

Giocare ad Hockey in 6 lezioni

Manuale breve e pratico per
apprendere le basi dell'Hockey...
divertendosi



Appunti di hockey per imparare giocando

Giocare a hockey in 6 lezioni – FIH Settore promozionale e scolastico

2002

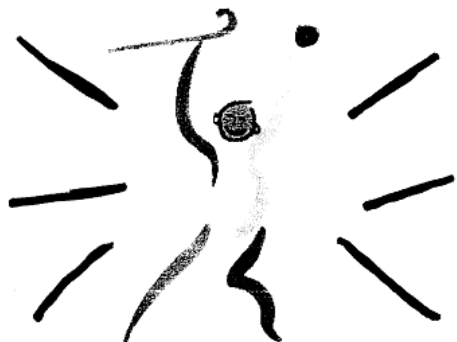
Giocare a hockey in 6 lezioni – FIH Settore promozionale e scolastico

2002

FEDERAZIONE ITALIANA HOCKEY
SETTORE PROMOZIONALE E SCOLASTICO

GIOCARE A HOCKEY

IN 6 LEZIONI



MANUALE BREVE E PRATICO per

IL TEMPO LIBERO IL GIOCO DELLE VACANZE
LO SPORT RICREAZIONALE LO SPORT PER TUTTI
I CENTRI ESTIVI I CAMPUS GIOVANILI LA PROMOZIONE SPORTIVA

SERGIO MIGNARDI - ENRICO RUFFI
MARINA FERRANDO

Copertina Mignardi - Enrico Ruffi - Marina Ferrando

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 torello
- 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

5a 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 «bastone e pallina»

Giocare a hockey in 6 lezioni – FIH Settore promozionale e scolastico

2002

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



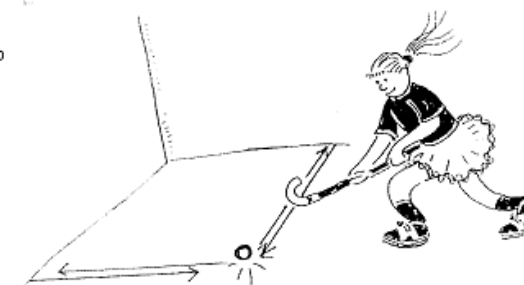
Giocare a hockey in 6 lezioni – FIH Settore promozionale e scolastico

2002

d) Hockey Tennis al muro



e) Spinte all'angolo



f) Salta gli ostacoli



g) Spingere la pallina nel tubo



1° b-lezione «bastone e pallina»

Giocare a hockey in 6 lezioni – FIH Settore promozionale e scolastico

2002

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



- ▶ Giochi di abilità sulla conduzione e controllo della pallina

2°^a-Lezione «Condurre e passare ...»

Giocare a hockey in 6 lezioni – FIH Settore promozionale e scolastico

2002

2a LEZIONE

2.2 Corse da hockeista senza e con pallina.

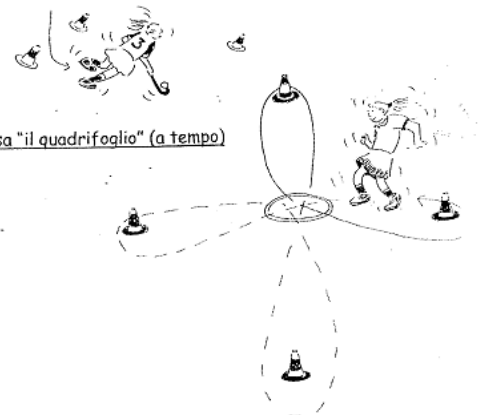
La corsa ludica:

“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!

Giocare a hockey in 6 lezioni – FIH Settore promozionale e scolastico

2002

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.

27

Condurre la palla



2° b-lezione «condurre e passare»

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.

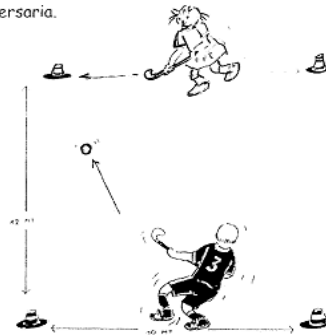


- c) Guidare la pallina con il bastone impugnato con le 2 mani.



3° Spinta e ricezione di dritto o di rovescio.

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

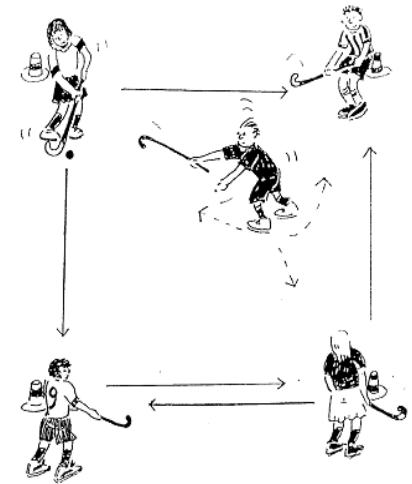


4° Velocità nella conduzione.

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



d) Gioco del Torello.



2.6 10 minuti di sintesi per ricordare la prima lezione.

Il Rovescio



alamy stock photo

KHM6GJ
www.alamy.com



3° -Lezione «I giochi del decathlon»

3a LEZIONE

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

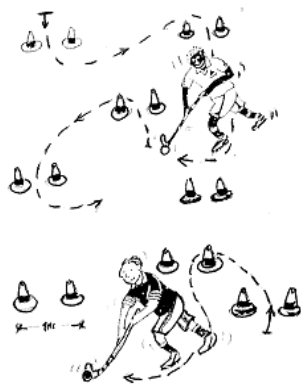
1° Il Tunnel.

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 ...?



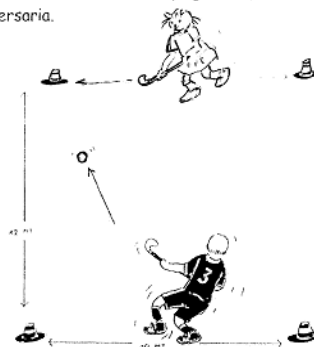
2° Il labirinto.

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



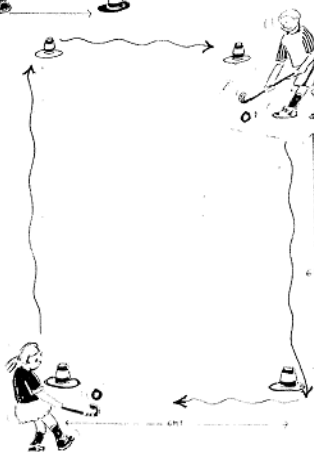
3° Spinta e ricezione di dritto o di rovescio.

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



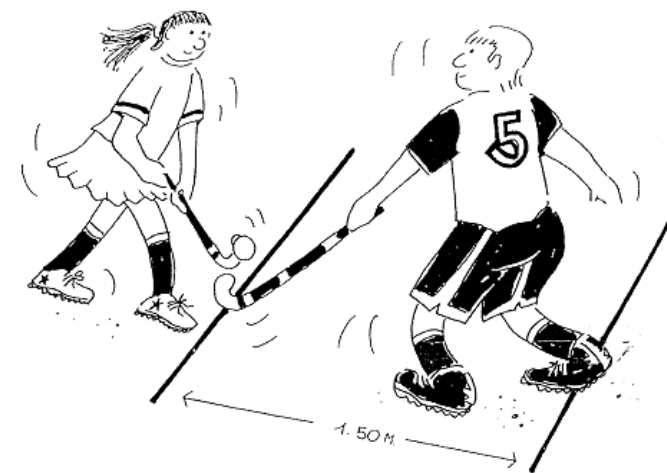
4° Velocità nella conduzione.

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 la seconda lezione.

Passare o tirare





Attaccare e difendere

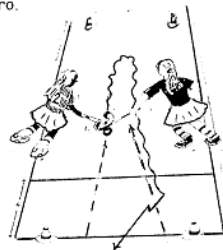
4° Lezione «I giochi del Decathlon»

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.



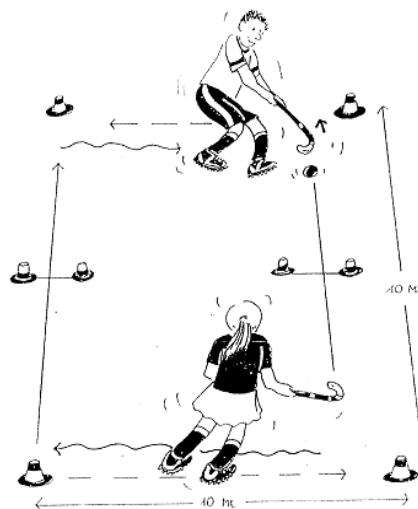
7° Rete veloce.

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



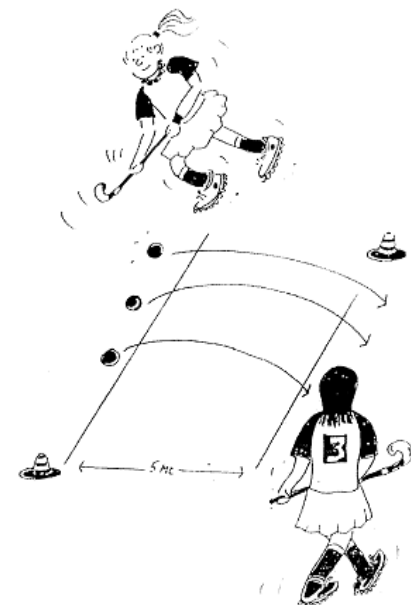
8° Precisione nel passaggio di rovescio

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 porte alle proprie spalle e la porta alla sua destra o sinistra.

4.2 10 minuti di sintesi per ricordare la terza lezione.

5° Lezione « Minihockey »

primi passi verso il gioco di squadra

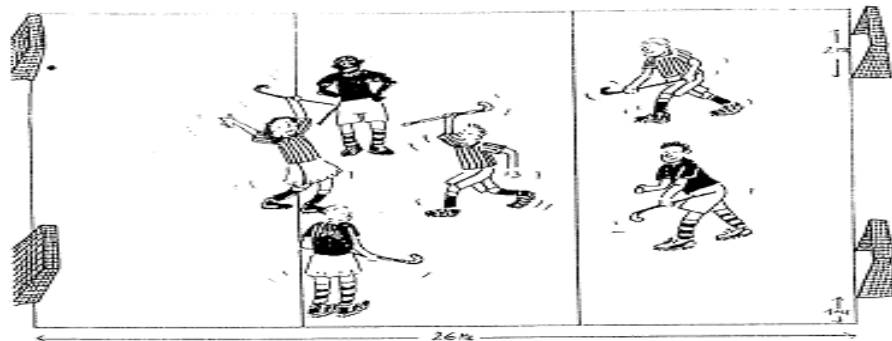
Giocare a hockey in 6 lezioni – FIH Settore promozionale e scolastico

2002

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 la quarta lezione.



6° Lezione «L'Hockey a 5 facilitato»

Giocare a hockey in 6 lezioni – FIH Settore promozionale e scolastico

2002

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 di base per il gioco di squadra

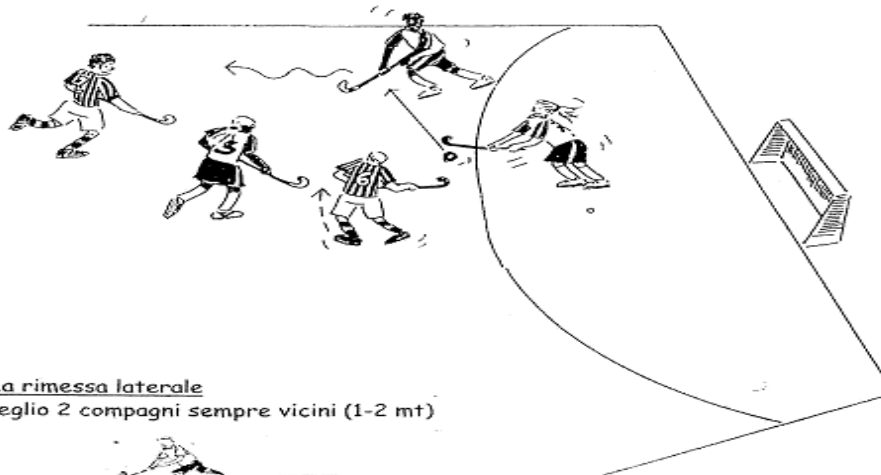
Giocare a hockey in 6 lezioni – FIH Settore promozionale e scolastico

2002

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)



Giocare a hockey in 6 lezioni – FIH Settore promozionale e scolastico

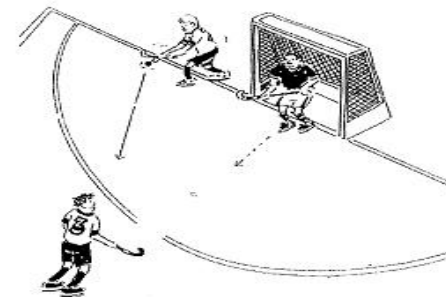
2002

*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.

Giocatore in difesa: esce correndo sul giocatore fuori l'area.