

Manuale hockey su ghiaccio

Bambini



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP

Indice

- 4 Premessa
- 6 Introduzione
- 7 Moduli di apprendimento digitali e materiale supplementare
- 8 G+S – il programma di promozione dello sport della Confederazione
- 8 Insieme per uno sport sicuro, corretto, pulito e orientato ai valori

9 Impegnarsi come allenatrice o allenatore di hockey su ghiaccio bambini

- 10 SWISSMADEHOCKEY
- 11 La concezione della formazione Hockey su ghiaccio bambini SIHF
- 12 Allenatrici e allenatori di hockey su ghiaccio bambini
 - 12 Carta etica – nove principi per lo sport svizzero
- 14 Bambini e giovani
- 16 Attività di hockey su ghiaccio
 - 16 Il coach G+S come punto di riferimento per allenatrici e allenatori
- 18 Il fascino dei campi

19 Comprendere l'hockey su ghiaccio bambini

- 20 FTEM Svizzera
- 22 L'essenziale in breve: comprendere i bambini
- 24 Forme caratteristiche
- 27 Forme di allenamento
 - 29 Forme di base del movimento e del gioco
- 31 Hockey su ghiaccio bambini

33 Insegnare l'hockey su ghiaccio bambini

- 34 L'essenziale in breve: come insegnare?
- 35 Trasmettere
 - 36 Instaurare un clima che favorisce l'apprendimento
- 38 Definire gli obiettivi di apprendimento prioritari e creare una struttura
 - 39 Pianificare le attività G+S in modo orientato agli obiettivi
 - 40 Consigli per strutturare l'allenamento
- 42 Dirigere un gruppo in modo sicuro ed efficiente
 - 42 Prevenzione degli infortuni
- 46 Assegnare compiti interessanti e dare feedback

- 49 Promuovere
 - 50 Sostenere lo sviluppo personale
 - 52 Creare rapporti e rafforzare il team
- 54 Innovare
 - 55 Evolvere costantemente
 - 55 Continuare a sviluppare le proprie attività
- 56 Curare l'ambiente
 - 57 Partecipare attivamente in seno alla società sportiva
 - 57 Coinvolgere le persone e le organizzazioni chiave

59 Good Practice

- 60 Consigli metodologici
 - 61 Il linguaggio dell'hockey su ghiaccio
- 62 Esempi di allenamento con focus sulla fase F1/F2
 - 62 Forma caratteristica «Pattinare in modo dinamico e agile»
 - 64 Forma caratteristica «Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco»
 - 66 Forma caratteristica «Mettere sotto pressione la squadra avversaria in modo intelligente e attivo»
 - 68 Forma caratteristica «Muoversi in modo abile e stabile»
- 70 Esempi di allenamento con focus sulla fase F2
 - 70 Forma caratteristica «Pattinare in modo dinamico e agile»
 - 72 Forma caratteristica «Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco»
 - 74 Forma caratteristica «Affrontare i duelli in modo abile e corretto»
 - 76 Forma caratteristica «Ripetere azioni di gioco ad alta intensità in brevi intervalli di tempo fino alla fine della partita»
- 78 Esempi di allenamento con focus sulla fase F2/F3
 - 78 Forma caratteristica «Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco»
 - 80 Forma caratteristica «Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni»
 - 82 Forma caratteristica «Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo»
 - 84 Forma caratteristica «Muoversi in modo abile e stabile»
- 86 Bibliografia, letteratura di approfondimento

Premessa

«L'arte più grande consiste nel trasformare in gioco tutto ciò che i bambini dovrebbero fare o imparare.»

John Locke (1632-1704)

Cara futura allenatrice, caro futuro allenatore,

grazie di cuore per aver deciso di frequentare il corso monitori G+S Hockey su ghiaccio Bambini! È la dimostrazione della tua passione per l'hockey su ghiaccio bambini e dimostra il tuo impegno a favore dei bambini che amano questa disciplina. Grazie agli allenamenti di hockey su ghiaccio, essi imparano a conoscere nuovi movimenti, nuovi contesti e nuovi amici. Inoltre, sviluppano il piacere del gioco sul ghiaccio. La passione per l'hockey su ghiaccio e il divertimento nel praticarlo coinvolgono tutti i partecipanti. È quindi fondamentale che tu, in veste di allenatrice o di allenatore, trasmetta questa passione ai bambini in modo che si dedichino con entusiasmo al loro hobby in seno alle nostre società sportive. Sii la scintilla che accende nei bambini il fuoco dell'hockey su ghiaccio per tutta la vita.

La tua partecipazione al corso monitori G+S dimostra inoltre il tuo desiderio di evolvere e di promuovere un'attività a misura di bambino. Proprio secondo la citazione di John Locke. È quindi importante che tu dimostri apertura alle novità e disponibilità a osservare le cose da un'altra prospettiva. Chiediti regolarmente: in che modo posso fare ancora meglio? Questo approccio ti farà progredire personalmente.

Il manuale Hockey su ghiaccio Bambini ti aiuta ad acquisire le conoscenze teoriche e pratiche (sapere e saper fare) per la tua attività di monitorice o monitore. Su questa base svilupperai un atteggiamento orientato ai valori nei confronti delle giovani giocatrici e dei giovani giocatori di hockey su ghiaccio sia fuori che dentro il campo. Inoltre, fungerà da compagno di viaggio per l'imminente formazione di base G+S. Frequentando questo corso monitori ti immergerai nel mondo di Gioventù+Sport (G+S). In questo momento stai procedendo a grandi passi sulla strada per diventare allenatrice o allenatore di hockey su ghiaccio bambini. Presto sarai in prima linea e guiderai gli allenamenti, accendendo nei bambini la passione per l'hockey su ghiaccio. G+S e Swiss Ice Hockey si congratulano con te per aver intrapreso questo percorso.

In qualità di allenatrice o allenatore accetti di svolgere un'attività che presenta sempre nuove sfide, grazie alla quale vivrai momenti di gioia, ma dovrai anche confrontarti con le tue responsabilità. Sei un esempio e ti orienti ai valori e ai principi della Carta etica (pag. 12), la quale ha lo scopo di indirizzarti sia nelle tue attività con i bambini che nel quadro della tua formazione e della tua formazione continua.

G+S ha elaborato principi di comportamento per la formazione e la formazione continua (figura 1). In tale contesto, tutte le parti coinvolte sono responsabili del rispetto e della realizzazione individuale dei principi di comportamento, contribuendo a un clima di apprendimento piacevole, aperto e improntato alla stima – il presupposto per processi di apprendimento efficaci.

Ti auguriamo quindi un corso monitori interessante e arricchente, al termine del quale potrai attuare quanto appreso con i bambini del tuo club.

Il tuo team di formazione G+S e Swiss Ice Hockey



Figura 1: Principi di comportamento nella formazione e nella formazione continua G+S.

Al fine di garantire il pari trattamento linguistico, laddove possibile è stato utilizzato lo sdoppiamento integrale della forma femminile e maschile. Nel capitolo Good Practice e nei passaggi in cui tale soluzione avrebbe compromesso la scorrevolezza del testo si è optato invece per il maschile inclusivo.

Introduzione

Il corso monitori G+S – un modello efficace

All'inizio c'è il corso monitori G+S. Un modello di successo, frequentato ogni anno da circa 23000 persone in più di 85 discipline sportive. Nel quadro di questa formazione apri la porta alla tua attività di allenatrice o allenatore. Benefici di giornate di formazione interessanti e istruttive, ottenendo così gli strumenti necessari per promuovere la tua squadra in modo ludico, variato e a misura di bambino.

Conoscenze compatte e vicine alla pratica

Il presente manuale Hockey su ghiaccio Bambini ti sostiene nel tuo percorso per diventare allenatrice o allenatore di hockey su ghiaccio. Esso rappresenta la base contenutistica per il corso monitori G+S. In forma compatta sintetizza i contenuti validi per l'hockey su ghiaccio del corso monitori G+S e ti sarà utile anche in futuro come promemoria e come opera di consultazione. Su tale base potrai assolvere ulteriori formazioni nell'ambito dell'hockey su ghiaccio per le fasi da F1 a F3.

Struttura del manuale

La concezione della formazione della Swiss Ice Hockey Federation (SIHF) è il punto di partenza per questo manuale (figura 2) e viene tematizzata all'inizio del capitolo «Impegnarsi come allenatrice o allenatore di hockey su ghiaccio bambini.»

I due capitoli che seguono sono quelli di maggior peso di questo strumento didattico. Il capitolo «Comprendere l'hockey su ghiaccio» si occupa dei contenuti della disciplina sportiva hockey su ghiaccio nelle fasi da F1 a F3. Risponde alla domanda «Cosa insegni nell'allenamento di hockey su ghiaccio con i bambini?». Il capitolo «Insegnare l'hockey su ghiaccio» ti fornisce invece gli strumenti per trasmettere i contenuti e tratta questioni pedagogiche e metodologico-didattiche. Imparerai a conoscere raccomandazioni d'azione concrete e scoprirai i segreti per la riuscita di un allenamento.

Il capitolo conclusivo «Good Practice» contiene una selezione di sessioni di allenamento specifiche per la pratica.

I tuoi compagni di viaggio e i loro punti di vista

Durante la lettura di questo manuale avrai compagnia. Tre protagoniste e tre protagonisti sono al tuo fianco e ti mostrano vari punti di vista.



L'allenatrice Sophie (categoria U9-U11) e l'allenatore Gianni (categoria Scuola di hockey) ti rivelano i loro segreti e le loro esperienze. Inoltre formulano consigli pratici concreti – esempi di «Good Practice» di prima mano. Dal momento che lavorano con diversi team, ti farai un'idea di come strutturare i contenuti dell'allenamento tenendo conto del livello.



Ivana (9 anni) e Lian (7 anni) rappresentano le giocatrici e i giocatori di hockey su ghiaccio e consentono un cambio di prospettiva. Rivelano i motivi che li spingono a muoversi e permettono di trarre conclusioni in merito all'organizzazione dell'allenamento.



Con Ursula e Christoph prendono la parola anche un'esperta e un esperto G+S che arricchiscono il manuale con le loro conoscenze, consentendo un approfondimento tematico.

Moduli di apprendimento digitali e materiale supplementare

Il manuale Hockey su ghiaccio Bambini ha volutamente una forma compatta per fornirti in modo mirato le conoscenze necessarie. Il manuale permette una prima classificazione tematica e ti trasmette il know-how fondamentale per la tua attività di allenatrice o allenatore. Una sorta di «antipasto» che dovrebbe farti venir voglia di approfondire i temi trattati. Vedrai quanto sono vari e interessanti gli argomenti che incontrerai nel corso della tua carriera di allenatrice o allenatore. Se desideri approfondire un aspetto in particolare, hai a disposizione un mondo digitale con moduli di apprendimento e altri materiali.

Manuale e moduli di apprendimento digitali come pacchetto

I moduli di apprendimento digitali trasmettono i contenuti formativi online. A livello didattico, sono organizzati in modo che tu possa elaborarli autonomamente (circa 20-30 minuti). Il manuale Hockey su ghiaccio Bambini e i moduli di apprendimento digitali sono strettamente interconnessi. I moduli sono legati al manuale e ne arricchiscono i temi con ulteriori informazioni. In primo piano vi è uno stretto legame con la pratica. Domande ed esercizi interattivi ti spingono a confrontarti attivamente con i contenuti formativi.

Moduli di apprendimento generali e specifici per la disciplina sportiva

Su tool.gioventuesport.ch puoi accedere ai moduli di apprendimento digitali. Qui trovi un'ampia scelta di moduli interdisciplinari e generali che completano il manuale Hockey su ghiaccio Bambini, nonché moduli di apprendimento specifici per la disciplina sportiva. Questi ultimi sono sviluppati da Swiss Ice Hockey e illustrano contenuti specifici dal punto di vista dell'hockey su ghiaccio.

Piattaforma: «Moduli di apprendimento»

 jsle.ch/iLBS

Sito Internet: «Hockey dei bambini»

 jsle.ch/iKid

eBook: «Manuale Hockey su ghiaccio Bambini»

 jsle.ch/iKEH

Nome utente: **eishockey**

Password: **bORJC**

Processo dinamico

I moduli sono in costante sviluppo. A partire dal primo pacchetto, creato nel 2021, G+S, Swiss Ice Hockey e altre federazioni partner elaborano costantemente nuovi moduli di apprendimento. Proprio nell'ambito della formazione continua nei prossimi anni si aggiungeranno numerosi moduli di apprendimento specifici per le discipline sportive. Ti consigliamo quindi di consultare regolarmente questa pagina Internet e quella di Swiss Ice Hockey anche dopo aver terminato la formazione di base: in questo modo potrai beneficiare dei nuovi moduli di apprendimento e delle conoscenze più attuali.

Ampia scelta di materiale supplementare

In aggiunta al presente manuale e ai moduli di apprendimento digitali è a tua disposizione ulteriore materiale online. Link, documenti PDF e videoclip ti consentono di approfondire i vari temi.



Offerta di approfondimento ed esperienza di apprendimento multimediale

Numerose tematiche dispongono di un shortlink che rimanda a moduli di apprendimento digitali, contenuti didattici interattivi o visivi (ad es. videoclip) nonché materiale supplementare.

G+S – il programma di promozione dello sport della Confederazione

Tabella 1: Effetti auspicati di G+S



Praticare sport su tutto l'arco della vita

- Esercitare un impatto a lungo termine grazie a esperienze positive in corsi e campi G+S
- Promuovere in modo mirato le competenze in materia di sport e movimento dei bambini e dei giovani
- Vivere la gioia, la correttezza e la sicurezza come principi fondamentali
- Impegnarsi per tutta la vita nel sistema sportivo



Personalità e valori

- Imparare insieme e coltivare amicizie
- Misurarsi con gli altri componenti del team o con sé stessi in modo corretto
- Interiorizzare regole e valori
- Sfidare ed essere sfidati
- Gestire in modo adeguato successi e insuccessi
- Promuovere lo sviluppo personale dei bambini e dei giovani



Salute, prevenzione e integrazione

- Promuovere la salute dei bambini e dei giovani
- Affrontare temi rilevanti per la società
- Rendere i concetti di salute, prevenzione e integrazione parte integrante della formazione e della formazione continua G+S

G+S comprende più di 85 discipline sportive ed è il più grande programma di promozione dello sport della Confederazione. Ogni anno coinvolge circa 650 000 bambini e giovani tra i 5 e i 20 anni in oltre 80 000 corsi e campi. L'Ufficio federale dello sport UFSPD gestisce il programma G+S e lo attua insieme ai partner quali i Cantoni, le federazioni sportive e le associazioni giovanili nazionali.

Molteplici effetti auspicati

La partecipazione regolare alle attività G+S ha lo scopo di permettere ai bambini e ai giovani di vivere esperienze positive, che li incoraggino a praticare sport per tutto l'arco della vita. A tal fine ci si concentra sugli effetti auspicati di cui sopra (tabella 1).

Linee direttrici G+S

Le linee direttrici G+S sono rivolte a tutti coloro che si impegnano nel quadro di G+S e illustrano lo scopo ultimo di G+S. I principi e i valori che contengono ti saranno utili come guida nella tua attività di monitorice o monitorice G+S.

Approfondimento: «Linee direttrici G+S»

jsle.ch/ivLB

Insieme per uno sport sicuro, corretto, pulito e orientato ai valori

G+S è dotato di una buona rete di contatti e dispone di solide partnership. Insieme alle federazioni partner, ai Cantoni, a Swiss Olympic e a Swiss Sport Integrity, G+S s'impegna per i valori dello sport. Come monitorice o monitorice G+S trasmette a bambini e giovani i principi di una pratica sportiva corretta, pulita e all'insegna del rispetto reciproco. Tutte le attività G+S si fondano sulla Carta etica (pag. 12). Nel quadro della formazione e della formazione continua ti confronterai in modo approfondito con il settore di attività «Promuovere» (da pag. 49). Sulla base di concrete raccomandazioni d'azione impari come rielaborare e trasmettere i valori dello sport in modo adeguato all'età. Questo settore di attività è strettamente collegato con il programma di prevenzione «cool and clean» di Swiss Olympic.

Raccolta di link: «Per uno sport sicuro, corretto, pulito e orientato ai valori»

jsle.ch/iSwS

Video: «Così funziona G+S»

jsle.ch/iVsf

Video: «Promuovere le competenze di vita»

jsle.ch/iVLf

Impegnarsi come allenatrice o allenatore di hockey su ghiaccio bambini



SWISSMADEHOCKEY

SWISSMADEHOCKEY, la nostra identità nell'hockey su ghiaccio mondiale e nello sport svizzero

L'hockey su ghiaccio viene praticato in oltre 80 Paesi, e le nazioni leader come Canada, Stati Uniti d'America, Russia, Svezia e Finlandia lo influenzano notevolmente. Con il concetto sportivo SWISSMADEHOCKEY, la federazione crea le basi per una formazione che forgia l'identità. SWISSMADEHOCKEY si concentra sulle caratteristiche tipiche del gioco dell'hockey su ghiaccio svizzero. Il concetto vuole mettere in evidenza le virtù mentali, le capacità tecniche così come i pensieri tattici di collettivo e di squadra.

Insieme a te, in veste di futura allenatrice o futuro allenatore di hockey su ghiaccio bambini, vogliamo allenare le giovani atlete e i giovani atleti nel miglior modo possibile. SWISSMADEHOCKEY stabilisce le linee guida tramite punti focali e valori, poiché trasmettere l'hockey su ghiaccio è molto più che insegnare esclusivamente la tecnica e la tattica.

Sito Internet: «SWISSMADEHOCKEY»

jsle.ch/iWsm

Trasmettere i valori significa anche promuovere la nostra disciplina sportiva

Nella formazione incentriamo la nostra attenzione su diversi ambiti. Oltre alla formazione sportiva, lo sviluppo di valori etici e sociali contribuisce significativamente al processo di crescita dei bambini. Promuovi la diversità e il senso di appartenenza. Rafforza lo sviluppo della personalità di tutti i bambini allo stesso modo. L'attaccamento a valori come il rispetto, la fiducia, la passione, la tenacia e la solidarietà è molto importante. Questo aiuta a posizionare la disciplina sportiva nei confronti di genitori, pubblico e partner.

Mentre il concetto sportivo fornisce il quadro, il concetto quadro FTEM (pag. 20) ne approfondisce i contenuti.

Video: «Hockey is more»

jsle.ch/iVhm

Video: «SWISSMADEHOCKEY»

jsle.ch/iVsm



La concezione della formazione hockey su ghiaccio bambini SIHF

La concezione della formazione Hockey su ghiaccio Bambini SIHF ti serve come guida per organizzare la tua attività di allenatrice o allenatore. Al centro vi sono i bambini. La partecipazione agli allenamenti e alle partite deve consentire loro di vivere esperienze gratificanti nel campo dello sport, rafforzare la loro salute e la loro personalità e animarli a praticare sport su tutto l'arco della vita. Con le tue conoscenze (sapere), le tue capacità (saper fare) e il tuo atteggiamento (saper essere) garantisci allenamenti adeguati all'età e alle necessità. Ti comporti secondo i principi della Carta etica. (pag. 12).



«G+S mira a porre le basi fin dalla giovane età per una pratica sportiva su tutto l'arco della vita. I ricercatori che si occupano di scienze comportamentali parlano a questo proposito di effetto tracking, vale a dire che atteggiamenti e comportamenti acquisiti nei primi anni di vita spesso ci accompagnano per sempre.»



Figura 2: La concezione della formazione Hockey su ghiaccio Bambini SIHF.

Cosa viene trasmesso e come?

Nell'organizzazione e pianificazione degli allenamenti e dei tornei ti confronti spesso con le domande «Cosa?» e «Come?». La domanda «Cosa?» riguarda i contenuti dell'allenamento veri e propri. Al centro vi sono in questo caso le forme caratteristiche dell'hockey su ghiaccio (pag. 24) nonché le forme di allenamento (pag. 27) e i fattori di sviluppo. La domanda «Come?» pone l'ac-

cento sul modo in cui trasmetti questi contenuti. In tale contesto ti orienti su quattro compiti, i cosiddetti settori di attività: «Trasmettere», «Promuovere», «Innovare» e «Curare l'ambiente». L'interazione tra te come allenatrice o allenatore e i bambini è influenzata da varie condizioni quadro.

Allenatrici e allenatori di hockey su ghiaccio bambini

Carta etica – nove principi per lo sport svizzero

Gli ideali olimpici – eccellenza, amicizia e rispetto – costituiscono a livello mondiale la base per una pratica sportiva corretta e sostenibile. La Carta etica di Swiss Olympic e dell'UFSPÖ si basa sui valori elencati di seguito:

1. Adottare lo stesso comportamento nei confronti di ogni persona
2. Armonizzare l'attività sportiva e la vita sociale
3. Rafforzare la responsabilità individuale e collettiva
4. Incoraggiare rispettosamente senza esagerare
5. Educare alla lealtà e al rispetto dell'ambiente
6. Opporsi alla violenza, allo sfruttamento e alle molestie sessuali
7. Rifiutare il doping e gli stupefacenti
8. Rinunciare al tabacco e all'alcool nella pratica sportiva
9. Contrastare ogni forma di corruzione

Sito Internet: «Carta etica»

 jsle.ch/iSOc

La figura chiave della monitrice e del monitore G+S

G+S gode di un'eccellente reputazione in Svizzera. A questo contribuiscono in modo determinante oltre 80 000 monitrici e monitori G+S in attività. Settimana dopo settimana si presentano sul campo, in palestra o in un altro luogo di allenamento e s'impegnano con grande passione per lo sport con i bambini e i giovani. Con le loro conoscenze, la loro motivazione e il loro atteggiamento contribuiscono all'organizzazione di buone attività e al raggiungimento degli obiettivi del programma G+S.

Dare l'esempio e assumere la responsabilità

Chi frequenta un corso per monitori G+S passa dal ruolo di partecipante a quello di responsabile. In questo nuovo ruolo, per il periodo della tua attività di monitrice o monitore G+S, ti impegni a seguire determinati comportamenti. Ti identifichi così con l'istituzione G+S e ti impegni per raggiungere i suoi obiettivi. Devi essere consapevole della responsabilità che assumi nei confronti di bambini e giovani. Dedicati ai tuoi giovani partecipanti, dai il buon esempio e impegnati per il rispetto dei nove principi della Carta etica.



«Come allenatore di hockey su ghiaccio bambini sono sotto gli occhi di tutti. I bambini mi osservano e mi copiano. Non imitano solo le sequenze di movimenti, ma anche il mio comportamento. Per questo sto attento a come mi presento, a come parlo e a come gestisco le mie emozioni. E questo ancora di più se qualcosa non va per il verso giusto. Durante una partita, ad esempio, resto calmo in caso di decisioni controverse dell'arbitro e dopo una sconfitta vado subito a congratularmi con l'avversario. Così dimostro ai bambini cosa sono la correttezza e il rispetto.»

Doveri delle allenatrici e degli allenatori

Una volta assolta la formazione di base G+S puoi guidare gli allenamenti e fare da coach durante le partite e i tornei. A questo proposito conosci i tuoi doveri di allenatrice o allenatore di hockey su ghiaccio e li rispetti (tabella 2).

Partecipare a moduli di formazione e formazione continua

Come allenatrice o allenatore cerchi di evolvere costantemente (confronta a questo proposito anche il capitolo «Innovare», pag. 54). Dall'ampia offerta di formazioni continue G+S e SIHF puoi scegliere i moduli più utili per la tua attività. Una volta conclusi i moduli della formazione continua — necessari secondo il percorso di formazione specifico della disciplina sportiva — e se soddisfi le condizioni necessarie, puoi specializzarti come esperta o esperto G+S.

Se lavori con diversi gruppi di età, hai la possibilità di frequentare ulteriori corsi di formazione (ad es. approfondimento nell'ambito dello sport per bambini o della formazione dei portieri).

Download: «Struttura della formazione Hockey su ghiaccio»

 jsle.ch/iAeh

L'iscrizione ai moduli di formazione e formazione continua G+S avviene tramite il coach G+S (pag. 16).

Non appena hai concluso la tua prima formazione G+S ti sarà fornito un login per accedere alla Banca dati nazionale per lo sport (BDNS). Nella tua biografia G+S troverai tutte le formazioni e formazioni continue a cui hai partecipato e potrai esportarle in formato PDF.

Download: «Bibliografia G+S personale»

 jsle.ch/iDpB



«Come allenatrice ho il dovere di eseguire un controllo delle presenze. Lo faccio comodamente sul mio smartphone. Nell'app vedo tutte le mie attività G+S e metto semplicemente una spunta accanto ai presenti.»

Download: «NDS per Android»

 jsle.ch/iAND

Tabella 2: Doveri delle monitorici e dei monitori G+S



Rispettare i principi etici e garantire la sicurezza dei bambini e dei giovani.



Svolgere corsi e campi G+S secondo i requisiti specifici.



Eseguire il controllo delle presenze (CdP) e allestire una pianificazione dell'allenamento (documentare le attività G+S per un conteggio corretto).



Trattare in modo corretto il materiale G+S in prestito e pulirlo prima di riconsegnarlo.



Ogni due anni: prolungare il riconoscimento G+S frequentando un modulo dell'offerta di formazione continua G+S.

Bambini e giovani

I bambini della tua squadra e della tua categoria hanno prerequisiti diversi. Il loro livello di sviluppo, le loro conoscenze (sapere) e le loro capacità (saper fare) sono divergenti. Hanno inoltre atteggiamenti (saper essere), valori e interessi individuali e sono spinti a praticare sport da motivazioni differenti. Questa varietà rende interessante il lavoro con i bambini ma, come allenatrice o allenatore, rappresenta anche una sfida.

Creare strutture

I processi di crescita e sviluppo caratterizzano l'infanzia e l'adolescenza. In tale contesto sport e movimento svolgono un ruolo fondamentale. È importante che tu ne sia consapevole e che lavori per rafforzare il sistema motorio dei bambini così come il loro bisogno di movimento con esercizi adeguati alla loro età e al loro sviluppo. A questo proposito hai una grande responsabilità. Infatti, nei primi anni di vita puoi creare, con allenamenti mirati e regolari, presupposti di cui i bambini potranno beneficiare fino in età avanzata.

Adeguare individualmente l'intensità del carico

Come allenatrice o allenatore esigi prestazioni e al tempo stesso sostieni i bambini. Sai anche che non sono adulti in miniatura e quindi hanno altri prerequisiti fisici e psichici. I bambini piccoli sono ancora fortemente egocentrici. La durata dell'attenzione è ridotta rispetto ai giovani. Anche le capacità atletiche, come la forza e la resistenza, dipendono dall'età e necessitano di un'evoluzione a misura di bambino. I bambini sono più mobili degli adulti, ma spesso sono un po' impacciati quando si tratta di eseguire determinate sequenze di movimento. Persegui uno sviluppo cauto e adeguato individualmente l'intensità del carico. Evita una specializzazione troppo

precoce e unilaterale: in questo modo previeni il pericolo di danni dovuti a carichi sbagliati o eccessivi. Incrementa il carico gradualmente e pianifica un periodo sufficiente per il riposo e la rigenerazione.

Adeguare i contenuti

Molti contenuti dell'allenamento per giovani o addirittura per adulti non possono essere proposti 1:1 nell'allenamento per bambini. Valuta quali obiettivi di sviluppo sono opportuni per la tua categoria. Verifica se ci sono forme di allenamento inadatte per la tua squadra o che devono essere adeguate in base all'età. Orientati a questo proposito al concetto di formazione di SIHF.

Approfondimento:

«Contenuti della formazione SIHF»

 jsle.ch/ivAi

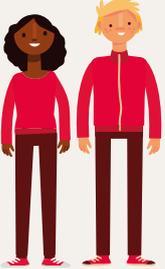
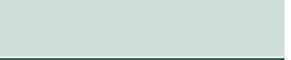
Partecipanti in trasformazione

L'età G+S include lo sviluppo dall'infanzia all'età adulta, che non comprende solo cambiamenti a livello biologico, ma anche a livello psicologico e sociale. Ad esempio, i bambini tra i cinque e gli otto anni che si allenano per la prima volta in un gruppo sono ancora molto egocentrici. Per i bambini dai sette ai dieci anni, invece, è molto importante l'accettazione sociale tra coetanei. Durante questo periodo cambia anche l'atteggiamento rispetto all'apprendimento e al movimento. A tal proposito si distinguono quattro livelli (tabella 3). Sia le indicazioni relative all'età sia l'identificazione mediante colori delle caratteristiche sono da intendersi come valori di riferimento di massima. La tabella 3 ti permette di trarre alcune conclusioni fondamentali per la tua attività con i bambini.

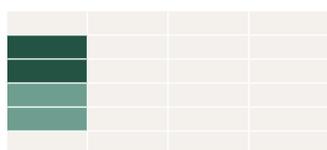


«Recentemente mi è capitata tra le mani una fotografia della mia squadra U11 scattata circa un anno fa. Incredibile come alcuni dei bambini siano cambiati. Sven ormai mi arriva quasi alle spalle, mentre Anna, una volta la più piccola del gruppo, ha superato tutti gli altri bambini in altezza. Altri invece sono praticamente identici. In particolare nel comportamento, nelle discussioni tra di loro e naturalmente a livello di prestazione sportiva vi sono grandi differenze all'interno della squadra. Questa formazione disomogenea del gruppo è per me una vera sfida. Ne sono consapevole e m'impegno per avere un approccio individuale con ognuno di loro. Osservo, ascolto e cerco di identificare le necessità del singolo. Organizzo esercizi e giochi in modo che ognuno trovi pane per i propri denti.»

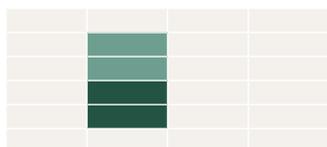
Tabella 3: I livelli di sviluppo in età infantile e giovanile (sulla base di Zahner e Schweizer, 2008)

	Prima età scolare 5-9 anni	Tarda età scolare 9-12 anni	Pubertà ♀: 11/12-13/14 anni ♂: 12/13-14/15 anni	Adolescenza ♀: 13/14-17/18 anni ♂: 14/15-18/19 anni
				
Caratteristiche psicologiche e sociali	Buon equilibrio mentale, visione piuttosto ottimistica della vita, più che altro spensierati ma spesso egocentrici.	Consapevoli, non dubitano ancora di sé stessi e delle proprie competenze, sono perlopiù coraggiosi e pronti al rischio, ma continuano a essere egocentrici, cercano sempre di più una comunità (gruppo, allenamento) e sviluppano la capacità di far parte di una squadra.	Alla ricerca della propria identità, diventano facilmente insicuri e molti soffrono di mancanza di autostima (spesso non hanno il coraggio di eseguire esercizi difficili); conseguenza: il gruppo e l'opinione di chi lo compone è sempre più importante (tienine conto per la composizione dei gruppi di allenamento).	Integrazione sociale e personalità sempre più marcata.
Desiderio di avere voce in capitolo				
Necessità di movimento				
Disponibilità all'apprendimento				
Disponibilità alla prestazione				
Piacere della competizione				
Capacità di concentrazione e di assimilazione				

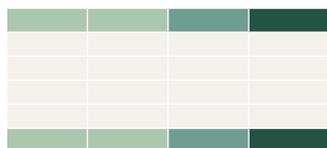
 Poco/mediamente marcato
  Marcato
  Molto marcato
  Vario (a seconda di contenuto, contesto, circostanze della vita)



Nella **prima età scolare** i bambini si distinguono per un marcato egocentrismo, un fortissimo bisogno di muoversi e un'elevata propensione a imparare. Inoltre, sono particolarmente prestanti e apprezzano le competizioni leali, adeguate alla loro età. Struttura il tuo allenamento in maniera variata, versatile e ad alta intensità di movimento. Dedica sufficiente attenzione a ogni bambino.



La **tarda età scolare** si distingue appena dalla prima età scolare. Ancora egocentrici, i bambini si rivolgono sempre di più al gruppo. Come prima il bisogno di muoversi e la volontà di imparare sono forti e la disponibilità alla prestazione e il piacere della competizione ancora più marcati. Proponi ai bambini esercizi impegnativi da svolgere individualmente e in gruppo.



Nell'infanzia il desiderio di avere voce in capitolo nonché la capacità di concentrazione e di assimilazione sono meno marcati che non durante la pubertà e l'adolescenza. Quando mostri o spieghi un esercizio e fornisci un feedback, adegua il tuo stile di conduzione e la quantità di informazioni fornite.

Modulo di apprendimento: «Comprendere i bambini»

 jsle.ch/iLKv

Approfondimento: «Livelli di sviluppo»

 jsle.ch/iEs1

Attività di hockey su ghiaccio

Il programma di promozione della Confederazione Gioventù+Sport e Swiss Ice Hockey si sono preposti molteplici effetti auspicati (pag. 8). Per raggiungerli i bambini devono praticare un'attività sportiva di qualità. A tal fine sono fondamentali le attività di hockey su ghiaccio (allenamenti, partite ed ev. campi di allenamento). Insieme ai bambini, tu come allenatrice o allenatore svolgi il ruolo principale. Pianifichi, strutturi, realizzi e valuti le attività di hockey su ghiaccio, incentivando a lungo termine le giocatrici e i giocatori, nell'hockey su ghiaccio ma non solo.

Linee guida dettagliate

Per avere informazioni dettagliate sulle condizioni quadro della tua offerta G+S, consulta le linee guida dell'hockey su ghiaccio. Questi documenti sintetizzano le basi giuridiche rilevanti e ti forniscono una panoramica delle disposizioni vigenti (ad es. disposizioni in materia di sicurezza, durata di corsi e attività, dimensioni dei gruppi).

Sito Internet: «Guida per lo svolgimento delle offerte G+S hockey su ghiaccio»

 jsle.ch/iLeh

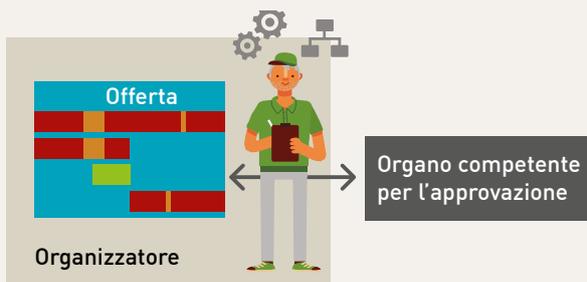


Il coach G+S come punto di riferimento per allenatrici e allenatori

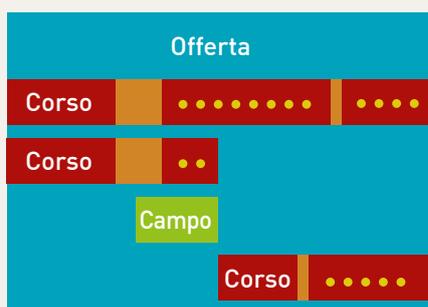
La figura del coach G+S ha un ruolo chiave nel club. Rappresenta la società nei confronti degli uffici cantonali G+S e dell'UFSP0, assicurando il flusso d'informazioni per quanto concerne i temi G+S. In collaborazione con le allenatrici e gli allenatori gestisce inoltre le offerte G+S del club. Iscrive alla formazione o alla formazione continua G+S le persone adatte e interessate. La figura del coach G+S è per te un importante punto di riferimento. Rivolgiti al tuo coach G+S in caso di domande su formazioni e formazioni continue G+S o sull'utilizzo della BDNS (ad es. gestione dei controlli delle presenze).

Approfondimento: «Coach G+S»

 jsle.ch/iCoa



Il coach G+S di un organizzatore (ad es. società sportiva) annuncia un'offerta G+S all'organo competente per l'approvazione e la contegria.



Un'offerta G+S è composta da **corsi e/o campi svolti da monitrici o monitori G+S**. Un corso comprende **attività regolari** (ad es. allenamenti) della durata massima di 60 minuti. Nello sport scolastico la durata minima è di 45 minuti. All'interno di un corso sono possibili anche giornate di allenamento e competizioni.

Per un campo occorrono almeno quattro giorni di campo con quattro ore di sport ciascuno.



Attività

Le attività G+S sono rivolte a **due gruppi di destinatari**: bambini (5-10 anni) o giovani (10-20 anni). Nella maggior parte delle discipline sportive sono possibili anche gruppi misti (bambini e giovani). Chi vuole insegnare anche ai giovani, deve assolvere un'ulteriore formazione come monitrice o monitore G+S (e viceversa).

Figura 3: Legami tra offerta G+S, corsi G+S, giornate di allenamento G+S, attività G+S e campi; rappresentazione semplificata valida per la maggior parte delle discipline sportive G+S (gruppi di utenti G+S 1 e 2)



Il fascino dei campi

Un campo di allenamento organizzato dal club offre un elevato fattore di apprendimento e di esperienza e consente di vivere esperienze preziose e formative. Lontano dalla quotidianità hai spazio e tempo per dedicarti insieme alla squadra agli obiettivi sportivi ed extra sportivi. Sfrutta il campo di allenamento per promuovere, ad esempio, la polisportività e rafforzare lo spirito di squadra. Ulteriori attività, come ad esempio escursioni o camminate, ti offrono l'opportunità di conoscere meglio la tua squadra. I campi di allenamento hanno un effetto duraturo e rimangono spesso impressi a lungo nei ricordi dei partecipanti.

Consigli e ausili per la pianificazione

Un'accurata preparazione garantisce il successo di un campo di allenamento. Su mobilesport.ch trovi ausili organizzativi, liste di controllo, consigli per la pianificazione e tanto altro.

Approfondimento:

«Campi – Consigli e ausili per la pianificazione»

jsle.ch/imsL



«Il nostro club organizza ogni anno un campo di allenamento dedicato all'hockey su ghiaccio. Io non vedo l'ora di partecipare. Prima che cominci sono così agitata che quasi non riesco a dormire. Mi piacciono anche le attività extrasportive: sono piene di momenti divertenti di cui ridiamo anche una volta tornati a casa.»

Comprendere l'hockey su ghiaccio bambini



FTEM Svizzera

Per promuovere lo sport in modo efficace e a lungo termine serve un concetto quadro chiaro e sistematico. Seguendo questo principio, dal 2016 Swiss Olympic si dedica, in stretta collaborazione con le federazioni sportive, l'UFSPÖ e i Cantoni, ad attuare il concetto quadro FTEM Svizzera. L'acronimo FTEM sta per i quattro set-

tori chiave «Foundation» (fondamenta, basi), «Talent», «Elite» e «Mastery» (élite mondiale). Questi quattro settori sono a loro volta suddivisi in dieci fasi e illustrano il percorso ideale di una carriera sportiva fino all'élite mondiale (figura 4). Il presente manuale si focalizza sulle fasi F1 e F2.

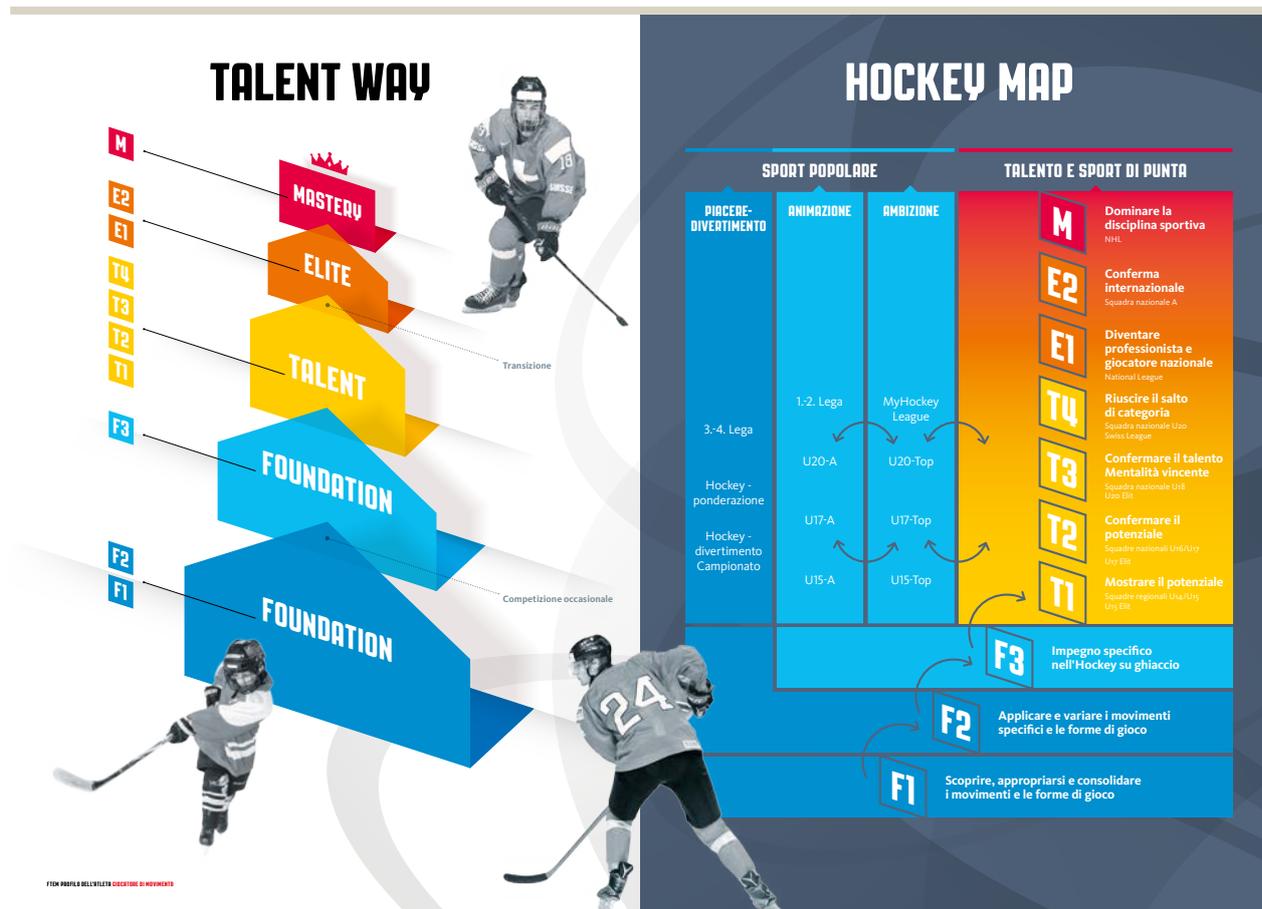


Figura 4: Le dieci fasi di FTEM Hockey su ghiaccio.

Approfondimento:
«FTEM Hockey su ghiaccio maschile»

jsle.ch/iehH

Approfondimento:
«FTEM Hockey su ghiaccio femminile»

jsle.ch/iehF

Il settore chiave «Foundation» al centro della formazione di base G+S

Il settore chiave «Foundation» fa parte dello sport popolare. Nella fase F1 si tratta di scoprire, apprendere e provare in modo divertente nella prima età infantile le forme di base del gioco e del movimento interdisciplinari. La fase F2 si concentra sull'imparare a conoscere la disciplina sportiva e quindi sull'introduzione all'hockey su ghiaccio.

I contenuti della formazione di base G+S si concentrano sul settore chiave «Foundation». Impari come trasmettere ai bambini una base ampia e variata di competenze motorie, cognitive e sociali. Struttura le tue attività in modo che siano incentrate in particolare sul piacere di giocare e muoversi.

Approfondimento: «FTEM Svizzera»

 jsle.ch/ivFT



«Mi piace il fatto che nel nostro club di hockey su ghiaccio sperimentiamo anche altri sport. A volte durante l'allenamento accogliamo un gruppo di un'altra disciplina sportiva e la settimana successiva andiamo da loro. Abbiamo anche potuto provare la pista di BMX. Ci siamo lanciati lungo un percorso divertentissimo e in seguito abbiamo grigliato nel bosco.»



L'essenziale in breve: comprendere i bambini

I bambini non sono adulti in miniatura. Chi lavora con i bambini li deve capire. Quale punto di partenza per il tuo impegno a favore dell'hockey su ghiaccio bambini è quindi importante considerare gli aspetti centrali dello sviluppo psicologico e fisico dei bambini.

La percezione dei bambini

I bambini percepiscono sé stessi e il contesto in cui vivono in modo diverso dagli adulti. I bambini vogliono scoprire e capire autonomamente l'ambiente che li circonda. Per farlo si immergono nei loro mondi fatti di fantasia e realtà e vivono queste esperienze con la massima intensità. Per questo motivo, nel lavoro con i bambini è importante avere un approccio ludico e un linguaggio figurativo (metafore e racconti). Ricollegati a elementi già acquisiti e limita le informazioni che trasmetti ai bambini durante gli allenamenti.

Diverso livello di sviluppo

Ogni bambino segue un percorso di sviluppo individuale. Alla stessa età le competenze emotive, motivazionali, cognitive e sociali nonché le abilità motorie dei bambini possono differire sensibilmente. Allenatrici e allenatori tengono conto del livello di sviluppo individuale per permettere a tutti di vivere esperienze gratificanti. In tal senso guidare un gruppo di allenamento più omogeneo in termini di grado di sviluppo è decisamente più facile. Per contro, in un gruppo di allenamento eterogeneo i bambini meno sviluppati approfittano dei bimbi più maturi.

A prescindere dalla composizione del gruppo, strutturiamo i nostri allenamenti a misura di bambino, secondo il principio «Ridere, apprendere e ottenere un risultato»: durante l'allenamento i bambini devono divertirsi e vivere emozioni positive, porsi delle sfide da affrontare e imparare cose nuove insieme.

Motivazione ed esperienze gratificanti

In genere i bambini non temono la fatica e cercano la sfida. Vantano una motivazione intrinseca. Con il passare degli anni, fattori esterni quali accettazione sociale, successo, competizione, partecipazione alle decisioni vanno a completare la loro spinta motivazionale. La gratificazione di aver svolto un compito li motiva e rafforza la fiducia in loro stessi. Quando i bambini non riescono a svolgere un esercizio apparentemente semplice si vergognano. Cercano quindi di regolare le loro emozioni negative distraendosi o calmandosi attraverso il gioco. Spesso scoprono da soli ciò che funziona per loro, ma è altrettanto importante che tu li accompagni e li sostenga. Mostra loro, ad esempio, come gestisci i tuoi successi e le tue sconfitte.

Il tuo compito principale di allenatrice o allenatore consiste nel preservare la motivazione intrinseca dei bambini, nonché riconoscerne e sostenerne le preferenze. Preserva il ciclo della motivazione dando ai bambini l'opportunità di provare, esercitarsi e scoprire, consentendo loro di trasformare regolarmente il loro impegno in esperienze gratificanti.

Concetto di sé

Elemento centrale della nostra esistenza, il concetto di sé è l'immagine che si ha di sé stessi e si sviluppa durante l'infanzia, rimanendo relativamente stabile lungo tutto l'arco della vita. Il concetto di sé racchiude la descrizione di sé, la fiducia in sé e la sensazione di essere efficaci. Sprona i bambini a osare e a essere coraggiosi. Dà loro fiducia. Consenti a ogni bambino di vivere regolarmente vere esperienze gratificanti, essenziali per sviluppare un'immagine di sé positiva e realistica. Il tuo apprezzamento può incidere positivamente su di loro.



Figura 5: Il ciclo della motivazione.

Imparare attraverso il gioco

Il gioco è l'attività principale dei bambini poiché è volontario, interessante e divertente e permette loro di imparare in modo casuale e inconscio. La mente dei bambini ha un margine di attenzione limitato. Lasciandoli praticare forme di base del movimento in modo ludico, noterai che si concentreranno meglio e più a lungo. L'apprendimento attraverso il gioco attiva inoltre delle sinapsi nel cervello e consente di sviluppare i propri talenti.

Promuovere la polivalenza sportiva

Promuovi il movimento e il gioco all'insegna della polivalenza. Così facendo rafforzi la motivazione a lungo termine e getti le basi per l'apprendimento di diverse discipline sportive e per la pratica sportiva su tutto l'arco della vita. In questo modo i bambini capiscono quali sono le loro preferenze e, in futuro, per loro sarà più facile cambiare sport se lo desiderano. Nell'allenamento off-ice, varia ad esempio il più possibile l'ambiente circostante, in modo da offrire stimoli sempre nuovi, esperienze indimenticabili e incentivare la percezione attraverso i diversi sensi, a favore di un'ampia competenza motoria.

Modulo di apprendimento: «Comprendere i bambini»

 jsle.ch/iLKv



Forme caratteristiche

Sulla base di FTEM Svizzera Swiss Ice Hockey definisce i contenuti formativi per i singoli settori chiave e le singole fasi. Al centro vi sono le forme caratteristiche.

Forme caratteristiche: una guida per l'organizzazione dell'allenamento

Le forme caratteristiche sono modelli di movimento, di comportamento e/o di gioco che si osservano in situazioni sportive concrete. Si orientano sulla soluzione ideale di un compito sportivo.

Se guardi una partita di hockey oppure sei un'allenatrice o un allenatore di hockey su ghiaccio, osservi diversi aspetti. Le forme caratteristiche descrivono ciò che è visibile nell'hockey su ghiaccio.

Le forme caratteristiche rispondono alla domanda: «Quali sono gli ingredienti per giocare bene a hockey?». Descrivono un risultato auspicato per tutta la durata della formazione. Nell'hockey su ghiaccio bambini creiamo le basi per raggiungerlo. Dalle forme caratteristiche deriviamo obiettivi di apprendimento concreti, commisurati al grado di competenza dei bambini e definiamo forme di allenamento adeguate e a misura di bambino. Di conseguenza, per te nel ruolo di allenatore o allenatrice le forme caratteristiche rappresentano una guida. Costituiscono un punto di partenza importante per pianificare e svolgere i tuoi allenamenti e le tue attività (pag. 39).

Pattinare in modo dinamico e agile

Il pattinaggio è ciò che rende l'hockey su ghiaccio lo sport di squadra più veloce al mondo. Tuttavia, solo spostarsi sul ghiaccio non basta. Le giocatrici e i giocatori devono agire e reagire sulla base delle situazioni di gioco in costante cambiamento. Fin da bambini, con un basso centro di gravità imparano a essere agili e scattanti in spazi ristretti, utilizzando cambi di ritmo e finte per sfuggire alle loro avversarie e ai loro avversari, mettendoli sotto pressione.

Video:

«Pattinare in modo dinamico e agile»

 jsle.ch/iVda

Tabella 4: Forme caratteristiche hockey su ghiaccio

Pattinare in modo dinamico e agile
Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco
Segnare in modo variato e adeguato alla situazione
Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni
Mettere sotto pressione la squadra avversaria in modo intelligente e attivo
Affrontare duelli in modo abile e corretto
Attaccare in modo deciso dopo la conquista del disco
Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo
Ripetere azioni di gioco ad alta intensità in brevi intervalli di tempo fino alla fine della partita
Muoversi in modo abile e stabile
Nel ruolo di portiere, spostarsi con agilità e allinearsi con il disco nonché partecipare attivamente al gioco

Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco

Portare il disco con il bastone come se fosse un'estensione del braccio e allo stesso tempo individuare le compagne e i compagni di squadra così come le avversarie e gli avversari è una grande sfida. Chi riesce a superare le avversarie o gli avversari efficacemente con rapide finte o a difendere il disco con coraggio, guadagna spazio e tempo per le azioni successive. Questo tipo di giocatrici e giocatori sfidano la squadra avversaria a trovare soluzioni difensive.

Video: «Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco»

 jsle.ch/iVpf

Segnare in modo variato e adeguato alla situazione

Non basta tirare il disco in direzione della porta. Segnare un goal è sempre un duello con il portiere. Il tiro deve sfidarlo.

Affinché il portiere venga messo in difficoltà, è necessario un tipo di tiro adeguato alla situazione – eseguito con precisione e senza rincorsa. Un disco deviato è altrettanto difficile da tenere come un tiro coperto o un tiro dopo una finta. Spesso il primo tiro viene bloccato

e i rimbalzi (rebound) rimangono davanti alla porta – in questo caso si tratta di reagire immediatamente e di effettuare il tiro successivo in porta.

Video: «Segnare in modo variato e adeguato alla situazione»

 jsle.ch/iVsv

Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni

Un giocatore ha il disco, ma le compagne e i compagni di squadra determinano l'andamento del gioco: il lavoro di squadra è fondamentale nell'hockey su ghiaccio. La qualità di un passaggio dipende sempre dalla passatrice o dal passatore nonché dalle compagne e dai compagni di squadra. Per eseguirli in modo ottimale, le giocatrici e i giocatori devono scegliere un tipo di passaggio appropriato. Un abile lavoro di squadra aumenta la velocità del gioco e permette di superare le avversarie e gli avversari più facilmente.

Video: «Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni»

 jsle.ch/iVgp

Mettere sotto pressione la squadra avversaria in modo intelligente e attivo

Se la squadra avversaria è in possesso del disco, le giocatrici e i giocatori devono riconquistarlo il più rapidamente possibile. Per farlo riprendono e spingono abilmente le avversarie e gli avversari. Tutta la squadra chiude gli spazi con un pattinaggio attivo e con un buon lavoro di bastone, mettendo le avversarie e gli avversari sotto pressione.

Video: «Mettere sotto pressione la squadra avversaria in modo intelligente e attivo»

 jsle.ch/iVtc



«Per gli allenamenti prediligo i circuiti a postazione. Mi piacciono anche le staffette,

i giochi di inseguimento e i percorsi attraverso tantissimi ostacoli, dove sono libero di scegliere dove andare.»

Affrontare duelli in modo abile e corretto

In un duello fisico sul ghiaccio ognuno è responsabile che quest'ultimo avvenga in modo pulito e corretto. In un duello, le giocatrici e i giocatori vogliono mantenere il possesso del disco oppure portarlo via alla squadra avversaria. La correttezza e il rispetto sono fondamentali.

Video: «Affrontare duelli in modo abile e corretto»

 jsle.ch/iVgf

Attaccare in modo deciso dopo la conquista del disco

Se le giocatrici e i giocatori recuperano il possesso del disco – non importa in quale zona – attaccano immediatamente e cercano di segnare un goal. Dopo la perdita del disco, la squadra avversaria è spesso disorganizzata e fuori posizione: ciò deve essere sfruttato. Le compagne e i compagni di squadra senza il disco (support, triangle, distance) aprono gli spazi per la giocatrice o il giocatore in possesso del disco, pattinando abilmente nel tentativo di liberarsi e offrirsi per il passaggio oppure legando le avversarie o gli avversari.

Video: «Attaccare in modo deciso dopo la conquista del disco»

 jsle.ch/iVea

Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo

Per creare opportunità di tiro, le giocatrici e i giocatori devono di regola superare un'avversaria o un avversario. A tal fine sono necessari abilità individuali oppure un'interazione con support e triangle.

Ripetere azioni di gioco ad alta intensità in brevi intervalli di tempo fino alla fine della partita

Numerose accelerazioni massime con e senza il disco permettono alle giocatrici e ai giocatori di hockey su ghiaccio di influenzare il gioco. Con rapidi cambi di direzione sono in grado di staccarsi dall'avversaria o dall'avversario oppure di effettuare un aggiramento.

Più diventano grandi, più i bambini imparano a mantenere un'intensità elevata con numerose accelerazioni massime e rapidi cambi di direzione all'interno di un cambio. Si riprendono completamente tra un cambio e l'altro e resistono fino alla fine del gioco.

Video: «Ripetere azioni di gioco ad alta intensità in brevi intervalli di tempo fino alla fine della partita»

 jsle.ch/iVhs

Muoversi in modo abile e stabile

Le giocatrici e i giocatori sviluppano i movimenti di base che sono essenziali per le abilità specifiche 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.

Video: «Muoversi in modo abile e stabile»

 jsle.ch/iVgb

Nel ruolo di portiere, spostarsi con agilità e allinearsi con il disco nonché partecipare attivamente al gioco

I requisiti per i portieri nell'hockey su ghiaccio divergono chiaramente da quelli delle giocatrici e dei giocatori di movimento. Il loro compito principale è quello di parare il disco.

I portieri si muovono in una posizione di base compatta e, mediante una tecnica di spostamento adeguata alla situazione, sempre precisi sulla linea del disco (linea immaginaria tra disco e centro della porta). In questo modo sono allineati perfettamente con il disco. Grazie a un astuto gioco del palo sono in grado di coprire una grande area della porta, parando il disco con il corpo o con il guantone. Se vi è la possibilità di fermare il disco dietro alla porta oppure di passarlo a una compagna o a un compagno di squadra, il portiere partecipa attivamente al gioco.

Video: «Nel ruolo di portiere, spostarsi con agilità e allinearsi con il disco nonché partecipare attivamente al gioco»

 jsle.ch/iVtv



«A livello di formazione delle squadre, offri a tutti i bambini la possibilità di provare il ruolo di portiere. Durante l'allenamento sul ghiaccio o in occasione di un torneo.»



FORME CARATTERISTICHE DELLA DISCIPLINA SPORTIVA



SPECIFICHE DELLA DISCIPLINA SPORTIVA



FORME DI ALLENAMENTO

INTERDISCIPLINARI

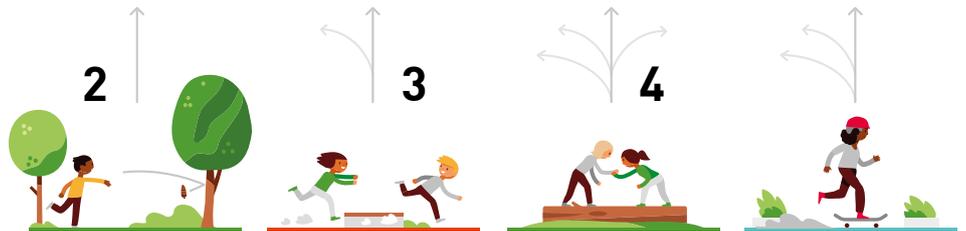


Figura 6: Legami tra forme caratteristiche, forme di allenamento specifiche della disciplina sportiva e forme di allenamento interdisciplinari.

Le forme di allenamento nell'hockey su ghiaccio bambini si orientano alle forme caratteristiche appena descritte. Le forme di allenamento sono compiti, forme di gioco ed esercizi mirati che aiutano i bambini nel loro processo di apprendimento e sviluppo. Si differenzia tra forme di allenamento elementari, interdisciplinari e specifiche della disciplina sportiva.

Forme di allenamento interdisciplinari come fondamento

Le forme di allenamento interdisciplinari si fondano su forme di base del movimento e del gioco (pag. 29) e costituiscono la base per il futuro sviluppo sportivo.

La figura 6 illustra l'importanza delle forme di allenamento interdisciplinari nell'allenamento per i bambini. Come allenatrice o allenatore ne sei consapevole e dai molta importanza all'allenamento delle forme di base del movimento e del gioco. Così facendo crei nei bambini le premesse ideali e faciliti i futuri processi di apprendimento di una disciplina sportiva. Prendiamo come esempio un giovane giocatore di football americano (1). Durante una forma di allenamento specifica della disciplina sportiva, scarta un avversario e passa il pallone a un compagno. Le competenze generali di gioco e movimento che ha appreso nei primi anni gli sono d'aiuto in questa complessa forma di allenamento. Vari giochi di lanci (2) gli hanno infatti insegnato a tirare il pallone con precisione verso l'obiettivo. Con i giochi di insegu-

imento (3) ha imparato a scartare con prontezza, cambiare velocemente direzione e anticipare la traiettoria dell'avversario. Azzuffandosi e lottando (4) è diventato più stabile e robusto e ora affronta con sicurezza i duelli nel football americano.



«Metto in discussione continuamente e in modo critico le mie forme di allenamento. Se qualcuno mi chiede perché impiego una determinata forma durante l'allenamento, voglio essere in grado di dare una risposta chiara. Voglio poter spiegare qual è l'obiettivo di questa forma di allenamento e la forma caratteristica che vogliamo raggiungere. Se non riesco a rispondere chiaramente alla domanda, la forma di allenamento probabilmente non è quella giusta.»

Forme di allenamento specifiche della disciplina sportiva con un obiettivo chiaro

Mentre nelle forme di allenamento interdisciplinari vi è al centro una promozione del movimento ampia e variata, l'obiettivo delle forme di allenamento specifiche è più mirato. Esse si orientano su una determinata forma caratteristica. Da una parte vi sono forme di allenamento che agiscono in modo relativamente isolato su una specifica forma caratteristica (ad es. una giocatrice che prende un passaggio backhand), dall'altra esistono forme di allenamento più complesse che mirano a diverse forme caratteristiche. Tra queste vi sono ad esempio forme di allenamento con diverse suddivisioni di ruoli e compiti (ad es. una forma di gioco 2:2 in uno spazio ristretto).

La forma di allenamento simula la forma caratteristica perseguita e, in questo contesto, tiene in considerazione l'attuale stato di sviluppo dei bambini. Spesso le forme di allenamento sono caratterizzate da condizioni facilitate e portano gradualmente i bambini alla forma caratteristica desiderata. Analizza costantemente le forme di allenamento impiegate ai sensi di un processo orientato agli obiettivi e verifica se sono utili alle forme caratteristiche perseguite.

Armonizzazione con FTEM Svizzera

La scelta delle forme di allenamento è legata alle fasi e ai settori chiave FTEM. Utilizza forme di allenamento interdisciplinari soprattutto nelle fasi F1 e F2. Dalla fase F2 si aggiungono le prime forme di allenamento specifiche della disciplina sportiva, le quali saranno al centro dalla fase F3. Trovi ulteriori forme di allenamento per le diverse categorie di età nello strumento di pianificazione di Swiss Ice Hockey.

Forme di allenamento su misura

Scegli le forme di allenamento adeguate per il tuo gruppo sulla base delle raccomandazioni di G+S e di Swiss Ice Hockey. Tieni a mente che queste ultime non possono sempre essere uguali per tutti. Dal momento che all'interno di un gruppo di allenamento sono spesso evidenti grandi differenze di prestazione, devi essere in grado di apportare gli adeguamenti necessari. Valuta come rendere più facili o più difficili le forme di allenamento, per adeguarti ai diversi prerequisiti e livelli dei bambini. In questo contesto puoi orientarti alla raccomandazione d'azione «Assegnare compiti stimolanti e dare istruzioni corrette» (pag. 46). In questo modo puoi avere la certezza che una forma di allenamento sia efficace per tutti i bambini.

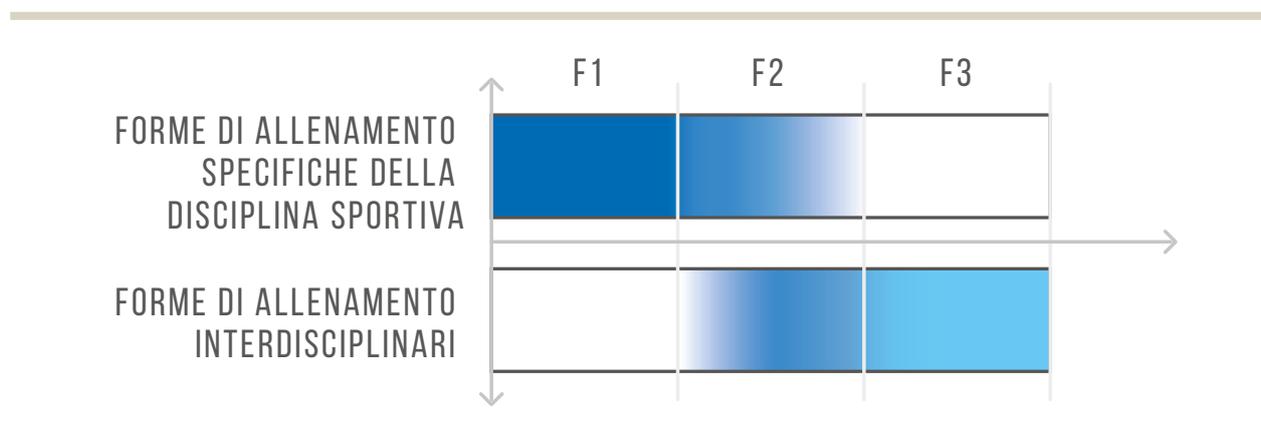
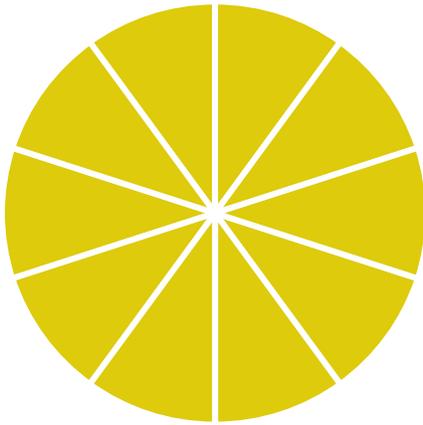


Figura 7: Impiego dipendente dalle fasi di forme di allenamento nel settore chiave «Foundation».

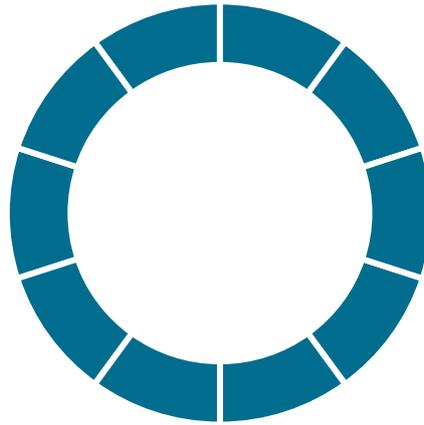


«Ci proponiamo sempre giochi divertenti e interessanti. Talvolta facciamo a chi arriva prima pattinando, altre volte ci lanciamo delle palle, eseguiamo piccoli giochi di equilibrio o di reazione oppure possiamo dar prova della nostra mobilità.»



Forme di base del movimento

- ▶ Correre, saltare
- ▶ Stare in equilibrio
- ▶ Rotolare, ruotare
- ▶ Arrampicarsi, stare in appoggio
- ▶ Dondolare, oscillare
- ▶ Muoversi a ritmo, danzare
- ▶ Lanciare, ricevere
- ▶ Lottare, azzuffarsi
- ▶ Scivolare, slittare
- ▶ Altre forme



Forme di base del gioco

- Giochi liberi
- Giochi di reazione
- Giochi di staffette
- Giochi di inseguimento e di nascondino
- Giochi di lotta
- Giochi di lancio
- Giochi di passaggi
- Giochi di tiri in porta
- Giochi di rinvio
- Altre forme

Figura 8: Forme di base del movimento e del gioco.

Le forme di allenamento interdisciplinari (pag. 27) si fondano su dieci forme di base del movimento e dieci forme di base del gioco (figura 8). L'accesso alle forme di base del movimento avviene innanzitutto in modo ludico. Di conseguenza le forme di base del movimento e del gioco nella pratica si osservano spesso insieme. Ad esempio, puoi collegare l'allenamento di una forma di base del movimento con una selezione di forme di base del gioco.

Forme di base del movimento quale fondamento di una promozione variata

Nei primi anni di vita i bambini sviluppano numerosi movimenti elementari che possono essere raggruppati in forme di base del movimento. Ogni elemento nuovo da imparare si fonda su forme di movimento già presenti. Più ampia è l'esperienza di movimento alla base e più stabili sono le forme di movimento apprese, tanto più complesse potranno essere le attività motorie future dei

bambini. Esercitando spesso e in modo variato le forme di movimento, si rafforzano le connessioni nel cervello. Ciò promuove una buona e completa gestione del movimento che a sua volta costituisce la base per apprendere tecniche e sequenze di movimenti più difficili specifiche della disciplina sportiva.

Per uno sviluppo completo e salutare, nonché per le successive fasi di apprendimento dell'hockey su ghiaccio, è quindi importante che i bambini acquisiscano sin da piccoli molteplici esperienze di movimento. A questo proposito, le forme di base del movimento rappresentate (figura 8) ti aiutano ad allestire il tuo allenamento. Nel settore chiave «Foundation» (pag. 21) prendi in considerazione un'ampia ed equilibrata gamma di forme di base del movimento e incentivalo con compiti ludici che motivano (capitolo «Good Practice»).



«Nella psicologia dello sviluppo viene sottolineata l'importanza del gioco per lo sviluppo, l'educazione e l'apprendimento su tutto l'arco della vita.

Il gioco è una necessità fondamentale dell'essere umano. A questo proposito, giocare e apprendere sono due azioni legate in modo indissolubile. Giocando le persone imparano a decidere autonomamente, a comportarsi in modo corretto e a gestire le proprie emozioni. In questo modo riescono inoltre a sviluppare strategie comuni, a mettersi d'accordo con gli altri e ad attenersi a quanto pattuito. Inoltre, il gioco incrementa la creatività e la fantasia.»

Forme di base del gioco quale motore dello sviluppo sportivo

Insieme alle forme di base del movimento, le forme di base del gioco sono una colonna portante dell'allenamento di hockey su ghiaccio a livello «Foundation». Se i bambini si esercitano in diverse forme di base del gioco, ciò promuove un'ampia comprensione del gioco e crea una buona situazione di partenza per partecipare con piacere su tutto l'arco della vita ad attività ludico-sportive.

Di norma le forme di base del gioco prevedono movimenti molto intensi e promuovono quindi in modo ottimale la salute, ad esempio rafforzando il sistema cardiocircolatorio o aumentando la densità ossea. In molte discipline sportive le competenze tattiche sono un prerequisito essenziale per buone prestazioni individuali e di gruppo. A questo proposito le forme di base del gioco forniscono un importante contributo. I bambini devono sempre decidere

tra più azioni possibili, imparando a stimare e valutare le azioni delle compagne e dei compagni così come delle avversarie e degli avversari. Una promozione precoce realizzata con forme di base del gioco aiuta quindi, tra l'altro, a riconoscere modelli di gioco, a intuire passaggi e traiettorie o ad anticipare azioni di gioco.

Non da ultimo, le forme di base del gioco rispondono al forte istinto di gioco dei bambini. La chiave ludica consente loro di accedere in modo divertente all'hockey su ghiaccio. Ciò accresce la motivazione e l'interesse e spinge a fare di più. Al capitolo «Good Practice» (pag. 59) trovi esempi comprovati nella pratica per l'allenamento delle forme di base del gioco.

Approfondimento: «Forme di base del movimento e del gioco»

 jsle.ch/isbG



«Capita di continuo che i genitori credano erroneamente che una specializzazione precoce nell'hockey su ghiaccio sia la soluzione giusta

per la carriera sportiva dei loro figli. La specializzazione precoce in genere comporta tendenzialmente problemi prestazionali a breve e lungo termine, cui si aggiungono altri rischi: ad esempio a lungo termine accresce la predisposizione agli infortuni a causa dei carichi unilaterali come pure l'ansia da prestazione, da cui può scaturire un calo della motivazione e un maggior pericolo di abbandono della disciplina sportiva (drop out). I bambini infatti rischiano di isolarsi e di essere sportivamente saturi. Vice versa, una specializzazione tardiva consente a giocatrici e giocatori di sviluppare migliori capacità motorie e coordinative. Competenze motorie e di gioco versatili incidono in seguito positivamente anche sulla velocità e la capacità di apprendimento.»

Hockey su ghiaccio bambini

Nell'hockey su ghiaccio bambini si applicano importanti aspetti e regole di comportamento valide sia negli allenamenti che durante i tornei.

Sicurezza

La sicurezza dei bambini è fondamentale. In qualità di allenatrice o allenatore assicurati che i bambini indossino l'equipaggiamento completo in modo corretto. Controlla che le zone di cambio siano separate e le porte di accesso chiuse durante la partita. Assicurati infine che nessun materiale d'intralcio interferisca con il gioco o crei situazioni di inciampo. Se bambini o genitori hanno difficoltà a controllare le emozioni, cerca di calmarli.

Gioco (e materiale) a misura di bambino

I bambini progrediscono se possono partecipare attivamente all'impostazione del gioco. Struttura gli allenamenti e le partite a misura di bambino, con regole modificate, principi di gioco incentivanti, attrezzi adeguati e campi più piccoli.

I campi di dimensioni ridotte portano a numerosi duelli entro spazi limitati con frequenti cambi del portatore del disco e possibilità di concludere in rete. Stimolano così l'agilità, la mobilità e la creatività dei bambini. La portatrice o il portatore del disco è costantemente sotto pressione e cerca di continuare delle soluzioni. Con squadre meno numerose, i bambini sono più spesso in possesso del disco. Giocando ad esempio 3:3 ogni bambino si ritrova in possesso del disco il 60 per cento delle volte in più che non in 5:5.

I dischi leggeri sono adeguati alle dimensioni del corpo e alla forza muscolare dei bambini. Sono inoltre più maneggevoli in modo che i bambini riescano a controllarli meglio e a condurli con maggiore precisione. Imparano così a eseguire tiri precisi e puliti e possono vivere rapidamente esperienze gratificanti. Giocando sulle porte piccole (porte Kids 80), giocatrici e giocatori devono individuare gli spazi liberi per tirare meglio e con maggiore precisione. Anche l'efficacia delle azioni dei portieri ne beneficia in quanto le dimensioni della porta sono meglio commisurate al loro corpo.

Principi di gioco modificati

L'hockey su ghiaccio bambini non ha bisogno di indicazioni tattiche. In qualità di allenatrice o allenatore incentivi i tuoi giovani atleti a giocare con coraggio e creatività. Non vi sono quindi ruoli fissi. Cerca di fare in modo che le squadre siano più o meno forti uguali. Componi possibilmente linee e squadre di pari livello. In questo modo aumenti le possibilità che i bambini vivano esperienze gratificanti ed eviti che sia sempre la stessa squadra a vincere.

Fairplay

Monitrici e monitori devono dare il buon esempio. Dimostra quindi attivamente il tuo concetto di fairplay e incentiva un comportamento di rispetto reciproco tra i bambini. Incoraggiali e rispettare le regole e a giocare con lealtà, a trattare sportivamente e con rispetto dirigenti e compagni della propria squadra e della squadra avversaria.

L'esperienza prima del risultato

Allenamenti, partite e tornei devono lasciare sempre un ricordo positivo nella mente dei bambini. Secondo il motto «Ridere, apprendere e ottenere un risultato», nelle vesti di allenatrice o allenatore, enfatizzi l'importanza del fattore divertimento nella pratica sportiva. Promuovi un ambiente in cui i bambini si sentano a loro agio e appoggiati. Un torneo consente di curare le amicizie e di stringere nuovi rapporti, consolidare la fiducia in sé stessi e sperimentare tutto il piacere di giocare a hockey su ghiaccio.

Come allenatrice o allenatore, durante la partita, mantieni un basso profilo. Segui l'andamento del gioco con calma e attenzione. Valorizza gli sforzi, le azioni riuscite e il comportamento positivo dei bambini lodandoli. Evita tuttavia di fornire consigli tattici e garantisci a tutti il medesimo tempo di gioco. Nell'hockey su ghiaccio bambini non sono previste le riserve. Comportati con rispetto e sii un buon esempio nel tuo contesto. Graduatorie e risultati non sono importanti. Alla fine di un torneo ogni bambino deve sentirsi un vincitore. Questi elementi garantiscono un clima di apprendimento stimolante e il massimo piacere del gioco. Condizioni di gioco a misura di bambino e pari opportunità rafforzano la fiducia in sé stessi e l'autostima dei bambini.



Utilizzi i dischi di due colori di Swiss Ice Hockey? Ti consentono di realizzare numerosi Small Games, con i quali stimolare la creatività e il processo decisionale dei bambini.

Download:

«Forme di allenamento con dischi di due colori»

 jsle.ch/iDzp



Insegnare l'hockey su ghiaccio bambini



L'essenziale in breve: come insegnare?

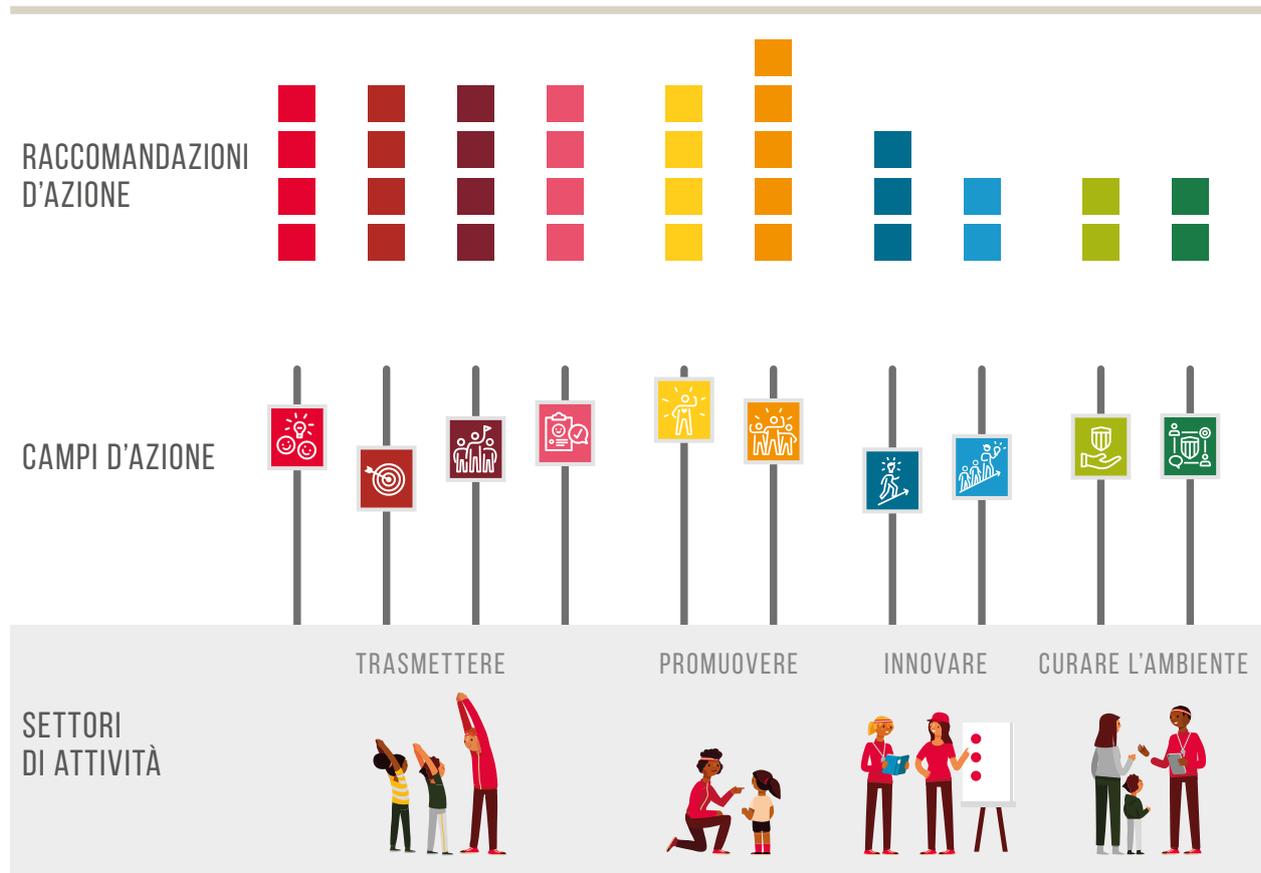


Figura 9: Settori di attività, campi d'azione e raccomandazioni d'azione della concezione della formazione G+S.

Adeguamento ai gruppi di destinatari e orientamento alla pratica

Al centro della formazione di G+S e Swiss Ice Hockey ci sono i bambini, i quali portano con sé diversi prerequisiti e hanno propri obiettivi, necessità, aspettative ed esigenze. Per tenerne dovutamente conto, G+S ha sviluppato 34 raccomandazioni d'azione concrete e vicine alla pratica per le allenatrici e gli allenatori. Queste sono incluse in dieci campi d'azione, che a loro volta vengono ordinati nei quattro settori di attività sovraordinati «Trasmettere», «Promuovere», «Innovare» e «Curare l'ambiente» (figura 9).

«Trasmettere» e «Promuovere» in primo piano

Il settore di attività «Trasmettere» affronta il compito principale delle allenatrici e degli allenatori, vale a dire l'insegnamento di ciascuna disciplina sportiva. In questo modo scopri come preparare e trasmettere i contenuti specifici della disciplina sportiva (ad es. relativi alla forma caratteristica «Attaccare in modo deciso dopo la conquista del disco») in modo che tengano conto dell'età e del gruppo di destinatari.

Il settore di attività «Promuovere» ti mostra come sostenere i bambini affinché possano svilupparsi in modo positivo. Al centro vi sono le competenze di vita e di salute che formano la personalità e che travalicano i confini dello sport.

L'affinità cromatica fra i settori di attività «Trasmettere» e «Promuovere» simboleggia la permeabilità dei rispettivi contenuti: chi trasmette promuove anche, e viceversa. I settori di attività «Innovare» e «Curare l'ambiente» vengono trattati nel presente documento solo marginalmente. Potrai approfondirli nel quadro della formazione continua.



Figura 10: I quattro campi d'azione del settore di attività «Trasmettere».

Il settore di attività «Trasmettere» descrive tutto ciò che riguarda l'apprendimento e l'insegnamento dell'hockey su ghiaccio. Il settore di attività si suddivide in quattro

campi d'azione. Ogni campo d'azione comprende quattro raccomandazioni d'azione orientate alla pratica, che saranno illustrate nelle pagine seguenti.

Corso online: «Trasmettere»

 jsle.ch/ioKv

Modulo di apprendimento: «Trasmettere a misura di bambino»

 jsle.ch/iLkg

Instaurare un clima che favorisce l'apprendimento

Un ambiente gradevole, valorizzante e incoraggiante è la base fondamentale per apprendere. I bambini che si sentono a proprio agio apprendono più facilmente. In questo contesto è decisiva la qualità del rapporto tra te e il gruppo, nonché tra i singoli partecipanti. Sii consapevole di questo e attribuisce molta importanza a un clima positivo all'interno

del gruppo. Con il tuo comportamento e atteggiamento crei un ambiente che favorisce l'apprendimento.

Approfondimento: «Campo d'azione Instaurare un clima che favorisce l'apprendimento»

 jsle.ch/iHlk

Trasmettere entusiasmo e gioia

Ridere, apprendere e ottenere un risultato: questi sono i tre ingredienti di una ricetta di successo. Ridere è molto importante: esperienze di movimento con un elevato fattore di riuscita e divertimento incrementano la motivazione.

Consiglio: trasmetti il tuo entusiasmo per il movimento ai bambini e ogni tanto partecipa a un gioco o a una partita. Prima di farlo, rifletti su quale sia il momento più adatto per questo (breve) scambio di ruolo.

Valorizzare i bambini, rispettarli e trattarli in modo equo

Agisci sempre con rispetto ed esprimi la tua stima. Impegnati per un clima che favorisca l'apprendimento ascoltando attentamente i bambini e mostrando interesse, cordialità e cortesia.

Consiglio: saluta e congeda tutti personalmente. Rivolgiti in particolare ai più silenziosi che si fanno notare poco e chiedi loro come hanno passato la giornata o come si sentono.



«Ascoltando attentamente i bambini dimostro stima nei loro confronti. Tuttavia, nelle situazioni di gioco o di allenamento manca spesso il tempo. Mi organizzo in modo da avere un quarto d'ora alla fine dell'allenamento per le necessità individuali.»



Prendere spunto dagli errori

Promuovi una cultura che tollera gli errori. In questo modo i bambini non avranno paura degli insuccessi, cercheranno la sfida e saranno motivati (figura 11).

Consiglio: sprona i bambini a mostrarsi coraggiosi durante l'allenamento e a provare cose nuove. Loda chi si impegna e spiega che l'errore è un elemento del processo di apprendimento.

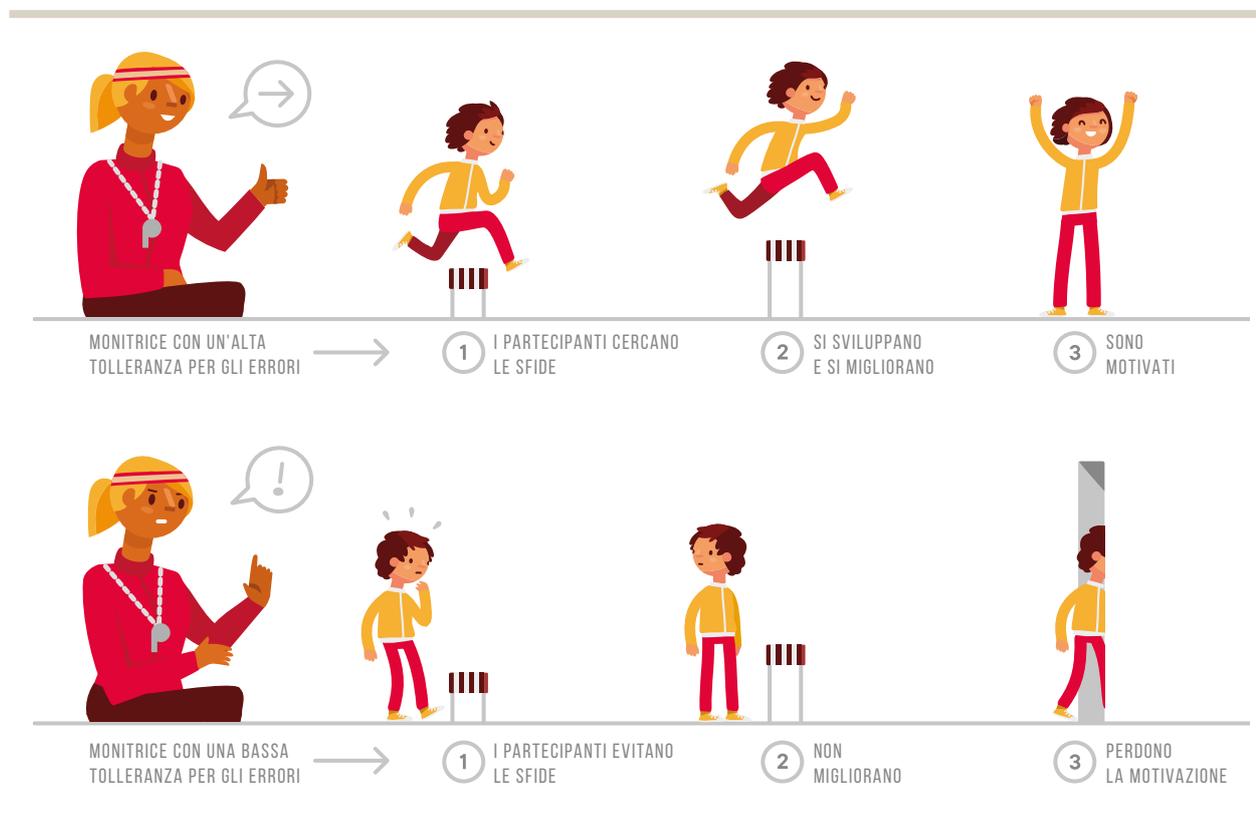


Figura 11: Il legame tra la motivazione e un clima che tollera gli errori.

Coinvolgere i bambini e favorire il senso di appartenenza

Lascia ai bambini un margine di manovra per decidere e dà loro la possibilità di esprimersi sull'organizzazione dell'allenamento. Fai in modo che tutti siano integrati nel gruppo e si sentano a proprio agio e i benvenuti.

Consiglio: dividi il campo di hockey e offri la possibilità di scegliere fra due forme di allenamento. I bambini potranno decidere per quale optare.



«Al termine dell'allenamento chiedo regolarmente un feedback ai bambini: cosa gli è piaciuto dell'allenamento? Cosa invece meno? Quali desideri o suggerimenti hanno per il futuro?».

Definire gli obiettivi di apprendimento prioritari e creare una struttura

Pianifica, realizza e valuta le tue attività sulla base di obiettivi. Assicurati che oltre agli obiettivi relativi all'hockey su ghiaccio vi siano anche obiettivi legati allo sviluppo della personalità. Determina quali sono prioritari, verificali periodicamente e adattali di continuo. Questo approccio orientato agli obiettivi presuppone che tu suddivida in modo efficace i contenuti della formazione e strutturi i tuoi allenamenti di conseguenza.

Approfondimento: «Campo d'azione – Definire gli obiettivi di apprendimento prioritari e creare una struttura»

 jsle.ch/iHLp

Definire gli obiettivi prioritari e comunicare in modo trasparente

Gli obiettivi forniscono punti di riferimento ai bambini e li motivano. Mentre i giovani possono lavorare anche su obiettivi a più lungo termine, per i bambini più piccoli un obiettivo mensile risulta ancora troppo astratto. Comunica ai bambini gli obiettivi dell'allenamento e della settimana in corso. Utilizza un linguaggio adatto, ad esempio ricorrendo alle metafore. Riferisciti di continuo a questi obiettivi in modo che i bambini capiscano perché devono partecipare a un determinato gioco o fare un esercizio specifico. Sii comunque flessibile: alcune volte gli obiettivi non si raggiungono come previsto. Mettiti in discussione in modo critico, adattali e/o ridefinisci le priorità.

Consiglio: definisci gli obiettivi secondo i criteri SMART. Un obiettivo deve essere quindi specifico (vale a dire più concreto possibile), misurabile, ambizioso, realistico e temporalmente definito (entro quando deve essere raggiunto l'obiettivo?).

Valutare gli obiettivi ed evidenziare i progressi

Fare regolarmente il punto della situazione permette di sottolineare i progressi individuali. Controllare gli obiettivi di apprendimento in maniera ludica e commisurata all'età aiuta i bambini a porsi delle sfide e a concentrarsi su alcuni aspetti particolari. Rendersi conto di raggiungere i propri obiettivi e fare dei progressi accresce la motivazione. Assicurati che i controlli degli obiettivi di apprendimento soddisfino le esigenze dei bambini. Queste sfide devono risultare divertenti, evitando di mettere i piccoli sotto pressione e generare delle paure. Tutti i bambini devono poter fare esperienze gratificanti. Sfrutta tali conclusioni per la pianificazione degli allenamenti futuri.

Consiglio: durante gli allenamenti verifica periodicamente il livello di apprendimento raggiunto. Usa forme di gioco e d'esercizio che consentono di misurare e registrare la prestazione.



«In allenamento, dopo quattro settimane di esercizi possiamo dimostrare che cosa abbiamo imparato. Un paio di giorni fa si è trattato di far scorrere i pattini stando su una gamba sola e di saltare sopra i bastoni. Alla fine ci siamo riusciti tutti e l'allenatrice ci ha regalato degli adesivi da collezionare. È stato divertente!»

Pianificare le attività G+S in modo orientato agli obiettivi

Le allenatrici e gli allenatori di hockey su ghiaccio bambini agiscono in modo efficace e orientato agli obiettivi. Gli obiettivi non vengono raggiunti per caso, bensì sono il risultato di una preparazione accurata. La capacità di pianificare le attività in modo efficace e strutturato è una competenza chiave delle allenatrici e degli allenatori. Orientati a questo proposito al ciclo di pianificazione G+S (figura 12).

Il ciclo di pianificazione G+S

Ai sensi di una comparazione tra lo stato attuale e quello auspicato, comincia analizzando la situazione attuale (1). Valuta i bambini (ad es. livello di sviluppo, capacità di attenzione, preferenze, motivazione, esigenze) nonché le condizioni quadro (ad es. infrastruttura, numero di allenamenti). Su tale base definisci gli obiettivi sportivi, sociali e comportamentali. Ordinali a livello temporale (obiettivi a breve, medio e lungo termine) (2) e sulla base degli obiettivi definiti elabora la pianificazione (3). Pondera i contenuti e abbinali a un momento specifico. Esistono infatti diversi tipi di pianificazione – dal lunghissimo fino al brevissimo termine. Nell'ambito di G+S pianifichi innanzitutto a medio termine per la durata dei corsi (pianificazione annuale o semestrale) nonché per le singole lezioni. La pianificazione viene infine attuata nell'allenamento e/o nella competizione (4). Stabilisci sempre il legame con

gli obiettivi formulati e motiva la scelta di una determinata misura in un determinato momento. In un'ultima fase analizzi le attività G+S svolte insieme ai bambini (5). Per valutare lo sviluppo del tuo gruppo di allenamento, è consigliato analizzare le prestazioni di gruppi di confronto (6). Può essere utile anche il confronto con norme di riferimento, ad esempio le indicazioni concernenti l'evoluzione nei piani quadro di allenamento. Per la valutazione orientati alle seguenti domande: il gruppo di allenamento ha raggiunto gli obiettivi prefissati? Se sì, perché? Se no, perché? Che cosa ha realizzato secondo la pianificazione e nella qualità desiderata? Cosa invece no? Quali conclusioni possono essere tratte? Cosa potrebbe fare il gruppo in modo diverso la prossima volta? Cosa non deve essere cambiato?

Utilizzare gli strumenti di pianificazione

Per facilitare la pianificazione hai a disposizione diversi strumenti, da semplici modelli fino a strumenti digitali sofisticati. Conformemente alle direttive G+S, per svolgere attività G+S è necessaria una pianificazione scritta. A questo proposito, sei tu a decidere con quali strumenti lavorare.

Sito Internet: «Il ciclo di pianificazione G+S»

jsle.ch/iJsP



Figura 12: Il ciclo di pianificazione G+S.



«Studi dimostrano che i bambini faticano a concentrarsi per un lungo periodo. In linea di massima, la capacità di attenzione in minuti per bambini e ragazzi equivale all'incirca all'età moltiplicata per due. Un ragazzo di 10 anni può quindi concentrarsi per circa 20 minuti. Questi numeri, che vanno intesi come un'approssimazione, forniscono tuttavia preziose informazioni per l'organizzazione delle lezioni e dell'allenamento. Da qui l'importanza di dare un ritmo intelligente alle tue attività. Soprattutto con i bambini è importante alternare numerose brevi fasi di esercizio che richiedono concentrazione (ad es. esercizi tecnici) con forme di gioco e di esercizio che attivano l'energia.»

Strutturare i contenuti in maniera adeguata

Definisci i contenuti del tuo allenamento sulla base di obiettivi sovraordinati. Rispetta di norma una divisione in tre parti dell'allenamento con introduzione, parte principale e ritorno alla calma e fai in modo che i contenuti dell'allenamento siano coordinati al meglio (box «Consigli per strutturare l'allenamento»).

Consiglio: cerca forme di gioco brevi e stimolanti da usare quando cala il livello di attenzione del gruppo. Si tratta di giochi semplici, brevi, che non richiedono né una preparazione particolare né molto materiale.

Integrare dei rituali

I rituali creano coesione e sicurezza. Usali come punti fissi per strutturare una lezione o per superare tempi di attesa. I rituali aiutano i bambini a orientarsi e catturano l'attenzione. Queste routine permettono anche un'organizzazione più rapida, aumentando il tempo dedicato al movimento.

Consiglio: mantieni alto il grado di attività dei bambini. Integra dei rituali, quali piccoli esercizi di pattinaggio, per avere il tempo nel cambio di postazione di prepararsi alla postazione successiva. Tieni presente che se non sei tu a tenere occupati i bambini saranno loro a tenere occupate (secondo Volkamer & Zimmer, 2000).

Consigli per strutturare l'allenamento

Gli allenamenti di elevata qualità nell'hockey su ghiaccio bambini seguono un «fil rouge» (figura 13) che lega le parti della lezione (introduzione, parte principale, ritorno alla calma), i contenuti, gli obiettivi, il materiale e le forme di organizzazione.

Integra già nell'introduzione le forme di gioco e di esercizio che preparano alla parte principale. Pianifica in linea di massima tre quarti del tempo per la parte principale dell'allenamento e un quarto per l'introduzione e il ritorno alla calma. Nell'allestimento dell'allenamento tieni a mente i principi «da facile a difficile» e «da conosciuto a sconosciuto».

L'attenzione dei bambini diminuisce con il tempo. Di conseguenza vale la regola: più importante è un contenuto, prima lo devi trattare nell'allenamento.

Il montaggio e lo smontaggio di materiale necessitano di tempo. Verifica se puoi integrare anche nell'introduzione e nel ritorno alla calma il materiale che ti serve per la parte principale (pag. 41). Meno è meglio: in particolare con i bambini più piccoli si consiglia di lavorare con poche forme di esercizio e di variarle in continuazione.

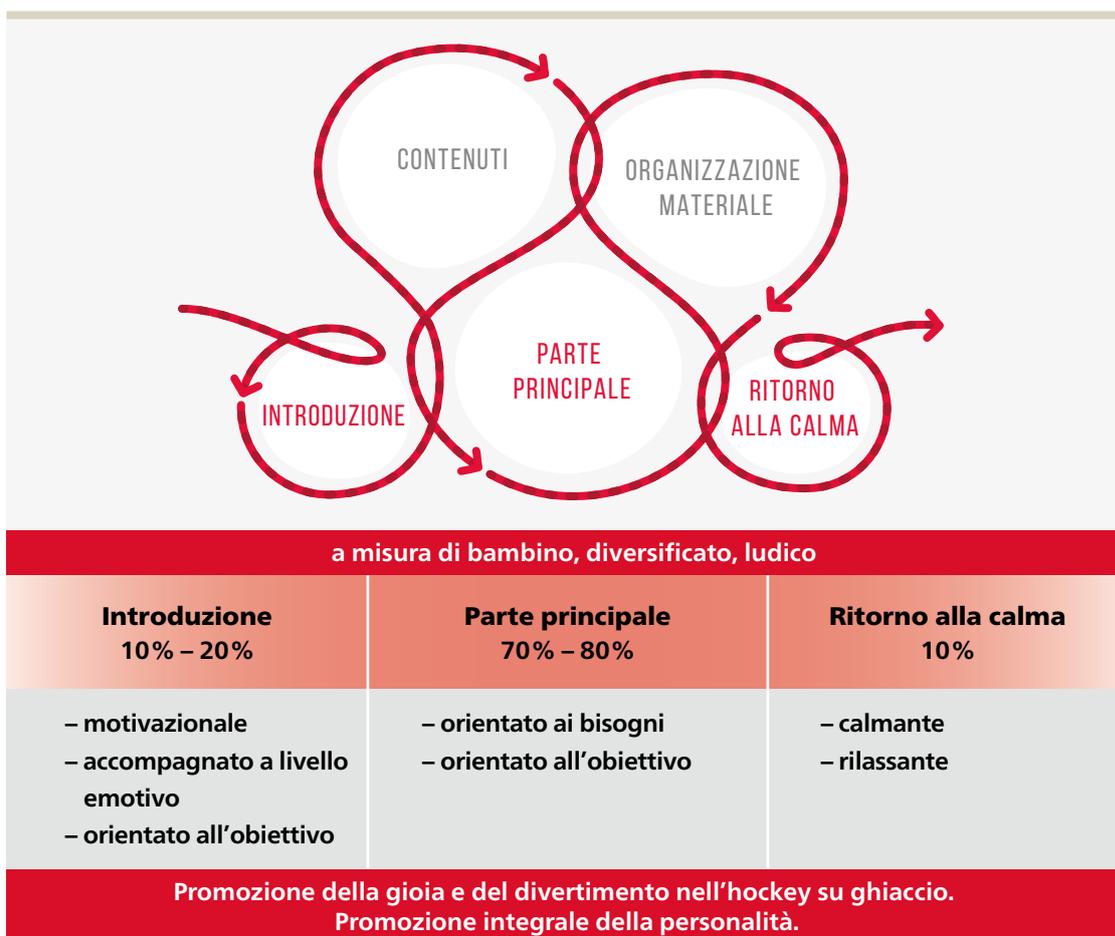


Figura 13: Il «fil rouge» come caratteristica di qualità di un’attività G+S riuscita.



Dirigere un gruppo in modo sicuro ed efficiente

Uno dei tuoi compiti è garantire ai bambini la massima sicurezza possibile. Pianifica in anticipo, osserva con attenzione, rifletti in modo critico e riconosci per tempo gli eventuali pericoli. Lavora con regole chiare e conseguenze in caso di mancato rispetto. Impara a gestire i disturbi e gli imprevisti. Così dirigi il tuo gruppo in modo

sicuro ed efficiente, garantendo a bambini il massimo di tempo di apprendimento e movimento.

Approfondimento: «Campo d'azione – Dirigere un gruppo in modo sicuro ed efficiente»

 jsle.ch/iHgf



«Per la pianificazione dei miei allenamenti mi prendo molto tempo. Sul posto devo però essere in grado di reagire in modo flessibile. A volte non ha senso rimanere legati alla pianificazione già fatta. Se noto che il gruppo è agitato o fa fatica a concentrarsi, adeguo i contenuti dell'allenamento. In fin dei conti sono io il responsabile dei bambini e la loro sicurezza ha sempre la massima priorità.»

Modulo di apprendimento: «Dirigere un gruppo in modo sicuro ed efficiente»

 jsle.ch/iLGf

Garantire la sicurezza

In qualità di allenatrice o allenatore di hockey su ghiaccio bambini sei garante dell'integrità fisica e psichica dei bambini. Pianifica attentamente i tuoi allenamenti conformemente alla prevenzione degli infortuni. Le lesioni più frequenti nei bambini sono causate da cadute, colpi del disco o collisioni, da cui derivano contusioni, fratture, distorsioni e ferite aperte. Nella pianificazione considera eventuali fonti di pericolo, la preparazione e la condizione fisica dei bambini nonché eventuali influssi esterni (tabella 5 e box «Prevenzione degli infortuni»).

Consiglio: prima della lezione visualizzala mentalmente e rifletti su eventuali fonti di pericolo. Se necessario, adotta i relativi provvedimenti per ridurre al minimo il rischio residuo (ad es. proporre esercizi più facili, mettere in sicurezza gli spazi di caduta).

Prevenzione degli infortuni

Concentrazione e attivazione

All'inizio di ogni attività corpo e mente devono essere attivati, ad es. con esercizi di sintonizzazione mentale oppure con forme ludiche specifiche della disciplina sportiva o interdisciplinari per sviluppare le abilità. Si tratta di una preparazione attiva a quello che verrà. Nel riscaldamento integra regolarmente esercizi di mobilitazione e stabilizzazione variati e dinamici nonché esercizi di rafforzamento per gruppi di muscoli che saranno particolarmente sollecitati nell'attività prevista.

Carico adeguato durante l'attività

L'attività sportiva deve essere adeguata alle capacità fisiche, al livello di allenamento, alle abilità e allo stato mentale – in breve alla capacità di carico individuale dei bambini. Una sollecitazione eccessiva può condurre a un grave infortunio. Proponi compiti

interessanti e mirati. Incrementa continuamente la quantità e l'intensità dell'allenamento. Varia regolarmente esercizi e compiti, affinché il corpo e la mente debbano sempre reagire a quanto proposto. Prevedi tempi di recupero in conseguenza dello sforzo fatto.

Misure di primo soccorso in caso di infortunio

In qualità di allenatrice o allenatore sai quali misure di primo soccorso adottare se, malgrado una pianificazione minuziosa, decisioni appropriate e un comportamento responsabile, qualcuno dovesse infortunarsi durante un allenamento o un torneo.

Approfondimento: «Prevenzione degli infortuni e lesioni da sport»

 jsle.ch/iVvP



«La sicurezza dei bambini è al primo posto. A volte incontri situazioni che richiedono decisioni difficili. In questo contesto gli specialisti rimandano alla capacità di valutare il rischio. Le persone con un'elevata capacità di valutare il rischio sanno cosa possono fare senza mettere sé stessi o gli altri in pericolo. Riconoscono quando è il caso di interrompere un'attività o di chiedere aiuto. Con domande mirate puoi aumentare la tua capacità di valutare il rischio: cosa mi consiglierebbe di fare una persona fidata (ad es. padrino o mamma) di fronte a una decisione difficile come questa? Se ora dovesse accadere un incidente, quali argomenti utilizzerai per spiegarlo alla polizia o a un giudice? Quali conseguenze avrà la mia decisione tra cinque minuti, tra cinque mesi o tra cinque anni? La capacità di valutare il rischio può essere appresa anche da bambini e giovani che nelle attività di sport e movimento raccolgono esperienze e cercano di avvicinarsi lentamente ad attività più complesse. Imparano ad accettare i rischi calcolati e a valutare correttamente il pericolo. Ciò rafforza la loro responsabilità personale e la loro capacità di valutare il rischio.»

Tabella 5: Domande orientative rilevanti per la sicurezza nell'hockey su ghiaccio bambini

<p>Pianificazione</p> <p>1 →</p> <p>Attività</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Come sono le condizioni (ad es. stagione, ora del giorno, meteo)? - Quali sfide presenta l'ambiente? - Quali sono le dimensioni del luogo dell'allenamento e qual è il materiale a disposizione? - Quali sono le mie capacità e competenze come allenatrice o allenatore? - I bambini dispongono dei requisiti tecnici, fisici e mentali per l'attività pianificata? - La progressione metodologica è adatta? Ho pianificato esercizi preparatori sensati? Avvicino i bambini in modo graduale a un esercizio difficile? - Piccola farmacia, numeri di emergenza e numeri dei genitori sono a portata di mano?
<p>Sul posto</p> <p>2 →</p> <p>Attività</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Come sono le effettive condizioni sul posto? Quali sono le previsioni meteorologiche? - L'attività si tiene nel luogo pianificato? Vi sono fonti di pericolo da eliminare (ad es. oggetti sparsi)? - Attorno al campo di gioco c'è sufficiente spazio di caduta? - Impieghiamo attrezzature sportive a misura di bambino? - Come stanno i bambini (forma del giorno)? Com'è effettivamente composto il gruppo? - L'equipaggiamento di hockey su ghiaccio è completo e indossato correttamente? Tutti i bambini hanno tolto o fissato con il nastro adesivo orologi e gioielli? - Hanno bisogno di aiuto per indossare l'equipaggiamento di protezione? - Piccola farmacia, numeri di emergenza e numeri dei genitori sono a portata di mano? - Il materiale e l'equipaggiamento presenti sono intatti e pronti all'uso?
<p>Durante l'attività</p> <p>3 →</p> <p>Attività</p>	<ul style="list-style-type: none"> - I bambini hanno fatto riscaldamento e sono pronti psicologicamente per l'allenamento? - I bambini comprendono tutte le regole di gioco? - Nei tuoi allenamenti i gruppi sono composti da bambini di pari livello (nella formazione considerare, altezza, peso e forza)? - Le condizioni meteorologiche cambiano durante l'attività (ad es. temporale, nebbia)? - È necessario materiale supplementare (ad es. coni, pneumatici o tobleroni)? - Come cambiano le condizioni fisiche e mentali dei bambini? - Sono necessarie pause supplementari (ad es. a causa del calore, del freddo, della stanchezza o della sede)? - Devo adeguare gli esercizi? Sono necessari esercizi preparatori?

Promemoria:

«Prevenzione degli infortuni nell'hockey su ghiaccio»



jsle.ch/iMeh

Essere un leader presente in grado di adattarsi

Sii attento e presente. Lavora con istruzioni e regole chiare e comunicale in modo trasparente. Chiarisci le conseguenze in caso di mancato rispetto. Utilizza in modo mirato anche mimica, gesti e altri segnali non verbali (figura 14).

Consiglio: rafforza la tua relazione personale con i bambini e dimostra di essere presente chiamandoli per nome e stabilendo consapevolmente un contatto visivo.

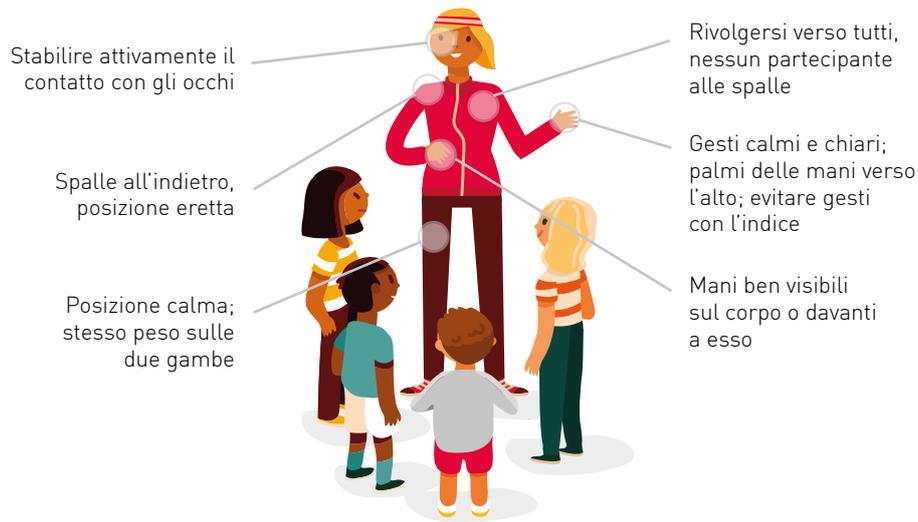


Figura 14: Raccomandazioni concernenti il linguaggio del corpo per monitorici e monitori G+S.

Gestire adeguatamente i disturbi

Cerca di prevenire i fattori di disturbo mediante una preparazione attenta. Se questi dovessero comunque verificarsi, mantieni la calma e analizza innanzitutto la situazione. Agisci poi in modo chiaro e appropriato, affinché l'allenamento possa proseguire senza intoppi.

Consiglio: quando dai delle spiegazioni o mostri un esercizio cerca di eliminare possibili fonti di distrazione. Posiziona il gruppo con la schiena rivolta a eventuali fattori di disturbo (ad es. genitori che osservano, una grande finestra).



«Dove mi allenavo prima c'erano alcuni bambini che disturbavano sempre. L'allenatore li lasciava fare e non diceva niente.

Dovevamo sempre aspettare e l'allenatore doveva spiegare le cose due o tre volte. Così l'allenamento diventava molto noioso. Credo che l'allenatore debba avere più polso quando necessario.»

Garantire un elevato tempo di apprendimento e di movimento

Puoi aumentare il tempo di apprendimento e di movimento con transizioni fluide tra le lezioni, attuando forme di organizzazione adeguate, dando spiegazioni brevi e gestendo il materiale con maggiore efficacia (figura 15).

Consiglio: tieni presente che in gruppi di grandi dimensioni il tempo di movimento individuale può ridursi. Quando scegli le forme di gioco e di esercizio, rifletti se sia fattibile svolgerle anche in gruppi più piccoli (ad es. staffetta con quattro squadre da tre invece di due squadre da sei).

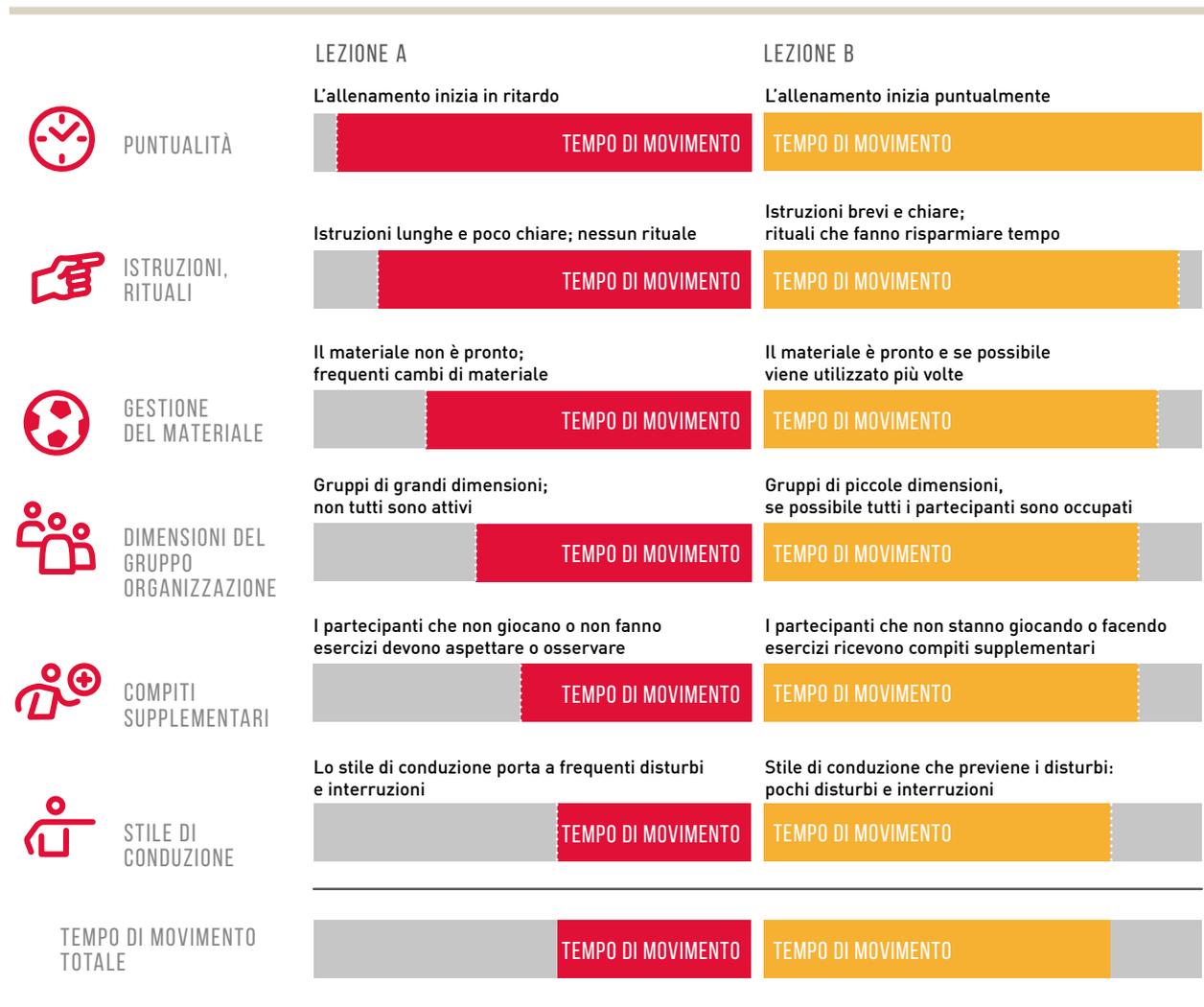


Figura 15: Misure per aumentare il tempo di apprendimento e di movimento nel quadro delle attività G+S.



«I nostri allenamenti durano dai 60 ai 75 minuti. Preparare il materiale e i dischi richiede molto tempo. Per questo penso a come organizzare il tutto già durante la pianificazione. Naturalmente i bambini mi aiutano. Per garantire il massimo tempo di movimento, può servire il controllo dell'organizzazione sulla base delle tre domande: chi prende cosa? Dove lo mette? E cosa fa in seguito?»

Assegnare compiti interessanti e dare feedback

Aiuta i bambini a risolvere compiti stimolanti che rappresentano una sfida. Per motivarli, impiega metodi e percorsi di apprendimento variati. Osserva i bambini, fornisci feedback concreti e offri loro la tua assistenza. La qualità di questo accompagnamento è un vero e pro-

prio «marchio di fabbrica» delle tue attività di hockey su ghiaccio bambini.

Approfondimento: «Campo d'azione – Assegnare compiti interessanti e dare feedback»

 jsle.ch/iHaR

Assegnare compiti stimolanti e dare istruzioni corrette

Adegua le forme di esercizio e di gioco al livello e alle esigenze dei bambini. Quando mostri l'esercizio varia la velocità, adotta diverse prospettive e concentrati su determinati aspetti. Se ad es. alleni per la prima volta l'utilizzo del filo interno ed esterno della lama interna ed esterna con la squadra, semplifica inizialmente l'esercizio e aumenta il grado di difficoltà progressivamente, su diverse sessioni di allenamento.

La ruota della variazione ti aiuta ad adeguare le forme di esercizio e di gioco al livello del tuo gruppo (figura 16). Utilizza video e immagini o fai eseguire il movimento da una giocatrice o un giocatore. In qualità di allenatrice o allenatore, concentrati sempre sull'obiettivo.

Consiglio: gira talvolta volutamente le spalle ai bambini per mostrare un esercizio. In questo modo la tua prospettiva combacia con la loro. Ciò rende l'esecuzione dell'esercizio più facile perché per molti è difficile eseguire un movimento «allo specchio».

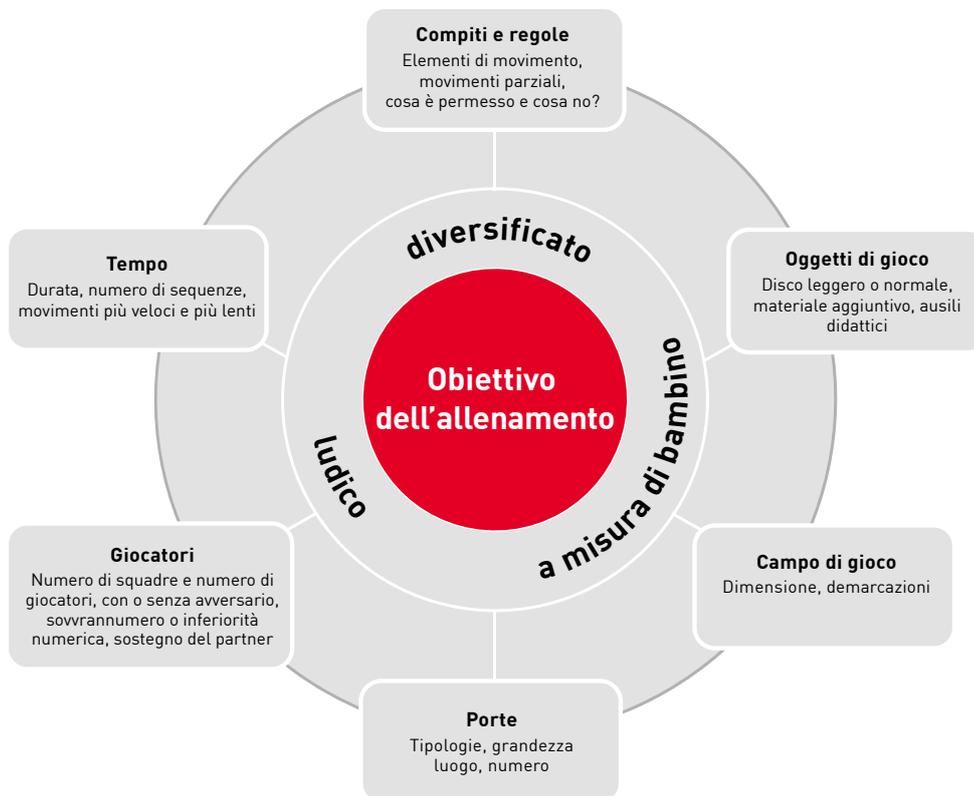


Figura 16: Ruota della variazione (modificata da SIHF, in base a Petersen (1999) e grafico ASF)



«A volte, quando impariamo cose nuove, all'inizio ho un po' di paura. Mi fa piacere quando l'allenatore rende l'esercizio un po' più facile.»

Modulo di apprendimento: «Ruota della variazione»

 jsle.ch/iLrv



«Nel mio gruppo di allenamento ci sono anche due principianti. Già durante la pianificazione penso a come adattare individualmente le forme di gioco o di esercizio. Per me infatti è importante che tutti possano partecipare attivamente alle mie attività.»

Consentire esperienze gratificanti individuali e in gruppo

Le esperienze gratificanti rimangono impresse nei bambini e li motivano. Fai in modo che ciascuno possa fare tutte queste esperienze. Poni l'accento sull'impegno e sui progressi del singolo e non sui risultati.

Consiglio: permetti esperienze gratificanti comuni e formula compiti attuabili insieme (ad es. «oggi tutti insieme, come squadra, completiamo 100 giri del percorso in pista»).

Dare feedback rapidi, mirati e costruttivi

Feedback stimolanti e una stretta supervisione aumentano la motivazione dei bambini. Fornisci i tuoi feedback in modo rispettoso e secondo le raccomandazioni qui sotto (tabella 6).

Consiglio: organizza le attività in modo da avere abbastanza tempo per osservare. Prevedi di dare almeno un feedback individuale a ciascun bambino.



«Quando faccio i complimenti a un bambino cerco di essere il più concreta possibile e collego questi complimenti ad altre informazioni. Così non dico solo «Oggi hai giocato bene», ma «Oggi durante il gioco ti sei mosso veramente bene». In questo modo il complimento ha un effetto motivante e positivo sull'apprendimento. Il bambino è informato di ciò che ha fatto bene.»

Tabella 6: Regole per i feedback



Chiarire la disponibilità: il bambino è disposto, nell'attuale situazione, a ricevere un feedback?



Riconoscimento o correzione: il tuo feedback deve sempre essere chiaro/aperto, onesto e costruttivo.



Descrittivo: non valutare o interpretare il comportamento



Concreto: non generalizzare, esponi la situazione in modo chiaro e appropriato, più concreto possibile, con rispetto e presentando fatti che possano essere verificati.



Soggettivo: parla alla prima persona singolare («io») e non usare pronomi indefiniti, esprimi osservazioni e sensazioni personali.



Non esagerare: esprimi solo quanto il bambino può riuscire a elaborare e cambiare. Adegua anche la quantità e la scelta delle parole al livello di sviluppo.



Al momento giusto: più immediato è il feedback, più l'evento a cui si riferisce è ancora presente nella testa del partecipante.



«Nei miei allenamenti lavoro con metodi diversi. Per gli elementi relativamente facili uso di norma il metodo globale. Per contenuti complessi o sequenze di movimenti più difficili, che esigono attenzione per questioni di sicurezza, preferisco il metodo frazionato. Se si tratta di situazioni tattiche o ludiche, scelgo spesso il percorso d'apprendimento non strutturato, così stimolo i bambini a confrontarsi attivamente con i contenuti didattici.»

Pianificare e attuare forme di apprendimento variate

A seconda del compito e dei bambini lavora con percorsi d'apprendimento e metodi diversi (figura 17). Aggiungi agli esercizi ben noti qualche ingrediente nuovo.

Consiglio: varia le forme di organizzazione per rendere l'allenamento più stimolante. Esercizi con tutto il gruppo, esercizi individuali, a coppie, in piccoli gruppi o a postazioni.

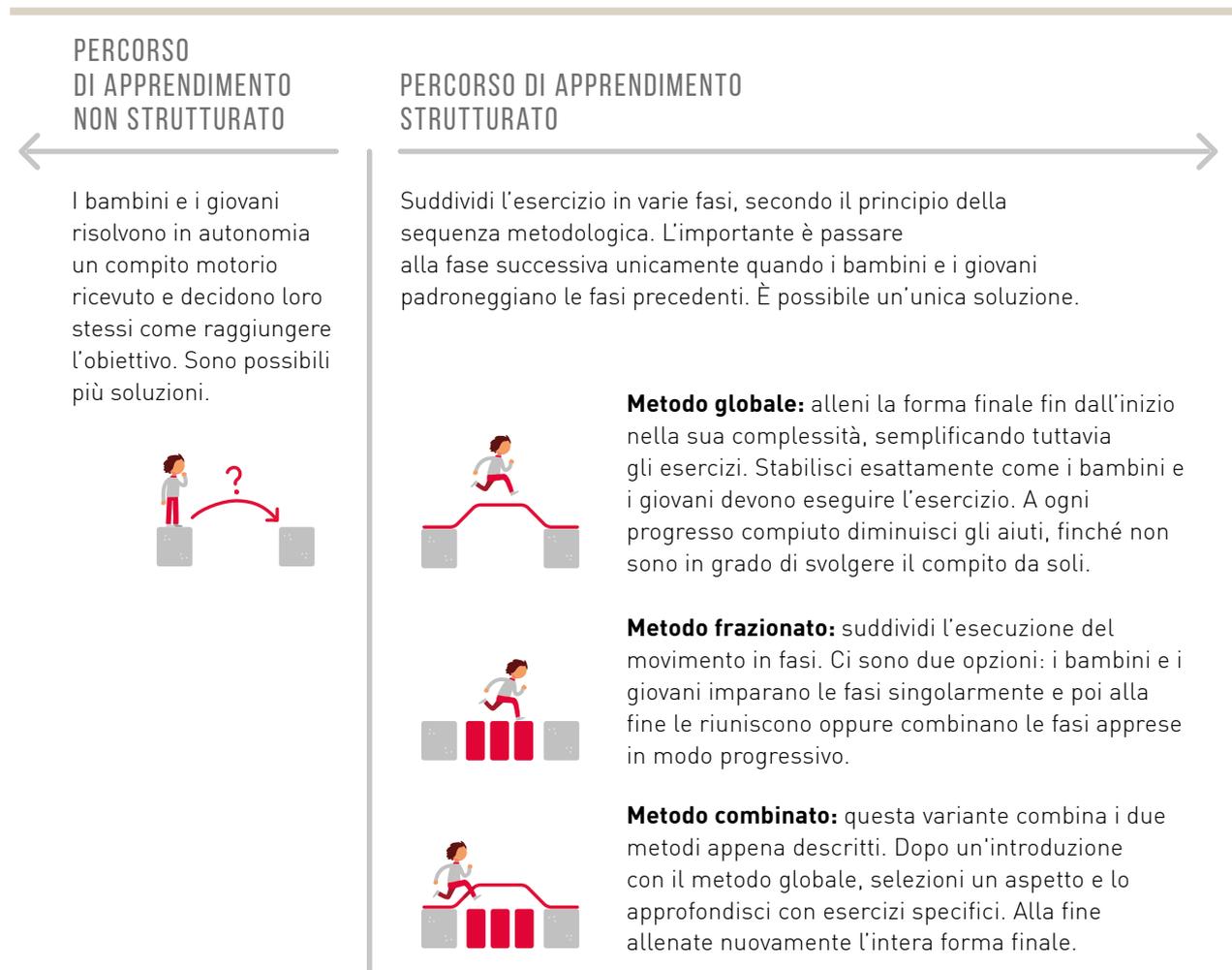


Figura 17: Percorso d'apprendimento non strutturato vs. strutturato nel quadro delle attività G+S.



«Nei miei allenamenti cerco sempre di modificare gli esercizi conosciuti. Per diverse settimane, ad esempio, ho integrato l'equilibrio su una gamba in ogni riscaldamento, nei duelli o nei compiti supplementari: gamba destra, gamba sinistra, occhi chiusi, testa all'indietro, sulla punta dei piedi, gamba piegata, giocando con una pallina. In questo modo posso allenare a lungo un esercizio evitando che i bambini si annoino e consentendo loro di progredire.»



Figura 18: I due campi d'azione del settore di attività «Promuovere».

Nell'ambito del settore di attività «Promuovere» le allenatrici e gli allenatori sostengono i bambini nel proprio sviluppo personale. Inoltre mostrano loro come instaurare rapporti positivi e rafforzare il team. Sulla

base di questi due obiettivi il settore di attività «Promuovere» comprende due campi d'azione che a loro volta contengono complessivamente nove raccomandazioni d'azione.

Corso online: «Promuovere»

jsle.ch/iOkF

Video: «Promuovere»

jsle.ch/iVfo

Modulo di apprendimento: «Promuovere i bambini»

jsle.ch/iLkF

Sostenere lo sviluppo personale

Nell'hockey su ghiaccio bambini promuovi lo sviluppo personale dei partecipanti, i quali si confrontano in modo approfondito con vari aspetti della propria persona (ad es. atteggiamento, autostima, emozioni, corpo, bisogni). Pianifica e proponi attività con obiettivi sovraordinati e orientati alle quattro seguenti raccomandazioni.

Approfondimento: «Campo d'azione – Sostenere lo sviluppo personale»

jsle.ch/iHpe



Figura 19: Raffigurazione delle quattro raccomandazioni d'azione del campo d'azione «Sostenere lo sviluppo personale».

Approfondimento: «Raffigurazione interattiva»

jsle.ch/iWpe

Rafforzare l'autostima (1)

Incrementa l'autostima dei bambini sottolineando i loro punti forti. Poni domande mirate per favorire la riflessione (ad es. «Di cosa vai fiero oggi?») e permetti a tutti i bambini di vivere esperienze gratificanti.

Consiglio: emarginazione e mobbing sono un tema attuale anche nello sport e hanno spesso conseguenze serie sull'autostima delle vittime! Osserva bene e reagisci se un bambino viene emarginato o è vittima di bullismo.



«Quando l'allenatore vede che so fare una cosa molto bene, mi incarica di mostrare l'esercizio a tutto il gruppo. Questo mi rende molto orgoglioso.»

Promuovere l'autopercezione (2)

Invita i bambini a confrontarsi in modo consapevole con il proprio corpo, con le emozioni, con i pensieri e con chi li circonda. Più sono grandi, più i bambini sono in grado di riflettere sulle proprie azioni («Che effetto ho sugli altri?»). Promuovi in questo modo la loro autopercezione.

Consiglio: al termine di un esercizio invita i bambini a raccontare che cosa hanno sperimentato e come si sono sentiti.

Promuovere l'autoregolazione (3)

Nel quadro delle attività sportive promuovi l'autoregolazione (anche autocontrollo) dei bambini, che devono imparare a controllare e gestire le emozioni, i pensieri e le azioni percepite.

Consiglio: concorda preventivamente con i bambini strategie ad hoc (ad es. «Se un avversario mi fa innervosire mi giro consapevolmente dall'altra parte e respiro profondamente per tre volte»).



«Sconfitte e delusioni fanno parte dello sport. In gara incappo spesso in situazioni che mi fanno arrabbiare o che vivo con grande frustrazione. Quando pratico sport imparo a gestire le mie emozioni.»

Rafforzare la consapevolezza per la propria salute (4)

Rafforza la consapevolezza dei bambini per la propria salute sin da piccoli. Agisci da esempio e incoraggiali a un confronto consapevole con temi rilevanti per la salute (ad es. riscaldamento e alimentazione).

Consiglio: sii consapevole del tuo ruolo di esempio come allenatrice o allenatore. Iscriviti a «cool and clean» e aderisci ai suoi commitment.



Creare rapporti e rafforzare il team

Il secondo campo d'azione del settore di attività «Promuovere» si concentra su valori, atteggiamenti e comportamenti socialmente adeguati. In questo modo i bambini e i giovani imparano a creare relazioni costruttive con gli altri e a rafforzare lo spirito di squadra. Come allenatrice o allenatore assumi un ruolo chiave in questo contesto. Incoraggia i bambini in modo positivo e orientato ai valori. Se interiorizzano i valori che rispettano, li

adottano anche in altri ambiti della vita e acquisiscono così competenze di vita di fondamentale importanza per la loro quotidianità, a scuola e al lavoro.

Approfondimento: «Campo d'azione – Creare rapporti e rafforzare il team»

jsle.ch/iHbg



Figura 20: Raffigurazione delle cinque raccomandazioni d'azione del campo d'azione «Creare rapporti e rafforzare il team».

Approfondimento: «Raffigurazione interattiva»

jsle.ch/iWbg

Promuovere un atteggiamento rispettoso e corretto (1)

Trasmetti valori quali rispetto, cortesia e buone maniere e comportati in modo esemplare. Tratta i bambini da pari e cura il dialogo – anche con quelli più piccoli. Rispetta le opinioni e i limiti di tutti i bambini, segui le regole e comportati in modo corretto. Chiedi ai bambini di fare lo stesso con te.

Consiglio: usa un fatto concreto (ad es. offese o prese in giro) come situazione di apprendimento per tematizzare valori quali rispetto e correttezza. Stabilisci con il tuo team delle regole di comportamento per evitare simili violazioni dei limiti.

Promuovere lo spirito di squadra (2)

Rafforza il senso di appartenenza, il «noi», ed elabora con il tuo gruppo obiettivi concreti e una filosofia comune. Incoraggia i bambini ad assumersi responsabilità all'interno del gruppo e promuovi una convivenza basata sulla sollecitudine.

Consiglio: create un rituale di saluto per il vostro gruppo (ad es. battere le mani, schiacciare le dita). Salutatevi in questo modo durante e al di fuori dell'attività quando vi incontrate e quando ve ne andate.

Delegare responsabilità e compiti (3)

Promuovi lo sviluppo della personalità dei bambini affidando loro compiti e responsabilità. In questo modo dimostri di aver fiducia in loro, di accettare opinioni diverse e mostri tolleranza nei confronti degli errori.

Consiglio: stabilisci in collaborazione con i bambini un piano con diversi incarichi, in cui si attribuiscono varie funzioni per un determinato periodo di tempo (ad es. nel mese di maggio Ivana è responsabile dell'ordine nello spogliatoio).



«Nel nostro club è in vigore il sistema delle madrine e dei padrini. A ogni nuovo arrivato viene assegnata una madrina o un padrino, qualcuno che già da tempo frequenta il gruppo di allenamento e che si prende cura del nuovo membro, mostrandogli come funzionano le cose.»

Promuovere un approccio costruttivo nei confronti dei conflitti (4)

Offri ai bambini la possibilità di imparare ad affrontare in modo costruttivo i conflitti. In questo modo promuovi competenze importanti come la gestione delle emozioni, la capacità di scendere a compromessi o di cambiare prospettiva.

Consiglio: crea un rituale di riappacificazione (ad es. stretta di mano). Il rituale – insieme alle scuse espresse a voce – aiuta i partecipanti a risolvere un conflitto.

Vivere la diversità (5)

Sfrutta le diversità come opportunità (ad es. sesso, origini sociali, età, lingua, religione, disabilità). Sottolinea i punti forti individuali e la loro importanza per il gruppo e impegnati per offerte accessibili a tutti.

Consiglio: sensibilizza i bambini alle espressioni che possono ferire o discriminare (ad es. osservazioni razziste oppure omofobe). Definisci insieme a loro delle regole di comunicazione.

Modulo di apprendimento: «Vivere la diversità»

jsle.ch/iLvF



«Studi dimostrano che ragazze e giovani donne fanno meno movimento di ragazzi e giovani uomini. In particolare le ragazze con background migratorio sono sottorappresentate nello sport societario.

Si vuole invertire questa tendenza lanciando delle campagne per esortare le ragazze a fare sport. È in questo contesto che è nato il tema del mese di mobilesport.ch «Promozione delle ragazze nello sport». Come allenatrice o allenatore ricevi concrete raccomandazioni pratiche su come promuovere le ragazze nei loro punti forti a livello sportivo.»

Modulo di apprendimento:
«Promozione delle ragazze e giovani donne»

jsle.ch/iLMf

Innovare

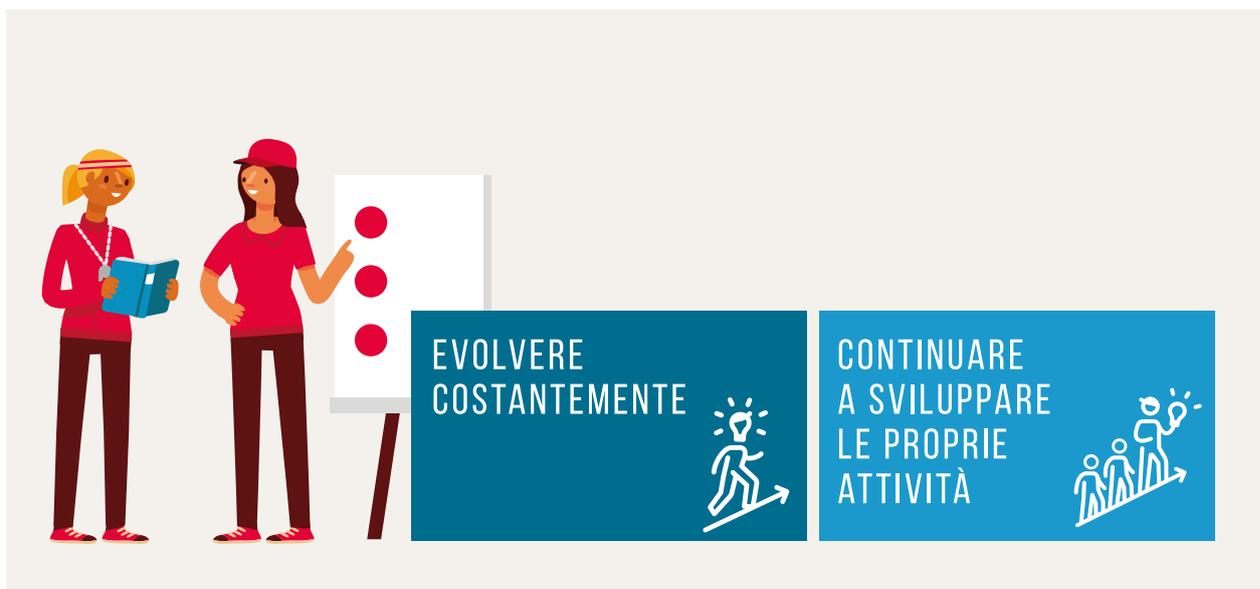


Figura 21: I due campi d'azione del settore di attività «Innovare».

Nel settore di attività «Innovare» rifletti regolarmente su te stesso e sulle tue attività in modo critico. Ne trai obiettivi personali e misure concrete per le tue lezioni. Partecipa regolarmente a formazioni continue e segui con attenzione l'evoluzione dell'hockey su ghiaccio bambini, garantendo in questo modo alle partecipanti un'offerta di allenamento al passo con i tempi e di elevata qualità.

Il settore di attività «Innovare» si divide in due campi d'azione, che a loro volta comprendono da due a tre raccomandazioni d'azione concrete.

Modulo di apprendimento: «Innovare»

 jsle.ch/iLiN

Video: «Innovare»

 jsle.ch/iViN

Evolgere costantemente

Riflettere su sé stessi

Rifletti regolarmente sul tuo atteggiamento e sul tuo comportamento. Pensa ai tuoi punti di forza così come agli aspetti in cui puoi migliorare. Prenditi consapevolmente del tempo per l'autoriflessione e basati su domande orientative come, ad esempio: «Come mi presento?», «Come comunico?», «Qual è il mio atteggiamento (saper essere) nei confronti del mio interlocutore?».

Porsi obiettivi personali

Assicurati di fissare obiettivi personali oltre agli obiettivi per il gruppo di allenamento. Basati sulla tua riflessione precedente (cfr. sopra) e formula obiettivi comportamentali o d'insegnamento. Come per gli obiettivi sportivi, questi dovrebbero essere concreti, realistici e anche verificabili (ad es. «Per 12 settimane darò a ogni partecipante almeno un feedback per allenamento»).

Approfondimento:

«Campo d'azione – Evolvere costantemente»

 jsle.ch/iHwE

Frequentare regolarmente formazioni continue

Nell'ambito del tuo sviluppo personale frequenti regolarmente formazioni. Sfrutta a tale scopo le offerte di formazione continua di G+S e Swiss Ice Hockey così come i corsi e moduli interdisciplinari nell'ambito della formazione per gli adulti (ad es. FSEA).



«Il check per monitori G+S illustra le tue attuali competenze nel trasmettere la tua disciplina sportiva. Un'autovalutazione ti permette di ricevere un punto della situazione individuale. Questo ausilio ti aiuta a riflettere in modo critico sulla tua attività G+S e a svilupparla ulteriormente.»

Sito Internet: «Check per monitori G+S»

 jsle.ch/iWjC

Continuare a sviluppare le proprie attività

Riflettere sulle proprie attività

Il secondo campo d'azione è dedicato all'ulteriore sviluppo delle tue attività. Rifletti regolarmente sull'organizzazione dei tuoi allenamenti e sulle tue lezioni. Esamina diversi strumenti di valutazione e chiedi un feedback ai bambini. Chiedi ad altre persone, ad esempio ad allenatrici e allenatori di hockey su ghiaccio bambini, un feedback sulle tue attività G+S.

Seguire attivamente l'evoluzione della disciplina sportiva

Proponi ai tuoi bambini un'offerta di allenamento moderna e innovativa. Segui con attenzione l'evoluzione nell'hockey su ghiaccio bambini. Tieniti costantemente aggiornato sulle tendenze, cerca lo scambio con le colleghe e i colleghi, partecipa a formazioni continue specifiche, se necessario approfondisci alcune tematiche consultando la letteratura specializzata e leggi le raccomandazioni di Swiss Ice Hockey.



«Grazie al tuo riconoscimento G+S hai la possibilità di beneficiare della ricca offerta di formazioni continue G+S. Ti attende una gamma di moduli specifici della disciplina sportiva e interdisciplinari, che ti permettono di ampliare i tuoi orizzonti e di occuparti di tematiche interessanti e importanti come, ad esempio, la comunicazione, la multiculturalità, le disabilità nello sport e la prevenzione degli abusi sessuali.»

Curare l'ambiente



Figura 22: I due campi d'azione del settore di attività «Curare l'ambiente».

Nel settore di attività «Curare l'ambiente» partecipi attivamente alla vita della società sportiva. Così facendo, vivi i valori dello sport e li promuovi negli allenamenti. Incentiva la coesione, mostra iniziativa personale, dai una mano durante gli eventi e sostieni il più possibile la società sportiva. Crea un dialogo costruttivo e basato sulla cooperazione con i genitori, l'entourage in generale e le persone di altre società sportive. Amplia la tua rete di contatti.

Modulo di apprendimento: «Curare l'ambiente»

jsle.ch/iLup

Il settore di attività «Curare l'ambiente» si divide in due campi d'azione, che a loro volta comprendono due raccomandazioni d'azione ciascuno.

Video: «Curare l'ambiente»

jsle.ch/iVup

Partecipare attivamente in seno alla società sportiva

Vivere i valori dello sport e promuoverli nella società sportiva

Con le tue conoscenze (sapere), le tue capacità (saper fare) e il tuo atteggiamento (saper essere) non lasci il segno solo nei bambini, ma anche nella tua società sportiva. Sii consapevole del tuo ruolo chiave e dai l'esempio. Vivi i valori dello sport (Carta etica, pag. 12) e promuovili in tutte le attività sportive ed extra sportive della tua società. Segui da vicino ciò che accade nella società sportiva e osserva il comportamento dei partecipanti, dei funzionari e degli altri allenatori. Segnala le

violazioni della Carta etica (ad es. aggressioni, discriminazioni, doping, metodi di allenamento irresponsabili) a Swiss Sport Integrity. Tutte le persone con obbligo di assistenza nello sport, quindi anche le monitorici e i monitori G+S, devono attenersi.

Sito Internet: «Swiss Sport Integrity»

 jsle.ch/iWsp

Sostenere e contribuire allo sviluppo della società sportiva

Molte allenatrici e numerosi allenatori sono coinvolti nella società sportiva anche al di fuori dell'allenamento. Si assumono la responsabilità, mostrano iniziativa e sottopongono al comitato idee e proposte di miglioramento. Dai una mano durante gli eventi organizzati dalla società sportiva e, a seconda della tua situazione personale, rifletti se vorresti impegnarti ancora di più nella società sportiva (ad es. nel comitato).



«Ci sono momenti nei quali come allenatrice o allenatore raggiungi i tuoi limiti e hai bisogno di un aiuto professionale. Dei professionisti offrono una consulenza confidenziale e gratuita nella ricerca di soluzioni.»



«Da un po' di tempo sono attiva anche nel comitato del mio club. Insieme sviluppiamo idee e facciamo progredire il club. È una bella sensazione quando gli sforzi profusi vanno a beneficio di bambini e giovani. Nel gruppo ci sono anche allenatrici e allenatori di lunga data che mi consentono di beneficiare delle loro esperienze e conoscenze.»

Coinvolgere le persone e le organizzazioni chiave

Creare una rete di contatti e promuovere lo scambio

Assicurati di conoscere le persone rilevanti nel tuo ambiente e instaura con loro un dialogo costruttivo basato sulla collaborazione. Può trattarsi sia di persone interne al club (allenatrici e allenatori, membri del comitato, coach G+S) così come di persone di altri club o che appartengono al suo ambiente (ad es. addetto al ghiaccio). Assicurati inoltre di conoscere le organizzazioni chiave dello sport svizzero (ad es. G+S, Swiss Olympics, Swiss Sport Integrity, Swiss Ice Hockey, uffici cantonali dello sport ecc.). Sulle loro piattaforme trovi informazioni e contenuti importanti riguardanti lo sport con i bambini e l'hockey su ghiaccio bambini.

Curare i contatti con i genitori

Cura i contatti con i genitori dei bambini del tuo gruppo di allenamento. Informali, ad esempio, in merito a eventi programmati, spiega loro il comportamento che devono mantenere in occasione di un torneo e, nel limite del possibile, cerca di coinvolgerli (ad es. car pooling). Sii a disposizione dei genitori per rispondere alle loro domande e cerca attivamente il dialogo se devi parlare di un bambino.



Good Practice



Consigli metodologici

Esercizi efficaci e ideali per la pratica

Alle pagine seguenti trovi alcune idee per l'allenamento di hockey su ghiaccio bambini. Gli esempi di allenamento di comprovata efficacia pratica e corrispondenti alle diverse fasi FTEM sono ideali per allenare in modo adeguato le forme caratteristiche. Oltre agli aspetti contenutistici, trovi utili domande di riflessione che ti consentono di coinvolgere al meglio i bambini nel processo di apprendimento. I consigli degli esperti ti aiutano a trasmettere efficacemente i contenuti.

Su una doppia pagina trovi esempi di allenamento mirati per le forme caratteristiche corrispettive. Gli allenamenti sono strutturati in tre parti – introduzione, parte principale e parte finale/ritorno alla calma e seguono questo fil rouge.

Sito internet: «mobilesport.ch – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche»

 jsle.ch/iMei

Trovi altri esempi di allenamento sul sito web di Swiss Ice Hockey.

Sito internet: «Tool di pianificazione»

 jsle.ch/iWpt

Legenda



Focus



Domande di riflessione



On-ice



Off-ice



Consigli degli esperti

Tabella 7: I livelli di apprendimento nelle fasi FTEM da F1 a F3

Fase FTEM	Livello di apprendimento	Descrizione
F1/F2	Scoprire	In questa fase i bambini scoprono le forme di base del movimento e del gioco sul ghiaccio. Per la prima volta – generalmente nei corsi della scuola di hockey – entrano in contatto con l'hockey su ghiaccio.
F2	Acquisire	Con i giochi e gli allenamenti organizzati dalla società sportiva i bambini acquisiscono le capacità e le competenze necessarie per giocare a hockey su ghiaccio. Questo accade a mezzo di forme di allenamento interdisciplinari e specifiche della disciplina sportiva.
F2/F3	Applicare	Nella fase F2/F3 i bambini dispongono già di un vasto repertorio di movimenti specifici dell'hockey su ghiaccio che possono applicare abilmente in numerose situazioni di gioco su campo piccolo.

Promuovere in modo variato

Promuovi i bambini in modo variato. Inserisci quindi nell'organizzazione del tuo allenamento più forme di base del movimento e del gioco possibili, dando più peso a certi esercizi. Ad es. nell'hockey su ghiaccio le forme di movimento scivolare/slittare e stare in equilibrio sono fondamentali.

L'importanza delle ripetizioni

Tieni sempre presente l'importanza delle ripetizioni per il processo di sviluppo e di apprendimento. Lavora quindi spesso con esercizi che si sono dimostrati efficaci. Variarli continuamente per diversificare l'attività, pur mantenendo l'essenza dell'esercizio. Attraverso le ripetizioni, i bambini consolidano le loro abilità, fanno dei progressi e rafforzano la fiducia in sé stessi e la motivazione.

Indicazioni pratiche per l'allenamento

Durante un allenamento o il giorno del torneo tutti i bambini devono poter ridere, apprendere e ottenere un risultato. Tieni presente quanto segue:

- Tutti i bambini partecipano al gioco. Non ci sono giocatrici o giocatori di riserva.
- Ogni bambino ha un disco e segna dei goal.
- Durante gli allenamenti e le partite tutti utilizzano dischi leggeri e porte Kids 80.
- Piccole squadre e tante porte garantiscono esperienze gratificanti e un elevato tempo di movimento.
- Consenti numerose ripetizioni e riduci i tempi di attesa.
- Rimanere in gioco ed evitare l'esclusione: niente classifiche o eliminatorie.
- Definite le regole insieme e rispettatele.
- I bambini imparano a giocare in maniera leale, autonoma e senza un arbitro.
- Tutti i bambini collaborano al montaggio e allo smontaggio del materiale utilizzato per l'allenamento.
- Tutti i bambini si salutano e si congedano.

Il linguaggio dell'hockey su ghiaccio

Significato dei simboli

I simboli (fig. 23) costituiscono un linguaggio hockeistico condiviso nel mondo intero. Sono d'aiuto a te e alle tue giocatrici e ai tuoi giocatori per leggere e capire spiega-

zioni e istruzioni. Utilizza i simboli giusti quando illustri esercizi e forme di gioco.

○	Giocatore offensivo	→	Pattinare in avanti senza disco
△	Giocatore difensivo	~~~~~>	Pattinare in avanti con disco
Ⓞ	Portiere	—	Frenare
Ⓢ	Allenatore	~~~~~>	Pattinare indietro senza disco
🏒	Porta	~~~~~>	Pattinare indietro con disco
•	Disco	>	Spostamento laterale
⋯	Più dischi>	Passaggio
✕	Cono (pilone)/pneumatico	~~~~~>>>	Tiro
—	Delimitazione del campo di gioco		

Figura 23: Significato dei simboli del linguaggio dell'hockey su ghiaccio.

Modulo di apprendimento:
«L'hockey su ghiaccio per i bambini»

jsle.ch/iLke

Modulo di apprendimento: «Scuola di hockey – esplorare il ghiaccio all'insegna della polisportività»

jsle.ch/iLhs



Esempi di allenamento con focus sulla fase F1/F2

Nella fase F1/F2 le forme di allenamento sono incentrate sulle forme di base del movimento e del gioco. Lievemente adattati, gli esempi di allenamento funzionano anche per la preparazione off-ice. Poiché nell'allenamento su ghiaccio la forma di movimento scivolare/slittare è preponderante, nell'allenamento off-ice focalizzati su tutte le altre forme di base del movimento e del gioco.

Download:

«**Altre forme di allenamento per la fase F1/F2**»

jsle.ch/iT12

Forma caratteristica «Pattinare in modo dinamico e agile»



I bambini scoprono come scivolare e slittare sul ghiaccio su una o due gambe.



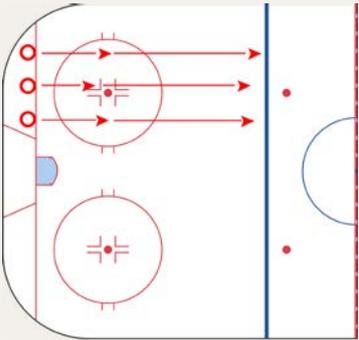
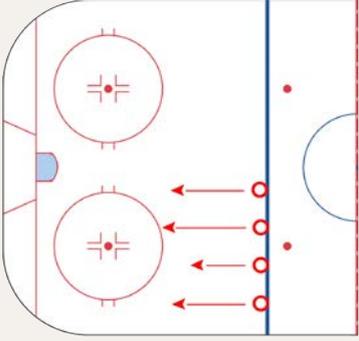
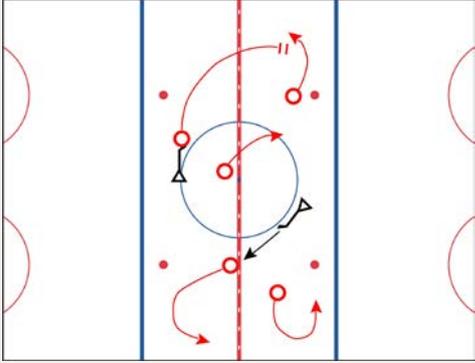
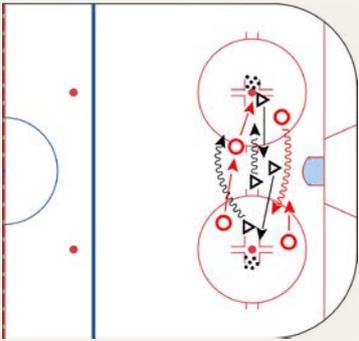
- Come riesci a controllare i pattini per evitare gli ostacoli?
- Quale posizione del corpo ti rende più stabile?
- Che cosa devi fare per prolungare il più possibile lo slittamento con uno o due pattini?
- Riflessione: che cosa ti è parso difficile nello slittamento su una gamba sola? Come sei riuscito comunque a farlo?



- Posizione di hockey: stabile, «come seduti su un pony», corpo rigido.
- Stare con i pattini in posizione eretta sul ghiaccio, non piegare il collo.
- Acrobazie: mostra svariate acrobazie che allenino l'equilibrio e la mobilità.

Cosa	Schizzo	Descrizione
Introduzione 8 minuti	I cani da slitta 	Due bambini sono uniti tra loro con i bastoni come un cane da slitta a un eschimese: in ogni mano tengono un bastone. Il cane da slitta traina l'eschimese che esegue diversi esercizi ad es. lascia scorrere entrambi i pattini sul ghiaccio, esegue uno squat profondo, percorre uno slalom. Più facile <ul style="list-style-type: none"> – Trainare l'eschimese nella posizione di base, senza fare nessun esercizio Più difficile <ul style="list-style-type: none"> – Avanzare su una gamba sola – Fare delle curve strette – Saltare in alto Video Visualizzazione della forma di allenamento jsle.ch/ivSH

Cosa	Schizzo	Descrizione
Parte finale 8 minuti	Il furto dei pirati 	Sull'isola del tesoro (le porte) si nascondono preziose monete d'oro (i dischi). La squadra dei pirati rossi cerca di rubare il maggior numero di monete ai pirati neri e vice versa. I pirati si spostano sempre in coppia: quello dietro spinge quello davanti come un carretto. Il pirata che viene spinto ha entrambi i pattini sul ghiaccio. Più facile <ul style="list-style-type: none"> – Trascinare il partner (entrambi i pattini sul ghiaccio) Più difficile <ul style="list-style-type: none"> – Introdurre degli ostacoli Video Visualizzazione della forma di allenamento jsle.ch/ivPG

Cosa	Schizzo	Descrizione 
Parte principale: 4 postazioni 40 minuti	Guasto alla macchina 	<p>I bambini sono automobili. Al segnale tutte le auto partono e accelerano il più possibile. Quando l'allenatore chiama, tutte le auto subiscono un danno al motore e devono avanzare slittando senza spinta verso l'officina (linea blu).</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Accelerare più a lungo o ridurre lo slittamento <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Copertone esploso = avanzare slittando su una gamba sola <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p> jsle.ch/ivAP</p>
	Circo on ice 	<p>I bambini prendono alcuni metri di rincorsa ed eseguono una piccola acrobazia, ad es. lasciano slittare i pattini su una o due gambe, saltano, si mettono in ginocchio o avanzano scivolando sulla pancia.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Avanzare lasciando slittare entrambi i pattini sul ghiaccio, tendendo e flettendo il corpo <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Avanzare slittando su una gamba sola – Curvare in posizione accovacciata e rialzarsi – Eseguire diverse acrobazie in successione <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p> jsle.ch/ivEZ</p>
	Elsa e il regno di ghiaccio 	<p>Due bambini sono in possesso di una bacchetta magica e trasformano in un blocco di ghiaccio ogni bambino che toccano. Il blocco di ghiaccio avanza slittando fino a fermarsi. I bambini liberi possono liberare i bambini ghiacciati girandogli attorno.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Liberare con una stretta di mano – Liberare spingendo il blocco di ghiaccio e contando fino a tre <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Avanzare slittando su una gamba sola <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p> jsle.ch/ivEL</p>
	Di isola in isola 	<p>Due squadre occupano ognuna un'isola del tesoro (cerchio di ingaggio). Le isole sono separate dal mare aperto. Tutti cercano di rubare il maggior numero di monete d'oro (dischi) dall'isola avversaria che possono raggiungere solo prendendo la rincorsa dalla propria isola. Eventualmente si aiutano muovendo le braccia come se nuotassero. Quale squadra riuscirà a portare più oro a casa?</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – È consentito darsi una spinta <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Nel mare gli squali con le pinne tese (braccia) cercano di toccare i saccheggiatori; chi viene toccato deve restituire l'oro rubato. Chi avanza su una gamba sola o con uno squat profondo non può essere toccato. <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p> jsle.ch/iviz</p>



Forma caratteristica «Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco»



I bambini sperimentano e imparano come portare il disco e altri oggetti con il bastone e come schivare gli ostacoli.



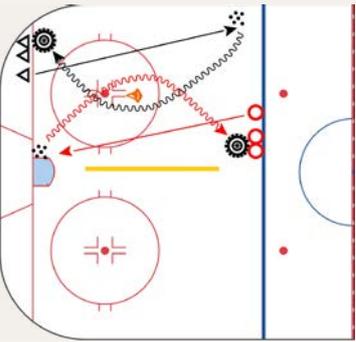
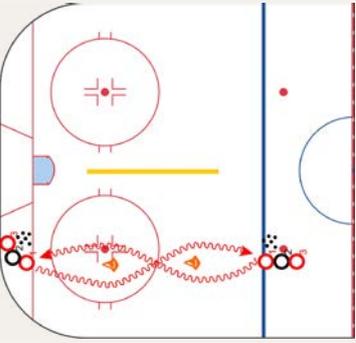
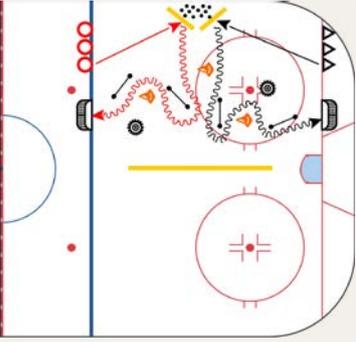
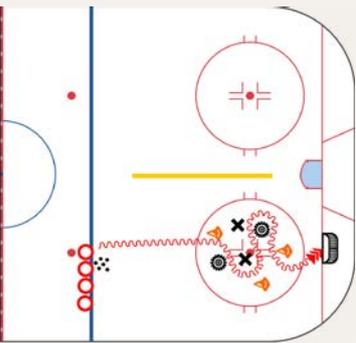
- In che modo riesci meglio a portare i diversi oggetti?
- Come devi tenere il bastone per portare gli oggetti in modo sicuro?
- Quale movimento puoi eseguire per aumentare il tuo raggio d'azione?



- Afferra saldamente il bastone all'estremità posteriore come un martello e sulla parte anteriore in modo che possa scorrere attraverso la mano.
- Cerca di aprire e chiudere la paletta per portare il disco in curva.
- Cerca di tenere le braccia distanti dal corpo per muovere il bastone in modo versatile.
- Cerca di avere il disco solo nel campo visivo inferiore. Volgi lo sguardo avanti per individuare tempestivamente gli ostacoli davanti a te.

Cosa	Schizzo	Descrizione
Introduzione 8 minuti	Riordinare la stanza 	 <p>Il campo da gioco è una cameretta disordinata. Il locale è ristretto al centro da due tobleroni. Su entrambi i lati vi è del materiale sparso, ad es. dischi, cerchi, palle, bottiglie in PET. Stanno per arrivare alcuni familiari in visita, quindi urge un intervento di riordino. Quale delle due squadre riuscirà a portare più in fretta il materiale fuori dalla cameretta? È concesso portare solo un oggetto alla volta e non lanciarlo.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giocare senza restringimenti <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introdurre ulteriori ostacoli <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p> jsle.ch/ivZA</p>

Cosa	Schizzo	Descrizione
Parte finale 8 minuti	Raccolta dei rifiuti 	 <p>Un terzo del campo da gioco è cosparso da parecchi rifiuti (ad es. dischi, coni, anelli, palle o legnetti). Due squadre cercano di raccogliere più spazzatura possibile e di accumularla nei loro centri di raccolta (cerchi di ingaggio). Quale squadra raccoglie più rifiuti?</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giocare solo con cerchi e bastoni rovesciati <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introdurre degli ostacoli (ad es. tobleroni) - Introdurre dei corvi affamati (predatori); gli addetti alla raccolta rifiuti devono proteggere il loro bottino <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p> jsle.ch/ivMS</p>

Cosa	Schizzo	Descrizione 
Parte principale: 4 postazioni 40 minuti	Riempire il salvadanaio 	<p>Due squadre posseggono ognuna un porcellino salvadanaio che vogliono riempire rapidamente di monete d'oro. I salvadanai sono rappresentati da legni o altro materiale adagiato sul campo da gioco. Parte un bambino per squadra alla volta: va a recuperare l'oro dall'altro lato del campo e lo mette nel salvadanaio. Dopodiché batte il cinque al bambino successivo che riparte. Quale squadra riuscirà a racimolare più oro nel suo salvadanaio? Giocare con tempo massimo di tre minuti o contare il numero di monete d'oro.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare cerchi piccoli - Accorciare il tragitto <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Far partire tre bambini per squadra - Aumentare il numero di ostacoli - Utilizzare altri oggetti quali bottiglie in PET o palline da tennis - I predatori cercano di rubare l'oro lungo il percorso <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento  jsle.ch/ivSF</p>
	Slalom a testa alta 	<p>Sul campo da gioco ci sono due coni. I bambini si dispongono in tandem uno di fronte all'altro sul campo. Ogni tandem trasporta contemporaneamente un disco sull'altro lato del campo effettuando uno slalom. Quando arrivano sull'altro lato, passano il disco al tandem successivo.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eseguire l'esercizio con piccoli cerchi <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumentare il numero di coni - Utilizzare altri oggetti quali bottiglie in PET o palline da tennis - Spostare l'oggetto solo in backhand <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento  jsle.ch/ivKH</p>
	Ciao pirati! 	<p>Due squadre pirata cercano di portare più oro possibile dall'isola del tesoro (deposito dei dischi) sulla nave pirata (porte). Per farlo devono aggirare gli squali che popolano il mare (ostacoli). Quale squadra riesce a racimolare più oro?</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giocare con anelli piccoli senza ostacoli <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fare intervenire squali in movimento che cercano di derubare i pirati (se il pirata viene toccato deve riconsegnare l'oro e ricominciare da capo) <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento  jsle.ch/ivPA</p>
	Circuito con ostacoli 	<p>I bambini cercano di farsi strada attraverso il circuito (cerchio di ingaggio con ostacoli) e portano il disco in porta.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ridurre il numero di ostacoli - Far partire un bambino alla volta <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gli allenatori mettono in difficoltà i bambini con il disco senza tuttavia levarglielo - Complicare la conduzione del disco utilizzando il bastone al contrario <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento  jsle.ch/ivHK</p>

Forma caratteristica «Mettere sotto pressione la squadra avversaria in modo intelligente e attivo»



I bambini sperimentano come tagliare abilmente la strada agli avversari.



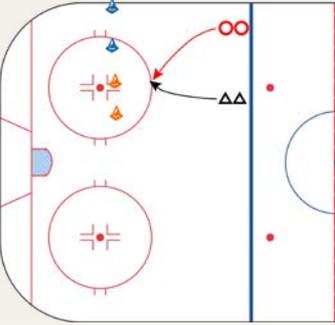
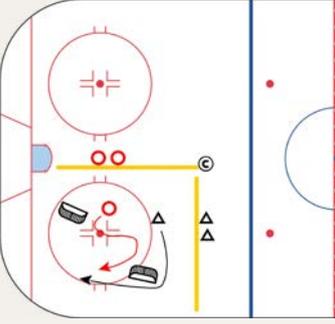
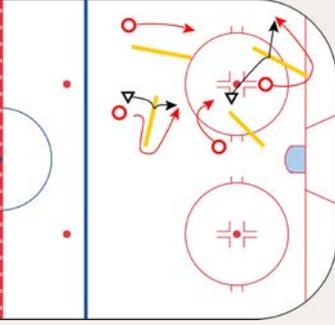
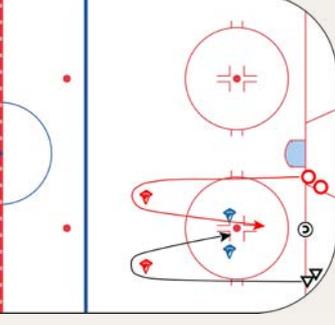
- Come metti alle strette l'avversario?
- Come utilizzi il bastone per rendere ancora più difficile al tuo avversario la fuga da te?
- In che modo riesci a recuperare il più rapidamente possibile il disco in possesso del tuo avversario?



- Riduci sempre la distanza dagli avversari mentre pattini.
- Conduci l'avversario in curva e spingilo in una direzione (banana).

Cosa	Schizzo	Descrizione
Introduzione 8 minuti	Prova a prendermi! 	 <p>I bambini si suddividono in coppie (senza bastoni) e giocano a rincorrersi liberamente su tutto il campo. Non appena un bambino viene catturato, si invertono i ruoli. Chi viene catturato meno volte?</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Limitare lo spazio <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Giocare due (inseguitori) contro uno <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p> jsle.ch/ivFD</p>

Cosa	Schizzo	Descrizione
Parte finale 8 minuti	Inseguimento a catena con i bastoni 	 <p>Tutti i bambini stanno in campo con un bastone in mano con la paletta sempre rivolta verso il ghiaccio. Parte un inseguitore, tocca un bambino e va a formare l'inizio di una catena, reggendosi saldamente all'estremità o alla paletta del bastone. Si procede così fino a formare una catena di 8 bambini. Dopodiché la catena si spezza in due gruppi da quattro che cercano di mettere alle strette i bambini rimasti liberi.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Inseguimento a coppie: quando la catena è formata da quattro bambini, si suddivide in due coppie <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – La catena rimane intatta fino alla fine <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p> jsle.ch/ivKF</p>

Cosa	Schizzo	Descrizione 
Parte principale: 4 postazioni 40 minuti	Fammi entrare! 	<p>Sul campo sono posizionate due porte delimitate dai coni di colore rosso e blu. Al segnale di partenza un bambino (maglia rossa) cerca di passare attraverso la porta rossa, mentre un altro (maglia nera) cerca di spingerlo verso la porta blu.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Il bambino in maglia rossa parte in vantaggio – Restringere le porte <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Il bambino della squadra nera parte in vantaggio <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento  jsle.ch/ivLR</p>
	Inseguimento 1:1 	<p>Due bambini giocano a rincorrersi in uno spazio ristretto con alcuni ostacoli (ad es. porte). Non appena uno dei due viene catturato si invertono i ruoli. Al segnale, dopo al massimo 20 secondi parte la seconda coppia (1:1).</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Giocare senza ostacoli <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Delimitare un campo più grande <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento  jsle.ch/ivFA</p>
	La mosca dispettosa 	<p>Sul campo da gioco sono distribuiti alcuni ostacoli. Le mosche (predatori) vogliono infastidire i gatti. Le mosche possono «sorvolare» (superare, saltare sopra) gli ostacoli, i gatti devono aggirarli. Quale gatto riesce a sottrarsi al solletico della mosca? Se un gatto viene preso e solleticato deve svolgere un esercizio extra (ad es. tre salti al di là dell'ostacolo) oppure diventa a sua volta una mosca.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ridurre il numero degli ostacoli e aumentare quello delle mosche <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Anche le mosche devono aggirare gli ostacoli <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento  jsle.ch/ivLF</p>
	Chi è più veloce? 	<p>Sul campo sono collocati due coni arancioni e due blu. Al segnale partono contemporaneamente due bambini e fanno uno sprint attorno ai coni arancioni. Un bambino (maglia rossa) cerca di correre attraverso la porta delimitata dai coni blu. L'altro (maglia nera) cerca di impedirglielo.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Il bambino in rosso parte sulle ginocchia o da sdraiato <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Il bambino in rosso porta il disco – Il bambino in rosso parte con un leggero vantaggio – Aumentare il numero di inseguitori (maglia nera) <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento  jsle.ch/ivWS</p>





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



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



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

Cosa	Schizzo	Descrizione
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 Video Visualizzazione della forma di allenamento  jsle.ch/ivSK

Cosa	Schizzo	Descrizione
Parte finale 8 minuti	Nel pollaio 	I bambini mostrano fieri il loro travestimento da galline (pettorina infilata 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 infila 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 Video Visualizzazione della forma di allenamento  jsle.ch/ivHS

Cosa	Schizzo	Descrizione 
Parte principale: 4 postazioni 40 minuti	Staffetta con le carte da gioco 	<p>Carte da gioco laminare 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.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fare degli sprint con cambio di direzione <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento  jsle.ch/ivJA</p>
	Staffetta con ostacoli viventi 	<p>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.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ridurre la distanza tra i bambini - Scavalcare/saltare sopra bastoni da hockey disposti a terra <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partire da una demarcazione dietro di sé per prendere la rincorsa <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento  jsle.ch/ivES</p>
	Piedi forti 	<p>I bambini percorrono una distanza di circa dieci metri a diverse andature:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prima di cambiare appoggio, posare tutto il piede a terra <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumentare la velocità del cambio di appoggio <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento  jsle.ch/ivKR</p>
	Vieni con me, allontanati 	<p>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.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Scegliere un unico comando: o «vieni con me» o «allontanati» <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stare in cerchio in posizione prona - Durante il giro del primo bambino fare già partire il bambino successivo <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento  jsle.ch/ivGW</p>

Esempi di allenamento con focus sulla fase F2

Download: «Altre forme di allenamento per la fase F2»

 jsle.ch/iTF2

Forma caratteristica «Pattinare in modo dinamico e agile»



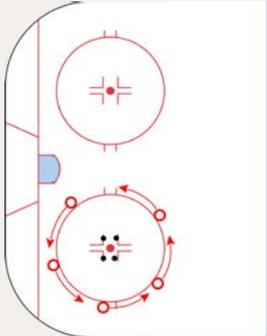
I bambini sperimentano come guadagnare velocità in curva.

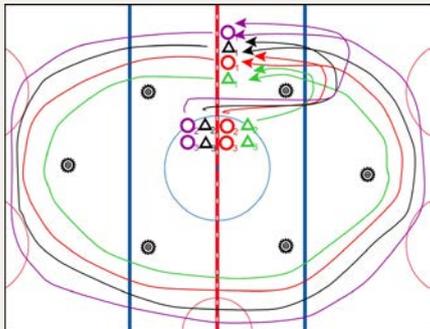


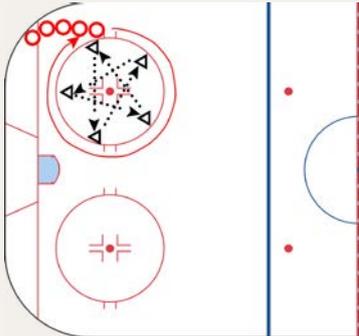
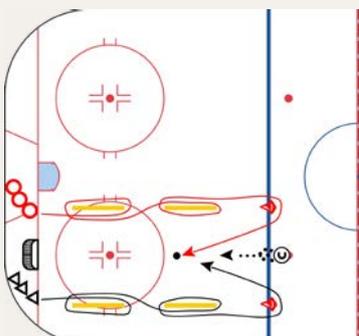
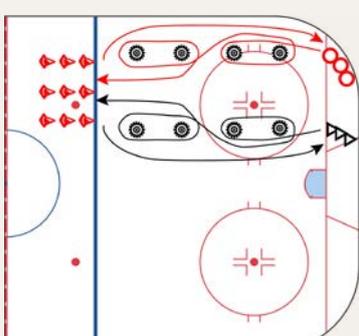
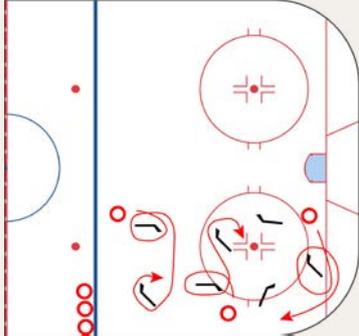
- Come ti muovi per essere sempre più veloce in curva?
- Che cosa devi fare perché il passo incrociato ti riesca bene?



- Nella posizione di hockey le caviglie e le ginocchia sono lievemente flesse in modo che il baricentro sia in linea con i pattini.
- Scavalca la gamba interna con quella esterna.
- Volgi le spalle verso il centro del cerchio.
- Inclina il corpo verso l'interno della curva.

Cosa	Schizzo	Descrizione 
Introduzione 8 minuti	Pattinare in cerchio – Contendersi il disco 	<p>Cinque bambini pattinano in cerchio. Al centro ci sono quattro dischi. Al comando, tutti cercano di accaparrarsi un disco. Il giro successivo viene percorso nella direzione opposta.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Avanzare come sul monopattino <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cambio di direzione con segnale visivo: cono rosso = cambiare direzione; cono verde = impossessarsi di un disco <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p> jsle.ch/ivKP</p>

Cosa	Schizzo	Descrizione 
Parte finale 8 minuti	Staffetta di short track 	<p>Forma diverse squadre da tre bambini. Il primo componente di ogni squadra si posiziona sulla linea di partenza. Al segnale tutti percorrono un giro di pista il più velocemente possibile. Il secondo componente di ogni squadra si posiziona tra la linea blu e quella rossa. Dopo aver completato un giro, il primo bambino gli dà il cinque tra la prima linea blu e quella rossa o lo spinge. In questo modo il secondo bambino inizia il suo giro. Nel frattempo, il terzo bambino si prepara. Ogni bambino fa tre giri. Quale squadra si aggiudicherà la vittoria?</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Proporre giri più brevi <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Percorrere un otto <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p> jsle.ch/ivSL</p>

Cosa	Schizzo	Descrizione 
<p>Parte principale: 4 postazioni 40 minuti</p>	<p>Clessidra</p> 	<p>Forma due gruppi. Il primo si passa il disco in cerchio, mentre i bambini dell'altro gruppo pattinano attorno al cerchio. Quale squadra riesce a completare più giri attorno al cerchio (pattinare senza disco), mentre la squadra in cerchio esegue cinque passaggi?</p> <p>Più facile – Avanzare come sul monopattino</p> <p>Più difficile – Cambiare direzione dopo aver percorso metà del cerchio</p> <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento jsle.ch/ivSU</p>
	<p>Sfida di velocità 1:1</p> 	<p>Suddivisi in due gruppi, i bambini si posizionano accanto alla porta. Al centro del campo c'è un disco. Al segnale parte un bambino di ogni gruppo e aggira i tobleroni eseguendo il passo incrociato. Dopodiché entrambi i bambini cercano di conquistare il disco e di tirarlo in porta.</p> <p>Più facile – Passo incrociato solo su un lato</p> <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento jsle.ch/ivR1</p>
	<p>Tris con i coni</p> 	<p>I bambini pattinano attorno ai copertoni a passo incrociato, posano un nastro sul cono e tornano al punto di partenza. Vince chi riesce per primo a posare tre nastri.</p> <p>Più facile – Passo incrociato solo da un lato</p> <p>Più difficile – Pattinare facendo il passo incrociato attorno ai copertoni anche al ritorno</p> <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento jsle.ch/ivTT</p>
	<p>Willy il Coyote e Beep</p> 	<p>Diversi Beep pattinano a passo incrociato attorno ai bastoni posti a terra. Chi riesce a girare attorno a più bastoni in 90 secondi?</p> <p>Più facile – Avanzare come sul monopattino</p> <p>Più difficile – Inserire un cambio di direzione – Coinvolgere anche Willy il Coyote (inseguitore): il Coyote pattina nella stessa direzione di Beep: chi viene toccato perde un punto (1 punto = 1 giro completo attorno al bastone)</p> <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento jsle.ch/ivRC</p>



Forma caratteristica «Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco»



I bambini sperimentano come portare il disco con il bastone e nel contempo avere una visione del gioco.



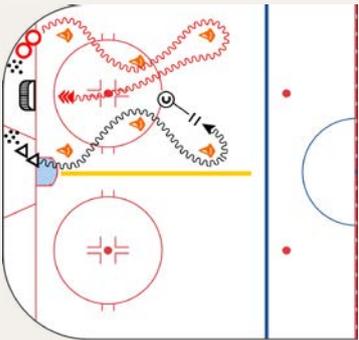
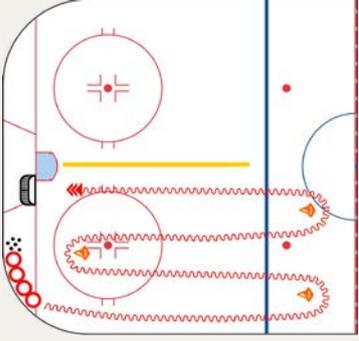
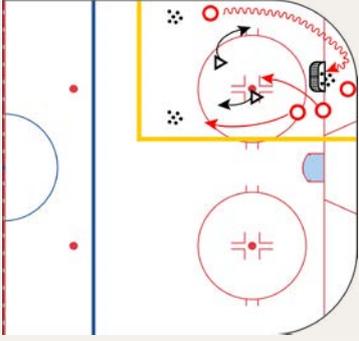
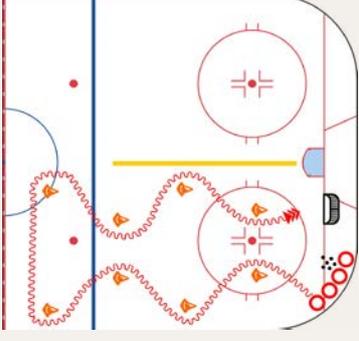
- Come puoi portare il disco in modo controllato e vedere dove vai?
- Come riesci a tenere il disco vicino al bastone anche in curva?
- Quali movimenti con il bastone ti aiutano ad aggirare gli avversari?



- Afferra saldamente il bastone all'estremità posteriore come un martello e sulla parte anteriore in modo che possa scorrere attraverso la mano.
- Cerca di aprire e chiudere la paletta per portare il disco in curva.
- Cerca di tenere le braccia distanti dal corpo per muovere il bastone in modo versatile.
- Cerca di avere il disco solo nel campo visivo inferiore. Volgi lo sguardo avanti per individuare tempestivamente gli ostacoli davanti a te.

Cosa	Schizzo	Descrizione
Introduzione 8 minuti	Trasporto letame!	 <p>Due squadre con la stessa quantità di letame (ad es. dischi, bottiglie in PET, palle) stanno una di fronte all'altra. Ogni squadra cerca di spostare la maggiore quantità di letame dal proprio cumulo a quello degli avversari. Per farlo attraversano la fattoria (ostacoli, ad es. due archi a sinistra e a destra, due barriere) e fanno ritorno lungo il bordo della pista. Il gioco è a tempo.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Senza ostacoli: direttamente da un cumulo all'altro <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Uno scarafaggio cerca di riportare il letame al cumulo di partenza – Fare ritorno pattinando all'indietro <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p>jsle.ch/ivMF</p>

Cosa	Schizzo	Descrizione
Parte finale 8 minuti	Cratere di lava	 <p>I bambini estraggono i diamanti (dischi) dalla miniera e li trasportano attraverso il cratere di lava fino al forziere. Nel cratere di lava, i mostri della fossa cercano di rubare i diamanti e di riportarli nella miniera. Quale gruppo riesce a trasportare diamanti attraverso il cratere entro il tempo prestabilito?</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ridurre il numero di mostri <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ridurre le dimensioni del cratere <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p>jsle.ch/ivLG</p>

Cosa	Schizzo	Descrizione 
Parte principale: 4 postazioni 40 minuti	Gara di velocità con il disco 	<p>Due bambini partono con un disco. Chi raggiunge per primo l'allenatore può passare liberamente e tirare. Il secondo bambino deve superare l'allenatore per poter tirare in porta.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Tragitto rettilineo, senza allenatore né fattore tempo (nessuna gara) <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Pattinare avanti e indietro – Introdurre gli archi di hockey (curve) <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p> jsle.ch/ivRP</p>
	Spingere il disco 	<p>I bambini spingono il disco solo in forehand, accanto al corpo, lungo un tratto predefinito. Al termine tirano in porta.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Senza indicazioni specifiche: con il disco solo sulla parte di forehand o backhand <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Portare il disco con una sola mano – Introdurre curve strette o aumentare il numero di curve – L'allenatore mostra un numero e il bambino deve ripeterlo a voce – Portare il disco davanti al corpo <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p> jsle.ch/ivPS</p>
	Il gioco dei pirati 	<p>I pirati sottraggono monete d'oro (dischi) dall'isola del tesoro (deposito dischi) e le portano al sicuro a bordo del loro vascello (porta). Due o tre coccodrilli cercano di impedirlo e di proteggere il tesoro.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ridurre il numero di coccodrilli <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Aumentare il numero di coccodrilli – Trasportare l'oro solo in backhand <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p> jsle.ch/ivPi</p>
	Portare il disco attorno ai coni 	<p>I bambini portano un disco facendo lo slalom tra diversi coni e tirano in porta.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ridurre il numero di coni – Aumentare la distanza tra i coni (cfr. ruota della variazione, pag. 46) <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Percorrere lo slalom anche al ritorno (traffico in senso contrario) – Portare il disco solo in forehand <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p> jsle.ch/ivPU</p>



Forma caratteristica «Affrontare i duelli in modo abile e corretto»



I bambini imparano a conquistare il disco abilmente con l'utilizzo del bastone.



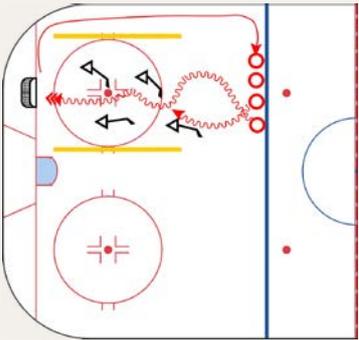
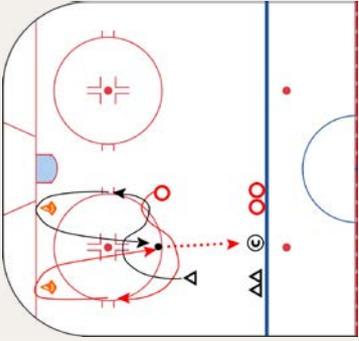
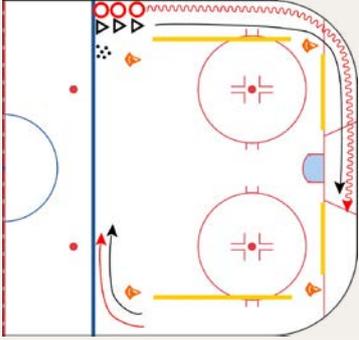
- Come riesci a sottrarre il disco dal bastone dell'avversario?
- Come riesci con l'impiego del corpo e del bastone a separare l'avversario dal disco?
- A cosa presti particolare attenzione quando utilizzi correttamente il bastone per conquistare il disco?



- Avvicina sempre la paletta del tuo bastone a quella del bastone dell'avversario portatore del disco.
- Tieni sempre il bastone sul ghiaccio.

Cosa	Schizzo	Descrizione
Introduzione 8 minuti	Rubadisco 	 <p>Due squadre su tre sono dotate di un disco. La terza squadra è composta da una banda di predatori che cercano di rubare i dischi con un uso accorto dei bastoni. I dischi sottratti vengono custoditi nella grotta dei ladroni. Chi perde il disco può prenderne un altro e continuare a giocare. Quale squadra entra in possesso del maggior numero di dischi entro il tempo prestabilito?</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Aumentare lo spazio <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ridurre lo spazio <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p>jsle.ch/ivPK</p>
Parte finale 8 minuti	1:1 all'angolo 	 <p>Su diversi campi piccoli, i bambini giocano 1:1. Il portatore protegge il disco abilmente, il secondo bambino utilizza il bastone per sottrarglielo. Ogni volta che ci riesce guadagna un punto. Chi ottiene più punti entro il tempo prestabilito?</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Toccare il disco = punto <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Aumentare le dimensioni del campo – Capovolgere il bastone e afferrarlo dalla paletta <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p>jsle.ch/iv1E</p>



Cosa	Schizzo	Descrizione
Parte principale: 4 postazioni 40 minuti	Zanzare nella palude 	<p>Due o tre bambini, le zanzare, stanno nella palude (campo da gioco contrassegnato). Tutti gli altri partono dalla linea di fondo con un disco e attraversano la palude con le zanzare. Le zanzare rimangono al loro posto e pungono con il loro bastone se un disco si avvicina troppo. Se toccano il disco, il bambino che lo porta deve ripartire dalla linea di fondo. Se il bambino riesce a trasportare il disco dall'altra parte della palude, ne riceve un altro. Con quale frequenza riescono a pungere le zanzare?</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ridurre le dimensioni della palude (campo da gioco) <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Le zanzare si muovono nella palude – Aumentare le dimensioni della palude (campo da gioco) <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p>jsle.ch/ivSM</p>
	Prendere il disco 	<p>Due bambini pattinano attorno alla zona. Sul campo ci sono due coni con un disco al centro. Al segnale entrambi i bambini aggirano i coni e cercano di conquistare il disco e, con un uso accorto del bastone, di portarlo verso l'allenatore. Chi ci riesce?</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Entrambi percorrono la stessa distanza <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Il bambino senza disco cerca di conquistarlo utilizzando in maniera adeguata il bastone <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p>jsle.ch/ivPN</p>
	Il guardiano del disco 	<p>Un bambino protegge il disco davanti a sé. Il bambino dietro di lui, con finte del corpo e del bastone cerca di rubarglielo. I bastoni rimangono sempre sul ghiaccio.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Difendere il disco senza bastone <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Difendere il disco in due <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p>jsle.ch/ivPW</p>
	Flipper 	<p>Due bambini pattinano contemporaneamente lungo la balaustra. Il percorso è delimitato. Il bambino che porta il disco pattina in linea retta, l'altro cerca di arrivare al disco con il suo bastone.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Il bambino portatore del disco parte in vantaggio <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Eseguire l'esercizio senza un percorso contrassegnato – Il bambino portatore del disco afferra il bastone dalla paletta <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p>jsle.ch/ivFL</p>



Forma caratteristica «Ripetere azioni di gioco ad alta intensità in brevi intervalli di tempo fino alla fine della partita»



I bambini sperimentano come arrestare rapidamente il corpo e accelerare da fermi o dopo un cambio di direzione.



- Che cosa fai per essere il più veloce possibile?
- A che altezza si trova l'ombelico quando freni o acceleri rapidamente?



- Esegui gli sprint sempre alla massima velocità.
- Per accelerare, fai tre passetti veloci.
- Prima di frenare, abbassa la posizione del corpo per accelerare meglio dopo.

Cosa	Schizzo	Descrizione 
Introduzione 8 minuti	Il gioco della giungla 	<p>I bambini vengono suddivisi in due squadre da 5-7 partecipanti: i contadini e le scimmie. I contadini cercano di raccogliere il più in fretta possibile tutte le noci di cocco (palle) disseminate nella giungla (campo da gioco) per riportarle al villaggio (cassone), mentre le scimmie cercano di impedirlo, svuotando i cassoni e disseminando nuovamente le palle nel campo. Se una scimmia viene toccata da un contadino, deve riportare la noce di cocco al villaggio. Le squadre si alternano nel ruolo di scimmie e di contadini. Quale squadra riesce a portare più palle nel cassone in tre minuti?</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ridurre le dimensioni del campo <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Le scimmie sparpagliano le palle muovendosi in quadrupedia <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p> jsle.ch/ivDS</p>
Parte finale 8 minuti	Caccia alla lepre 	<p>Un bambino è il cacciatore e un altro la lepre. Tutti gli altri si distribuiscono a coppie sul campo, spalla contro spalla, a formare una sorta di recinto per le lepri. Il cacciatore insegue una lepre che può mettersi in salvo nel recinto posizionandosi accanto ai due bambini. Il bambino più lontano diventa la lepre in fuga.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Aumentare il numero di lepri <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Il bambino al centro diventa la lepre in fuga – Invertire i ruoli: il bambino più distante diventa cacciatore – Aumentare il numero di cacciatori – Muoversi in quadrupedia saltando come lepri – La lepre si mette in salvo sdraiandosi nel recinto (formato da bambini sdraiati) <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p> jsle.ch/ivHJ</p>

Cosa	Schizzo	Descrizione 
Parte principale: 4 postazioni 40 minuti	Cavallina 	<p>Un bambino sta seduto a terra con le gambe tese e unite e le mani appoggiate a terra. Solleva leggermente le gambe e le apre e chiude a intervalli regolari. Un secondo bambino sta accanto a lui e salta in modalità jumping jack dentro e fuori le gambe del primo (senza usare le braccia). Quale coppia riesce a farlo per dieci volte consecutivamente? (Indicazione per prevenire eventuali infortuni: il bambino che salta si trova davanti a quello seduto). Nel video trovi altre forme di gioco analoghe.</p> <p>Più facile – Saltare singolarmente a ritmo, divaricando le gambe</p> <p>Più difficile – Imporre i tipi di salti</p> <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento ed esercizi aggiuntivi  jsle.ch/ivSB</p>
	Rubanastrì 	<p>Due bambini stanno uno di fronte all'altro a 20 metri di distanza da una linea intermedia. Tra loro vi è un nastro sul pavimento. Al comando entrambi cercano di afferrare il nastro e di portarlo dietro la propria linea di fondo senza farsi toccare dall'avversario. Chi segna più punti prendendo il nastro o afferrando l'avversario? Variante: raccogliere punti come squadra. Nel video trovi altre forme di gioco analoghe.</p> <p>Più facile – Utilizzare un oggetto più grande</p> <p>Più difficile – Raccontare delle storie sulla fondue e sul cioccolato e lasciare che i bambini reagiscano quando viene pronunciato il nome della loro squadra</p> <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento ed esercizi aggiuntivi  jsle.ch/ivBR</p>
	Rivoltare le tartarughe 	<p>I bambini sono sparsi su un lato del campo ricoperto di tappetini e si muovono in quadrupedia come tartarughe. Sul campo ci sono anche due cacciatori. Le tartarughe cercano di attraversare il campo di tappetini per tuffarsi in mare aperto mentre i cacciatori tentano di bloccarle rivoltandole sulla schiena. Chi viene bloccato al turno successivo diventa cacciatore.</p> <p>Più difficile – Cambiare l'andatura, ad es. sollevare le ginocchia da terra</p> <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento  jsle.ch/ivSC</p>
	Attenzione alle pozzanghere 	<p>Tra due bambini viene adagiato un tappetino che rappresenta una pozzanghera. I bambini si tengono per la mano destra e cercano di tirarsi o spingersi l'un l'altro dentro la pozzanghera. Perde chi mette per primo un piede nella pozzanghera.</p> <p>Più facile – Anziché sul tappetino, tirarsi e spingersi sopra una linea</p> <p>Più difficile – Adeguare la posizione di partenza: ad es. in ginocchio, su una gamba sola – Con la mano sinistra o destra – Con entrambe le mani</p> <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento  jsle.ch/ivAC</p>

Esempi di allenamento con focus sulla fase F2/F3

Download: «Altre forme di allenamento per la fase F2/F3»

 jsle.ch/IT23

Forma caratteristica «Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco»



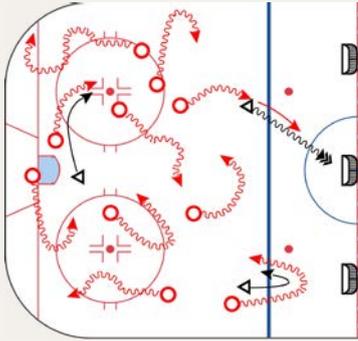
I bambini sperimentano come proteggere il disco dagli avversari nelle diverse situazioni.

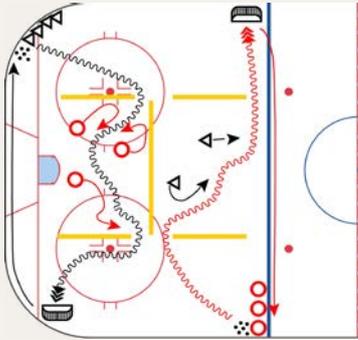


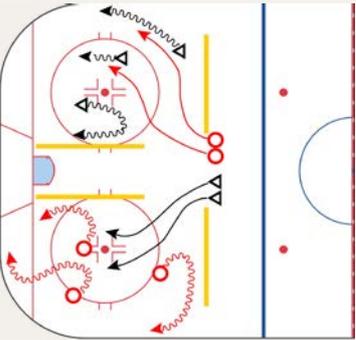
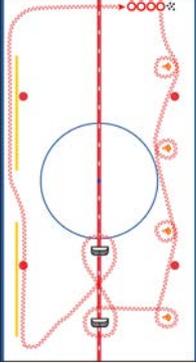
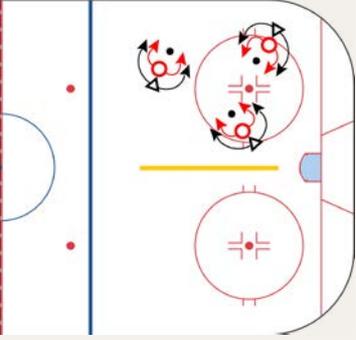
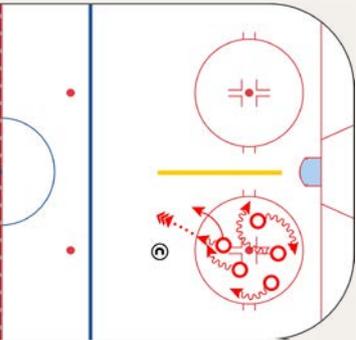
- Come proteggi al meglio il disco dall'avversario?
- Come utilizzi correttamente il tuo corpo per tenere l'avversario il più lontano possibile dal disco?



- Per proteggere il disco colloca il tuo corpo tra l'avversario e il disco.
- Liberati rapidamente dal cacciatore con rapidi cambi di direzione e finte.
- Allontana il disco dall'avversario.

Cosa	Schizzo	Descrizione
Introduzione 8 minuti	Discomostro 	<p>Tutti i bambini sono in possesso di un disco. Due o tre inseguitori cercano di sottrarre un disco a un bambino e di tirarlo in porta. Se il disco non entra in porta, il bambino derubato può riconquistare il suo disco. Se non ci riesce diventa a sua volta inseguitore. Vince chi per ultimo riesce a tenere un disco vicino al bastone.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ridurre il numero di inseguitori – Aumentare le dimensioni del campo da gioco <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Aumentare il numero di inseguitori – Introdurre il portiere <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p> jsle.ch/ivMP</p>

Cosa	Schizzo	Descrizione
Parte finale 8 minuti	Attraverso il bosco 	<p>Una di fronte all'altra, due squadre sono separate da un bosco disseminato di ostacoli in cui vagano da uno a tre inseguitori. A turno i bambini cercano di portare il disco, dribblando, dall'altra parte del bosco nella propria porta. Non appena un bambino ha attraversato il bosco, può partire il successivo. Se gli inseguitori riescono a sottrarre il disco possono portarlo nella loro porta. Il bambino derubato diventa un nuovo inseguitore.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ridurre il numero di inseguitori <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rimpicciolire il bosco <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p> jsle.ch/ivWL</p>

Cosa	Schizzo	Descrizione 
Parte principale: 4 postazioni 40 minuti	Lotta per il territorio 	<p>I bambini formano due squadre da cinque. Entrambe le squadre posseggono un territorio in cui si situano tre sentinelle a guardia di un disco ognuna. Gli altri due componenti della squadra sono cacciatori di dischi infiltrati nel territorio nemico. Qui cercano di sottrarre il disco agli avversari e di portarlo fuori dal loro territorio. La disputa inizia al segnale dell'allenatore. Quale squadra riuscirà per prima a sottrarre un disco agli avversari e a portarlo fuori dal territorio nemico?</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumentare le dimensioni del territorio - Ridurre il numero di cacciatori <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumentare il numero di cacciatori <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento  jsle.ch/ivRK</p>
	Accampamento nella giungla 	<p>I bambini portano il disco con il bastone lungo un percorso, immaginando che gli ostacoli siano i loro avversari. Il disco viene condotto in forehand e in backhand il più lontano possibile dagli ostacoli e protetto con il corpo.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Portare il disco solo in forehand e proteggerlo con il corpo <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presso alcuni ostacoli l'allenatore o i bambini cercano di allontanare/spingere il disco dal bastone <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento  jsle.ch/ivDC</p>
	Puck Protection 	<p>Un bambino protegge il disco senza toccarlo, mentre un altro cerca di toccarlo con il bastone. Allo scadere di un tempo predefinito si invertono i ruoli. Chi riesce a proteggere meglio e più a lungo il disco?</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proteggere il disco senza bastone <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proteggere il disco dall'avversario entro uno spazio delimitato <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento  jsle.ch/ivPP</p>
	Predator 	<p>Cinque bambini con un disco ognuno formano un cerchio. Al segnale dell'allenatore cercano di proteggere il proprio disco e contemporaneamente di allontanare dal cerchio quello dell'avversario.</p> <p>Chi perde il disco (il disco esce dal cerchio) viene eliminato: prende il suo disco, competa un percorso e in seguito riprende a giocare. Chi deve eseguire il percorso meno volte?</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ingrandire il cerchio <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> - I bambini senza disco diventano cacciatori di dischi <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento  jsle.ch/ivPD</p>

Forma caratteristica «Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni»



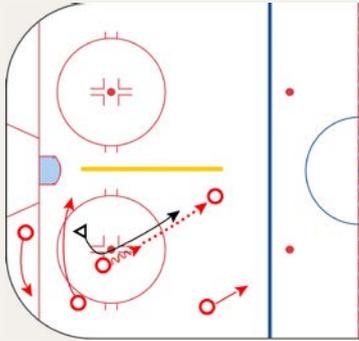
I bambini capiscono come offrirsi attivamente negli spazi liberi ed entro gli stessi ricevere efficacemente i passaggi.

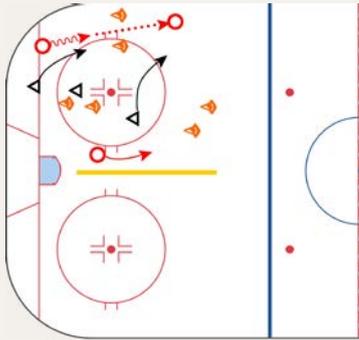


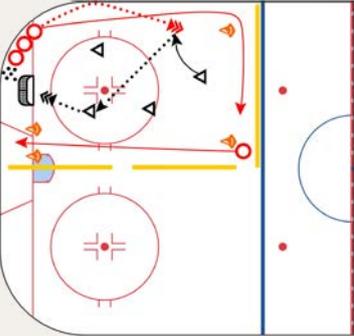
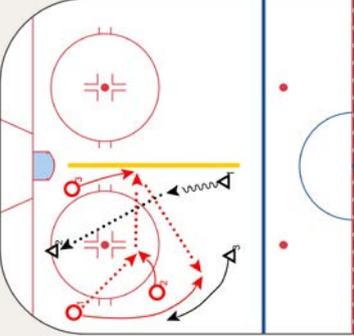
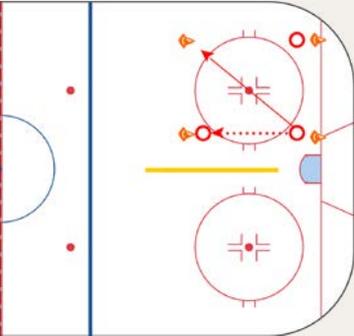
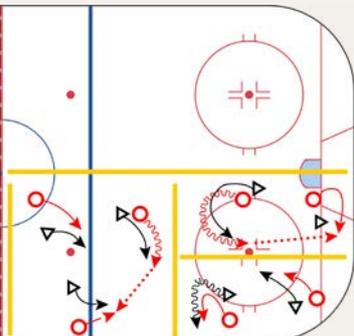
- Come riesci a liberarti dell'avversario?
- Che cosa devi fare affinché i tuoi compagni di squadra ti passino il disco?
- Se sei in possesso del disco, a chi lo passi? Perché?
- Quali possibilità hai di sapere sempre dove si trovano i tuoi compagni di squadra?



- Una buona comunicazione tra compagni di squadra è fondamentale.
- Cerca il tuo spazio libero.
- Orientati in base alla posizione dei tuoi compagni di squadra.
- Prima di ricevere il disco orientati in base alla posizione dei tuoi compagni di squadra in modo da poter agire più rapidamente.

Cosa	Schizzo	Descrizione
Introduzione 8 minuti	Gioco di passaggi 	<p>Un cacciatore dà la caccia a cinque bambini che si passano un disco. Il cacciatore può prendere solo il bambino in possesso del disco e per farlo lo deve toccare con una mano. Il bambino inseguito può mettersi al riparo del cacciatore passando il disco a un compagno di squadra.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Disporre i bambini in cerchio; il cacciatore li insegue in cerchio <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Aumentare il numero di cacciatori o di dischi – Distribuire degli ostacoli sul campo <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p>jsle.ch/ivPL</p>

Cosa	Schizzo	Descrizione
Parte finale 8 minuti	Passaggi attraverso le porticine 	<p>Due squadre si affrontano con un disco. Nell'area di gioco vi sono delle porticine delimitate dai coni. Se il portatore del disco riesce a effettuare un passaggio attraverso una di queste, viene considerato goal. I difensori devono cercare di riconquistare il disco o di occupare una porta libera. Chi riesce a mettere a segno il maggior numero di passaggi attraverso le porticine entro il tempo prestabilito?</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Aumentare le dimensioni delle porte <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Stabilire la modalità dei passaggi <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p>jsle.ch/ivTP</p>

Cosa	Schizzo	Descrizione 
<p>Parte principale: 4 postazioni 40 minuti</p>	<p>Baseball</p> 	<p>Una squadra sta all'interno di un campo da gioco (squadra in movimento) demarcato da quattro coni, mentre l'altra (squadra di corridori) sta fuori dal campo. Il primo bambino della squadra di corridori lancia il disco in campo e pattina da un cono all'altro per guadagnare punti, mentre la squadra in movimento si passa rapidamente il disco e tira in porta. Se segna un goal si ferma il tempo per contare i punti della squadra di corridori.</p> <p>Più facile – Eseguire tre passaggi senza concludere in porta</p> <p>Più difficile – Ogni bambino deve toccare una volta il disco prima di tirare in porta</p> <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento jsle.ch/ivBB</p>
	<p>Passaggi numerati</p> 	<p>I bambini formano delle squadre da tre o da quattro e si numerano. Ogni squadra ha un disco. I bambini pattinano nella zona predefinita e si passano il disco rispettando la sequenza numerica.</p> <p>Più facile – Eseguire l'esercizio da fermi</p> <p>Più difficile – Scambiarsi i dischi tra le diverse squadre – Cambiare la sequenza numerica – Giocare con due dischi</p> <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento jsle.ch/ivNP</p>
	<p>Cono libero</p> 	<p>Sul campo da gioco si trova un cono in più rispetto al numero di bambini. I bambini si passano il disco. Dopo il passaggio, il passatore va a occupare il cono libero.</p> <p>Più facile – Stabilire la sequenza dei passaggi</p> <p>Più difficile – Un giocatore al centro cerca di conquistare il disco</p> <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento jsle.ch/ivFP</p>
	<p>Rubadisco</p> 	<p>I bambini formano delle squadre da due o da tre. Giocano 2:2 o 3:3 in un campo delimitato. Chi riesce a effettuare tre passaggi senza che gli avversari tocchino o conquistino il disco? Vince la squadra che totalizza per prima tre punti.</p> <p>Più facile – Aumentare le dimensioni del campo – Jolly per chi è in possesso del disco</p> <p>Più difficile – Ridurre le dimensioni del campo – Stabilire la sequenza dei passaggi – Passaggi in backhand</p> <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento jsle.ch/ivSP</p>

Forma caratteristica «Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo»



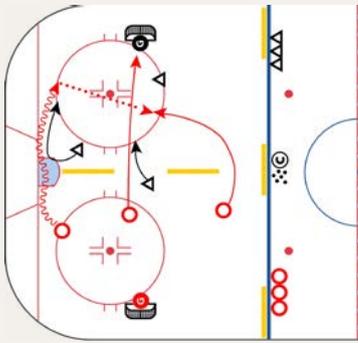
I bambini sviluppano la capacità di tenere attivamente il disco nel triangolo (creando spazio/liberandosi).

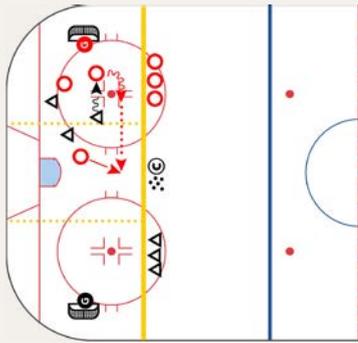


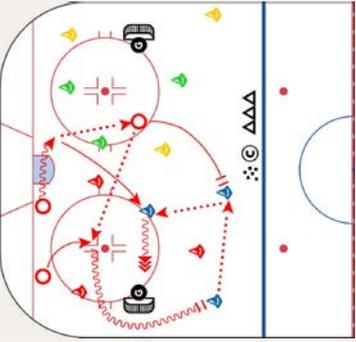
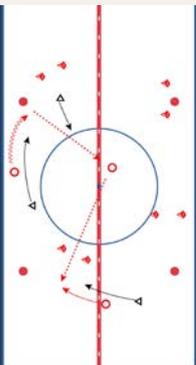
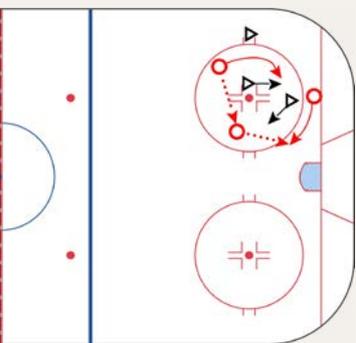
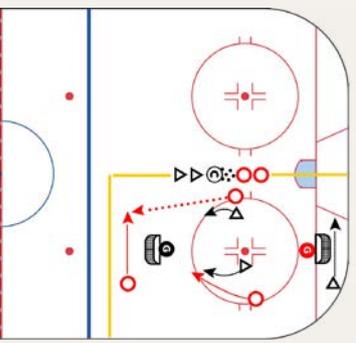
- Come riesce la squadra a fare in modo che il portatore del disco trovi sempre due possibilità di passaggio?
- Che cosa devi fare affinché i tuoi compagni di squadra siano sempre pronti a ricevere un passaggio?



- Tieni sempre sott'occhio i tuoi compagni di squadra.
- Cura la comunicazione con i tuoi compagni di squadra.
- Con i tuoi compagni forma un triangolo per offrire due possibilità di passaggio al portatore del disco.
- Corri negli spazi liberi.

Cosa	Schizzo	Descrizione
Introduzione 8 minuti	Tre sezioni 	<p>Due squadre da tre si affrontano. Il campo è suddiviso in tre sezioni. La squadra difensiva cerca di conquistare il disco e di accedere alla metà campo offensiva. Solo un bambino è autorizzato ad attraversare una sezione e ad andare in attacco.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Stabilire quale bambino può attraversare la sezione <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Prima di concludere nella metà campo offensiva, tutti toccano una volta il disco <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p>jsle.ch/ivDB</p>

Cosa	Schizzo	Descrizione
Parte finale 8 minuti	Stretch man 	<p>Due squadre di tre giocano trasversalmente in una metà del terzo. Due bambini per ogni squadra giocano in attacco e rispettivamente in difesa. Il terzo bambino si trova nella zona di mezzo (zona neutra) e funge da jolly per ricevere i passaggi della squadra attaccante (maglia nera) e partecipa attivamente al gioco. Si muove sempre all'altezza del disco e viene protetto. I difensori (squadra rossa) non possono attaccarlo. Se la squadra difensiva entra in possesso del disco, può passarlo al suo jolly collocato nella zona di mezzo. In questo caso il gioco si sposta dall'altro lato.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gioco offensivo 3:1: due bambini della squadra difensiva stanno nella zona di mezzo <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – È concesso attaccare il jolly <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p>jsle.ch/ivHM</p>

Cosa	Schizzo	Descrizione 
<p>Parte principale: 4 postazioni 40 minuti</p>	<p>Triangolo colorato</p> 	<p>Nell'area di gioco si trovano dodici coni colorati, tre per colore. Tre bambini pattinano liberamente all'interno dell'area e si passano il disco. Quando l'allenatore chiama un colore, i bambini devono distribuirsi sui coni del colore corrispondente. Si passano ancora il disco e cercano insieme di tirare e fare goal. La squadra successiva parte al richiamo del colore.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partire direttamente accanto ai coni colorati - Concludere subito dopo la sequenza di passaggi <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fare intervenire dei difensori che ostacolano il gioco <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p> jsle.ch/ivFE</p>
	<p>Passaggi</p> 	<p>Nell'area di gioco si situano quattro porte delimitate dai coni. I bambini si affrontano in squadre da tre. La squadra in possesso del disco cerca di passare il disco attraverso una porta delimitata dai coni. La squadra difensiva cerca invece di entrare in possesso del disco. Può anche bloccare il passaggio di una porta facendola occupare da un bambino.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allargare le porte <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il goal è valido solo se il disco viene passato anche al terzo bambino <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p> jsle.ch/ivP5</p>
	<p>3:3 con spostamento del gioco</p> 	<p>Due squadre in cerchio cercano di eseguire il maggior numero di passaggi 3:3. Un bambino per ogni squadra rimane sempre fuori dal cerchio, come jolly sempre pronto a ricevere i passaggi. Gioco a tempo.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumentare lo spazio - Impiegare due bambini fuori dal cerchio <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giocare in cerchio 3:3 <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p> jsle.ch/iv33</p>
	<p>2:2 con jolly offensivo dietro la porta</p> 	<p>Due squadre, composte da due bambini e un jolly, si affrontano. Il jolly rimane dietro la porta avversaria, dove si muove liberamente, sempre all'altezza del disco. I compagni di squadra lo possono utilizzare come tramite per i passaggi. Quale squadra segna più goal?</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare due jolly che si muovono lateralmente tra i cerchi di ingaggio <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il jolly può trattenere il disco al massimo tre secondi <p>Video</p> <p>Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p> jsle.ch/iv22</p>

Forma caratteristica «Muoversi in modo abile e stabile»



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



- 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?



- 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.

Cosa	Schizzo	Descrizione
Introduzione 8 minuti	Rubapalla con i cerchi 	 <p>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?</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Aumentare il numero di cerchi – Ingrandire i cerchi – Ingrandire il campo <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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) <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p>jsle.ch/ivRB</p>

Cosa	Schizzo	Descrizione
Parte finale 8 minuti	Parkour 	 <p>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.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Aumentare il numero di cacciatori – Rimpicciolire il campo <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ridurre il numero di cacciatori – Ingrandire il campo <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento</p> <p>jsle.ch/ivPC</p>

Approfondimento: «mobilesport.ch – Stabilizzazione: La corretta posizione delle gambe»

jsle.ch/iMsB

Cosa	Schizzo	Descrizione 
Parte principale: 4 postazioni 40 minuti	Salto nel vuoto 	<p>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.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ridurre l'altezza del salto – Solo un salto a ogni giro <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Aumentare l'altezza del salto – Atterrare su una gamba sola <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento  jsle.ch/ivST</p>
	Il gioco delle chiuse 	<p>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.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Due topi – Ridurre il numero di bambini nelle colonne <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Il topo assume il comando (mettendo in difficoltà il gatto) <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento  jsle.ch/ivLS</p>
	Piromani e pompieri 	<p>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?</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Due bambini alla volta girano i materassini <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mentre lo si gira, il materassino non deve toccare il pavimento <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento  jsle.ch/ivFF</p>
	Hot Dog 	<p>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.</p> <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> – Due bambini tengono stretto il tappetino <p>Video Visualizzazione della forma di allenamento  jsle.ch/ivHD</p>

Bibliografia, letteratura di approfondimento

Ufficio federale dello sport (editore) (2023). *Manuale G+S Basi* (2ª edizione modificata). Macolin: UFSP0.

Volkamer M., & Zimmer, R. (2000). *Vom Mut, trotzdem Lehrer zu sein: Überlegungen am Beispiel des Sportunterrichts*. Schorndorf: Hofmann.

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPÖ
www.ufsps.ch

Autori: Christoph Falk, Omar Lüthi
Co-autori: Ursula Slongo, Andrea Kröni, Matthias Hügli,
Gianni Ehrensperger, Philipp Wetzel, Stephan Olbrecht, Benjamin Wunderer,
Matthias Rehmann, Niklaus Hess, Sophie Anthamatten
Accompagnamento: Fabian Hänni, Ivan Brägger
Traduzione: Servizi linguistici UFSPÖ

Foto: Charlène Mamie
Illustrazioni: Christof Frei, Debora Wüthrich
Layout: Media didattici

Edizione: 2023
Articolo n°: 30.191.2 i
UFCL: -

Proprietà letteraria riservata. La riproduzione e la diffusione – anche parziali –
sono ammesse solo previa autorizzazione da parte dell'editore e con indicazione
della fonte.