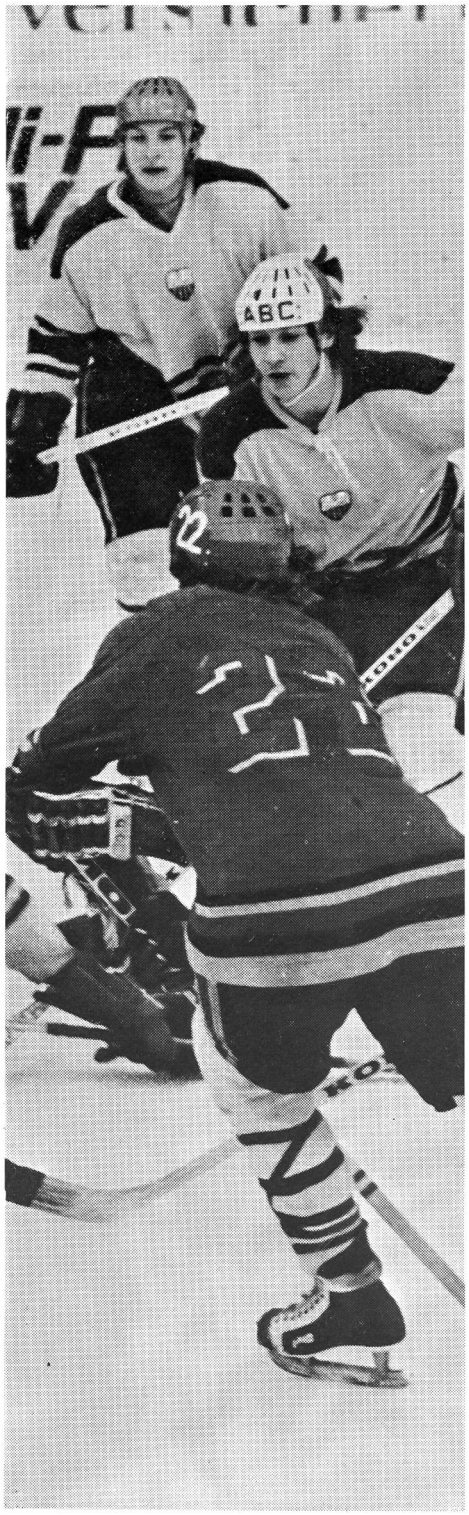


Osservazioni

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