

## IL PIANO DELLE 6 LEZIONI

### 1a LEZIONE

- 1.1 Preparazione del bastone
- 1.2 Giochi per l'impugnatura
- 1.3 Giochi per il controllo della pallina
- 1.4 Imparare a cadere con il bastone

### 2a LEZIONE

- 2.1 Dritto e rovescio
- 2.2 Corse da hockeista senza e con pallina
- 2.3 Giochi di guida della pallina
- 2.4 Gioco del torelo
- 2.5 10 minuti di sintesi per ricordare la prima lezione

### 3a LEZIONE

- 3.1 Decathlon (giochi n° 1,2,3,4,5)
- 3.2 Gioco dell'assassino
- 3.3 10 minuti di sintesi per ricordare la seconda lezione

### 4a LEZIONE

- 4.1 Decathlon (giochi n° 6,7,8,9,10)
- 4.2 10 minuti di sintesi per ricordare la terza lezione

### 5°a LEZIONE

- 5.1 Minihockey (3 + 3 con 4 porte senza portieri campo 14 x 26 mt)
- 5.2 10 minuti di sintesi per ricordare la quarta lezione

### 6 LEZIONE

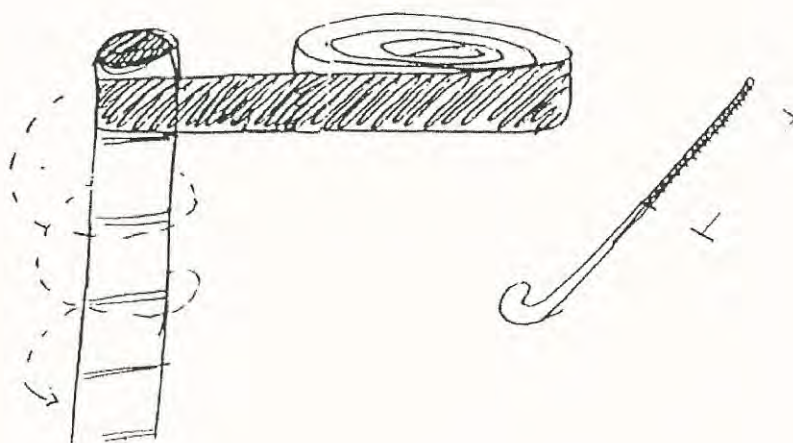
- 6.1 Hockey Facile (5 + 5, 2 porte, no portieri, campo 20 x 40 mt) Partita guidata con spiegazioni delle situazioni di gioco: passaggio d'inizio, rimesse, tiri liberi, corner corto facilitato, rigore.
- 6.2 Hockey a 5 - 5 + 5 a 2 porte senza portieri su campo 20 x 40 mt Partita libera

### INFORMAZIONI

## 1a LEZIONE

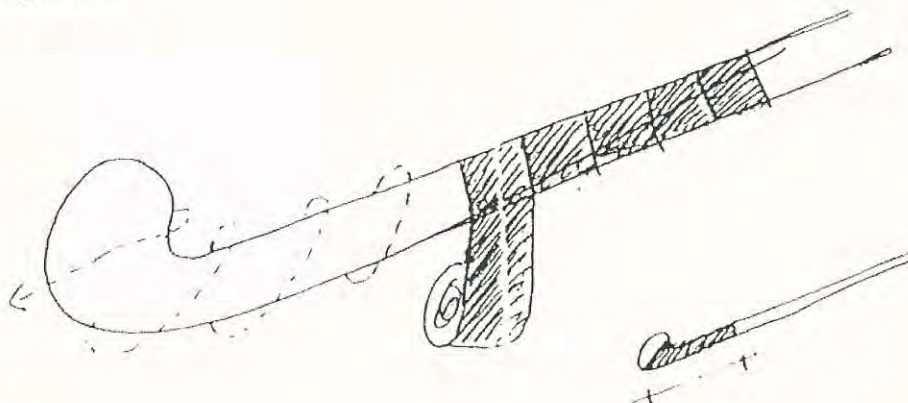
### 1.1 Preparazione del bastone

- a) Assicurarsi i bastoni da hockey in resina (più economici e specifici per i principianti giovani ma non indispensabile) e le palline da 100 grammi.
- b) Nastrare i bastoni in questo modo,  
Impugnatura:



- Nastrare fino alla metà con grip o nastro tipo cerotto.

Lato di gioco:



- Nastrare dalla metà pipa fino a circa 20 cm verso l'alto.

## 1a LEZIONE

### 1.2 Giochi per l'impugnatura

a) Lanciare verso l'alto e riprendere al volo (da fermi)



b) Passaggio di mano (dx-sx-dx) (da fermi)



c) Correre con la mano destra che impugna e poi con la sinistra



## 1a LEZIONE

### 1.3 Giochi per il controllo della pallina

a) Palleggio aereo  
con impugnatura mano destra



b) Palleggio aereo  
con impugnatura a due mani



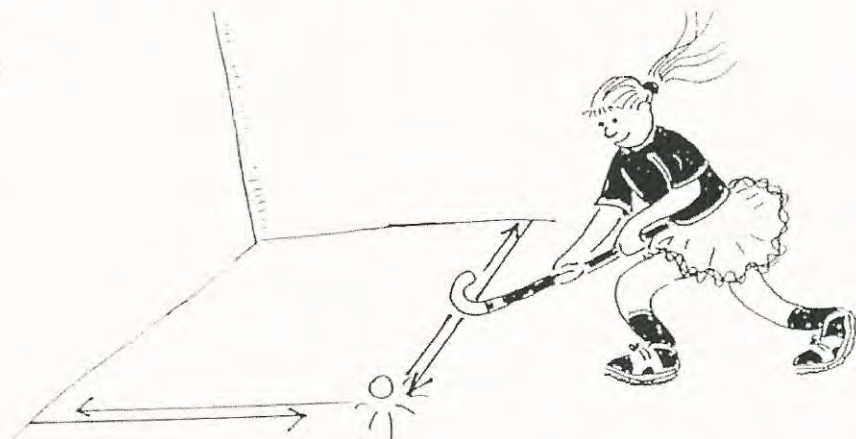
c) Palleggio con rimbalzi a terra



d) Hockey Tennis al muro



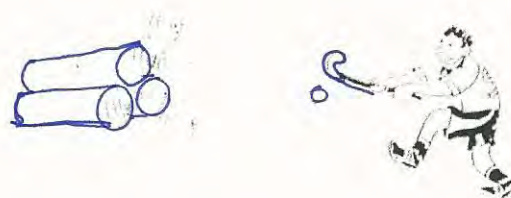
e) Spinte all'angolo



f) Salta gli ostacoli



g) Spingere la pallina nel tubo



h) Spingere la pallina sotto gli archetti



i) Girare con la pallina su se stessi



l) Passare la pallina sotto le gambe di un compagno



## 1a LEZIONE

### 1.4 Imparare a cadere con il bastone

a) Aprire le gambe



b) Posare le mani a terra impugnando il bastone con le due mani



c) Posare la spalla sinistra a terra ed iniziare a rotolare

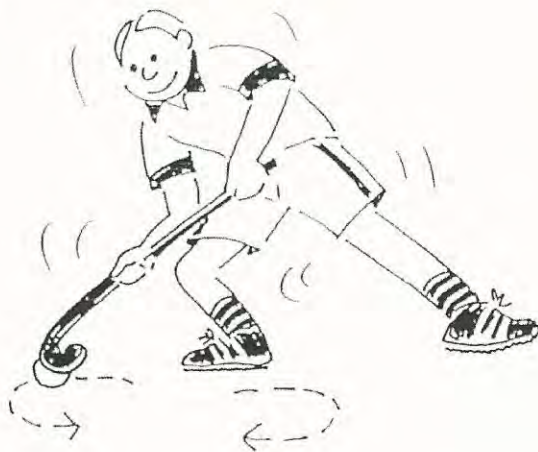


d) Rotolare e recuperare subito l'assetto di "pronti"

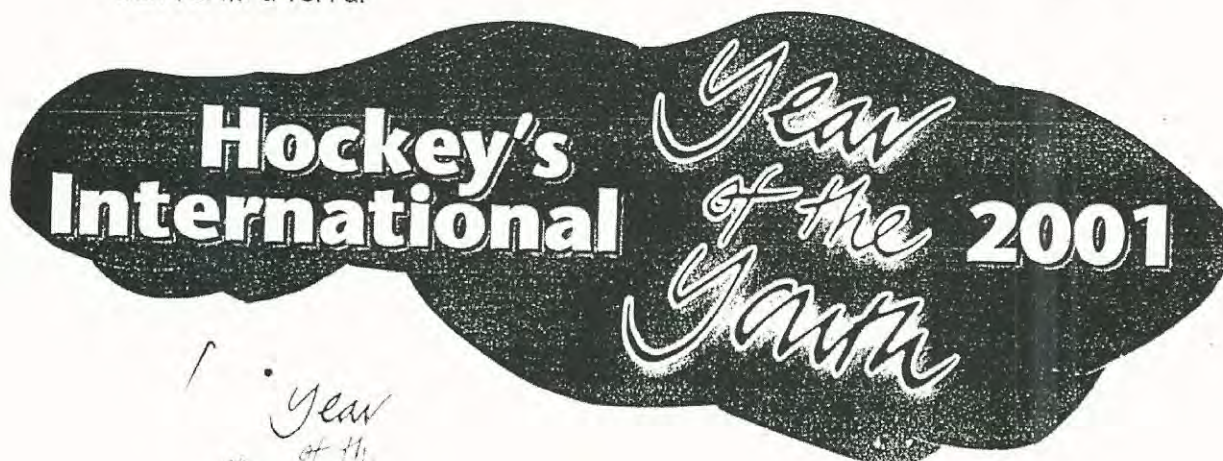


## 2a LEZIONE

### 2.1 Dritto e rovescio



Busto eretto, spostare la pallina con il dritto ed il rovescio. Accompagnare il movimento della pallina con il piegamento delle gambe a dx e sx. I piedi ben fermi a terra.





## 2a LEZIONE

### 2.2 Corse da hockeista senza e con pallina.

La corsa ludica:

“Correre velocemente per giocare non è come correre i 100 metri”

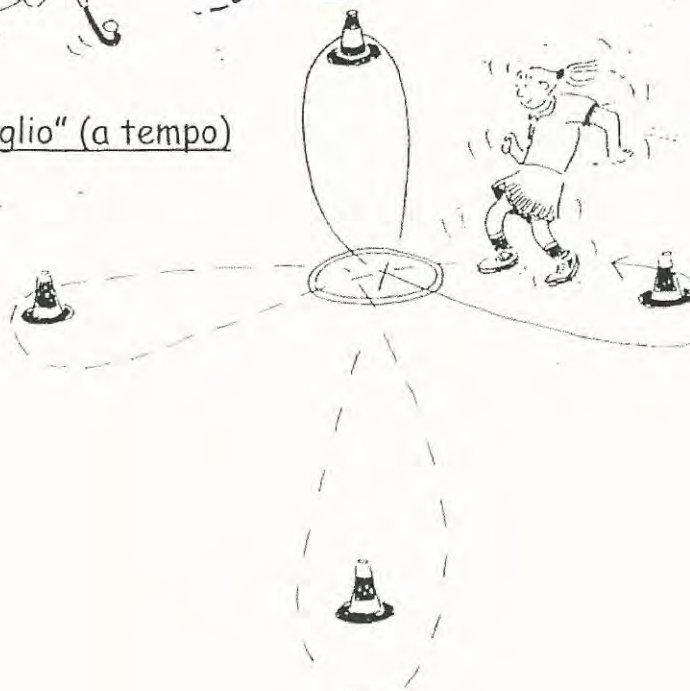
Preparare un quadrato di 5 mt, come nei disegni, utilizzando 4 segnaposti.

Prima corsa senza pallina, seconda corsa guidando la pallina.

1° tipo di corsa: “inseguimento” (in senso orario ed antiorario)



2° tipo di corsa “il quadrifoglio” (a tempo)



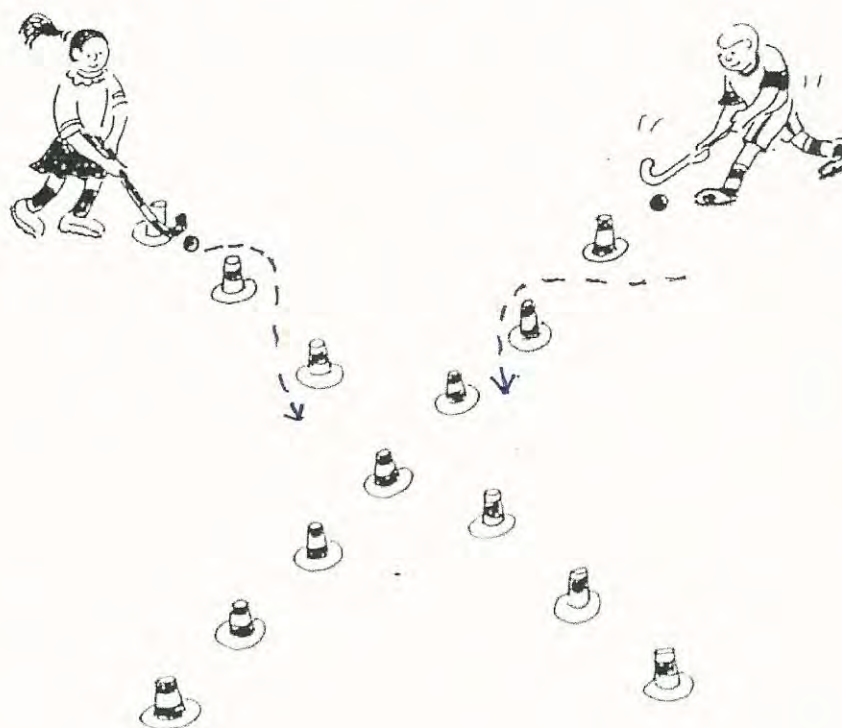
I ragazzi devono partire, passare e fermarsi nel cerchio!

3° tipo di corsa: "ad elastico"



Come il 2° tipo senza girare intorno al segnaposto; toccare con una mano il segnaposto.

4° tipo di corsa "slalom tra i coni in fila"



Non toccarsi o toccarsi con i bastoni o urtarsi.

5° tipo di corsa "correre in slalom tra coni disordinati"



## 2a LEZIONE

### 2.3 Giochi di guida della pallina

- a) Correre su un quadrato, un triangolo, un cerchio disegnato a terra.
- b) Correre guidando la pallina di dritto con la sola mano destra e poi con la sola mano sinistra.



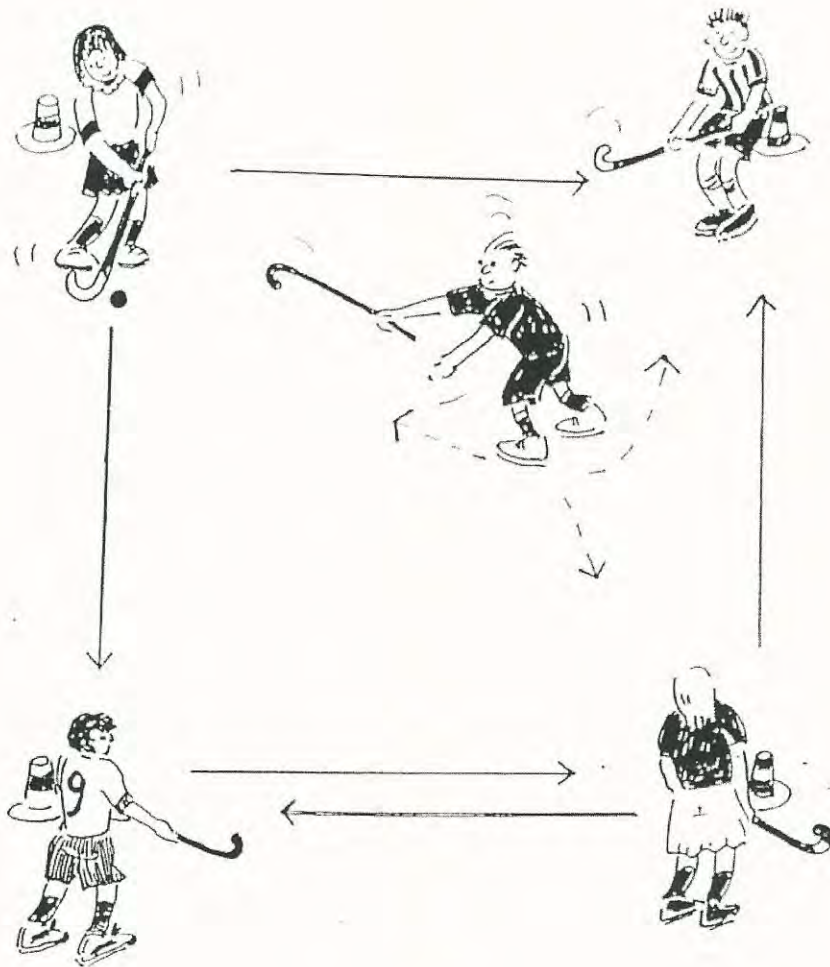
- c) Correre guidando la pallina di rovescio con la mano sinistra.



- c) Guidare la pallina con il bastone impugnato con le 2 mani.



d) Gioco del Torello.



2.6 10 minuti di sintesi per ricordare la prima lezione.

### 3a LEZIONE

#### 3.1 Decathlon (giochi numeri 1,2,3,4,5)

##### 1° Il Tunnel.

Un giocatore deve far passare la pallina tra le gambe di un compagno alternando un colpo di dritto ed uno di rovescio. In quanti secondi ...?



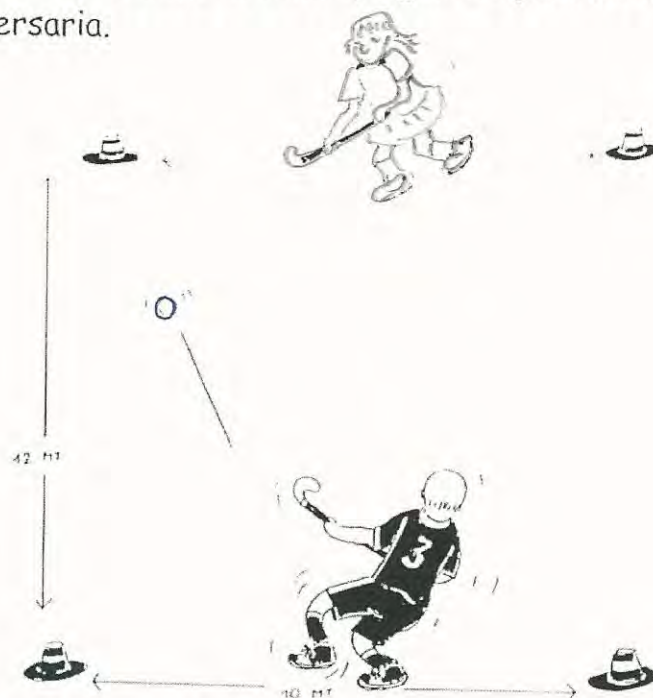
##### 2° Il labirinto.

Due o più giocatori passano con la pallina in tutte le porticine di un percorso deciso a caso.



### 3° Spinta e ricezione di dritto o di rovescio.

Due giocatori di fronte devono spingere la pallina cercando di far gol nella porta avversaria.



### 4° Velocità nella conduzione.

Due giocatori partono da vertici opposti di un quadrato e cercano di raggiungere il compagno guidando la pallina.



### 5° Il contrasto.

Pallina su una linea a contatto di un giocatore "attaccante". Un giocatore "difensore" posto a di fronte ad 1,5 metri cercherà di toccare la pallina. Il giocatore "attaccante" dovrà anticipare spostando la pallina per non farla toccare.



### 3.2 Gioco dell'assassino

Tutti in campo con una pallina. Al via tutti si muovono guidando la pallina. Ogni giocatore cerca di colpire la pallina avversaria per inviarla fuori campo. Attenzione a difendere la propria pallina. Vince chi rimane o coloro i quali rimangono con la propria pallina in campo.

3.3 10 minuti di sintesi per ricordare le seconda lezione.

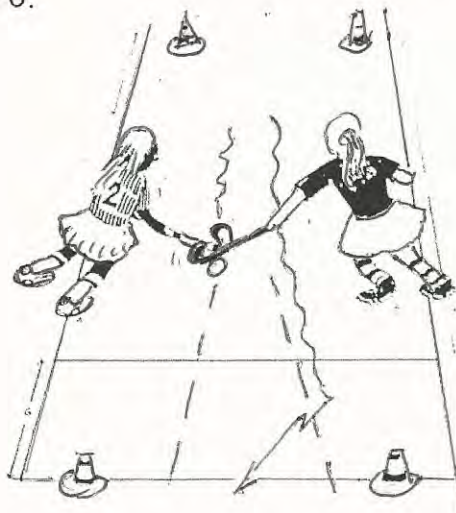


## 4a LEZIONE

### 4.1 Decathlon (giochi numeri 6,7,8,9,10)

#### 6° Scatto, conduzione e tiro.

Due giocatori scattano per impossessarsi di una pallina posta al centro del campo. Chi arriva prima conduce e tira in porta; chi arriva dietro difende cercando di non far tirare l'altro.



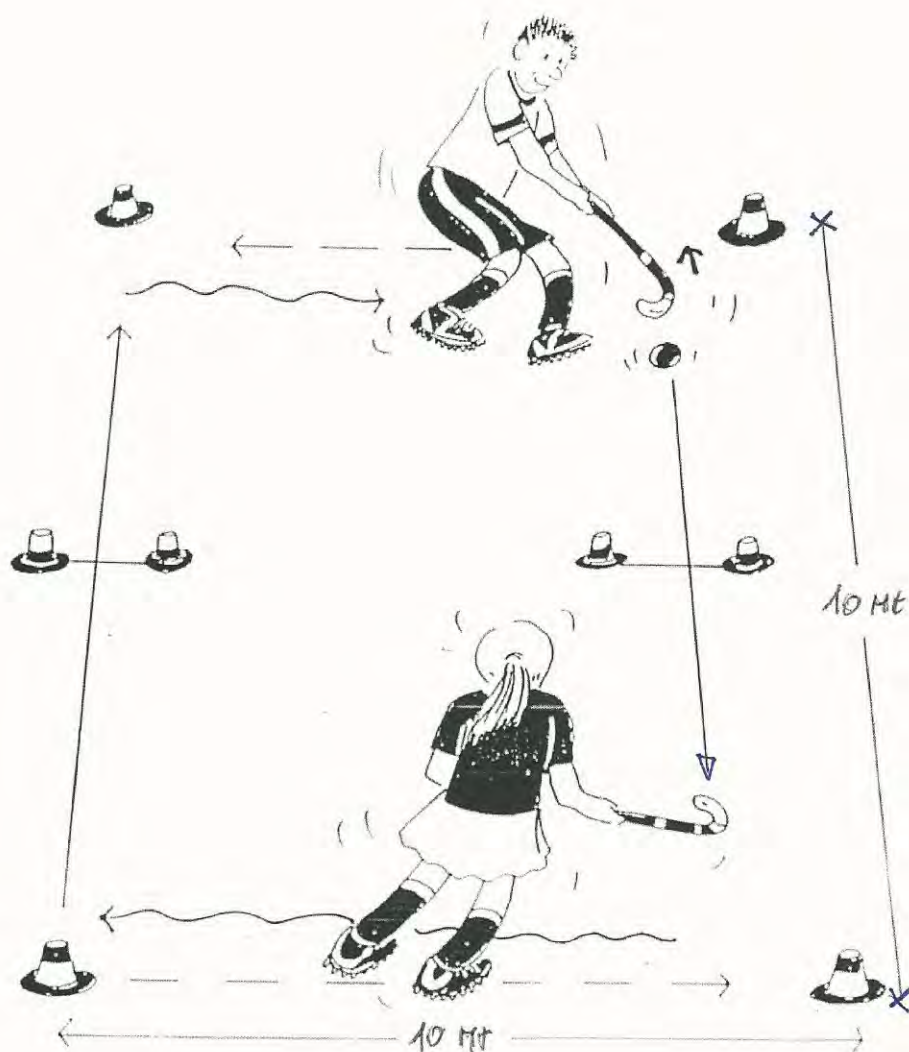
#### 7° Rete veloce.

Due giocatori conducono e spingono la pallina in porta da dentro un'area definita. Vince la pallina che arriva prima in porta.



### 8° Precisione nel passaggio di rovescio

Dopo una breve conduzione il giocatore con la pallina effettua un passaggio di rovescio utilizzando la spinta cercando di segnare in una porta difesa da un altro giocatore.



## 9. Il Flick

Due giocatori spingono in alto una pallina cercando di oltrepassare al volo un'area compresa tra due linee.



### 10° Gioco delle 4 porte incrociate.

Due giocatori difendono due porte e devono segnare nelle altre due porte. Ogni giocatore difende la porta alle proprie spalle e la porta alla sua destra o sinistra.

4.2 10 minuti di sintesi per ricordare le terza lezione.

## 5a LEZIONE

### 5.1 Minihockey

(3 + 3 con 4 porte senza portieri, campo 14 x 26 mt)



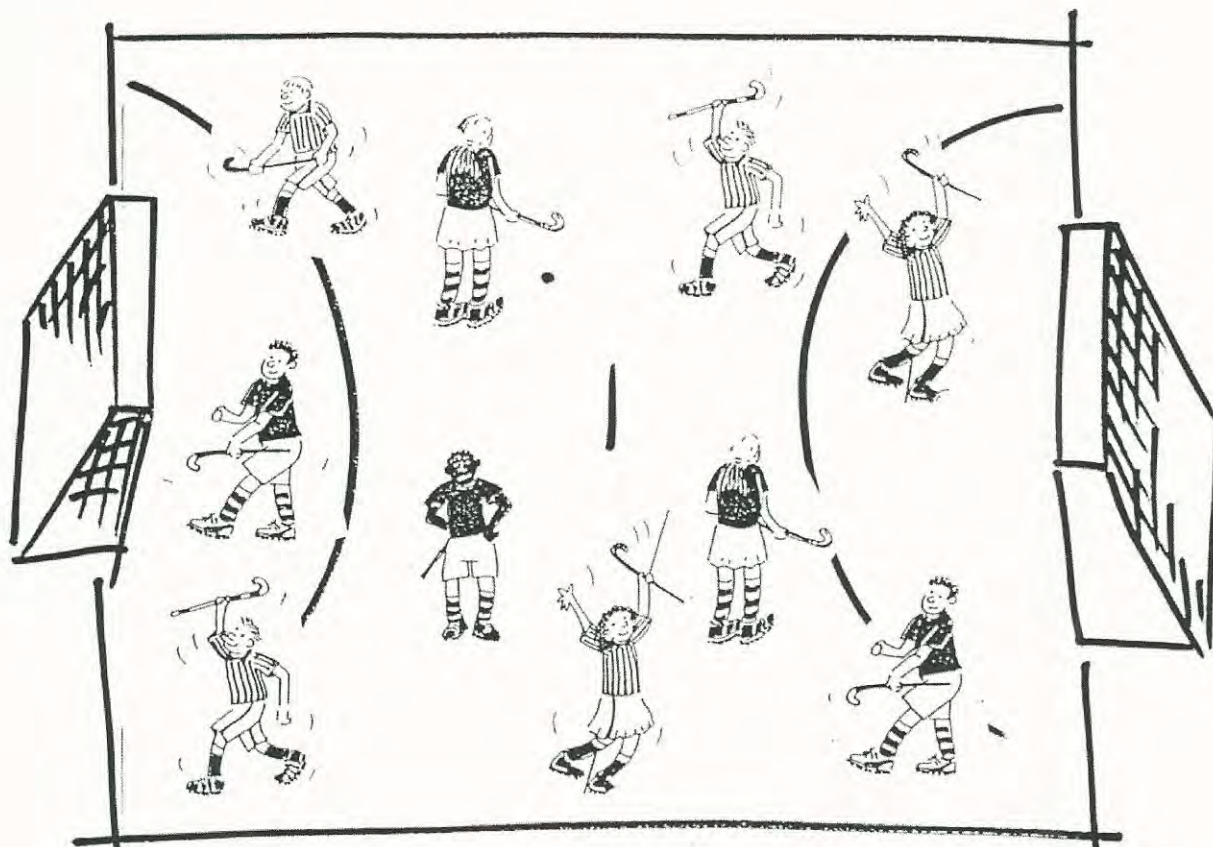
Regole di base:

- a) 3 contro 3
- b) 4 porte (1X1 - 2X1 - 3x2 mt)
- c) 2 aree di tiro (semicircolari o rettangolari) (5-6 metri)
- d) campo 14 x 26 metri (da basket)
- e) no portieri
- f) no drive
- g) no corner corto
- h) tutto permesso

5.2 10 minuti di sintesi per ricordare le quarta lezione.

### 6.1 Hockey a 5 Facilitato - Partita guidata.

(5+ 5, 2 porte senza portieri, campo 14 x 26 mt)



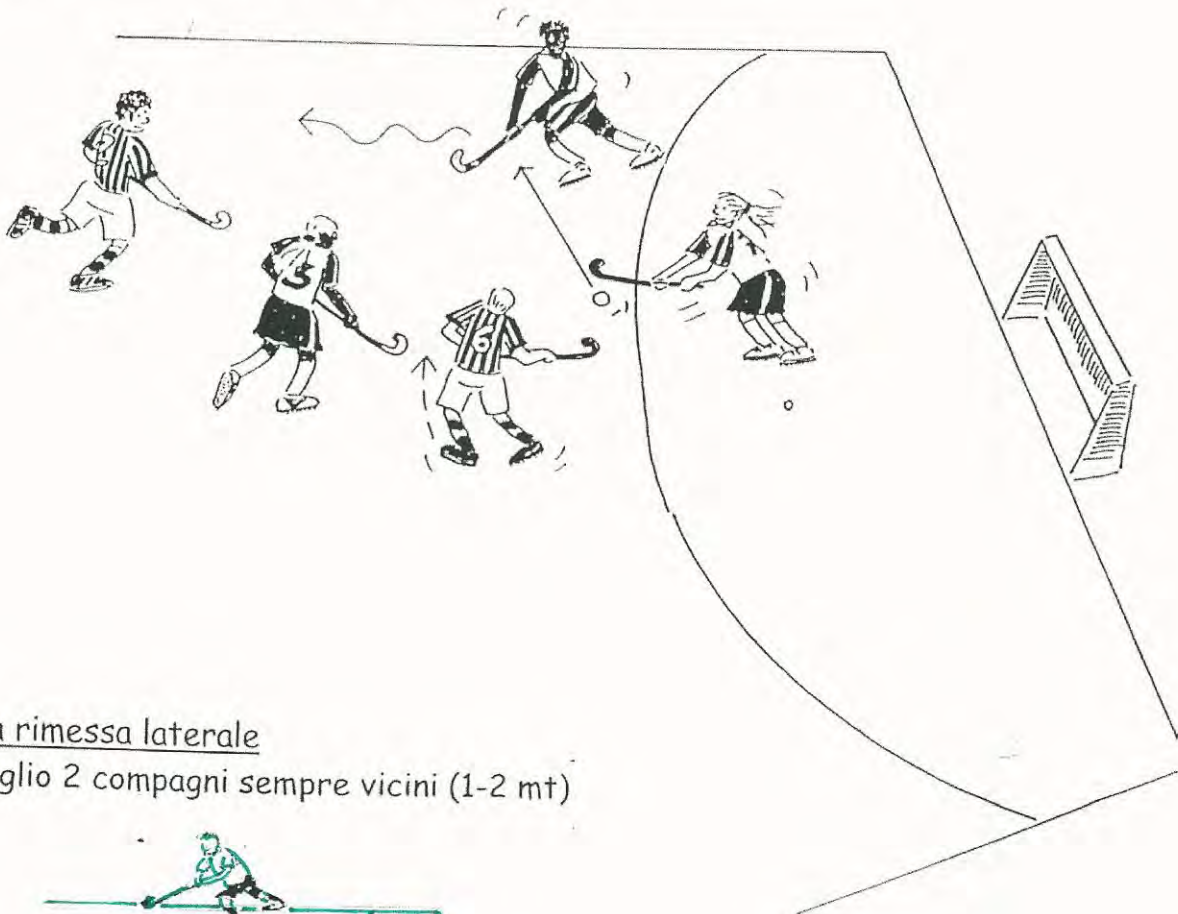
#### Regole di base:

- contro 5
- porte regolamentari (3x2 mt)
- aree di tiro (6-9 metri)
- campo 20 x 40 metri
- no portieri
- no drive
- corner corto facilitato (2 in attacco e 1 in difesa)
- tutto permesso

Consigli per il gioco di squadra

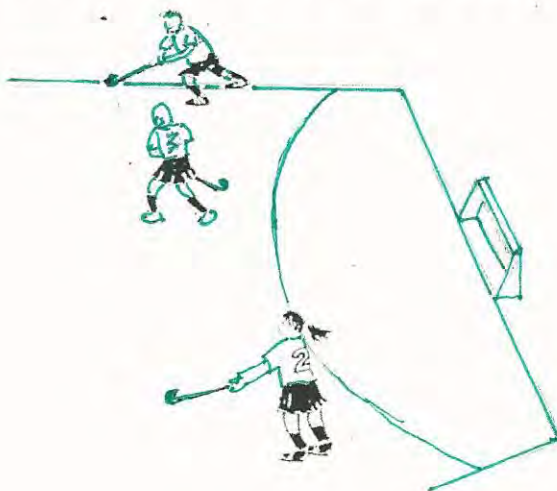
\*La rimessa dal fondo

Meglio se il passaggio viene fatto a destra.



\*La rimessa laterale

Meglio 2 compagni sempre vicini (1-2 mt)

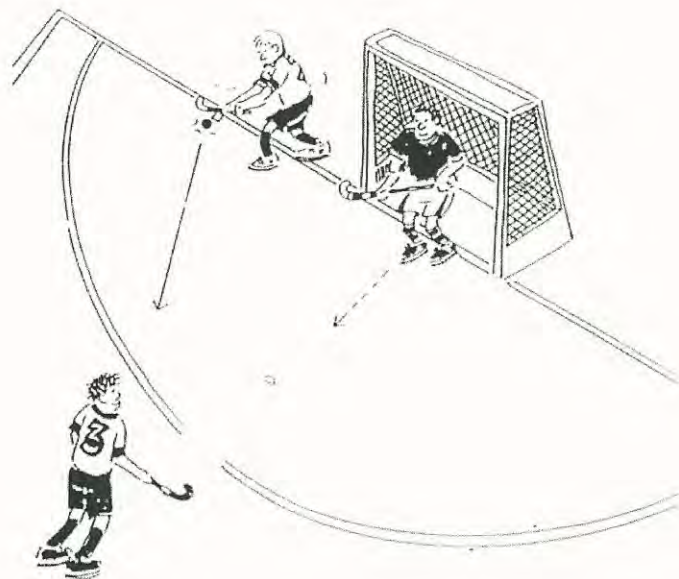


\*Tiri liberi (punizioni)

Meglio se battuto di spinta

\*Corner corto

2 in attacco, 1 in difesa, tutti oltre il centrocampo



- Giocatore dal fondo: spinge con tutte e due le mani.
- Giocatore al limite dell'area: riceve e ferma la pallina fuori area di dritto e con un colpetto di bastone sopra la testa della pallina.
- Giocatore in difesa: esce correndo sul giocatore fuori l'area.

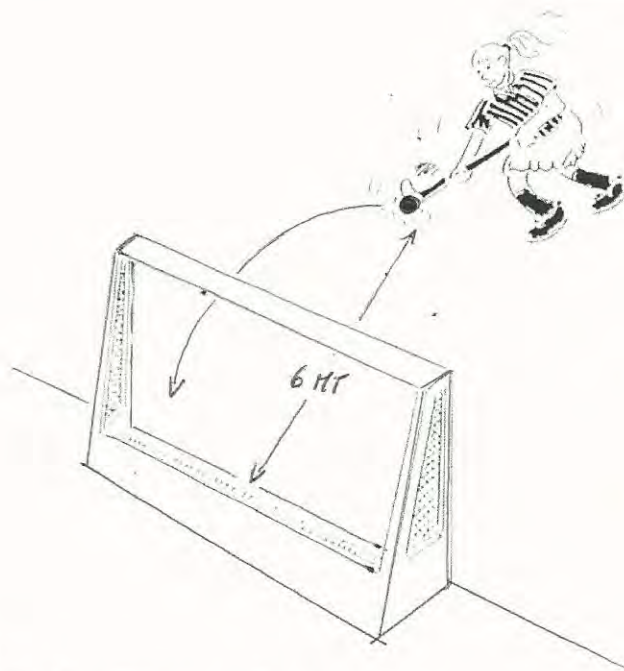
La posizione del giocatore in attacco fuori l'area nel corner corto.



Il rigore: \_\_\_\_\_ è un flick.

La pallina è a 6 metri e deve essere alzata dal rigorista.

Il gol è valido se la pallina supera al volo la linea di porta.



6a LEZIONE

6.2 Hockey a 5 Facilitato - Partita libera.

(5+ 5, 2 porte senza portieri, campo 14 x 26 mt)



## Regolamento tecnico di gioco dell'Hockey a 5 per la scuola e la promozione (versione ufficiale Ministero e CONI)

### FINALITA' DEL GIOCO

Due squadre, invadendo la metà del campo avversario, cercano di inviare la pallina nella porta opposta, non difesa da un portiere, colpendola o spingendola con un bastone, dall'interno delle aree di tiro. Vince la squadra che realizza il maggior numero di goal.

### COMPOSIZIONE DELLE SQUADRE

Ogni squadra, maschile o femminile, è composta da un massimo di 10 giocatori/trici di cui 5 prendono parte al gioco.

### TEMPI DI GIOCO

2 tempi di 20' ciascuno con 5' di Intervallo.

### IMPIANTI E ATTREZZATURE

Il campo di gioco misura di norma 40 metri di lunghezza e 20 di larghezza. Sono ammessi anche campi di misure diverse. La superficie del campo deve essere liscia, di qualunque natura o materiale. Le porte, oltre le regolamentari di m. 3,66 x m. 2,14 o di m.3 x m. 2, possono essere di m. 2 di larghezza e m. 1 di altezza.

L'area di tiro è una linea semicircolare tracciata dai pali o una parallela alla linea di fondo posta da 6 m. minimo a massimo m. 9.

Il bastone da gioco è in resina e pesa circa 400-460 gr.; la pallina, in plastica, 90-100 gr. circa.

### REGOLE DI BASE

I giocatori possono utilizzare il bastone con la sola parte piatta.

Sono ammessi tutti i colpi eccettuato il *drive*

Sono ammesse sostituzioni in ogni momento della partita. Il giocatore sostituito può rientrare.

Non esiste il fuorigioco.

Non è ammesso sollevare la pallina se crea gioco pericoloso.

Nessun giocatore può trovarsi a meno di 3 metri durante i tiri di punizione effettuati entro i 3 metri dall'area di tiro.

Il tiro di angolo si effettua a m. 3 dall'angolo sulla linea laterale. Viene concesso quando un giocatore della squadra in difesa, involontariamente invia o devia la pallina oltre la propria linea di fondo.

Nelle rimesse dal fondo e laterali tutti gli avversari sono a m. 3 eccettuati i compagni.

La pallina deve superare completamente la linea di porta per segnare la rete.

### NORME PARTICOLARI

Corner corto facilitato: la squadra in attacco colloca un giocatore con la pallina sulla linea di fondo a m. 6 dal palo ed un giocatore fuori l'area. Il giocatore della squadra in difesa che ha causato il fallo funge da portiere. Tutti gli altri sono oltre la metà del campo. Quando il giocatore con la pallina effettua il passaggio al compagno, questi deve prima fermarla fuori area e poi giocarla con un tiro basso in porta o con un passaggio per un 2 contro 1 o con un'azione di 1 contro 1 per cercare il goal, mentre tutti gli altri sono scattati per aiutare o contrastare.

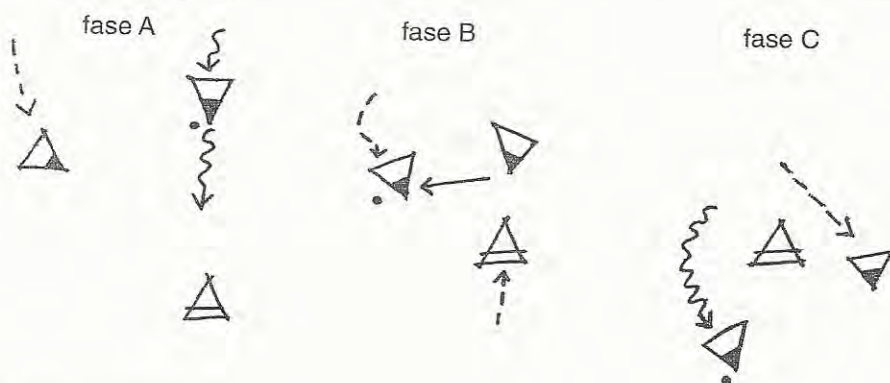
Tiro di rigore: l'esecuzione del rigore è un flick. Viene concesso quando un giocatore commette un fallo volontario dentro la propria area di tiro impedendo un goal certo.

# LA SQUADRA GIOVANILE LE SUE COMPETENZE

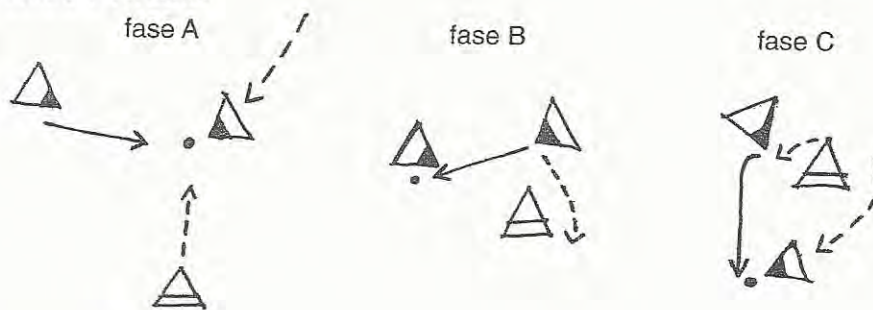
## IL GIOCO DI SQUADRA

### Il 2 contro 1

La situazione di 2 contro 1 è la situazione base del gioco, si presenta più volte nello stesso svolgimento di un minuto effettivo di gioco. Il successo del gioco di squadra è affidato principalmente all'applicazione di questa competenza di quadra.  
*2 contro 1 orizzontale*



### *2 contro 1 verticale*

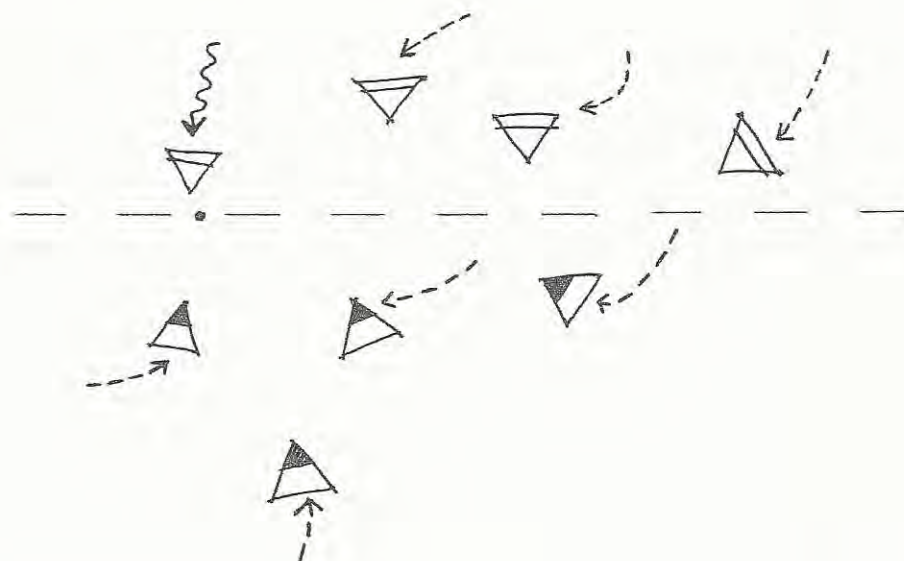


### Il 3 contro 2

È una situazione più complessa che deriva sempre dal 2 contro 1. La squadra deve riportare questa situazione ad un 2 contro 1.

### Giocare dietro la linea della palla

È un comportamento di squadra che permette a tutti i giocatori di avere il gioco sempre di fronte per meglio difendere la propria zona di campo e poter controllare meglio i movimenti degli avversari.



### Rimessa dal fondo

*In coppia,*

tramite un passaggio ad un compagno vicino che successivamente gioca la palla in avanti.

*Manovrata,*

tramite combinazioni tra più giocatori per condurre la palla in zone di gioco liberate con gli spostamenti degli stessi giocatori ed i loro compagni.

*Diretta,*

tramite tiro libero preciso e potente o un passaggio ad un compagno avanti.

### Rimessa laterale

Con un *passaggio corto* ad un compagno vicino 1-2 metri.

Con un *tiro libero* potente e preciso per cercare un compagno non vicino.

### Rimessa dall'angolo lungo

- Con un *passaggio corto* ad un compagno vicino o in arrivo smarcato.
- Con un *tiro libero* potente e preciso per cercare un compagno dentro l'area.
- Con un *passaggio indietro* ad un compagno in arrivo e smarcato.

### Contropiede

È una forma di attacco improvviso, fondata sulla superiorità numerica, sulla velocità e precisione di passaggio.

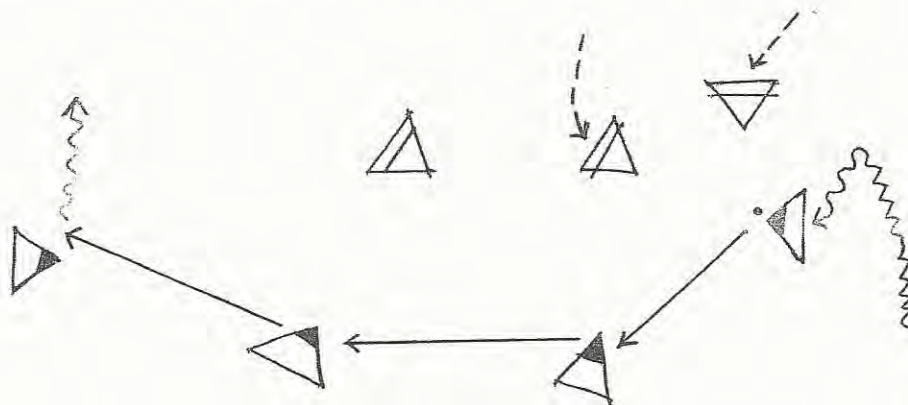
### Pressing

Per pressing si intende in comportamento situazionale della squadra che tenta di riconquistare la palla attuando in forma collettiva:

- la chiusura degli spazi e delle possibilità di passaggio all'avversario in possesso di palla operata da più giocatori contemporaneamente tramite copertura degli spazi di gioco e con marcature strette.
- Contrasto diretto sul possessore di palla.

### Cambiare fascia di attacco

È un comportamento che permette ad una squadra di cambiare la zona di attacco quando è evidente che gli spazi di passaggio o di conduzione sono chiusi. Il movimento deve essere fatto con precisione ma è fondamentale la velocità di spostamento della palla.



### Passaggio indietro

È un comportamento che permette ad una squadra di conservare il possesso della palla quando la marcatura della squadra avversaria non permette di avanzare essendo gli spazi di gioco chiusi. Una volta che la palla è dietro il giocatore ha tempo e tranquillità per decidere come giocare.

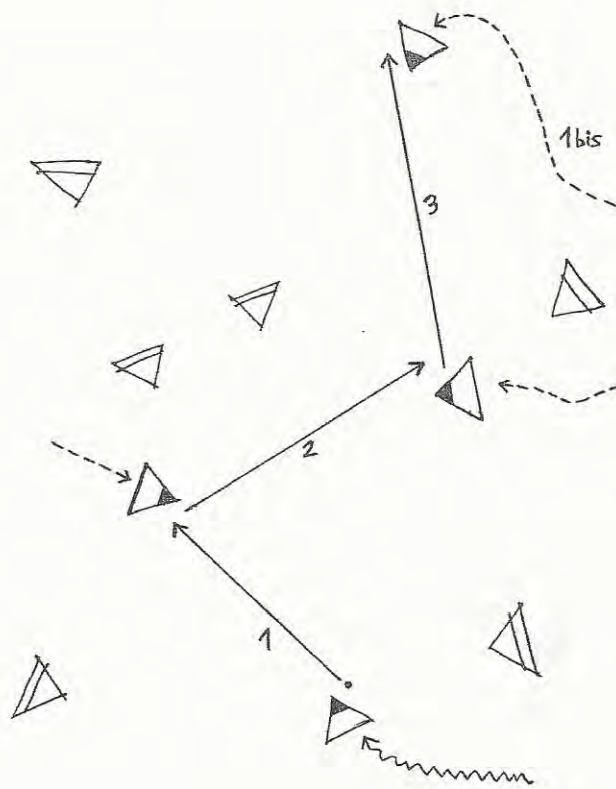
### Possesso di palla

È un comportamento che permette ad una squadra di mantener l'iniziativa di gioco tramite continui passaggi fatti in qualunque parte del campo al solo scopo di mantenere il controllo dell'iniziativa o per far trascorrere il tempo o per stimolare un'azione-reazione alla squadra avversaria.

### Attacco di posizione

È una dinamica di gioco che si basa - in sequenza:

- a) profondità delle posizioni dei giocatori in attacco
- b) passaggi precisi e veloci
- c) trasporto della palla da una zona di difesa alla zona di attacco.

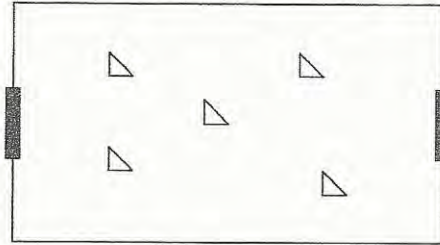


SISTEMI DI GIOCO

HOCKEY A 5 - Campo 20 x 40 metri

Linea di attacco →

2-1-2 - Formazione tipica



2-2-1 - Formazione con tendenza offensiva



1-2-2 / 1-3-1 - Formazioni con tendenza difensiva

