

Checklist: Piano di formazione e sviluppo dell'hockey su ghiaccio - Categoria U9

Pattinare in modo dinamico e agile			
raggiunto	parzialmente raggiunto	primi passi	Movimenti di base del pattinaggio
			I bambini assumono una posizione di hockey stabile durante il pattinaggio, mantenendo i piedi a larghezza spalle, le ginocchia leggermente in avanti sopra le punte dei piedi e le caviglie flesse.
			I bambini si muovono in modo stabile e mantengono l'equilibrio anche in caso di piccoli contatti con altri o irregolarità del ghiaccio.
			I bambini scivolano su un pattino, sia a destra che a sinistra, mantenendo la posizione di hockey, senza appoggiare il pattino libero sul ghiaccio.
			I bambini eseguono il movimento di pattinaggio in avanti in modo fluido e circolare, riportando la gamba di spinta vicino alla gamba di appoggio (figura dell'8 sdraiato).
			I bambini eseguono semplici passi incrociati in curva mantenendo o aumentando la velocità.
			I bambini si muovono all'indietro nella direzione desiderata mantenendo l'equilibrio.
			Controllo dei pattini
			I bambini eseguono semplici esercizi spostando consapevolmente il peso sui bordi dei pattini (ad esempio slalom).
			Nei cambi di direzione, i bambini utilizzano consapevolmente la lama interna o quella esterna.
			I bambini pattinano all'indietro eseguendo semplici traiettorie a serpentina.
			I bambini riescono a cambiare direzione in modo sorprendente grazie a piccoli movimenti.
			Scivolare
			I bambini scivolano in posizione rilassata, distribuendo il peso in modo equilibrato sulle lame e mantenendo l'equilibrio.
			I bambini percorrono una curva in avanti in modo controllato, utilizzando la lama interna o esterna (curva da hockey).
			Accelerazione/partenza
			I bambini accelerano rapidamente da fermi o da una velocità ridotta, sollevando i pattini dal ghiaccio il più velocemente possibile e muovendoli con velocità.
			Frenata
			I bambini riescono a fermarsi in modo controllato e veloce nel punto desiderato utilizzando il proprio metodo (in avanti e all'indietro).
			I bambini riducono consapevolmente la propria velocità (in avanti e all'indietro).
			Cambio di direzione
			I bambini utilizzano consapevolmente la lama interna ed esterna nelle semplici curve in avanti. In questo modo percorrono la curva in modo controllato e stabile.
			I bambini riescono a passare dal pattinaggio in avanti a quello all'indietro.
			I bambini riescono a passare dal pattinaggio all'indietro a quello in avanti.

Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco			
raggiunto	parzialmente raggiunto	primi passi	Movimenti di base Stickhandling
			Nello stickhandling, i bambini usano attivamente la mano superiore per guidare il bastone, mentre quella inferiore resta rilassata e lo lascia scorrere nella mano (come un violinista).
			I bambini conducono il disco davanti a sé e di lato in modo controllato, vicino o lontano dal corpo.
			I bambini guidano il bastone facendo in modo che la mano superiore controlli attivamente il movimento. La mano inferiore rimane rilassata e il bastone scorre liberamente.
			Trasporto del disco
			I bambini conducono il disco con calma lateralmente e davanti al corpo, accompagnandolo in modo controllato durante il movimento.
			I bambini conducono il disco sia sul lato di forehand sia su quello di backhand, cambiando la direzione in modo mirato.
			Creare spazio libero
			I bambini si creano spazio con abili cambi di direzione e riescono così a liberarsi dall'avversaria.
			Puck Protection
			I bambini proteggono il disco durante il movimento, mettendo consapevolmente il proprio corpo tra il disco e l'avversario.
			I bambini proteggono il disco con decisione e lo mantengono sempre sotto controllo.

Segnare in modo variato ed adeguato alla situazione			
raggiunto	parzialmente raggiunto	primi passi	Movimenti di base del tiro
			I bambini, durante il tiro, fanno attenzione a tenere la mano superiore lontana dal corpo e rivolgono lo sguardo concentrato verso il bersaglio.
			Tipi di tiro
			I bambini eseguono un tiro di forehand tirato nella direzione del bersaglio scelto e, dopo il tiro, mantengono la punta della paletta del bastone rivolta verso il bersaglio.

Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare			
raggiunto	parzialmente raggiunto	primi passi	Movimenti di base per dare un passaggio
			I bambini, durante il passaggio, fanno attenzione a tenere la mano superiore lontana dal corpo e guardano concentrati verso il bersaglio.
			I bambini passano il disco con un movimento fluido e controllato, evitando di colpirla in modo secco.
			Tipi di passaggio Forehand
			I bambini eseguono il passaggio di forehand tirato mentre sono in movimento e riescono a colpire il bersaglio scelto.
			Movimenti di base per ricevere un passaggio
			I bambini ricevono passaggi di forehand (da fermi) in modo controllato, rallentando attivamente il disco con un morbido movimento di accompagnamento.

Affrontare i duelli in modo abile e corretto			
raggiunto	parzialmente raggiunto	primi passi	Duello difensivo
			I bambini tengono il proprio bastone il più vicino possibile al bastone o al disco dell'avversario e lo utilizzano sul ghiaccio come principale strumento per riconquistare attivamente il disco (stick to puck).
			Duello offensivo
			I bambini affrontano con successo i duelli alla pari, portando in modo mirato la spalla e le anche davanti all'avversario.

Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo			
raggiunto	parzialmente raggiunto	primi passi	Fase di gioco rossa:
			Chiudere gli spazi
			I bambini mettono sotto pressione l'avversario pattinando in modo attivo e veloce e lo indirizzano consapevolmente verso l'esterno, sul lato meno favorevole del ghiaccio.
			I bambini sviluppano la consapevolezza di mantenere il proprio bastone sempre il più vicino possibile a quello dell'avversario e comprendono che il bastone sul ghiaccio è uno strumento centrale per la riconquista attiva del disco.

Ripetere azioni di gioco ad alta intensità in brevi intervalli			
raggiunto	parzialmente raggiunto	primi passi	Velocità
			I bambini staccano i pattini dal ghiaccio il più velocemente possibile e li muovono rapidamente, riuscendo così a spostarsi in modo veloce e dinamico ("come il Roadrunner che sfreccia via").
			Esplosività
			I bambini saltano o fanno balzi su una o due gambe con un appoggio molto breve sul ghiaccio ed eseguono diversi tipi di salto, imparando ad atterrare in modo morbido ("come una molla") o rigido ("come una pietra").
			Cambio di direzione
			I bambini mantengono il corpo stabile e controllato durante cambi di direzione rapidi e dinamici.

Muoversi in modo abile e stabile			
raggiunto	parzialmente raggiunto	primi passi	Forza
			I bambini mantengono una buona tensione corporea in diverse posizioni ("tesi come uno spaghetti", "curvi come un bruco"). Conservano questa stabilità anche nei duelli, mantenendo il corpo controllato e forte.
			I bambini rallentano dopo un salto in modo rapido o graduale. Atterrano in modo sicuro su una o due gambe, mantengono una posizione finale stabile con tutto il corpo e si fermano con un corretto allineamento delle gambe.
			Mobilità
			I bambini muovono le articolazioni con un uso mirato della forza e un buon controllo, sfruttando in modo sicuro ed efficace la loro naturale ampiezza di movimento.
			Equilibrio dinamico
			I bambini sviluppano abilità motorie e schemi di movimento variati attraverso forme di movimento e di gioco diversificate.
			I bambini mantengono la stabilità anche in situazioni instabili o non abituali ("come un acrobata su una superficie oscillante che, nonostante il movimento, mantiene l'equilibrio").

Checklist: Piano di formazione e sviluppo dell'hockey su ghiaccio - Categoria U9

Agire in modo orientato agli obiettivi			
raggiunto	parzialmente raggiunto	primi passi	Concentrazione
			I bambini eseguono un esercizio ripetitivo per un periodo prolungato rimanendo concentrati.
			I bambini ascoltano attentamente durante le spiegazioni dell'allenatrice ("come se stessero ascoltando un consiglio importante da non perdere").
Controllo delle emozioni			
			I bambini riconoscono le proprie emozioni in diverse situazioni e riescono anche a nominarle.
			I bambini reagiscono in modo consapevole alle proprie emozioni positive e negative. Imparano a rafforzare intenzionalmente emozioni utili come il coraggio e la gioia e a ridurre quelle meno utili, come la rabbia.

Svolgere i compiti dando prova di apertura e coraggio			
raggiunto	parzialmente raggiunto	primi passi	Autostima
			I bambini provano nuovi movimenti o compiti e riconoscono che gli errori sono una parte naturale e preziosa del processo di apprendimento.
Motivazione			
			I bambini si divertono a giocare a hockey su ghiaccio e si allenano e giocano con entusiasmo.
			I bambini provano piacere nel movimento e hanno il coraggio di sperimentare le proprie idee in diverse situazioni.
			I bambini sviluppano il piacere della competizione e sono motivati a confrontarsi con gli altri in modo giocoso e rispettoso.
			I bambini riconoscono i propri progressi e ne sono entusiasti.

Cooperazione			
raggiunto	parzialmente raggiunto	primi passi	Comunicazione
			I bambini riconoscono i conflitti, ne parlano con calma con gli adulti e cercano insieme soluzioni eque.
Capacità di lavorare in squadra			
			I bambini mostrano un atteggiamento rispettoso nei confronti di tutti.
			I bambini sviluppano la consapevolezza delle diverse relazioni all'interno della squadra e un senso di appartenenza e coesione.

Cool and Clean			
raggiunto	parzialmente raggiunto	primi passi	Respect Fairplay
			I bambini mostrano rispetto verso compagni di squadra, avversari e staff. Comunicano in modo corretto, rispettano le regole e apprezzano i diversi ruoli e le diverse prestazioni.
			I bambini imparano che il comportamento leale, lo spirito di squadra e il rispetto sono più importanti della sola vittoria. Accettano le vittorie con umiltà e le sconfitte con dignità.

Lavoro con i genitori			
raggiunto	parzialmente raggiunto	primi passi	Serate informative
			I genitori conoscono modi adeguati per sostenere attivamente la squadra o il club in base alle proprie risorse e assumono con responsabilità i compiti comunicati in maniera chiara.
			I genitori sostengono il proprio bambino permettendogli di praticare lo sport, rafforzando la sua passione per l'hockey su ghiaccio e assumendo con consapevolezza il loro ruolo di accompagnatori e sostenitori. Il bambino percepisce: "I miei genitori sono al mio fianco e mi aiutano a seguire il mio percorso."
			I genitori conoscono gli obiettivi di formazione del club e sviluppano un atteggiamento realistico e di sostegno verso lo sviluppo sportivo del proprio bambino. Comprendono che i progressi richiedono tempo e avvengono in modo individuale.
			I genitori si comportano in modo rispettoso con allenatori, staff, altri genitori e compagni di squadra, contribuendo così a un buon clima di squadra.
Accordi			
			I genitori sostengono emotivamente i propri figli, mostrano entusiasmo per le loro attività sportive e favoriscono un atteggiamento positivo verso l'allenamento e la competizione.
			I genitori vivono una comunicazione aperta e rispettosa con l'allenatore e contribuiscono, attraverso uno scambio costruttivo e di valore, a una collaborazione positiva e di sostegno.