



FEDERAZIONE ITALIANA
HOCKEY

Tecnica**MENTE**

MANUALE PER ALLENATORI

CNT

COMMISSIONE NAZIONALE
TECNICI

La Federazione Italiana Hockey, col parere favorevole della Federazione Internazionale e degli autori, reputando utile instaurare un linguaggio comune nella formazione tecnica nazionale, ha valutato di utilizzare le linee guida internazionali come modello didattico.

I manuali internazionali sono stati accuratamente redatti dalla commissione nazionale tecnici e tradotti da Dario Cioni, in modo tale da agevolare i tecnici nazionali nella loro fruizione.

Il presente manuale sarà esclusivamente utilizzato per l'attività formativa dell'hockey italiano.



In foto, da sinistra: Marco Grossi, Sergio Mignardi, Filippo Treno

Responsabile federale
Marco Grossi

Direttore Tecnico CNT
Filippo Treno

Ringraziamenti

Questo volume è stato stampato con il contributo della **Società Sport e Salute S.p.A.** nell'ambito del progetto "**SportAttivaMente**" nella prospettiva del valore sociale ed educativo offerto dalle discipline sportive.

Il benessere diventa ricerca attiva di una condizione psico-fisica caratterizzata da vitalità e soddisfazione; coerentemente, le politiche di promozione dell'attività sportiva aiutano a determinare gli effetti positivi per la salute ed il benessere psicofisico della popolazione di tutte le età.

È doveroso ringraziare Marco Grossi, Referente Federale dei Tecnici, Filippo Treno, Direttore del Comitato Nazionale Tecnici, unitamente ai Tecnici Internazionali Norbert Nederlof e Thomas Tichelman per l'impegno e la disponibilità dimostrata.

A tutti gli appassionati del magnifico gioco dell'hockey, sportivi saluti.

Il Presidente FIH
Sergio Mignardi



Informazioni sul manuale

FIH Hockey Academy è il programma di formazione e istruzione dell'hockey. L'Accademia fornisce una struttura educativa semplificata e risorse che consentono alle nazioni e ai continenti di sviluppare allenatori, funzionari e manager dalla base fino a un livello d'élite.

Questo manuale è stato sviluppato come risorsa di supporto per educatori e allenatori tirocinanti che partecipano ai programmi di coaching della FIH Hockey Academy. Sebbene specificamente mirato ai moduli del corso Allenatori, è di interesse anche per tutti gli altri programmi

Questo manuale affronta i fondamenti del gioco dell'hockey. Dovrebbe essere utilizzato in combinazione con le risorse online disponibili dalla piattaforma di apprendimento FIH Hockey Academy.

Per ulteriori informazioni sui programmi della FIH Hockey Academy, visitare il sito hockeyacademy.fih.ch

Contenuti

Hockey Revolution – Una introduzione alla strategia decennale di FIH per l’hockey	5
Riconoscimenti	6
1. Filosofia dell’Hockey	7
2. Impugnature	8
- Basic grip	10
- Double V grip	12
- One Handed grip	13
- Open Face grip	16
- Pancake grip	17
- Cambiare impugnature – gestione dell’impugnatura	18
3. Tecnica – Abilità tecniche individuali	23
Muoversi con la palla	
- Conduzione	25
- 1V1	35
Muoversi con la palla – Giocare la palla	
- Passaggi	40
- Segnare goal	48
Tenere la palla – mantenere il possesso	
- Ricezione	55
Ottenerne la palla	
- Difesa/Tackling	59
4. Abilità tattiche individuali - I 15 principi	65
I 6 principi del possesso palla	
1 Spazio libero	66
2 1V1	67
3 Passaggio	67
4 Linea di passaggio aperta	69
Movimenti	71
5 Dritto su dritto	73
6 Pressione	74
I 9 principi della difesa	
7 Compito base	76
8 Linea della palla	77
9 Difesa a triangolo	79
10 Hotline	80
11 Anticipo	81
12 1V1	82
13 Canalizzazione	83
14 Tackle back	84
15 Line back – Compito secondario	85

Hockey Revolution

BENVENUTO ALL' HOCKEY REVOLUTION, LA NOSTRA STRATEGIA PER 2014-2024!

Lanciata al Congresso FIH nel 2014, l'Hockey Revolution ha scatenato una nuova era nell'hockey in tutto il mondo. Abbiamo cambiato marcia e stiamo facendo un cambio di passo, più velocemente e più lontano che in qualsiasi momento nei nostri orgogliosi 90 anni di storia! Il nostro scopo è quello di aumentare lo status globale e la popolarità dell'hockey. La nostra strategia è progettata per unire la comunità dell'hockey in quanto abbiamo bisogno del supporto di tutta la famiglia dell'hockey per raggiungere la nostra ambizione: un gioco globale che ispiri la prossima generazione.

1 CLEAR AMBITION

In ten years hockey is a global game that inspires the next generation

4 BIG GOALS

To achieve our ambition, we must reach these four goals:



5 MAJOR INITIATIVES

To reach these goals, we've identified five major initiatives – the heart of the Hockey Revolution. For each of these initiatives, major projects have been launched.



Per ulteriori informazioni sui nostri obiettivi chiave e sulle principali iniziative, visitare il sito Web di Hockey Revolution <http://www.fih.ch/inside-fih/our-strategy>

La FIH riconosce che, al fine di rendere gli eventi internazionali di hockey di successo e sostenibili, e per raggiungere i suoi obiettivi strategici, è necessario investire in iniziative educative per sviluppare professionalmente e potenziare una forza lavoro globale di allenatori, funzionari e manager.

Riconoscimenti



Norbert Nederlof

FIH Hockey Academy Educator

FIH Senior Coach

Autore: FIH Hockey Academy Technical & Tactical Coaching Manual



Thomas Tichelman

FIH Hockey Academy Educator

FIH Senior Coach

Autore: FIH Hockey Academy Coaching Programmes

Sharp Focus Limited - Filming and editing & Steve Hornsby - Filming and editing

FIH High Performance & Coaching Panel, Federazioni Continentali e molte altre Associazioni Nazionali della FIH

Production & Copyright

Questo manuale è stato prodotto dalla FIH (International Hockey Federation) come parte del FIH Hockey Academy Education and Learning Programme

Questo manuale è disponibile per l'uso in supporto a FIH Hockey Academy e altri programmi autorizzati. La riproduzione per scopi di lucro è proibita. Per ulteriori informazioni contatta FIH.

This manual was produced by FIH (International Hockey Federation) as part of the FIH Hockey Academy Education and Learning Programme.

This manual is available for use in support of FIH Hockey Academy and other "agreed" programmes. Re-production for financial gain is prohibited. For further information please contact FIH.

© 2015 International Hockey Federation, All Rights Reserved

1. Filosofia dell'Hockey

Educazione

“Allenati nel modo in cui vuoi giocare”

L'allenatore organizza il tipo e il livello dell'allenamento. Il giocatore determina il livello e l'intensità. Dobbiamo quindi educare sia i nostri allenatori che i nostri giocatori!

Filosofia

Quali giocatori a livello mondiale fanno la differenza? Quali giocatori riconosciamo come talentuosi quando giocano a 5? I giocatori abili, i maghi della palla che possono fare la differenza in una partita. Ma cosa facciamo con questi giocatori? Iniziamo immediatamente a limitarli con metodi di allenamento tradizionali, invece di educarli e responsabilizzarli per migliorarli in quanto singoli.

L'Hockey è lo sport più difficile per quanto riguarda la tecnica individuale. Le abilità tecniche e tattiche che richiediamo ai giocatori sono significativamente più elevate di quasi ogni altro sport di squadra, e di molti sport individuali.

Invece di coltivare il loro talento individuale, l'allenamento tradizionale nell'hockey ha enfatizzato le esigenze della squadra e si è concentrato su strutture posizionali e tattiche, soffocando la creatività e, in definitiva, producendo giocatori mediocri.

Un giocatore con la palla ha più di una opzione: condurre, trovare un passaggio o ingaggiare un 1v1. I giocatori devono imparare quale tra queste è la scelta migliore e quando prenderla.

I giovani giocatori devono apprendere le abilità individuali e sviluppare le abilità motorie ed atletiche prima di poterle applicare efficacemente in una situazione di gioco. Ciò non significa non giocare, al contrario, tutto deve essere simile a un gioco, ma l'attenzione cambierà man mano che i giocatori proseguono lo sviluppo.

Il ciclo ideale è:

Giocatore individuale → Giocatore di squadra → Top player

La tecnica e l'ambiente di gioco vengono prima – la tattica verrà poi.

Spesso si vedono giocatori giovani che fanno fatica a sviluppare la propria tecnica.

Grandi tornei mostrano molti momenti dove giocatori internazionali commettono errori tecnici, non essendo in grado di effettuare un drive o uno slap in modo corretto.

Una educazione tecnica di alta qualità è la chiave fondamentale per sviluppare un top player nell'hockey.

IMPUGNATURE



2. Impugnature

Tutte le tecniche dell'hockey si basano su una corretta impugnatura.

In una lezione di golf il professionista dimostrerà le varie impugnature che vengono utilizzate per eseguire i diversi colpi. Lo stesso vale per il tennis, il cricket, il baseball, il lacrosse e quasi ogni sport con racchetta, mazza o bastone. L'hockey è tutto questo e molto di più. L'hockey è complesso, non è solo un gioco con palla e bastone, è anche un gioco di squadra.

Attraverso il gioco, alcuni giovani giocatori scopriranno naturalmente nuove tecniche efficaci in determinati contesti. Molti giovani giocatori faranno fatica a trovare costanza nell'efficacia per molte tecniche senza la guida adeguata di un buon allenatore tecnico. Una presa errata si tradurrà spesso in una cattiva esecuzione di un colpo.

Non appena un giocatore inizia a prendere decisioni, sta essenzialmente imparando delle tattiche. Avere una solida base tecnica aumenterà il numero di opzioni che un giocatore ha e quindi il numero di potenziali decisioni corrette che possono prendere.

Una impugnatura errata porterà ad abilità incoerenti e a opzioni tattiche limitate.

Questo capitolo introdurrà le impugnature fondamentali dell'hockey, le abilità per le quali dovrebbero essere utilizzate e l'importanza di cambiare presa man mano che l'abilità cambia.

Le impugnature fondamentali dell'Hockey

- Basic Grip (Impugnatura base)
- Double V Grip (Impugnatura Doppia V)
- One Hand Grip (Impugnatura a una mano)
- Open Face Grip (Impugnatura a faccia aperta)
- Pancake Grip (Impugnatura Pancake)

Basic Grip

(IMPUGNATURA BASE)

Questa impugnatura viene utilizzata per eseguire la maggior parte delle abilità di base come il dribbling e la ricezione. L'impugnatura di base può essere facilmente controllata quando i giocatori eseguono un diritto rovescio o usano un rovescio per cambiare direzione.

Mano sinistra

Impugna in modo che tu possa “vedere l’orologio”. La V tra il pollice e l’indice corre lungo il tondo del bastone ed è in cima al manico. (Vedi immagine) Tutte le dita si stringono attorno al bastone, compreso il pollice.

Mano destra

Impugnatura a “stretta di mano”, tutte le dita intorno al bastone.

Indice destro lungo il bastone.

Questa mano rimane morbida mentre il bastone gira.

Entrambe le mani

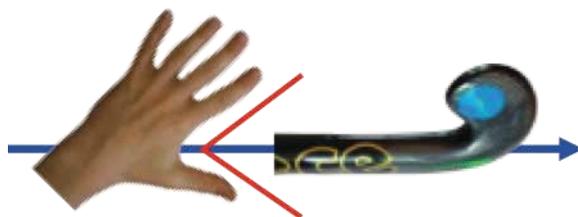
Separate, verso la cima ed il fondo del manico.

Tecniche:

Ricezione - dribbling – dritto-rovescio - push - ribattute - rovescio



Figura 1 Grip base: Luciana Aymar



Errori comuni con l'impugnatura base

Mano sinistra:

Pollice sul bastone



Indice sul bastone



V sul davanti del bastone



Mano destra:

Pollice sul bastone



Indice intorno al bastone



Double V Grip

IMPUGNATURA DOPPIA V

Mano sinistra

Impugnatura a V, la V tra il pollice e l'indice lungo il bordo interno del bastone (vedi immagine)

Mano in cima al manico

Tutte le dita si stringono attorno al bastone

Mano destra

Impugnatura a V, tutte le dita intorno al bastone

La V tra il pollice e l'indice appena a destra della pipa

Entrambe le mani

Unite per lavorare insieme.

Tecniche:

Drive lungo - strisciato



Clip 2



Impugnatura a una mano

Conduzione a una mano

La punta del bastone è a terra

Mano sinistra

La punta del bastone punta in giù

Impugnatura a V sulla cima del manico

Tutte le dita sono strette attorno al bastone

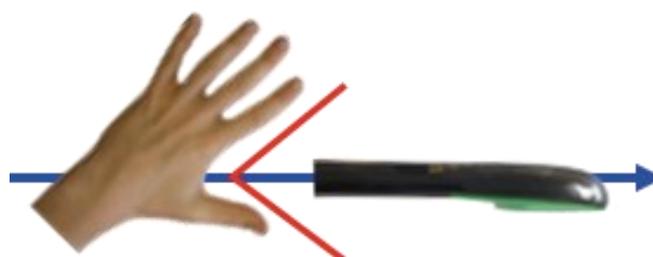
La V tra il pollice e l'indice lungo il bordo esterno del bastone (vedi immagine)

Tecniche

Dribbling a una mano – Rubare palla



Clip 3



Blocco a una mano – Rovescio

Mano sinistra

Punta del bastone a terra
 Impugnatura a V in cima al manico
 Dita strette attorno al bastone
 V tra il pollice e l'indice lungo il bordo esterno del bastone (vedi immagine)

Tecniche

Blocco a una mano



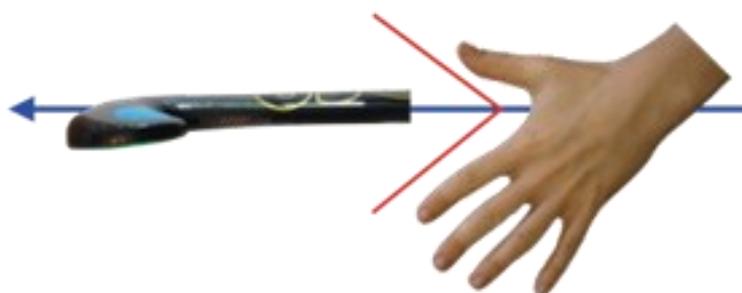
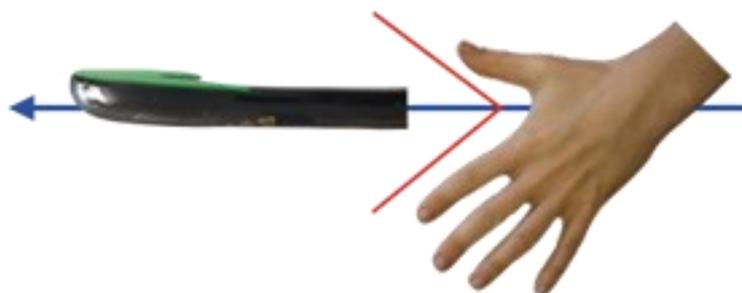
Blocco a una mano – Dritto

Mano sinistra

Pipa del bastone punta in alto
 Impugnatura a V in cima al manico
 Tutte le dita si stringono intorno al bastone
 V tra il pollice e l'indice lungo il bordo interno del bastone (vedi immagine)

Tecniche

Tackle a una mano



Tackle strisciato a una mano (Shave)

Mano sinistra

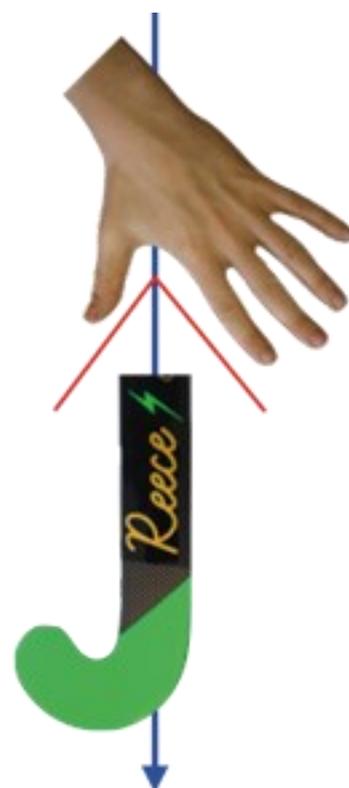
Faccia del bastone verso l'alto
 La V tra pollice e indice lungo la faccia del bastone (vedi immagine)
 Tutte le dita stringono fermamente il bastone

Tecniche

Shave - Jab



Clip 5



Open Face Grip

(IMPUGNATURA A FACCIA APERTA)

Mano sinistra

Impugnatura a V sulla parte superiore del bastone

Tutte le dita saldamente attorno al bastone

La V tra pollice e indice lungo la faccia anteriore del bastone (vedi immagine)

Mano destra

Tutte le dita intorno al bastone

Entrambe le mani

Separate, alla distanza di almeno due mani

Skills

Slap di rovescio
Blow – Scoop
Tenere la palla in aria



Pancake Grip

(O IMPUGNATURA A PADELLA)

Mano sinistra

Impugnatura a V in cima al bastone

Tutte le dita saldamente attorno al bastone

La V tra pollice e indice lungo la faccia anteriore del bastone (vedi immagine)

Mano destra

Tutte le dita intorno al bastone, la V è lungo la faccia anteriore del bastone

Entrambe le mani

Unite, lavorano insieme

Tecniche

Drive di rovescio (basso)



Cambiare impugnatura – Gestione dell'impugnatura

È importante notare che l'impugnatura della mano sinistra cambia tra le diverse abilità

Molti errori si verificano quando i giocatori non cambiano correttamente le impugnature: ciò può comportare che il bastone sia troppo aperto o troppo chiuso durante l'esecuzione della tecnica successiva.

Soprattutto in giovane età la presa in generale e il corretto cambio di impugnatura necessitano di un rinforzo continuo.

Ci sono molti movimenti nel cambio di impugnatura.

Il più delle volte la mano destra viene utilizzata per tenere il bastone mentre la mano sinistra cambia presa. Dopo che la mano sinistra ha cambiato posizione, segue la mano destra. Ad esempio, per passare da Impugnatura base a Impugnatura Doppia V:

Impugnatura base

Mani separate

Impugnatura "stretta di mano" della mano destra

Mano sinistra con tutte le dita intorno al bastone, la V è lungo il retro del bastone

Per passare a Impugnatura Doppia V:

Tieni il bastone con la mano destra

Ruota la mano sinistra in senso antiorario fino a quando la V si trova lungo il bordo interno del bastone; quindi collega la mano destra con la mano sinistra.

Ad esempio, dopo aver giocato un passaggio di strisciato, il giocatore passa all'impugnatura di base per essere in grado di ricevere di nuovo la palla: la mano destra scende di nuovo lungo il bastone, stringendo la presa.

La mano sinistra gira quindi di nuovo in senso orario fino a trovarsi lungo la parte posteriore del bastone.

Questo cambio di impugnatura è un processo continuo e giocatori e allenatori dovrebbero esserne consapevoli. I giovani giocatori dovrebbero essere allenati e corretti fino a quando non avranno una piena comprensione dell'importanza di cambiare le impugnature e usare l'impugnatura corretta con ogni abilità.

Nelle pagine seguenti si illustrano tre esempi di cambio di impugnatura

Impugnatura base > Impugnatura doppia V

Questo è il cambiamento di impugnatura più comune in quanto è il cambiamento da tutte le abilità di base come il dribbling e la ricezione nell'uso dello strisciato o del drive per il passaggio.

Questo è anche il cambio di presa che porta alla maggior parte degli errori tecnici.

Nel Basic Grip, la mano sinistra è lungo la parte posteriore del bastone, mentre nel Double V Grip la mano sinistra è lungo il bordo interno del bastone. I giocatori spesso dimenticano di cambiare l'impugnatura della mano sinistra, così la mano sinistra può trovarsi ancora a metà tra il tondo e la pipa del bastone. Ciò si traduce in un bastone "chiuso" (la punta del bastone è ancora leggermente rivolta in avanti invece di essere dritta verso l'alto).

Il bastone risulterà troppo chiuso al momento dell'impatto (strisciato o colpito) con conseguente palla balzellante o troppo a sinistra.

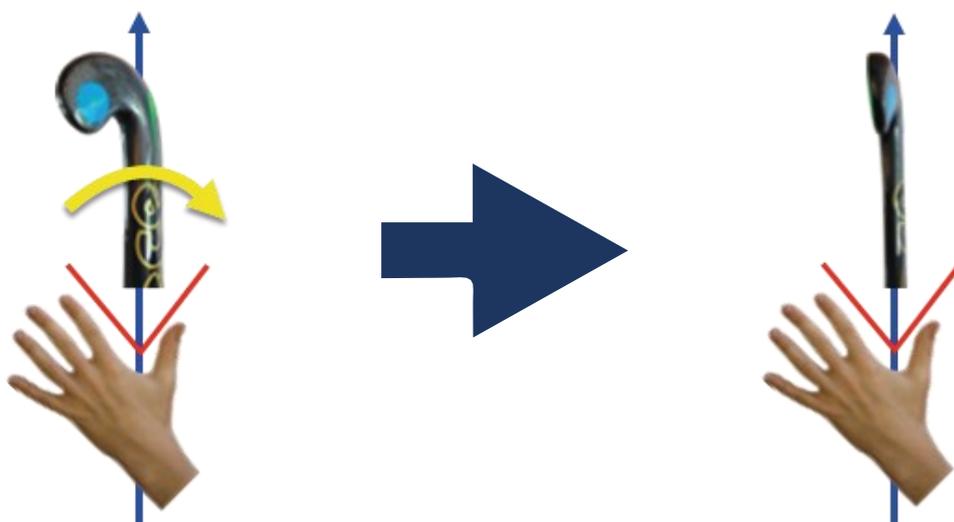
Il secondo problema nel passare da Basic Grip a Double V Grip è che con il Basic Grip le mani sono separate e con il Double V Grip le mani dovrebbero essere unite per poter lavorare insieme.

Un errore comune è quello di lasciare uno spazio tra le mani quando si compie lo strisciato o si colpisce la palla. Ciò si traduce in una scarsa cooperazione tra entrambe le mani e in una minore azione del polso, con conseguente minore velocità della pipa del bastone e quindi minore velocità della palla.



Conduzione, Push, Ricezione
Impugnatura base

Strisciato, Drive
Impugnatura doppia V



Basic Grip > Pancake Grip

Per effettuare un drive di rovescio (Tomahawk) un giocatore deve cambiare presa da Basic Grip (dribbling) a Pancake Grip. Il modo più breve e migliore per preparare il bastone per il colpo è girare il bastone in senso orario "sotto" la palla.

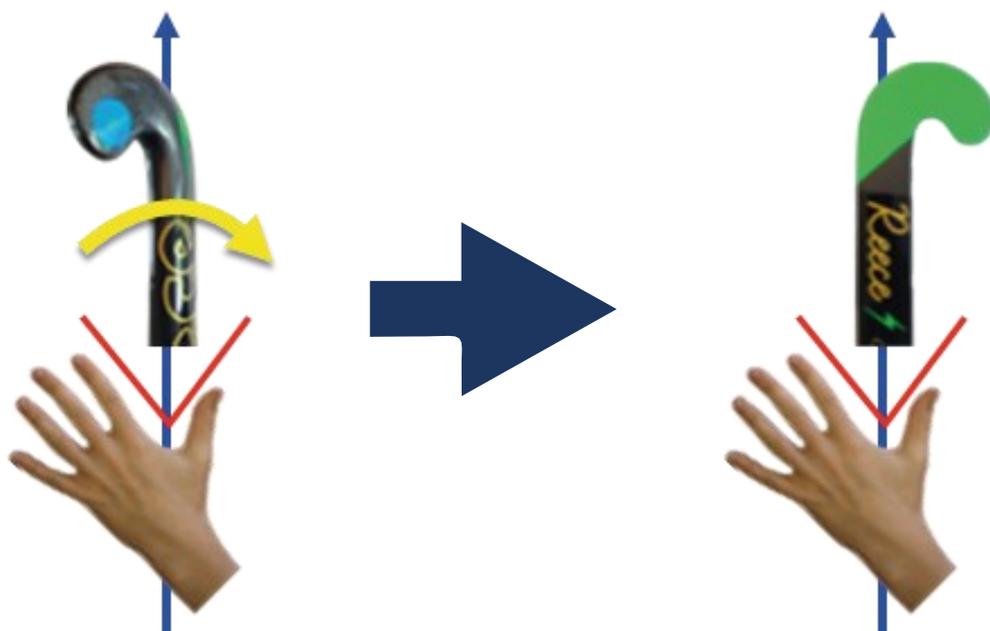
Questo cambio di impugnatura a volte può anche comportare che le mani non si uniscano.



Mani separate



Mani unite



Open Face Grip > Backhand Grip

Un terzo esempio di cambio di impugnatura è da Open Face Grip a Backhand Grip.

Per la difesa 1v1 utilizziamo l'Open Face Grip con il bastone rivolto verso l'alto. Questa è la cosiddetta posizione del bastone "neutra". Da questa posizione un difensore può rapidamente utilizzare diverse tecniche difensive.

Da Open Face Grip a Blocco a una mano - di rovescio, a sinistra del corpo (Il bastone è nella mano sinistra con la punta del bastone rivolta verso il basso) - o di dritto, davanti al corpo (Il bastone è nella mano sinistra con la punta del bastone rivolta verso l'alto).

Ancora una volta la mano destra viene utilizzata per tenere il bastone mentre la mano sinistra cambia. Una volta che la mano sinistra è in posizione, la mano destra si muove.

Inoltre, da un'impugnatura a faccia aperta a 1 mano (mano sinistra, bastone a faccia in su) quando si utilizza il jab o lo shave, ruotando il polso sinistro la punta del bastone può essere abbassata per rubare palla con un tackle o con un blocco a una mano.

Posizione difensiva neutra del bastone

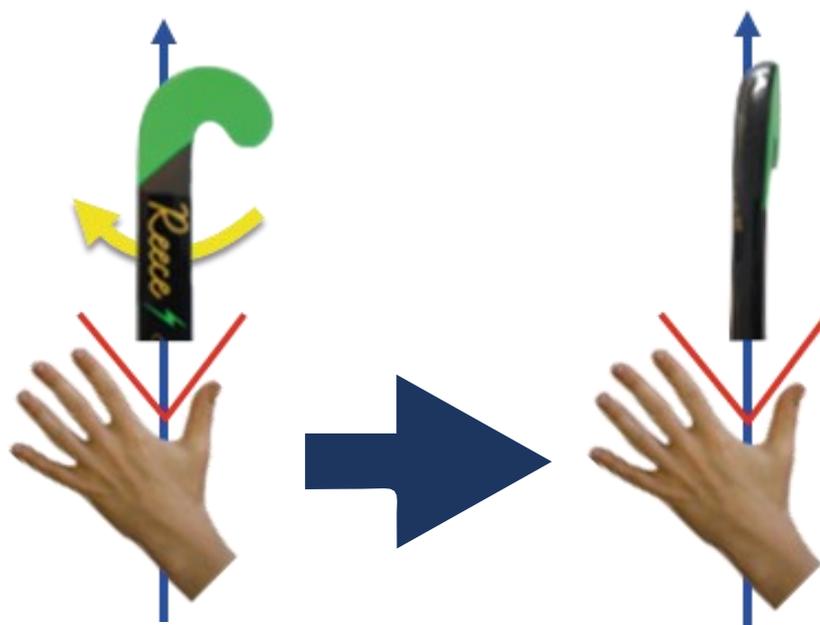
Blocco di rovescio
Ricezione di rovescio bassa

Pancake Grip

Conduzione, Push, Ricezione

Impugnatura a rovescio

Colpo di rovescio basso, Slap di rovescio,
Posizione neutra 1v1



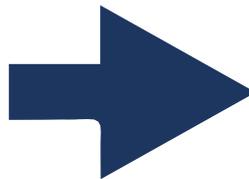
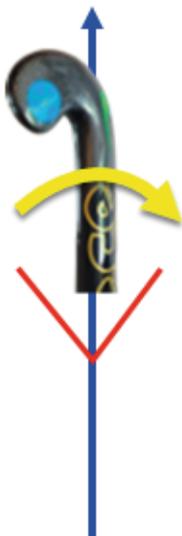
Basic Grip > Open Face Grip

Per passare alla posizione "neutra" per giocare un 1V1 difensivo, l'impugnatura cambia da Impugnatura base a Pancake Grip. Il bastone viene ruotato in senso orario fino a quando la faccia del bastone non è alzata. Le mani sono ancora separate, come nel Basic Grip.



Posizione neutrale difensiva

Basic Grip



Blocco di rovescio
Ricezione con rovescio bassa
Pancake Grip





TECNICA

3. Tecnica

Le tecniche sono alla base di ogni azione tattica.

I giocatori devono prima imparare le tecniche per controllare una situazione 1V1.

I giocatori devono essere in grado di prendere una decisione in base alle circostanze di gioco: devono essere in grado di reagire e anticipare le mutevoli situazioni sul campo.

Tutte le scelte, che siano di dribblare, cominciare un 1V1 o passare, richiedono ottime abilità tecniche con la palla.

Abbiamo fatto una selezione delle competenze di base più importanti



Muoversi con la palla - Dribbling

Conduzione di dritto in contatto

I giocatori che dribblano con la palla dovrebbero essere incoraggiati a dribblare con un contatto completo tra palla e bastone. In questo modo alla fine impareranno, mentre dribblano, a guardare oltre la palla.

Molti giocatori useranno più tocchi, ma ogni tocco li costringerà a guardare la palla ed è improbabile che sviluppino una buona visione.

L'immagine mostra Naomi van As con una buona visione, alla ricerca di un'opzione di passaggio. Soprattutto nello spazio ravvicinato, è essenziale mantenere il contatto palla-bastone per essere in grado di reagire istantaneamente alla pressione o a una situazione di gioco in cambiamento.

Staccare il bastone dalla palla consentirà anche agli avversari di rubare la palla.

Impugnatura

Basic grip

Corpo

Leggermente piegato

Le braccia sono staccate dal corpo

Bastone

Contatto con la palla

Angolo del bastone 45°

Palla

Davanti al piede destro

Sempre in contatto col bastone



Clip 9

Conduzione di dritto in velocità 1

A conduce fino a B usando il dritto con contatto completo con la palla.
B riceve la palla e conduce fino a C etc.

Punti di attenzione

- Conduzione a massima velocità
- Sviluppare visione (Guardare davanti mentre si corre)

Variazione

A passa la palla a B a metà della conduzione. Il passaggio deve essere di push e preciso sul dritto di B!



Conduzione di dritto in velocità 2

A conduce fino a B usando il dritto con contatto completo con la palla.
A metà della conduzione passa a B

Punti di attenzione

- Conduzione a massima velocità
- Continuare il movimento mentre si effettua il push
- Push con appoggio su piede destro e piede sinistro

Variazione

Porta la palla verso destra con il rovescio prima di passare



Conduzione in velocità 3

A conduce attraverso i coni fino a B, usando il rovescio per attraversare i coni. Dopo aver passato i coni passa a B. Quindi B ripete per C.

Punti di attenzione

- Corsa in velocità
- Quando si conduce con il dritto la palla è sempre in contatto, senza tocchi ripetuti.
- Prima di passare si controlla la palla con il dritto
- Push con il piede destro e sinistro
- Push preciso verso il dritto di B

Variazione

Usa uno spostamento doppio con il dritto per portare la palla attraverso i coni



Conduzione in velocità 4

Inizia come sopra. C riceve conducendo la palla dietro ai coni. C quindi continua conducendo dentro l'area e tira.

Punti di attenzione

- Conduzione a massima velocità
- Passaggio preciso
- Sempre in contatto con la palla

Variazione

C passa a un giocatore dentro l'area che tira.



Dritto rovescio

Il dritto-rovescio (Indian Dribble) è usato per portare la palla dal dritto al rovescio e viceversa.

Molti giovani giocatori staccano la mano sinistra per poter giocare la palla con il rovescio. Un dritto-rovescio ben eseguito sarà effettuato con una sola presa.

Sviluppa una rotazione rapida del polso sinistro!

La mano sinistra gira il bastone, mentre la mano destra guida il bastone.

Il ritmo di corsa deve essere indipendente dal ritmo del bastone. I giocatori esperti svilupperanno un dritto-rovescio ritmico.

Impugnatura

Impugnatura base

La mano sinistra gira il bastone

La mano destra guida il bastone

Corpo

Leggermente piegato

Braccia staccate dal corpo

Bastone

Tieni il bastone vicino alla palla

Bastone a 45°

Palla

Davanti al piede destro

Sempre in contatto



Clip 10

TEST dritto-rovescio

Due giocatori. A mette il bastone a terra e B fa dritto rovescio per un minuto. A tiene il conto di ogni spostamento della lunghezza del bastone. Spostamenti più corti non contano. Cambia dopo un minuto.

Punti di attenzione

- Usa il Basic Grip
- Gira il bastone con il polso sinistro

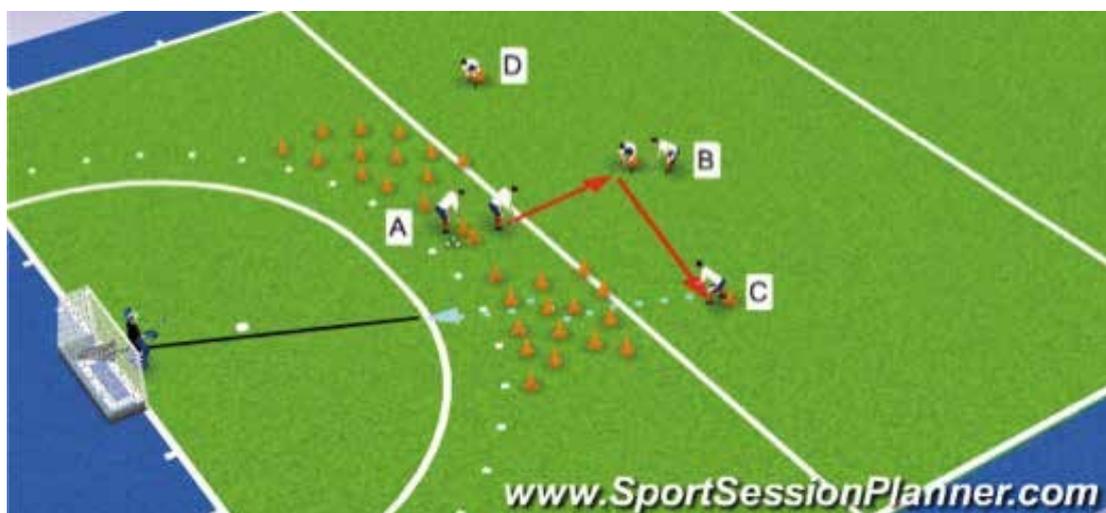


Campo minato

A passa a B, B passa a C. C dribbla attraverso il campo minato usando il dritto e il rovescio. Al prossimo passaggio la palla va da B a D. I giocatori girano seguendo la palla dopo il passaggio.

Punti di attenzione

- Passaggio preciso
- Dribbling veloce senza toccare i coni
- Cambia impugnatura dopo il campo minato per tirare di dritto o di rovescio



Slalom

Il giocatore conduce effettuando uno slalom attraverso i coni. La palla passa alla sinistra del cono, mentre il giocatore passa a destra. Al cono successivo il giocatore passa a sinistra e la palla passa a destra.

Punti di attenzione: Presta attenzione ad un uso corretto del polso sinistro
I giocatori non possono toccare i coni



Conduzione a una mano

Il vantaggio della conduzione a una mano è che il giocatore può rimanere in posizione maggiormente eretta e quindi correre più velocemente.

Un secondo vantaggio è che il giocatore che conduce sarà in grado di proteggere meglio la palla posizionando il corpo tra palla e avversario.

Infine, la palla è più lontana dall'avversario e difficile da raggiungere.

Sul lato sinistro del campo la palla verrà condotta a una mano dal lato sinistro del giocatore (pipa verso il basso)

Sul lato destro del campo la palla può essere condotta a una mano dal lato destro del giocatore (pipa in su, immagine in basso)

Impugnatura

Impugnatura con una sola mano (pipa verso il basso)

Corpo

Leggermente piegato
Le braccia sono libere dal corpo
Posiziona il corpo tra la palla e l'avversario

Bastone

Tocchi o contatto con la palla
Angolo del bastone 65°

Palla

Sull'esterno del piede sinistro



Esempio perfetto di conduzione a 1 mano di dritto

Bastone nella mano sinistra
Pipa del bastone verso l'alto
Sempre in contatto con la palla

Il vantaggio è che i giocatori possono correre con maggior velocità e hanno una visione migliore sul campo.



Conduzione a una mano di rovescio

A passa a B

B riceve e A comincia a pressare B.

A conduce la palla sull'esterno del piede sinistro, cambiando l'impugnatura dal Basic Grip all'Impugnatura a una mano, conducendo la palla con una mano (punta del bastone verso il basso)

B tira di rovescio

A mette pressione sulla conduzione

Punti di attenzione

- B riceve con il dritto (Basic Grip)
- L'impugnatura passa da Basic Grip a Impugnatura a 1 mano di rovescio (mano sinistra)
- Corpo tra la palla e il difensore
- Cambio di impugnatura per il tiro di rovescio (Pancake Grip)



Variazione

Mentre è in dribbling, B cerca spazio verso il centro.

Se A rimane troppo dietro B può tagliare verso il centro davanti ad A

Se A difende troppo davanti a B, B può tagliare verso il centro dietro ad A.



Inversione di direzione (dritto)

Una inversione di direzione è usata per allontanarsi dalla pressione, mentre una rapida inversione può anche essere usata in una situazione 1V1 per superare un avversario.

Una inversione può essere fatta con il dritto o il rovescio ed è una tecnica semplice per cambiare direzione quando si porta palla.

Impugnatura

Basic Grip

Corpo

Piega le ginocchia per essere in grado di fare un cambio di direzione rapido

Braccia staccate dal corpo

Fai un giro largo e mantieni il movimento

Bastone

Bastone angolato a 65°

Palla

Davanti al corpo (per mantenere la visione)

Sempre in contatto con la palla



Clip 12



Inversione di dritto difensiva

A passa a B, B passa a C che riceve palla sul dritto e verso la linea laterale.
A mette pressione su C, B si sposta dietro C, C usa l'inversione di direzione e passa di nuovo a B

Punti di attenzione

- Passaggio preciso da B a C, sulla figura (dritto)
- A chiude C in posizione neutrale e fa pressione sulla palla, pronto a usare il jab o rubare palla a C

Variazione

C sceglie tra l'inversione o se A lascia lo spazio, dribbla dentro l'area e attraverso la porta 1



Inversione di dritto offensiva

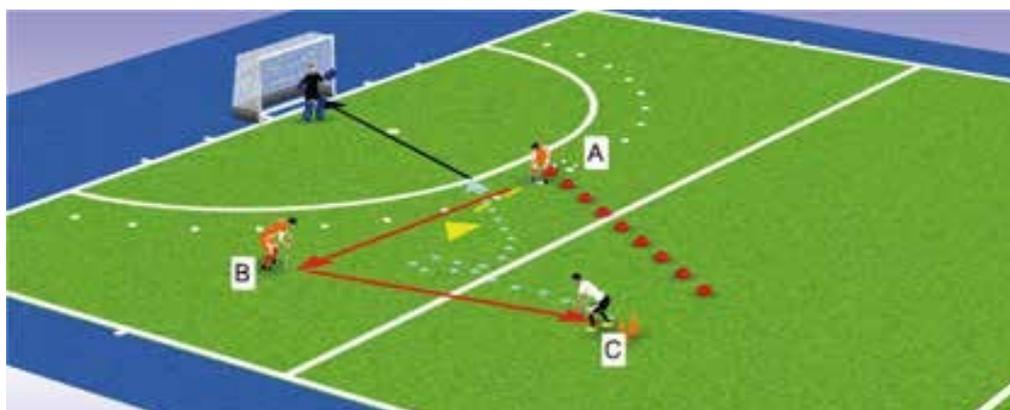
A passa a B, B passa a C, C dribbla dentro l'area con A che cerca di rubare palla. A lascia spazio sull'interno e C effettua una inversione finendo di fronte all'area, quindi entra e tira.

Punti di attenzione

- Concentrati sulla velocità dei piedi e del bastone
- Dopo l'inversione, è necessario un veloce cambio di impugnatura per tirare (da Basic a Double V per drive di dritto)

Variazioni

- Se A lascia spazio sul dritto C entra e tira con un drive di rovescio
- Cambia il punto di partenza e l'angolo di attacco di C



Muoversi con la palla - 1v1

Drag (trascinamento)

Come con il dritto-rovescio, i giocatori dovrebbero essere in grado di trascinare la palla anche durante la corsa.

Al contrario della finta, dove il giocatore si sposta lateralmente insieme allo spostamento del bastone, nel Drag si sposta solo il bastone.

Il percorso di corsa per il trascinamento con il dritto è leggermente a sinistra della palla, mentre per il rovescio è a destra della palla.

Impugnatura

Basic Grip

Corpo

Posizione base del corpo

Azione

Finta un passaggio a destra, quindi trascina la palla dall'esterno della spalla destra sul rovescio, controllando la palla fuori dalla spalla sinistra. Contatto con la palla durante tutto lo spostamento

Bastone

Bastone angolato a 65°

Palla

Sempre in contatto



Drag di dritto

A e B conducono nello stesso momento l'uno nella direzione dell'altro.
Entrambi i giocatori usano il drag di dritto verso sinistra e continuano fino al cono opposto

Variazioni

- Stesso esercizio per il drag di rovescio
- Dopo aver fatto il drag, girarsi e ritornare al rispettivo cono



Drag di dritto

A conduce attraverso la porta rossa ed effettua il Drag di ad ogni porta, spostando la palla oltre il cono giallo e controllandola con una sola mano, mentre il giocatore segue la linea di corsa grigia. Dopo la porta riportare la palla sul e ripetere l'azione alla porta successiva. Infine, entra in area e tira.

Punti di attenzione

- Usare il Basic grip per il Drag di dritto, quindi il grip a una mano per controllare la palla di rovescio.
- Riportare la palla sul dritto usando il Basic grip.
- Prima di tirare cambiare impugnatura in Double V grip

Variazione

Esercitarsi da angoli diversi rispetto all'area.



Drag di dritto + Drag di rovescio

A passa a B, B passa a C che riceve con il dritto, C effettua il drag di dritto ad ogni porta, D effettua il drag di rovescio ad ogni porta.

Punti di attenzione

- Fare una finta di passaggio ad ogni porta
- Con il drag di dritto (parte sinistra dell'esercizio) il giocatore si muove leggermente a sinistra dalla palla portando la palla fuori dalla spalla destra e poi trascina la palla con il dritto davanti ai piedi fino al rovescio e fuori dalla spalla sinistra
- Con il drag di rovescio (parte destra dell'esercizio) il giocatore si muove leggermente a destra dalla palla, portando la palla fuori dalla spalla sinistra e poi trascina la palla con il rovescio davanti ai piedi fino al dritto e fuori dalla spalla destra

Variazione

Esercitati anche usando una mano per controllare la palla nel rovescio dopo aver giocato il Drag di dritto (a sinistra, vedi immagine sotto)



Lift (Sollevamento)

Per creare superiorità nell' 1v1, i giocatori devono essere creativi e insieme alle abilità palla a terra, devono sviluppare anche abilità nel gioco aereo.

La prima tecnica da imparare è il sollevamento. Il sollevamento può essere effettuato con il dritto e con il rovescio e dovrebbe essere eseguito senza prima fermare la palla.

Il modo migliore per sollevare una palla in movimento è essere leggermente "fuori" dalla palla in modo che salga facilmente sul bastone.

Sui campi a base d'acqua il sollevamento può essere seguito da un dribbling con rimbalzo.

Impugnatura

Basic Grip

La mano sinistra gira il bastone, la mano destra guida il bastone.

Corpo

Leggermente piegato
Braccia staccate dal corpo

Bastone

Tieni il bastone vicino alla palla
Angolo a 45°

Palla

Davanti al piede destro
Sempre in contatto



Clip 14



Sollevamento di rovescio

L'attaccante conduce intorno ai coni e cambia direzione per effettuare il sollevamento di rovescio attraverso la porta. Continua verso la porta successiva ed effettua nuovamente il sollevamento di rovescio, infine tira di drive con il dritto.

Punti di attenzione

Passare dall'impugnatura di base (dribbling) all'impugnatura a bastone aperto (sollevamento) e quindi passare all'impugnatura a doppia V (drive di dritto)

Variazione

L'attaccante si gira verso sinistra e tira con un drive di rovescio (Cambiando da Basic grip a Pancake grip)



Sollevamento di dritto

L'attaccante conduce intorno al cono e cambia direzione per effettuare il sollevamento attraverso la porta. Continua verso la porta successive ed effettua nuovamente il sollevamento di dritto. L'attaccante tira di dritto.

Punti di attenzione

Passare da Basic Grip (conduzione) a Open stick grip (Lift) e quindi a Double V grip (drive di dritto)

Variazione

L'attaccante gira verso sinistra e tira di rovescio.



Muovere la palla - Passaggi

Push

Il push è usato per passare a breve distanza. Prima di effettuare il push, alcuni giocatori si muovono di lato rivelando il momento del passaggio agli avversari. Continua a correre normalmente quando effettui il push.

Condurre mantenendo il contatto con la palla (a livello educativo) consentirà al giocatore di guardare oltre la palla ma anche di effettuare un push in ogni momento.

Effettuare un push verso destra richiederà tuttavia un passo incrociato (immagine a destra)

Impugnatura

Basic Grip

Corpo

Leggermente piegato
Braccia staccate dal corpo
Effettua un passo incrociato per ruotare le spalle
Muoviti oltre la palla e sposta il peso sul piede sinistro

Bastone

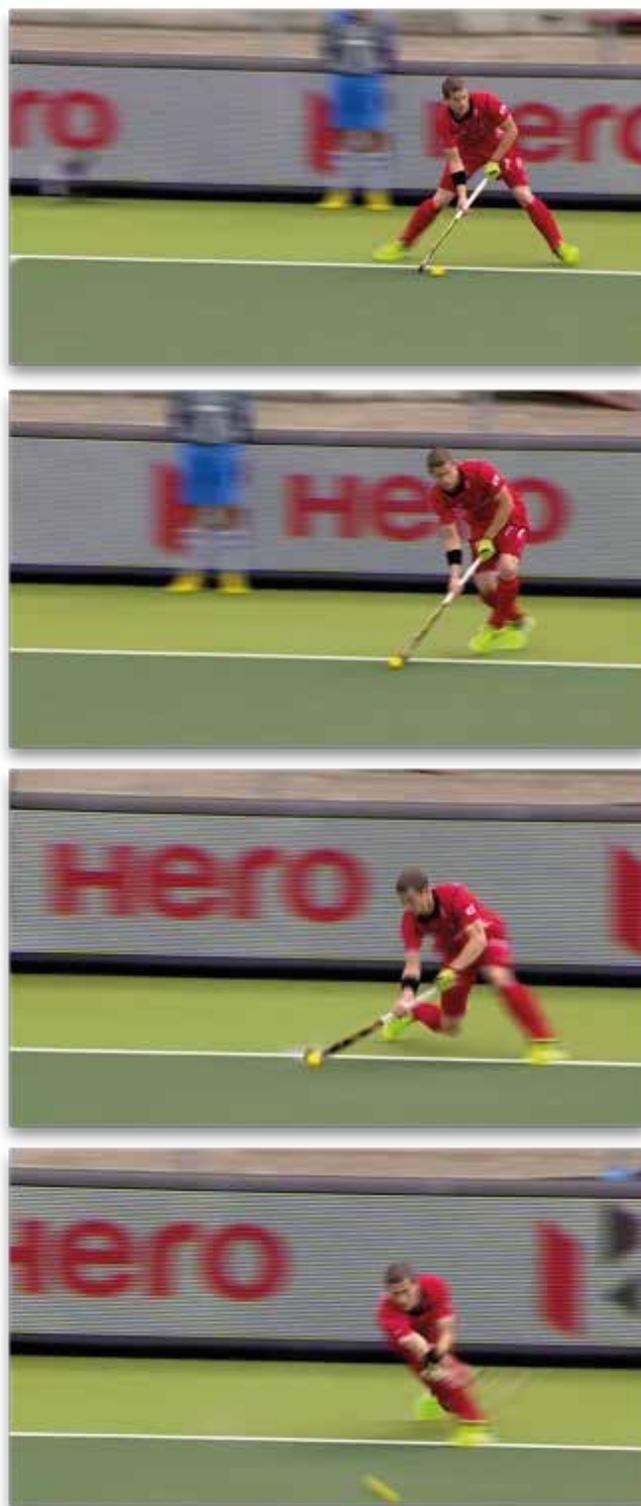
Bastone angolato a 45°

Azione

Proseguire a sinistra

Palla

Davanti
Contatto completo



Push di dritto

A passa a B, B a C etc.

E va verso D ed effettua una ricezione chiusa con il dritto.

E effettua una curva verso sinistra mantenendo il contatto con la palla.

E tira di drive con il dritto.

Punti di attenzione

- Passaggio preciso con il dritto
- Ricezione in direzione del prossimo passaggio
- Enfatizza il cambio di impugnatura quando si tira
- Effettua un passo incrociato quando si tira dal piede sinistro

Variazione

E gira verso sinistra per tirare di rovescio



Sweep (strisciato)

Lo strisciato è una tecnica di passaggio utilizzata per coprire distanze maggiori del push.

Lo strisciato può essere effettuato con maggiore precisione rispetto al drive: il bastone striscia lungo il campo e quindi sarà più facile mantenere la palla bassa.

È una tecnica che costituisce il collegamento perfetto tra il push e il drive lungo.

La sicurezza è garantita dal vincolo di mantenere il bastone all'altezza del campo.

Vedi esempi in figura

Impugnatura

Double V Grip

Corpo

Peso sul piede sinistro

Gamba sinistra a 45°

Braccia completamente distese

Bastone

Quasi parallelo al campo

La punta del bastone rimane in alto durante tutto il movimento

Il bastone effettua un cerchio attorno al piede sinistro

Azione

Il bastone è sul campo durante il caricamento dello strisciato

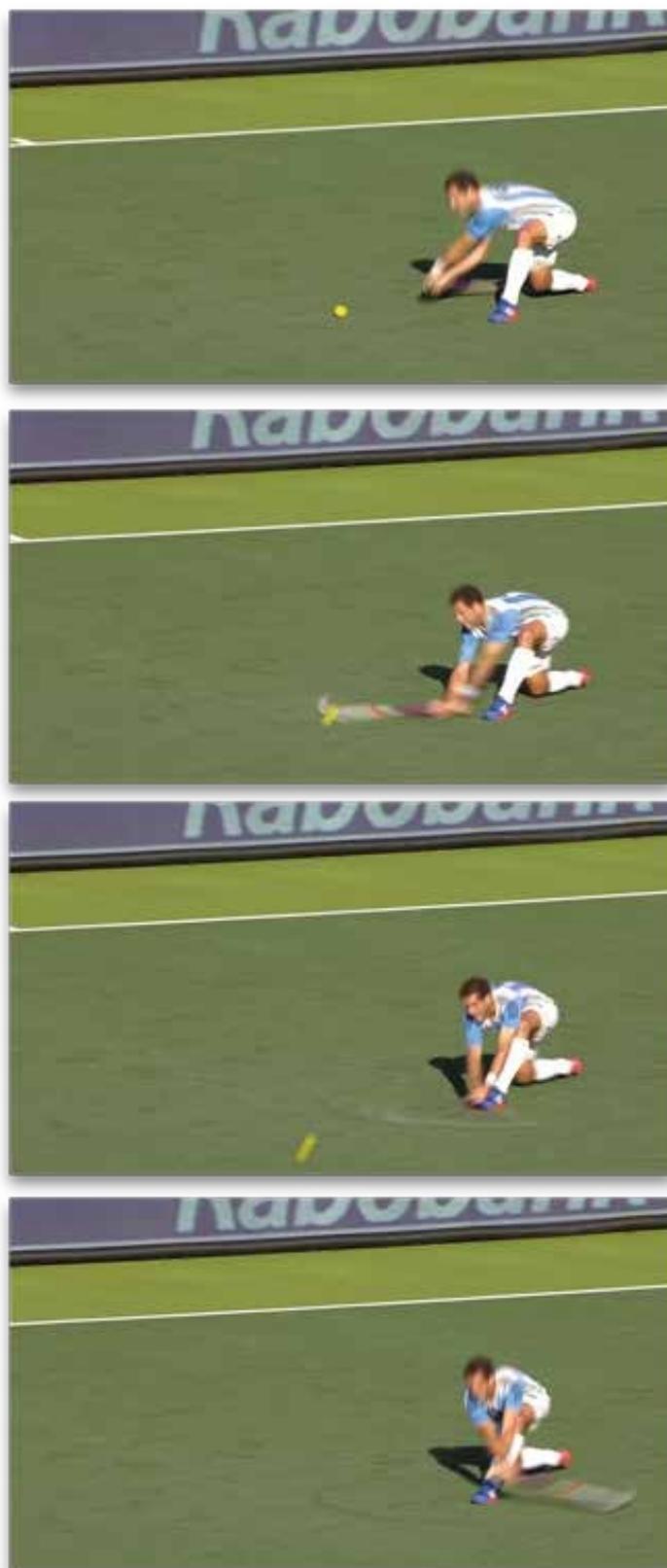
Mano vicino al piede sinistro nel momento dell'impatto

Il movimento prosegue all'altezza del campo

Palla

Davanti

Alla distanza di un bastone



Clip 16

Backhand slider (Slap di rovescio)

Lo slap di rovescio è usato per passare la palla velocemente verso destra. Il giocatore fa scorrere il tondo sul campo e colpisce la palla con il bordo interno del bastone.

Cambio di impugnatura da Basic Grip a Open stick Grip girando il bastone in senso orario.

Impugnatura

Impugnatura Open stick

Corpo

Basso
Braccia rilassate

Bastone

Quasi parallelo al suolo

Azione

Il tondo scorre sul campo
La palla è colpita con il bordo interno del bastone

Palla

Davanti al piede destro
A distanza di un bastone



Clip 17

Slap di rovescio

A conduce fuori dall'area ed effettua uno slap di rovescio a B

B riceve e conduce fuori.

C corre verso B con contatto visivo

B effettua uno slap di rovescio a C

C si gira e tira

Punti di attenzione

- Presta attenzione ad un cambio corretto di impugnatura (Basic a Open)
- Gira il bastone in senso orario
- Passaggio preciso
- B guida la palla verso sinistra durante la ricezione

Variazione

F gira a destra e tira di rovescio

Cambia la distanza tra i coni



Low backhand (Drive di rovescio)

Per passare la palla da sinistra verso destra a distanze maggiori, il drive di rovescio è la tecnica ideale di passaggio.

I giocatori devono essere in grado di usarlo in conduzione e con il piede destro (preferibilmente) o sinistro avanti.

Il drive di rovescio può essere molto utile in varie aree del campo, come un passaggio in avanti o come tiro in area.

Sii consapevole del fatto che, poiché colpisci la palla sempre ad angolo retto, l'angolo del passaggio è determinato dalla posizione del piede.

Impugnatura

Pancake Grip

Corpo

Basso
Braccia distese ma rilassate

Bastone

Quasi parallelo al suolo

Azione

La palla è colpita con il bordo interno del bastone.
Il movimento prosegue basso.

Palla

Davanti al piede destro
A distanza di un bastone



Clip 18

Drive di rovescio

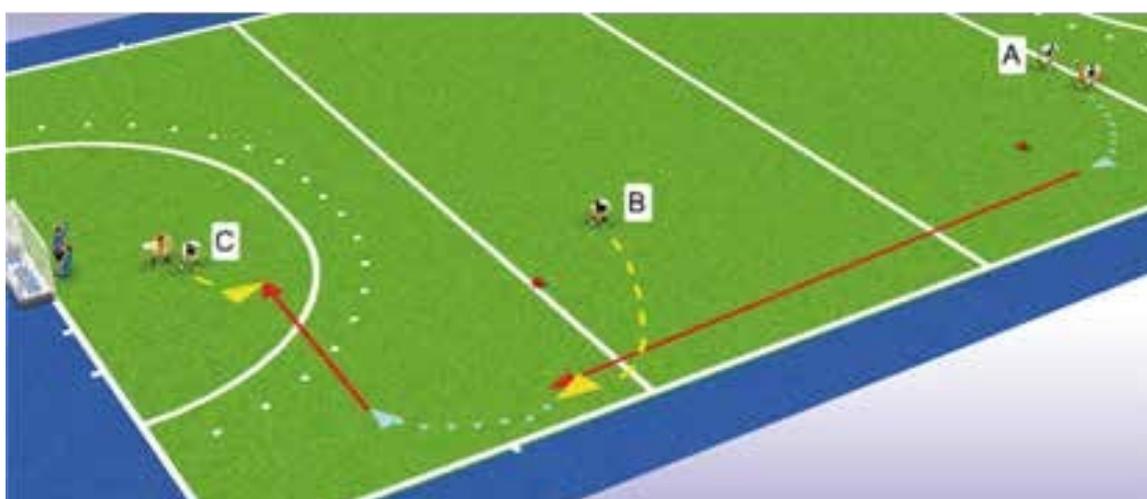
A conduce sulla fascia, B si sposta verso l'esterno
 A passa a B con un drive di rovescio
 B riceve con il dritto mentre C entra dentro l'area.
 B passa di rovescio a C
 C riceve e tira

Punti di attenzione

- I movimenti di B e C non devono avvenire troppo presto
- Passaggio preciso
- Effettua il drive di rovescio alternativamente con il piede destro e sinistro avanti

Variazioni

- C devia il passaggio di B in porta
- Aggiunta di un difensore V che mette pressione a C
- B effettua una curva e riceve il passaggio all'interno col rovescio (esempio 2)
- Passaggio sul rovescio di C (esempio 2)



Muovere la palla – Segnare goal

Push di dritto

Per segnare a breve distanza, il push è il tiro più usato, come tiro diretto o sulla ribattuta. Il push può essere facilmente regolato in altezza, e con molti giocatori vicini è necessario tenere la palla in contatto con il bastone. In queste circostanze il push è la tecnica ideale per segnare.

Impugnatura

Basic Grip

Corpo

Posizione bassa
Braccia rilassate e staccate dal corpo

Bastone

A 45°

Azione

Tieni la palla sul bastone
Porta il peso sul piede sinistro
Mantieni il bastone basso per una ribattuta

Palla

In contatto con il bastone



Clip 19



Push di dritto

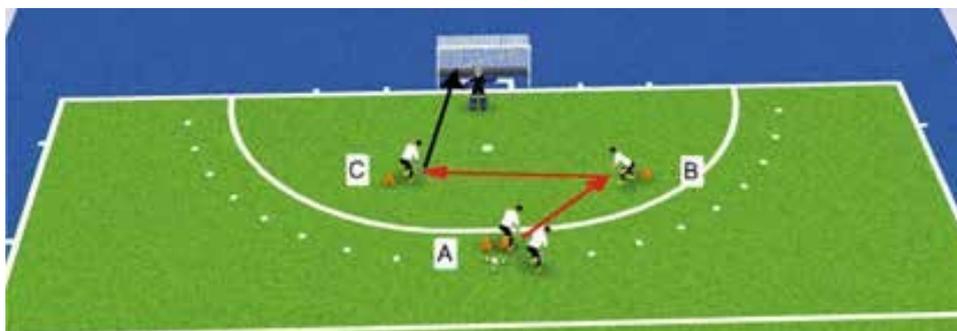
A passa a B, B a C
C riceve e tira di push

Punti di attenzione

- Forza e precisione dei passaggi sul dritto
- Controlla la palla con il bastone prima di effettuare il push
- Alterna palle basse e alte

Variazione

- Effettua l'esercizio in senso antiorario
- Cambia la posizione di partenza fuori dall'area in modo che C tiri da diversi angoli
- Cambia la distanza dalla porta



Ribattuta di push

A conduce dentro l'area e tira al portiere. I giocatori in area effettuano una ribattuta. Quindi A conduce da B e tira al portiere.

Giro: A diventa il giocatore della ribattuta e il prossimo giocatore prende il ruolo di A

Punti di attenzione

- Alterna palle alte e basse al portiere
- I giocatori che effettuano la ribattuta devono essere pronti con il bastone

Sicurezza

- I giocatori che effettuano la ribattuta devono essere fuori dalla linea di tiro
- A gioca la prossima palla per B quando gli altri giocatori sono pronti

Variazione

L'allenatore può lanciare un'altra palla



Drive (Forehand Hit)

La seconda tecnica più difficile dell'hockey è il drive di dritto.

Molte cose possono andare storte ed è compito degli allenatori di fare in modo che ogni giocatore sia istruito correttamente ad effettuare il drive.

I problemi con il drive vengono fondamentalmente da tre punti: impugnatura, movimento del bastone ed equilibrio.

Il Drive, come lo Strisciato, usa l'Impugnatura Doppia V: durante il passaggio ed il tiro i giocatori devono essere sempre sicuri di utilizzare l'impugnatura corretta per il colpo.

Ogni cambio di impugnatura – da Basic grip per la conduzione a Impugnatura a doppia V per strisciato o drive – deve essere fatta consciamente.

Se gli allenatori ignorano questo punto, i giocatori dovranno affrontare enormi problemi con le loro tecniche in generale, e con il drive e lo strisciato in particolare, specialmente quando si effettuano particolari tattiche che richiedono un gioco veloce.

Impugnatura

Double V grip

Corpo

In equilibrio sul piede sinistro
Il peso del corpo si sposta in basso

Bastone

Il bastone viene prima portato indietro
Bastone angolato a 40° nel momento dell'impatto

Azione

Quando si tira dal piede sinistro, effettua un passo incrociato (Figura in alto)

Palla

Davanti al piede sinistro



Errori comuni

Impugnatura

Impugnatura a doppia V L'impugnatura non è stata cambiata in modo corretto, con la mano sinistra in cima al bastone. Il risultato è un bastone 'chiuso' al momento dell'impatto, che porterà ad una palla deviata verso sinistra o che rimbalza.

Per controllare questo, osserva il bastone durante il caricamento del tiro. La punta del bastone dovrebbe essere in direzione del passaggio.

Caricamento

Il bastone si muove per primo Quando si carica il tiro, il bastone si muove per primo e le mani lo seguono automaticamente. Molti giocatori muovono prima le mani, con il risultato del famoso 'cerchio' nel caricamento. Poiché le mani sono già lì, non c'è spazio per il bastone di oscillare all'indietro e quindi oscillerà prima in avanti.

Gomito volante Quando si carica il tiro, il gomito destro sta vicino al corpo. Alcuni giocatori sollevano il gomito durante il caricamento. Questo è chiamato 'gomito volante'. Il gomito volante impedirà al bastone di oscillare correttamente, bloccando l'oscillazione e limitando la lunghezza del caricamento

Separazione dei polsi Nella parte superiore del caricamento il polso sinistro è piegato per sollevare ulteriormente il bastone. Questo si chiama "rompere il polso" e creerà un'enorme velocità della pipa del bastone all'impatto quando i polsi si sbloccano.

Braccia piegate Durante il caricamento, il braccio destro si piega nella parte destra del corpo ma il braccio sinistro si allunga. Alcuni giocatori piegano anche il braccio sinistro, il che si tradurrà in una scarsa oscillazione.

Lavoro di piedi

Passo incrociato Per creare velocità le spalle devono girare: la maggior parte della velocità della palla viene dalla rotazione della parte superiore del corpo. Se un giocatore ha il tempo deve effettuare un passo incrociato: molti giocatori non sono a conoscenza di questo. Il passo incrociato è effettuato portando il piede destro dietro il piede sinistro e cominciando l'oscillazione allo stesso tempo. Le spalle gireranno indietro mentre il bastone oscilla in alto.

Equilibrio Come in tutti gli altri sport, l'equilibrio è fondamentale nell'uso delle abilità: senza equilibrio, non saremmo in grado di colpire la palla correttamente. I giocatori dovrebbero essere consapevoli del fatto che durante il colpo, quasi il 100% del peso corporeo viene trasferito al piede sinistro. Quindi dopo il passaggio incrociato facciamo un passo con il piede sinistro e poi colpiamo la palla. La gamba sinistra deve essere in equilibrio con quasi il 100% del peso corporeo su di essa. Molti giocatori faranno un passo indietro o perderanno l'equilibrio lateralmente quando colpiranno la palla. La gamba sinistra è quasi a 90° all'impatto. Alcuni giocatori tornano immediatamente al piede destro dopo il colpo, il che riduce l'energia nella palla.

Oscillazione

Accompagnamento Le braccia si rilassano mentre il bastone continua il movimento verso sinistra. Non puntare la palla con il bastone, continua semplicemente il movimento. Il braccio destro si allunga mentre il braccio sinistro si piega sulla parte sinistra del corpo.

Drive 1

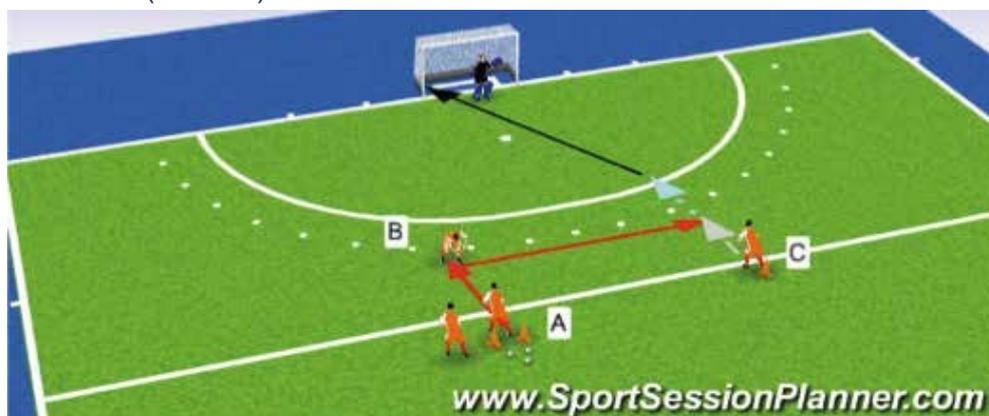
A passa a B, B a C. C riceve in corsa e tira di drive.

Punti di attenzione

- Presta attenzione ad un cambio di impugnatura appropriato (Basic a Double V)
- Effettua il passo incrociato
- B guida la palla a sinistra mentre riceve

Variazione

- Esercitati a tirare dal piede destro
- Concentrati sul risultato di ogni tiro
- Stesso esercizio da destra verso sinistra
- C usa un numero minimo di tocchi (2 tocchi)



Drive2

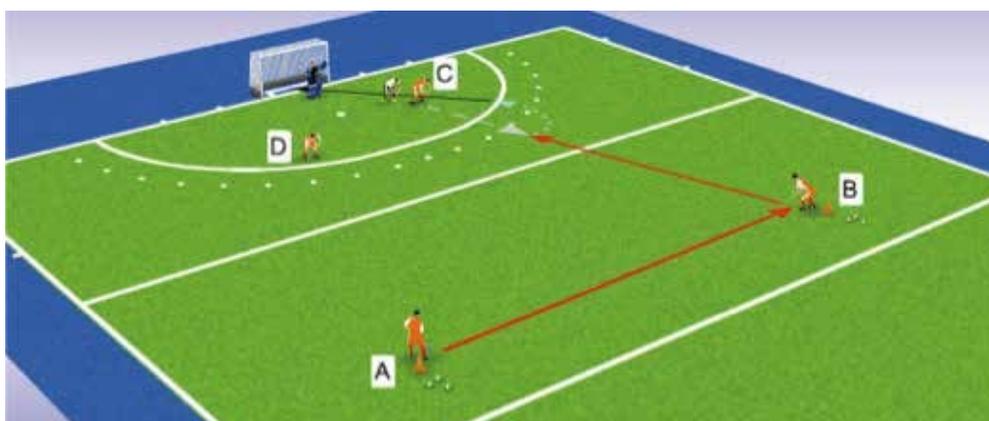
A passa a B. C effettua un movimento e riceve da B. C effettua una curva di dritto e tira di drive. Quindi B passa ad A etc.

Punti di attenzione

- Tutti i passaggi sono tiri di drive
- Passaggi precisi
- Contatto prima del passaggio
- C non dovrebbe cominciare troppo presto per mantenere sufficiente distanza

Variazione

Aggiungi un difensore per mettere pressione sugli attaccanti



Low backhand Hit (Drive di rovescio)

Il drive di rovescio (Tomahawk) è usato per segnare quando la palla è sul lato sinistro del giocatore. I giocatori dovrebbero essere in grado di tirare usando sia il piede sinistro che il piede destro; quindi, è richiesto esercizio in entrambi i casi. Tirando dal piede sinistro è più difficile ma anche più difficile da leggere per i giocatori ed il portiere. Il bastone va prima indietro, con le mani che seguono automaticamente il movimento. Molti giocatori muovono prima le mani, causando il famoso 'cerchio' del bastone. Nel movimento verso il basso le mani vanno giù prima ed il bastone le segue.

Impugnatura

Pancake Grip

Corpo

Basso
Braccia rilassate e staccate dal corpo

Bastone

Quasi parallelo a terra nel momento dell'impatto

Azione

La palla è colpita con il bordo interno del bastone
Il movimento continua basso e alla sinistra del corpo

Palla

Davanti al piede destro
Alla distanza di un bastone



Clip 21

Drive di rovescio

A si muove verso l'area e riceve un passaggio da B

A conduce dentro l'area e tira di rovescio.

A continua verso il limite dell'area e riceve una seconda palla da C.

A tira nuovamente di rovescio

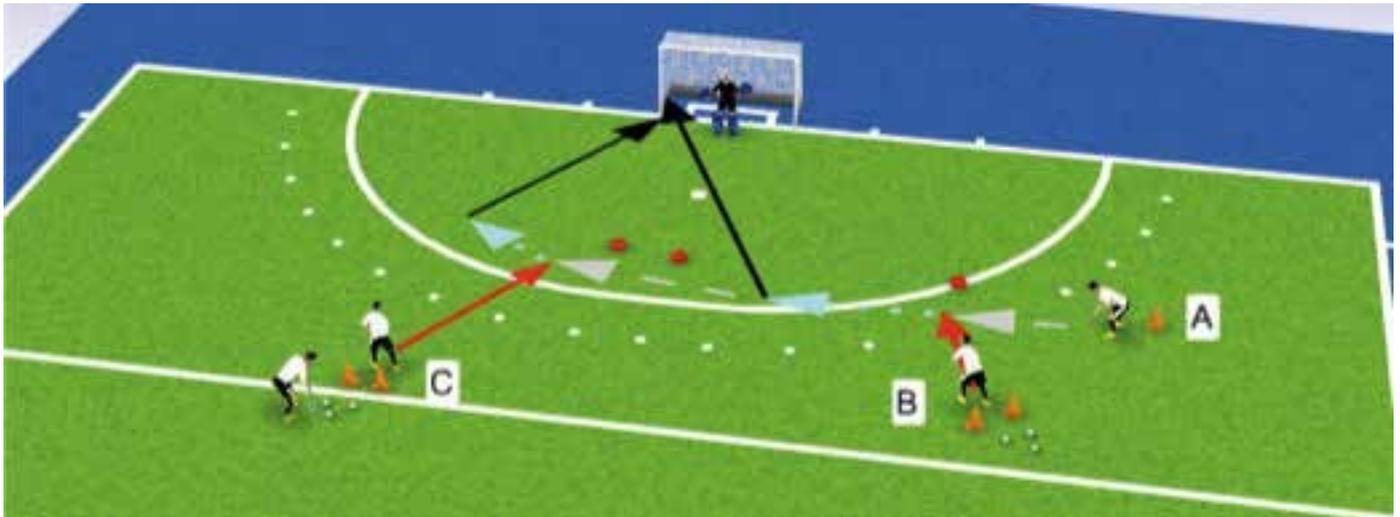
Rotazione: A – C – B -A

Punti di attenzione

- Presta attenzione ad un corretto cambio di impugnatura (Basic a Pancake)
- Prendi il tempo necessario per preparare il tiro
- Contatto visivo prima del passaggio

Variazioni

- Esercita a tirare con il piede destro o sinistro
- A usa un numero minimo di tocchi (2 tocchi)
- Esercita il tiro da angoli differenti dell'area, per esempio cominciando più a destra



Tenere la palla - Ricezione

Dritto

Ricorda sempre che la qualità della ricezione è influenzata dalla qualità del passaggio. Quindi, se il passaggio è buono, la ricezione sarà più facile. Tieni il bastone basso prima della ricezione e lascia che la palla vada sul bastone. Mentre ricevi la palla cerca di ridurre il numero di tocchi per il controllo

Esercitati a ricevere in direzione della prossima azione. Questo richiede una precedente osservazione della situazione di gioco intorno a te.

Impugnatura

Basic Grip

Corpo

Braccia rilassate e staccate dal corpo
Posizione bassa

Bastone

Bastone a 45°

Azione

Mantieni il bastone basso prima della ricezione
Occhi sulla palla
Copri la palla per evitare che rimbalzi in alto

Palla

Vicino al piede destro

 **Clip 22**



Ricezione di dritto (aperta)

A passa a B e B a C. D comincia un movimento verso l'area e riceve da C. D tira.

Punti di attenzione

- Contatto visivo prima del passaggio
- D continua a muoversi durante la ricezione
- Cambia impugnatura da Basic a Double V al momento del tiro

Variazione

- Cambia il punto di partenza di D (E o F)
- Effettua passaggi "balzellini"

Incrementa l'intensità

- La prossima palla da A parte dopo il passaggio di C
- La prossima palla da A parte quando C riceve



Ricezione di dritto (chiusa)

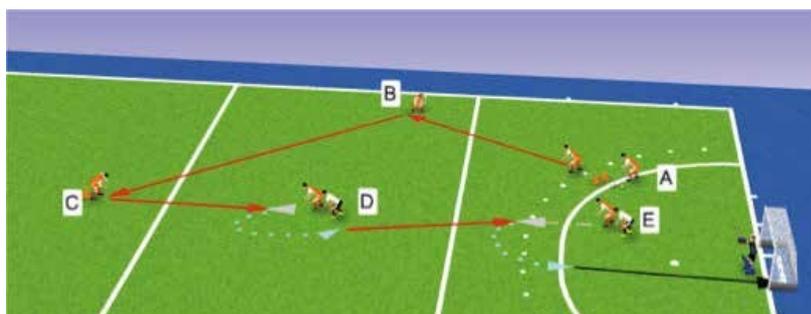
A passa a B, B a C e C a D. D effettua una ricezione chiusa con il dritto. D effettua una curva a sinistra e passa ad E. E effettua una ricezione chiusa ed effettua una curva a sinistra prima di tirare.

Punti di attenzione

- Passaggio preciso di dritto sul dritto.
- Ricevere mentre si corre verso la palla
- Continua il movimento durante la ricezione
- Contatto visivo prima del passaggio

Variazione

D ed E girano a destra o a sinistra



Ricezione di rovescio

Ricevere in posizione eretta consente al giocatore di continuare il gioco e mantenere la velocità in partita, poiché la posizione della ricezione e della conduzione sono simili. Ricevere di rovescio basso rallenterà il giocatore, forzandolo ad abbassarsi. Tieni presente che la ricezione esterna sul rovescio limiterà la visuale sulla situazione di gioco. Il vantaggio è che un passaggio esterno è molto difficile da intercettare e anche il ricevitore potrà proteggere la palla tenendo il suo corpo tra avversario e palla.

Impugnatura

Basic Grip

Corpo

Braccia rilassate e staccate dal corpo
Corpo in posizione base

Bastone

Bastone a 60°

Azione

Mantieni il bastone basso prima della ricezione
Occhi sulla palla
Copri la palla ed evita che rimbalzi in alto

Palla

Vicino al piede destro



Clip 23

Ricezione di rovescio

Passaggio da destra. A passa a B. C si muove verso l'area e riceve il passaggio da B di rovescio. C continua il movimento intorno ai coni al limite dell'area e tira.

Punti di attenzione

- Contatto visivo prima del passaggio
- C continua il movimento durante la ricezione
- Cambia impugnatura da Basic a Double V al momento del tiro
- Bastone basso prima della ricezione

Variazione

C parte da posizioni diverse (D o E). Questo cambierà l'angolo del passaggio e della ricezione



Ricezione di rovescio

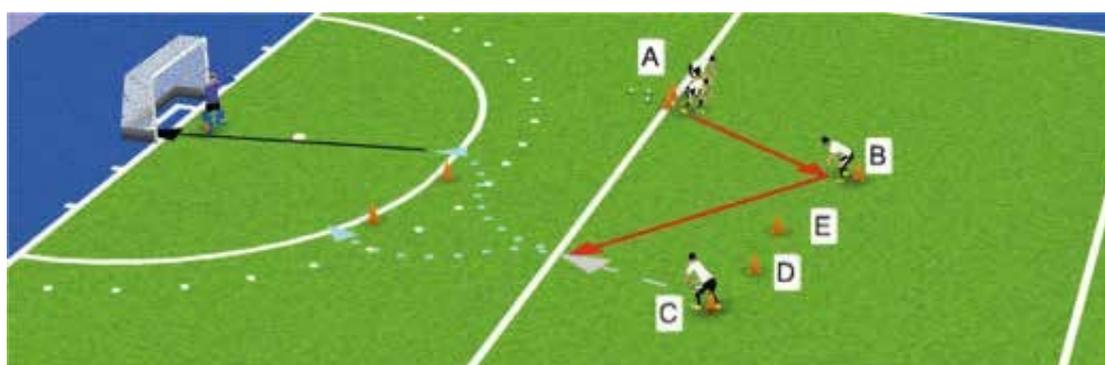
A passa a B. C si muove verso l'esterno e riceve il passaggio da B sul rovescio. D effettua un movimento verso C, riceve e tira.

Punti di attenzione

- Contatto visivo prima del passaggio
- C e D continuano il movimento durante la ricezione
- Cambia impugnatura da Basic a Double V al momento del tiro
- Bastone basso prima della ricezione

Variazione

Aggiungi un difensore (V) per fare pressione su D



Ottenere palla – Tackling

Block tackle (Blocco)

Un blocco può essere effettuato in molti modi. La differenza più grande è farlo con una o due mani. Un blocco è molto efficace per chiudere un giocatore o proteggere i piedi in area. Assicurati di avere una posizione diagonale per poter seguire un giocatore in corsa

Comincia sempre a difendere un 1V1 usando una posizione neutra del bastone (faccia verso l'alto – open stick grip). Quindi cambia con un rovescio a una mano, dritto a una mano o a due mani girando il bastone con la mano destra.

Concentrati sempre sulla posizione corretta del bastone

Impugnatura

Da Open stick grip a Basic Grip

Corpo

Posizione bassa, occhi sulla palla

Bastone

Basso a 25°

Perpendicolare alla linea della palla

Azione

Chiudi il giocatore diminuendo lo spazio disponibile. Fai attenzione a non partire troppo presto lasciando spazio sul dritto o troppo tardi lasciando spazio sul rovescio. Stringi il bastone per bloccare e ottenere la palla.

Palla

A metà della parte inferiore del bastone
Il bastone deve essere basso



Clip 24

Blocco

A passa a B. C chiude B e ottiene la palla con un blocco di dritto.

Punti di attenzione

- C porta B verso la linea di fondo
- Dentro l'area mantieni una posizione bassa e proteggi i piedi
- B cerca spazio sul rovescio di C. Il difensore canalizza mantenendosi leggermente dietro al giocatore

Variazioni

- Dopo il passaggio, A mette pressione a B per creare la sensazione di raddoppio per C.
- B cerca un corto
- Dopo che C ottiene la palla può tirare con la pressione di B (Solo 1 cambio)



Un esempio di blocco a una mano di Rupinder

Jab

Un jab può mantenere la pressione sull'attaccante. Assicurati di avere il bastone in posizione neutrale (bastone a faccia aperta) e in vista dell'attaccante. Usa una finta di jab per mettere l'avversario sotto pressione e indurlo all'errore.

Comincia con una impugnatura a due mani (gomito sinistro piegato per un jab veloce) e cambia in una impugnatura a una mano durante il jab; quindi, ritorna ad una impugnatura a due mani.

Resta a distanza di jab (La lunghezza di un bastone più un passo) dall'attaccante per evitare che passi attraverso le gambe. Assicurati di poter arretrare ed effettuare un secondo tackle per ottenere la palla.

La posizione del corpo è leggermente dietro all'attaccante.

Lo svantaggio del jab è che il difensore non otterrà palla, ma cercherà di rallentare l'attaccante o togliere la palla dall'attaccante.

Impugnatura

Open stick Grip

Corpo

Basso e mobile, movimento sull'avampiede
Braccia rilassate e staccate dal corpo
Occhi sulla palla

Bastone

Bastone a 60°

Azione

Usa finte di jab per distrarre l'attaccante
Assicurati di avere abbastanza spazio per arretrare e ottenere la palla con un secondo tackle



Clip 25

Jab tackle

A passa a B. A comincia la pressione su B con il jab e cerca di togliere palla all'attaccante.

Punti di attenzione

- Usa finte di jab per mettere pressione all'attaccante
- Attenzione a non lasciare spazio sul rovescio, ma tenere l'attaccante sull'esterno
- Dopo il jab ritorna all'impugnatura a due mani

Variazione

Comincia dal lato opposto. Il tackle è ora sul lato sinistro dell'attaccante



Jab tackle

A passa a B. A mette pressione a B con il jab e cerca di togliere palla all'attaccante. C si unisce all'azione per giocare un 2V2 verso la porta.

Punti di attenzione

- Mantieni l'attaccante fuori dai con
- Usa finte di jab e torna all'impugnatura a due mani

Variazioni

- Cambia la posizione di partenza, per esempio più vicino alla linea di fondo
- Esercitati dall'altra parte del campo



Steal (lato destro dell'attaccante)

Rubare palla (steal) è il tackle più utilizzato quando si arriva da dietro. Il difensore è leggermente dietro all'attaccante e cerca di rubare la palla. Il difensore comincia con il bastone in posizione neutrale, faccia in su. La palla viene spostata mettendo il bastone sopra o sotto il bastone dell'attaccante. Il difensore passerà da una impugnatura a due mani all'impugnatura a una mano e girerà il bastone in senso orario per girare la punta del bastone verso il basso

Impugnatura

Da due mani Open Stick a impugnatura a una mano

Corpo

Basso
Muoviti con l'attaccante
Se necessario aggiungi pressione con il corpo

Bastone

Sopra o sotto il bastone avversario

Azione

Gira il bastone con il polso sinistro per far puntare la pipa in giù
Trova contatto con la palla
Quindi sposta la palla lontano dall'avversario



Clip 26



Steal (da destra)

A passa a B. A mette pressione su B con il jab e cerca di togliere palla a B.

Punti di attenzione

- Usa finte di jab per mettere pressione all'attaccante.
- Presta attenzione a non lasciare spazio sul rovescio, ma tieni l'attaccante sull'esterno.
- Dopo il jab torna all'impugnatura a due mani
- Gira il polso in modo da far puntare il bastone verso il basso per rubare palla

Variazione

Dopo che A conquista palla, A e B si scambiano i ruoli e A cerca di arrivare sulla linea dei 22.



Steal (da sinistra)

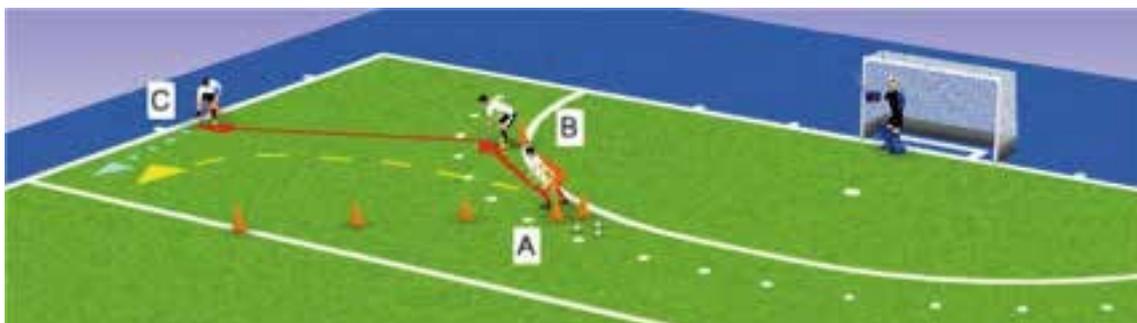
A passa a B, B a C. A corre a mettere pressione a C che conduce verso la linea dei 22. A mette pressione a C e prova a rubare palla. C ruba palla diventando l'attaccante e cerca il tiro.

Punti di attenzione

- In fase di apprendimento C consente ad A di rubare palla.
- A mette pressione su C ed Evita che C tagli verso l'interno

Variazione

Dopo che A conquista palla, A gioca un 1V1 contro B con il raddoppio di C



4. Tattiche individuali

Il percorso educativo FIH dei giocatori è:

Abilità tecniche individuali – Abilità tattiche individuali – Tattiche di squadra – Top tattiche

Prima di spostarsi sulle tattiche di squadra, i giocatori devono comprendere i principi delle abilità tattiche individuali come parte del programma di educazione individuale. Le tattiche individuali iniziano con le scelte che un giocatore fa. Allenatori e giocatori non dovrebbero cominciare con le tattiche di squadra prima di essere pienamente consapevoli di queste scelte individuali.

Ci sono quattro fasi in partita

- 1 Possesso palla
- 2 Perdere palla (contropiede)
- 3 Difesa
- 4 Ottenere nuovamente palla (contropiede)

Possesso

In fase di possesso c'è un solo portatore di palla e gli altri giocatori (di supporto) della squadra in possesso. Gli altri giocatori della squadra in possesso devono concentrarsi sulle abilità senza palla, come movimenti verso la palla e la creazione di spazio. Quindi in fase di possesso parliamo di un portatore e dei giocatori di supporto.

Contropiede

I contropiedi costringono i giocatori a passare rapidamente dai loro compiti offensivi ai loro compiti difensivi e viceversa.

Difesa

Anche in difesa c'è un giocatore che ingaggia un 1V1 e altri giocatori difensivi che forniscono supporto.

Questo capitolo illustra i “15 principi” delle abilità tattiche individuali.

Le tattiche individuali possono essere divise in due gruppi: possesso e non possesso.

In possesso si ha un giocatore con la palla e 9 di supporto, così come in difesa si ha 1 giocatore che ingaggia l'1V1 e 9 giocatori di supporto.

Come fanno tutti questi giocatori a connettersi l'uno con l'altro? Qual è il loro atteggiamento nei confronti di ogni altro giocatore? Quali sono le loro intenzioni e quindi quali sono le loro scelte

Tattica - Possesso

L'elemento più importante della partita che dobbiamo insegnare ai giocatori è imparare a scegliere. La scelta è alla base di ogni azione del giocatore.

Facendo errori e imparando da essi i giocatori fanno esperienza e sviluppano la propria intuizione del gioco. Dando ai giocatori la libertà di scelta porterà sicuramente a degli errori, ma svilupperà anche la loro creatività e la loro abilità di affrontare situazioni complesse in futuro.

Il giocatore sulla palla della squadra in possesso (e il loro allenatore) devono ricordare di avere tre opzioni:

Principio 1: Spazio libero

Un giocatore sulla palla deve sempre essere consapevole di dove si trova lo spazio libero. Correre nello spazio libero fa guadagnare tempo ed evita di impegnarsi in rischiosi 1V1. Più tempo ha un giocatore, maggiore è la possibilità che sarà in grado - ad esempio - di effettuare un passaggio corretto. Maggiore è la pressione, minore è la possibilità di una corretta azione successiva.



I difensori dovranno adattare la propria posizione in relazione alle scelte del portatore di palla, che porterà a destabilizzare la struttura difensiva avversaria.

L'abilità di muoversi in ogni direzione desiderata è una abilità di base che ogni giocatore dovrebbe possedere.

L'abilità di cambiare direzione (correre con un certo angolo, cambiare o invertire la direzione) implica l'abilità di usare velocemente il rovescio. Alla base dell'abilità di usare il rovescio c'è l'abilità di effettuare un movimento veloce con il polso sinistro. La sola maniera per svilupparlo è girare il bastone usando solamente una impugnatura (senza cambiarla).



Il giocatore effettua un giro con il dritto per evitare la pressione e spostarsi nello spazio libero

 **Clip 27**

Principio 2: Gioca l'1V1

I giovani atleti, specialmente nella fase educativa, dovrebbero essere incoraggiati a impegnarsi nell'1V1. Devono continuare a sfidare i loro avversari e imparare nuovi modi per batterli. Soprattutto gli attaccanti dovrebbero essere in grado di impensierire i loro avversari. Inoltre, vincere un 1V1 crea un giocatore in più. Impegnare un 1V1 attirerà il difensore e creerà spazio in altre aree intorno e dietro al difensore.

I giocatori di supporto dovranno imparare a occupare questo spazio per dare opzioni al portatore di palla.



Clip 28



Principio 3: Giocare la palla - Passare

L'errore più grande che gli allenatori (e i genitori) possono fare è costringere i loro giocatori a passare: il passaggio è solo una delle tre opzioni per il portatore di palla. Dovremmo invece allenare i giocatori a prendere buone decisioni.

Passare è una buona opzione, ma altrettanto buona come impegnare un 1V1 o spostarsi nello spazio libero.

Molti giocatori che sono stati allenati a passare la palla scelgono persino di passare se non c'è un'opzione di passaggio, e poi si lamentano del fatto che "non c'era nessuno disponibile". Se non c'è un'opzione di passaggio, non si deve passare. È responsabilità dei compagni di squadra fornire queste opzioni, quindi devono essere allenati anche loro oltre al giocatore sulla palla. Affinché un giocatore sia in grado di passare la palla è necessario che altri giocatori siano pronti a riceverla.



Clip 29



Ciascuna delle tre opzioni è buona.

Perché se si rivela non essere la scelta migliore, è un momento nel quale i giocatori impareranno. Si impara di più dalle partite perse che da quelle vinte.

Le scelte dipendono dalla posizione dei compagni di squadra e dalle posizioni degli avversari.

Gli allenatori in generale iniziano ad allenare le tattiche di squadra troppo presto. Costringere i giocatori a giocare come una squadra e passare la palla. Durante le partite di calcio a 3 o 6 si sente spesso gridare dai genitori "passa la palla!" e dopo la partita tutti sono felici del modo in cui hanno giocato insieme come squadra ("hanno giocato così bene insieme!"). Alla fine, tutto ciò che si crea sono giocatori insicuri che hanno solo imparato a passare la palla e non hanno mai imparato a tenere la palla, controllare la situazione e prendere decisioni da soli.

Imparare a controllare il possesso, sentirsi a proprio agio sulla palla, proteggere la palla ed essere creativi sotto pressione sono elementi molto più importanti che i giocatori devono imparare rispetto a semplicemente passare la palla.

Ciò significa che non dobbiamo solo guardare il giocatore sulla palla, ma dare altrettanta importanza ai compagni di squadra intorno alla palla. Tutti hanno bisogno di trovare un modo per rendersi utili al portatore di palla.

Le scelte del portatore di palla si basano sulla situazione tattica: le posizioni dei compagni di squadra, le posizioni degli avversari e la posizione in campo.

- A – Giocatore sulla palla: Portatore
- B – Giocatore dietro A: Giocatori di guardia
- C – Giocatore vicino ad A: Giocatori di supporto
- D + E – Giocatori davanti ad A: Giocatori Target



Se i compagni vogliono dare ad A una opzione devono considerare tre cose:

- 1 Sono su una linea di passaggio aperta?
- 2 Posso ricevere la palla con il dritto?
- 3 Sarò immediatamente sotto pressione?

Questi tre principi sono alla base del lavoro tattico di squadra. Possiamo facilmente mostrare ai giocatori le varie opzioni e rendere i giocatori consapevoli delle scelte che fanno come giocatori di supporto in ogni zona del campo.

Seguire i 3 principi si applica anche ai giocatori senza palla della squadra in possesso.

Principio 4: Linea di passaggio aperta

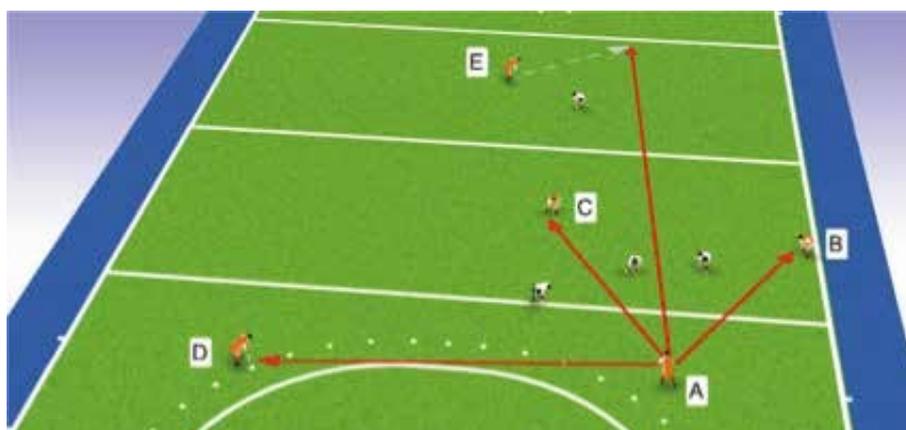
I giocatori devono imparare a non passare la palla “attraverso” un avversario. Le linee di passaggio aperte sono più sicure e manterranno la velocità in partita.

A ha diverse opzioni:

B, C, D ed E sono tutti disponibili su linee di passaggio aperte.

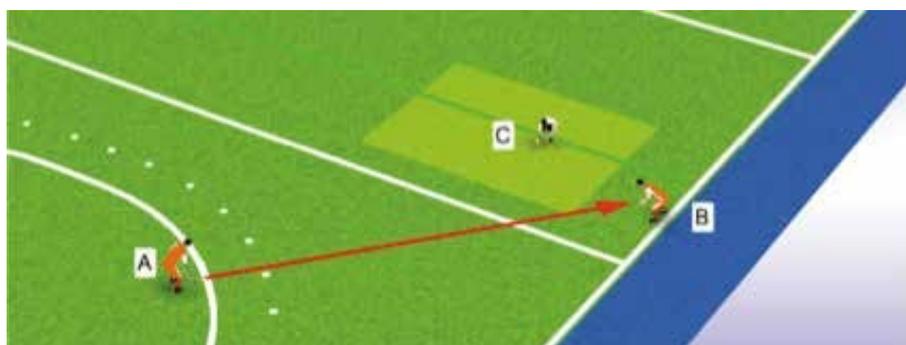
Se i difensori si muovono per coprire queste linee, allora i giocatori di supporto si dovranno muovere in posizioni differenti per essere di nuovo disponibili.

Questo è un processo continuo.

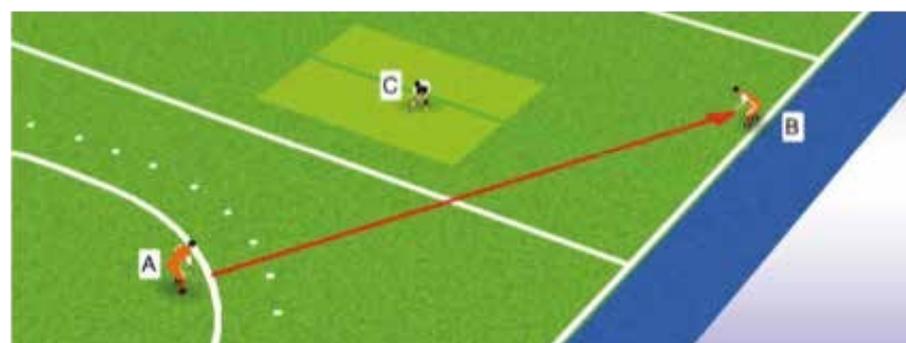


Quando i giocatori cambiano posizioni le linee di passaggio aperte cambiano, il tempo e lo spazio cambiano e così anche la pressione ed il rischio. I giocatori devono sviluppare la propria visione e comunicazione in modo da organizzare l'azione offensiva e la difesa.

B è disponibile per A su una linea di passaggio aperta, sul dritto e senza pressione (da C) quando riceve, ma è davanti alla linea difensiva di C.

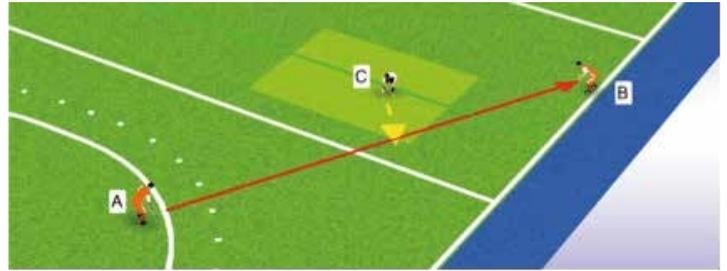


Se C è più all'interno, B può anche muoversi avanti e mantenere la linea di passaggio aperta, ricevendo il passaggio dietro (!) la linea difensiva di C.

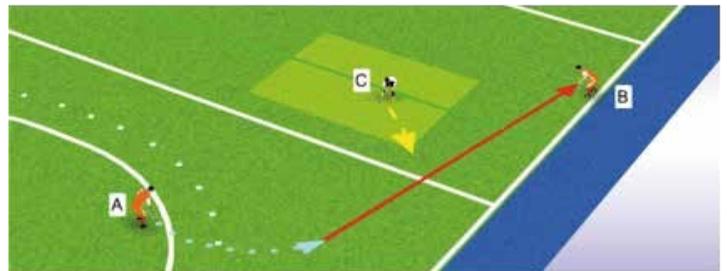


Clip 30

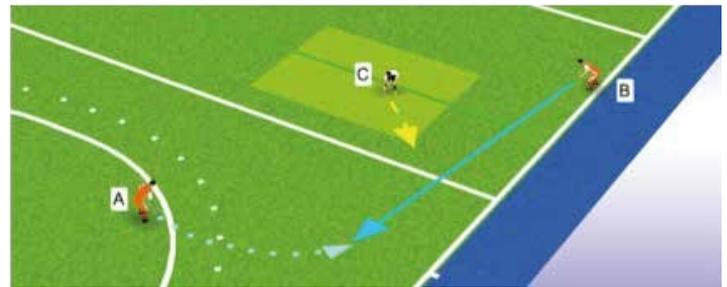
Se C è più all'interno, la stessa linea di passaggio è sotto pressione.



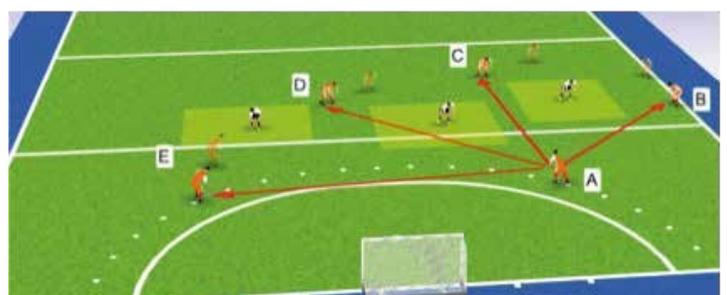
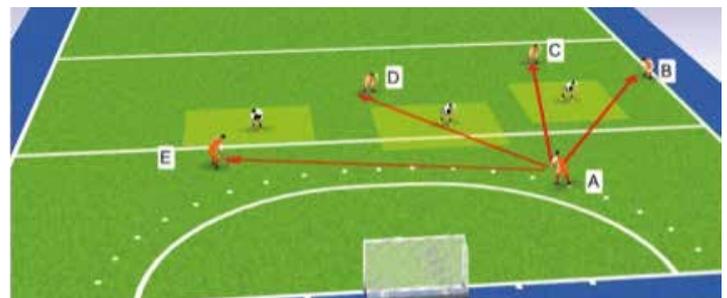
L'angolo del passaggio cambia quando A si muove verso l'esterno, facendo sì che la posizione di B (dietro C) sia nuovamente disponibile.



Questo funziona anche al contrario! A dovrebbe anticipare il movimento dell'avversario. Più C è all'interno, più A dovrebbe andare verso l'esterno. Un giocatore di guardia dovrebbe essere sempre disponibile.



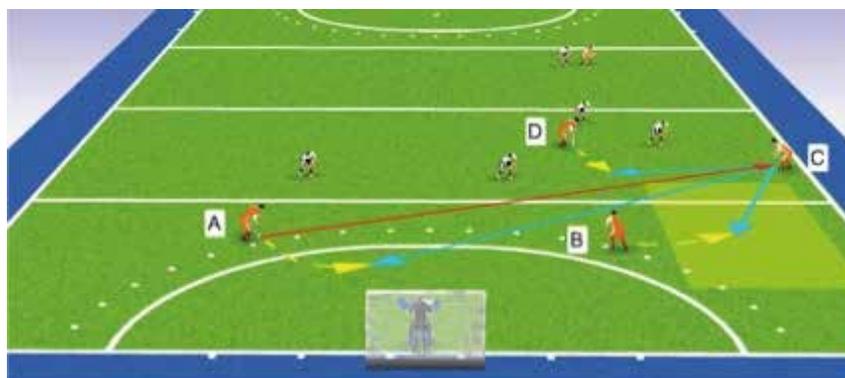
Linee di passaggio aperte a centrocampo: B, C, D ed E trovano posizioni migliori venendo incontro alla palla visto che tutti i passaggi sono rischiosi e possono essere intercettati. Di nuovo, cerca passaggi di dritto su dritto, con poca pressione in ricezione.



Movimenti

Dietro il portatore di palla: la **guardia**

C riceve palla da A
 B prende la posizione di guardia
 A stringe il campo e fornisce supporto in caso di contropiede
 D supporta il centrocampista per offrire una opzione di passaggio e fornisce anche supporto in caso di contropiede



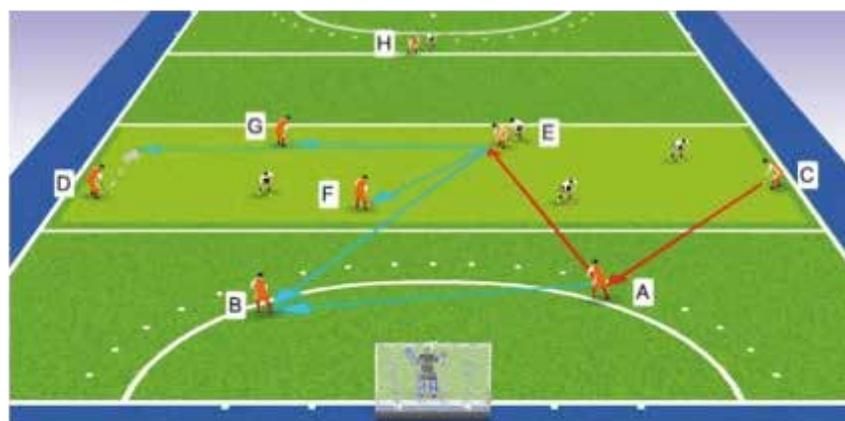
Clip 31

Accanto al portatore di palla: il **giocatore di supporto**

A riceve palla da C e passa ad E

E ha diversi passaggi disponibili:

Indietro per F o B (posizioni di guardia), o largo per G o D. La prima scelta per E dovrebbe essere trovare un modo per giocare profondo per H



Clip 32

Davanti al portatore di palla: il **target** (obiettivo)

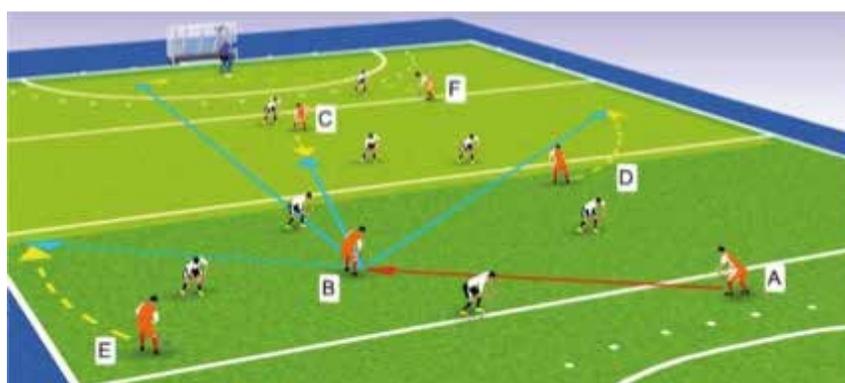
B riceve da A e ha diverse opzioni di passaggio

- C effettua un movimento verso B ed effettua una ricezione chiusa (di spalle alla porta avversaria)

- D effettua un movimento curvo ed effettua una ricezione aperta di dritto (guardando la porta avversaria)

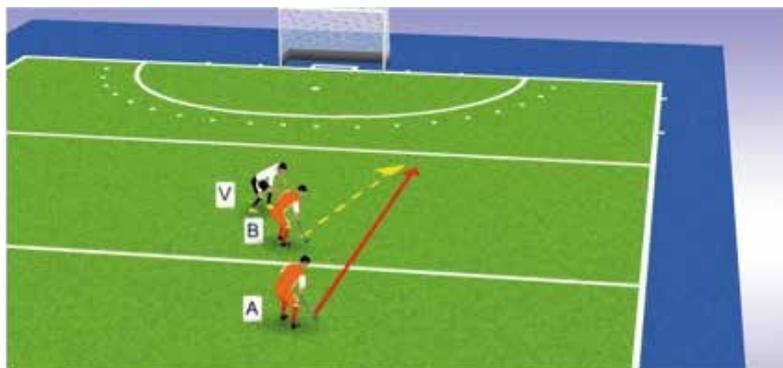
- E si sposta lungo la fascia ed effettua una ricezione aperta

- F si sposta in profondità ed effettua una ricezione semi aperta.

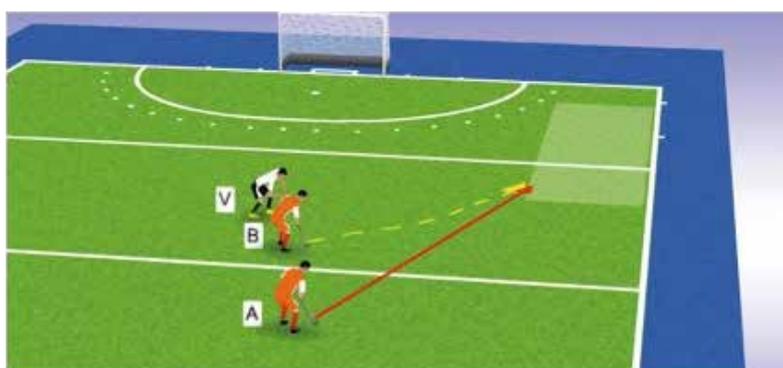


Clip 33

La maggior parte dei giocatori fa l'errore di effettuare un movimento in profondità in linea retta, che rende molto difficile per il giocatore in possesso raggiungere quel giocatore.



I giocatori potrebbero anche muoversi per un passaggio verso l'esterno. Il ricevitore avrà la palla verso l'esterno e sul rovescio (o sul dritto dal lato opposto). Ricevere sul rovescio verso l'esterno è difficile e spesso si traduce nella perdita della palla. Dopo la ricezione avranno inoltre una vista limitata sul campo.



Un movimento curvo (detto a gancio o "a banana") consentirà al giocatore senza la palla di ricevere sul dritto con una completa visione sul campo.



La chiave nei movimenti curvi è correre attraverso la linea di passaggio, continuando la corsa in avanti.

Lo spazio all'interno consentirà all'attaccante di ricevere palla guardando la porta e con molta più pressione che nel caso di una palla verso l'esterno.

 **Clip 34**

Movimento curvo attraverso la linea di passaggio e ricezione all'interno con completa visione sul campo



Principio 5: Dritto su dritto

Incoraggia i giocatori a passare di dritto sul dritto del compagno. Passaggi sul rovescio portano spesso alla perdita del possesso. I giocatori dovrebbero imparare che possono ricevere sul dritto (vedi ad esempio il movimento curvo nella pagina precedente).

Passare con precisione è un elemento dell'allenamento su cui ci si dovrebbe concentrare dall'inizio.

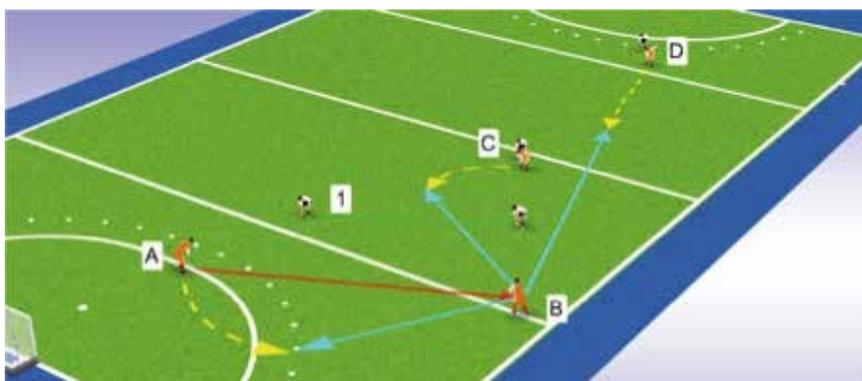
A passa a B

B ha più opzioni:

A si muove in posizione di guardia e può ricevere palla da B sul dritto.

C effettua un movimento nello spazio dietro alla finestra 1 e può ricevere palla con il dritto

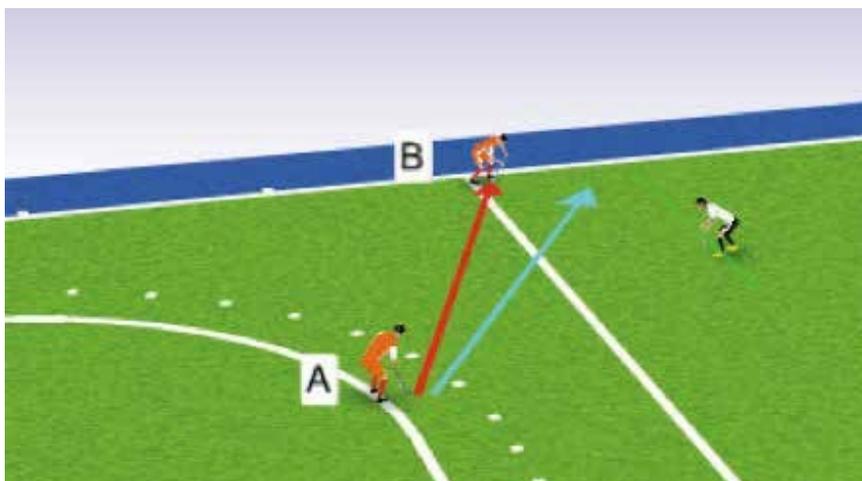
D effettua un movimento verso B e può effettuare una ricezione chiusa sul dritto.



Ovviamente i giocatori devono imparare a ricevere sul dritto e sul rovescio, ma può essere molto più semplice concentrarsi su un passaggio preciso sul dritto.

Passare da destra a sinistra richiede precisione. Invece di passare nello spazio davanti a B (freccia blu) A dovrebbe giocare la palla sui piedi (freccia rossa)

B sarà più forte e la linea di passaggio sarà fuori dal raggio del difensore. Inoltre, se il difensore chiude la palla verso l'esterno, B può subito tagliare dentro e ricevere con il dritto.



Ovviamente è necessario guardare ai differenti aspetti del passaggio sul bastone e nello spazio. Riconoscere spazio libero e avere un passaggio preciso devono essere sviluppati per questo. Meno controlli sono necessari per la ricezione e più tempo avrà il giocatore, oltre a poter mantenere maggiore velocità in partita.

Una ricezione di qualità comincia con un passaggio di qualità.



Clip 35

Principio 6: Pressione dei giocatori

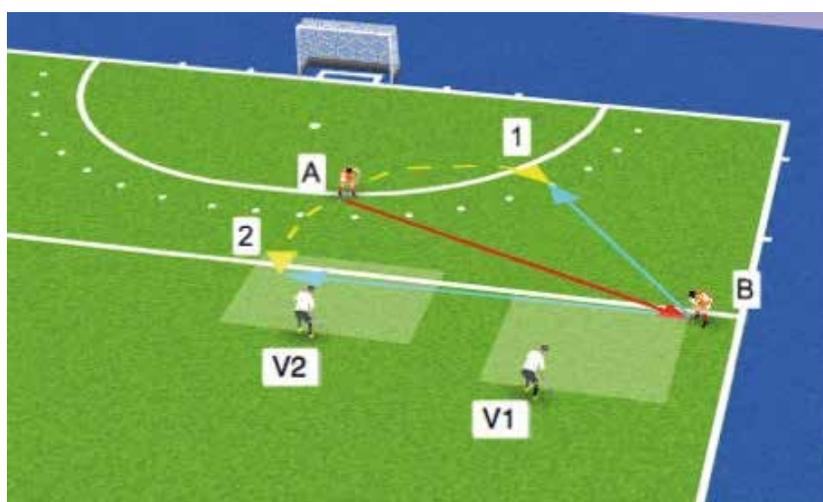
Quando effettui un movimento accertati di non essere immediatamente sotto pressione in fase di ricezione.

I giocatori dovrebbero guardarsi intorno ed anticipare il momento nel quale riceveranno la palla. C'è una linea di passaggio nella quale posso ricevere con il dritto e non avere pressione immediata? Molte squadre aspettano a dare pressione fino a quando la palla non è partita (running press). Quindi i giocatori di supporto devono anticipare questo repentino cambio della situazione tattica.

I difensori lasceranno degli spazi, ma si muoveranno con la palla. Questo può impedire ad alcuni giocatori di essere disponibili se non si muovono in tempo.

A passa a B

Ovviamente la prima opzione creerà tempo e spazio per A, mentre l'opzione 2 lo metterà sotto la pressione immediata di V2.

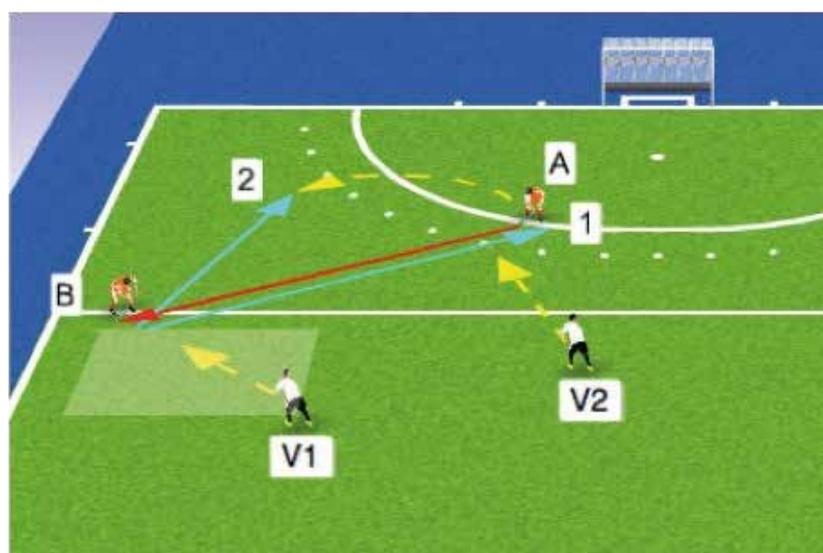


A passa a B

V1 ingaggia l'1V1 mentre V2 chiude lo spazio per A.

Se A non modifica la propria posizione il passaggio di ritorno (1) da B sarà sotto pressione.

Dopo il suo passaggio, A dovrebbe anticipare la pressione da B (2) e muoversi dietro B per essere disponibile per il passaggio 2.



Clip 36

Tattiche - Difesa

La difesa di squadra comincia con la difesa individuale. Tutti i giocatori dovrebbero essere in grado di capire i requisiti per l'1 contro 1 difensivo (1V1). Sappiamo che la media del possesso in partita è circa il 50%, l'altro 50% si difende.

Quindi se una partita ha questo equilibrio, il tuo allenamento riflette questo bilanciamento? Tutti i giocatori dovrebbero capire quattro principi difensivi ...

- Compito base
- Linea della palla
- Difesa a triangolo
- Hot line

In modo da poter usare le differenti opzioni difensive

- Intercettazione
- 1V1
- Canalizzazione
- Tackle back (Rincorsa)
- Line back

Principi difensivi individuali

Principio 7: Compito base (primo compito difensivo)

Il compito base di ogni giocatore è basato sulla marcatura a zona e nell'esempio del 4-3-3, il Sistema che la squadra gioca durante tutta la partita o in parti della partita.



Attaccanti

- L'attaccante destro A è responsabile del difensore sinistro 1
- L'attaccante centrale B è responsabile dei difensori centrali 2 e 3
- L'attaccante sinistro C è responsabile del difensore destro 4

Centrocampisti

- Il centrocampista destro D è responsabile del centrocampista sinistro 7
- Il centrocampista centrale E è responsabile del centrocampista centrale 6
- Il centrocampista sinistro F è responsabile per il centrocampista destro 5

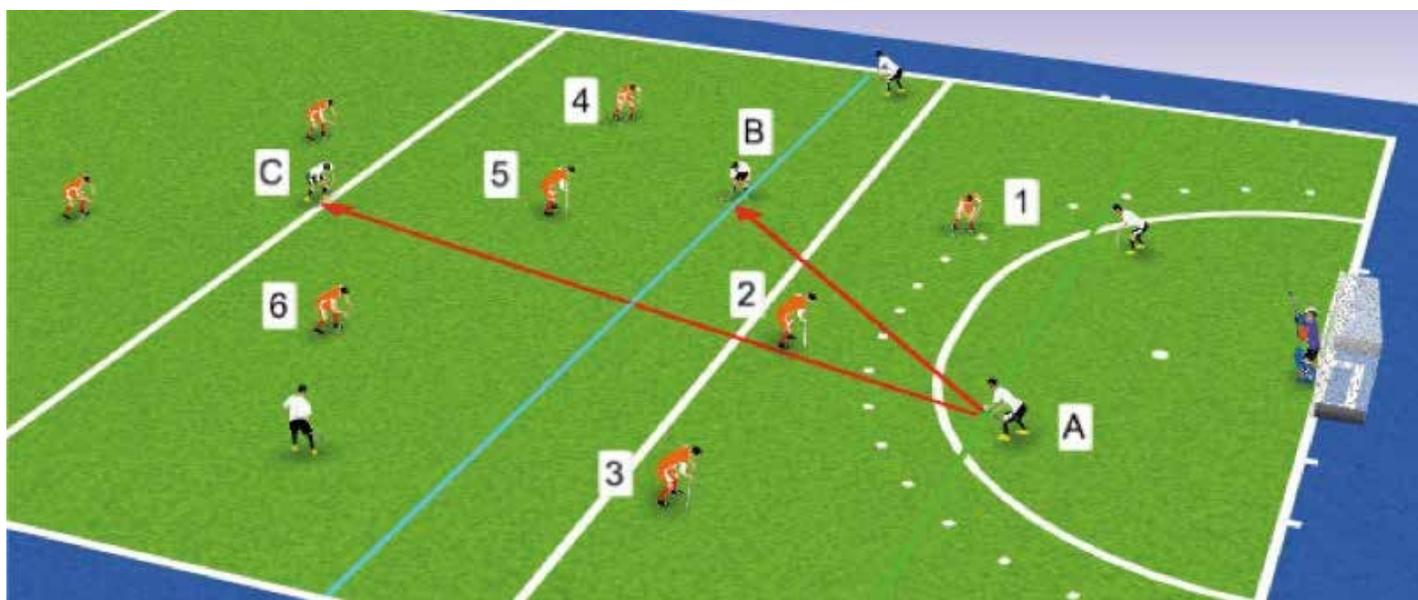
Difensori

- Il difensore destro G è responsabile per l'attaccante sinistro 9
- Il difensore centrale H è responsabile per l'attaccante centrale 10
- Il difensore sinistro I è responsabile per l'attaccante destro 8
- J è il libero

Il libero assiste il centrocampo e la difesa nel "raddoppio", prendendosi il compito dei giocatori dribblati e salendo in un 3 – 4 – 3 difensivo. Il libero, insieme al portiere, è responsabile per la comunicazione e l'organizzazione della difesa.



Principio 8: Linea della palla



La linea della palla è una linea immaginaria attraverso la palla, che va da una linea laterale all'altra.

I giocatori dovrebbero essere a conoscenza della linea e della relazione del proprio compito difensivo con la linea. A è il portatore di palla, gli attaccanti 1, 2 e 3 sono dietro la linea della palla (linea verde) nel loro primo compito difensivo.

Se A è in grado di raggiungere B, la linea della palla cambia (linea blu). In questo momento gli attaccanti 1, 2 e 3 sono davanti alla linea della palla, difendendo solo il passaggio indietro verso A o uno degli altri difensori

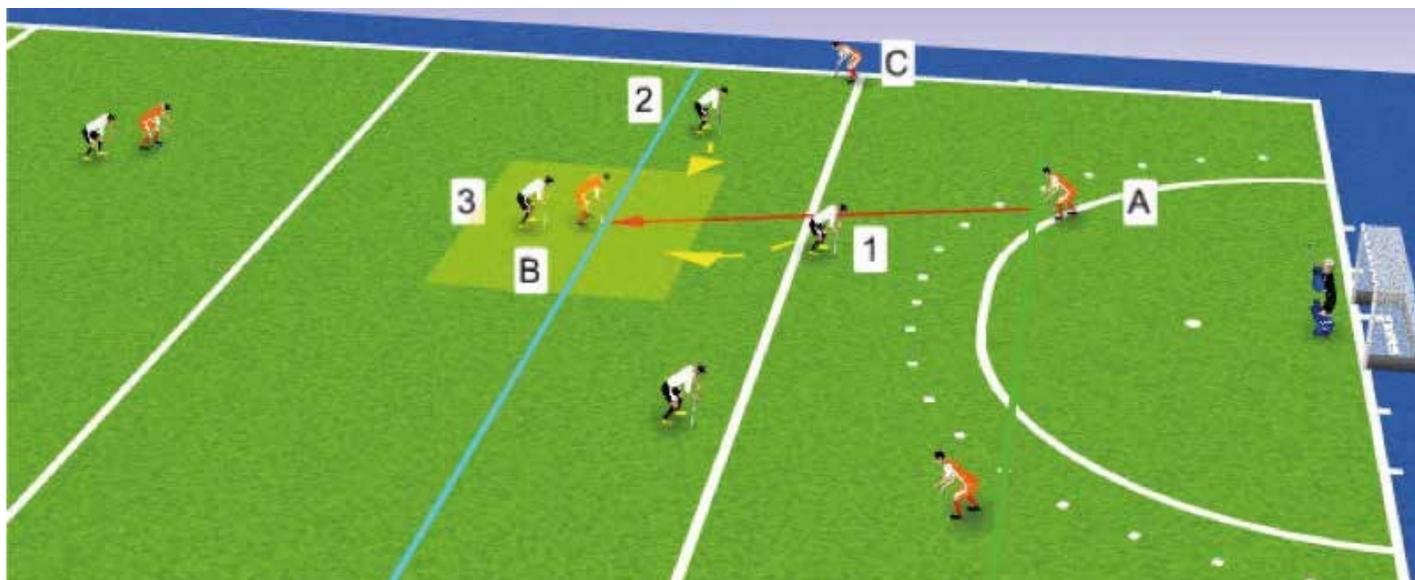
Se A riesce a raggiungere C, improvvisamente anche i centrocampisti 4, 5 e 6 sono davanti la linea della palla (la linea di centrocampo bianca)

I giocatori dovrebbero essere a conoscenza che il loro primo compito difensivo è sempre importante



Clip 38

Passaggio dal primo al secondo compito difensivo



La situazione in alto mostra A (linea della palla = linea verde) che passa a B e gli avversari 1 e 2 davanti la linea della palla (ora linea blu). I loro rispettivi compiti primari (1 responsabile per A e 2 responsabile per C) diventano irrilevanti poiché non sono davanti alla linea della palla. Questo significa che adesso devono supportare il compagno 3 ed aiutare a contrastare B che è ora il portatore di palla.

Il loro primo compito difensivo è cambiato nel secondo compito difensivo: in questo esempio, la difesa della linea della palla.

Se per esempio C si muove lungo la fascia per fornire un'opzione a B, il difensore 1 deve accorgersene e decidere se rimanere con C o supportare il difensore 3, marcando C in una posizione difensiva a zona.

Principio 9: Difesa a triangolo

La difesa a triangolo è basata sulla difesa a zona in aree diverse del campo. Usa la difesa a triangolo in modo da vedere l'avversario ed il portatore di palla. Questo ha molti vantaggi:

Il difensore:

- È più vicino alla propria porta
- È più vicino alla palla
- Vede sia il proprio avversario che il portatore di palla
- Può anticipare e difendere su un avversario che si muove all'interno
- Può aiutare gli altri difensori
- Riduce lo spazio disponibile

A è in possesso

I compagni B C e D sono disponibili

V1 difende B sulla fascia dove si trova la palla: il lato della palla

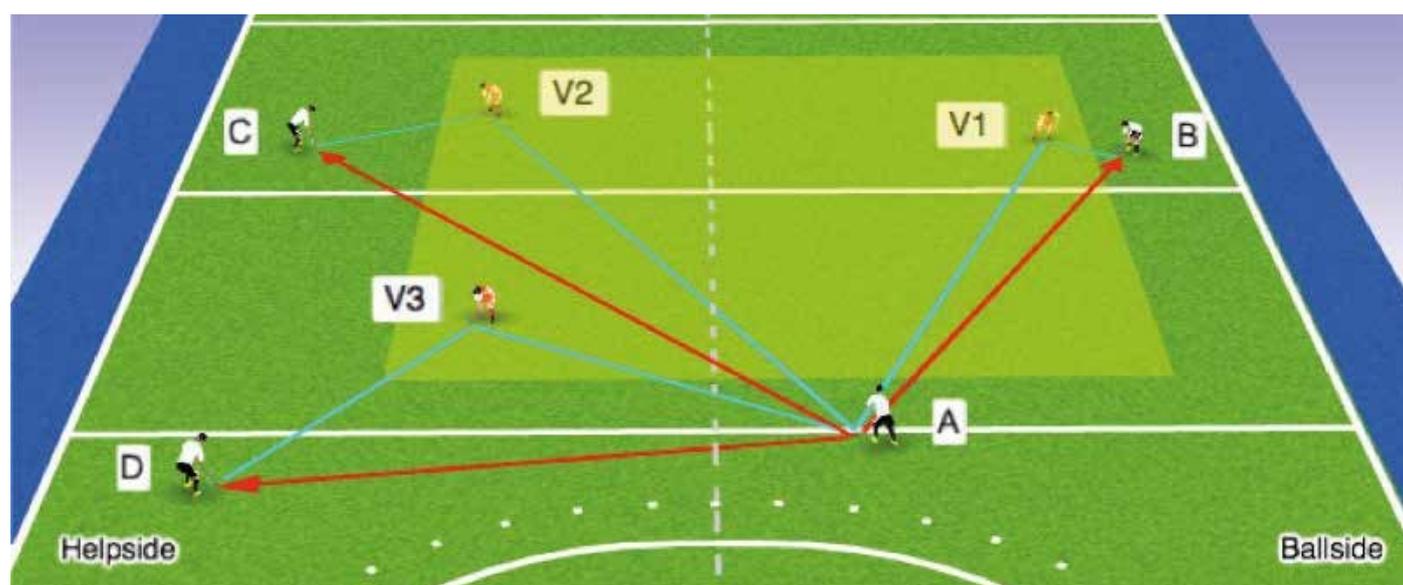
V2 e V3 difendono C e D sull'altro lato: il lato di aiuto

I difensori prendono la propria posizione nel triangolo difensivo:

- Davanti alla direzione della linea di passaggio in modo da poter guardare contemporaneamente il portatore e il loro diretto avversario
- V1 e V2 possono intercettare la palla, mentre V3 prende una posizione più a zona per essere in grado di difendere l'interno (lato del rovescio – passaggio a C).
- V2 e V3 riducono lo spazio disponibile per la squadra attaccante tenendo posizioni più interne dei loro avversari. Questo consente loro di aiutare la difesa del lato della palla quando necessario.
- Insieme, i difensori bloccano l'area centrale del campo.

Ovviamente i triangoli cambiano quando la palla viene spostata dagli avversari.

Cerca sempre un equilibrio tra coprire il tuo avversario e lo spazio all'interno del campo.



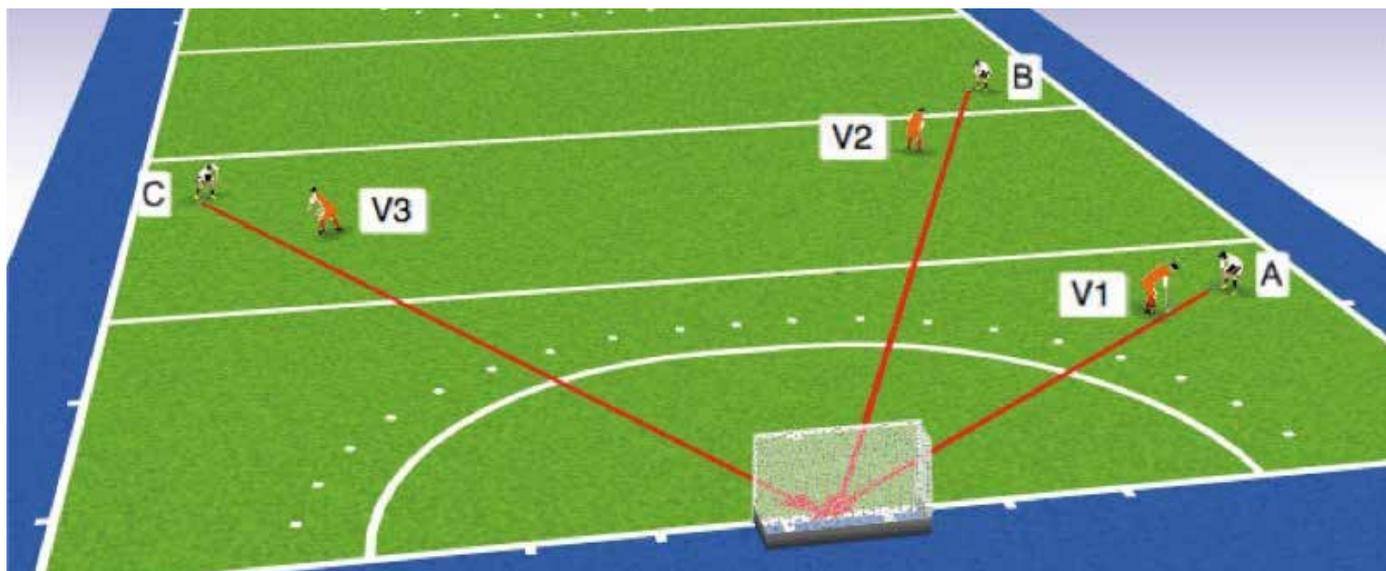
Clip 39

Principio 10: Hot line

La hot line (linea calda) è la linea più corta verso la propria porta.

I difensori prendono posizione dentro la hotline per tenere gli avversari fuori. Si difende prima il centro del campo.

V1 difende all'interno della hotline da A, V2 fa lo stesso con B e V3 lo stesso con C.



I quattro principi di cui sopra sono alla base per la difesa individuale e di squadra.

Di seguito si illustrano le differenti opzioni difensive.

Ogni giocatore dovrebbe essere a conoscenza di questi principi e delle relative opzioni, allenandosi per diventare un buon difensore individuale ed essere in grado di contribuire all'organizzazione difensiva di squadra.



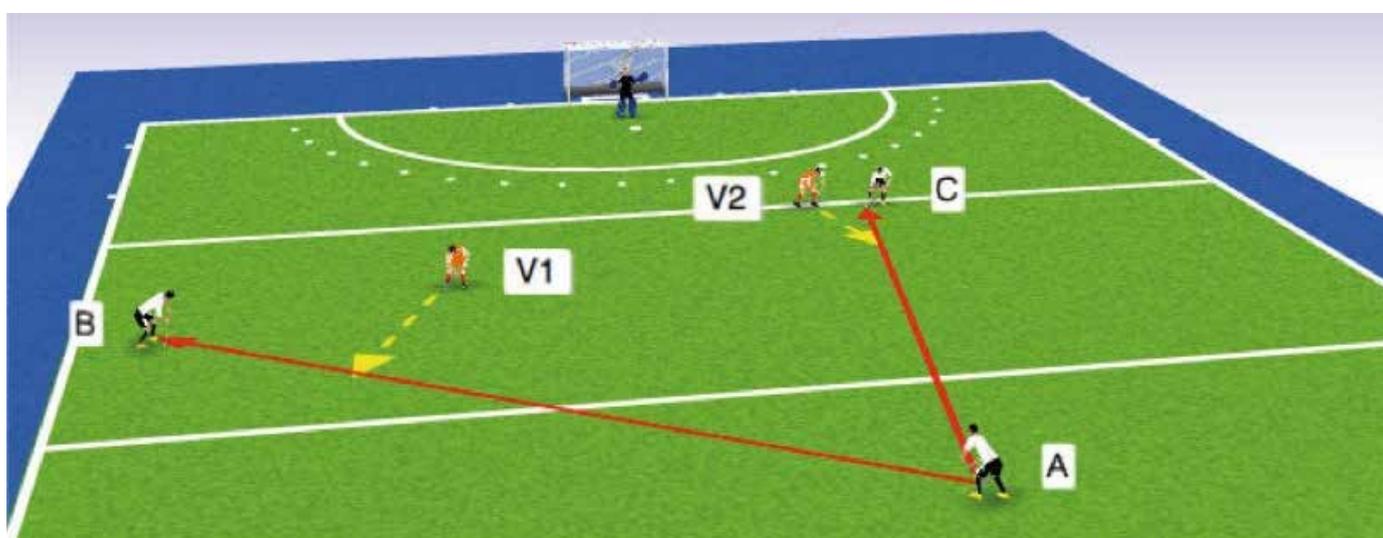
Opzioni difensive individuali

Principio 11: Anticipo

La prima opzione difensiva è l'anticipo.

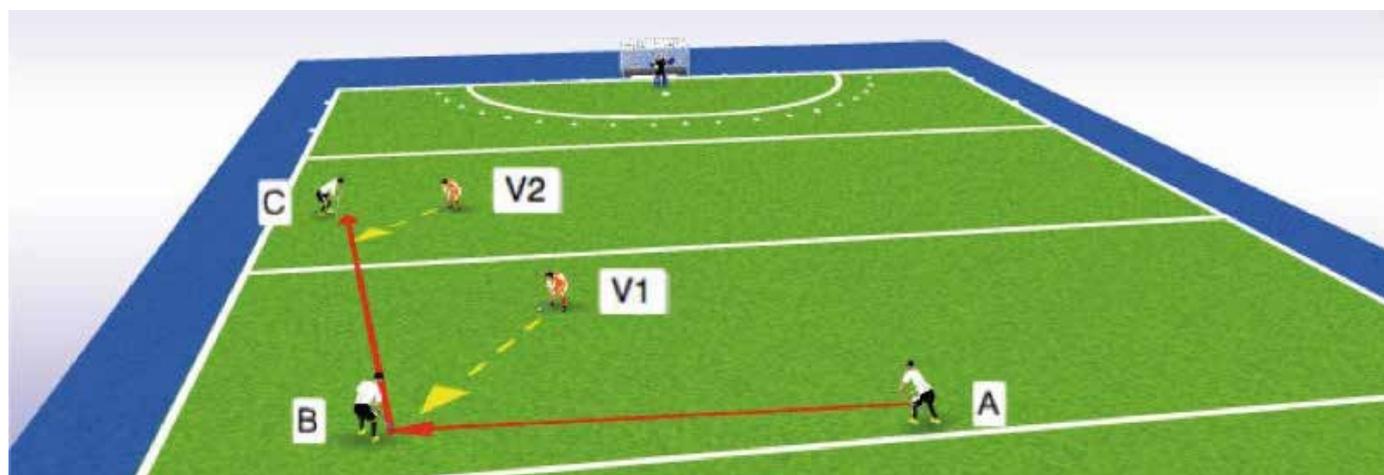
I difensori possono evitarsi molti grattacapi se riescono a raggiungere la palla prima dell'avversario, per questo dovrebbe essere sempre la prima opzione difensiva. In molte situazioni difensive non è possibile intercettare la palla, ma ci sono numerose occasioni di anticipo non utilizzate dalle squadre.

A passa a B. V1 è sul lato di aiuto e posizionato nel triangolo difensivo, e riesce ad intercettare il passaggio prima che raggiunga B. V2 è sul lato della palla e posizionato in un triangolo difensivo piatto ed intercetta il passaggio prima che raggiunga C.



C'è un grande vantaggio nel creare una situazione di contropiede attraverso un anticipo. Intercettare la palla produce un contropiede dinamico in cui tutti gli attaccanti saranno in posizioni offensive, il che garantisce alla squadra che era in difesa una grande opportunità di contrattacco. L'anticipo dovrebbe essere usato per supportare i giocatori in combinazione con la pressione degli attaccanti.

V1 mette pressione a B, consentendo a V2 di intercettare il passaggio verso C



Clip 41

Principio 12: Difesa 1V1

Se non c'è possibilità di anticipare il passaggio e l'avversario riceve palla, i difensori dovranno ingaggiare un 1V1 difensivo. Questo può essere frontale o eseguito in modo da canalizzare l'avversario in un'area meno pericolosa.

La posizione per giocare un pressing frontale è basata sui principi della difesa individuale: linea della palla – hotline – compito base – compito secondario e difesa a triangolo.

I giocatori devono passare molte ore di allenamento a capire questi principi e sviluppare l'intuizione difensiva.

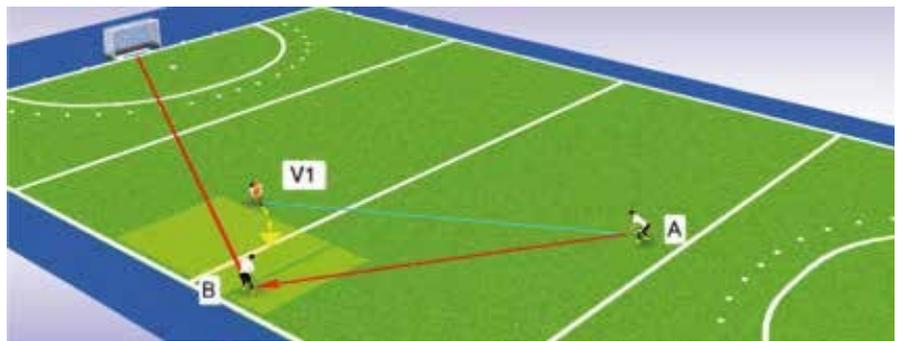
Quando il tuo diretto avversario riceve palla, il modo in cui ingaggi l'1V1 dipende dalla sua e dalla tua posizione. I giocatori devono riconoscere queste situazioni ed imparare a scegliere la via giusta per ingaggiare l'1V1.

Linea verde = linea della palla – Linea rossa = hotline – Linea blu = orientamento del difensore rispetto al portatore di palla

- V1 è ben dietro la linea della palla e può ingaggiare un 1V1 frontale con B.

- V1 cerca di tenere B sull'esterno e ottenere palla

- V1 deve essere posizionato per giocare l'1V1 sia sul lato del rovescio che sul dritto



- V1 ingaggia l'1V1 chiudendo il rovescio e quindi tenendo il bastone in posizione neutrale per essere in grado di effettuare il jab, shave o rubare palla

- Continua sempre a rincorrere la palla fino a quando non ottieni palla o l'avversario passa la palla



Clip 42

Principio 13: Canalizzazione

V1 è posizionato intorno alla linea della palla ed è troppo in ritardo per un 1V1 frontale.

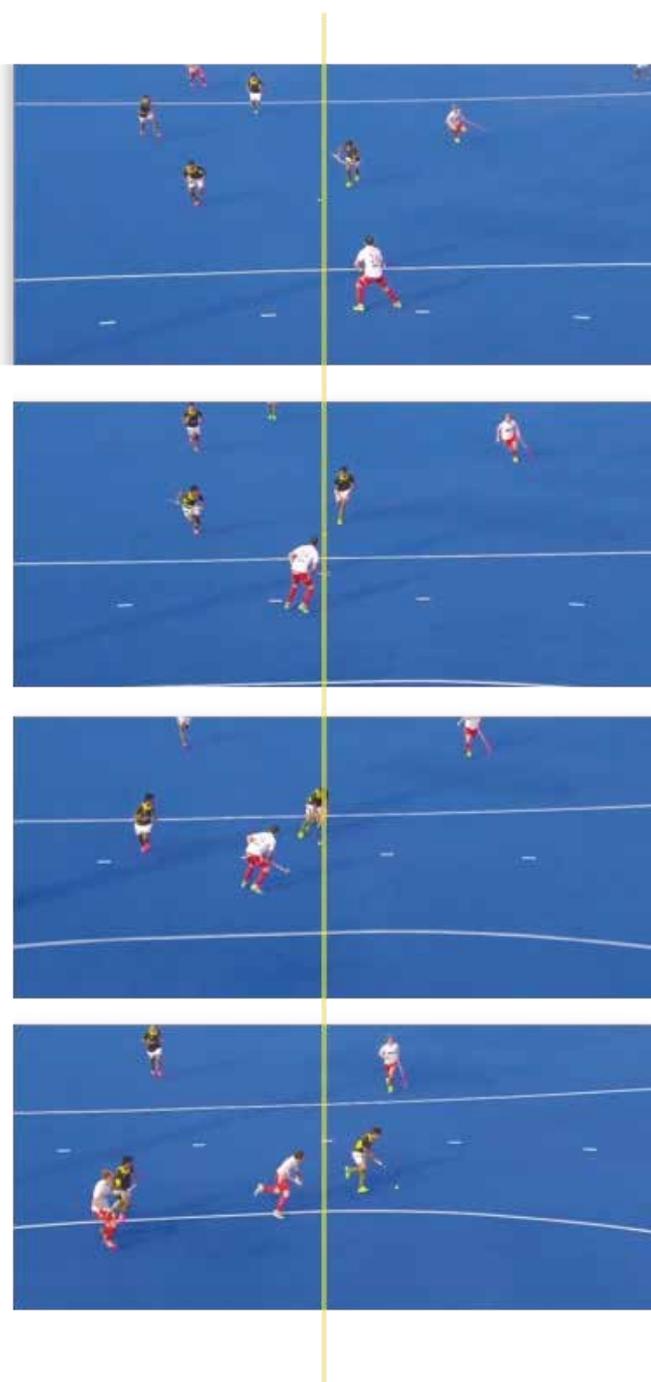
La prossima opzione è canalizzare l'avversario per forzarlo in una zona meno pericolosa del campo, o nello spazio difensivo di un secondo difensore ("raddoppio")



La sequenza in foto mostra il difensore dell'Inghilterra che si muove verso la hotline (linea gialla) per canalizzare l'attaccante del Pakistan sul proprio dritto.

Il lavoro di piedi è mirato a posizionarsi diagonalmente per essere in grado di seguire l'attaccante in velocità.

Forza l'attaccante sull'esterno ed ingaggia l'1V1 con una impugnatura neutra per essere in grado di mettere pressione con il jab.

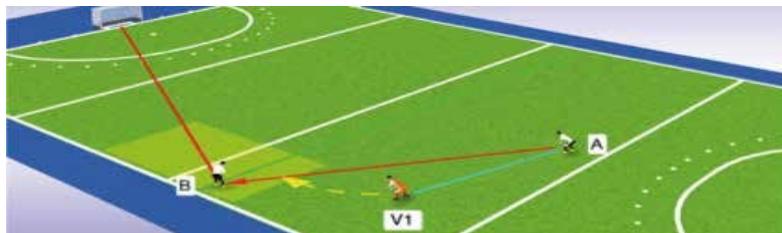


Clip 43

Principio 14: Tackle back (rincorrere)

Se non c'è altra possibilità,

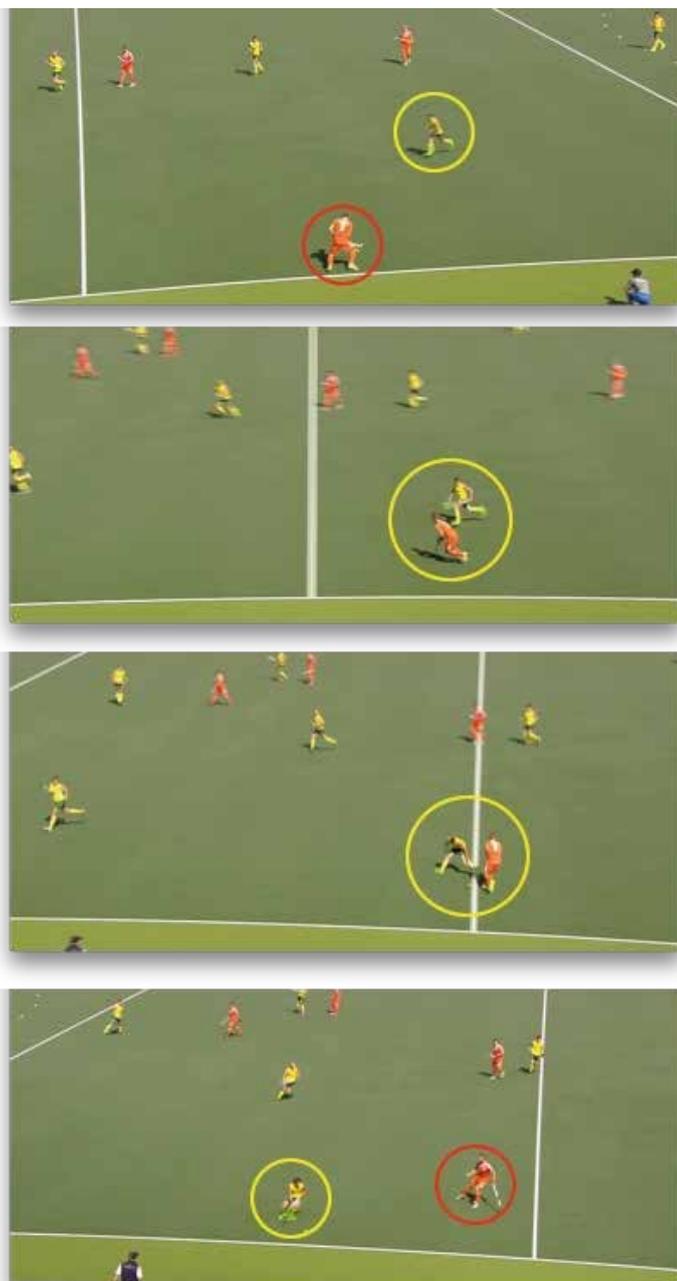
A è davanti la linea della palla e sceglierà di rincorrere il proprio diretto avversario, o in caso non sia il proprio diretto avversario, potrà scegliere di difendere la linea.



La sequenza in foto mostra il giocatore dell'Australia rincorrere il giocatore dell'Olanda sulla fascia.

Il giocatore dell'Australia è ben oltre la linea della palla e cerca di chiudere l'attaccante dell'Olanda sulla fascia, riconquistando palla con il rovescio.

 **Clip 44**



Principio 15: Line back (Arretrare)

Il giocatore Arancione (NED) si muove avanti nel campo

AUS 1 si stacca dal proprio diretto avversario per svolgere il proprio compito secondario ed assistere il centrocampista. AUS 2 difende a zona sul centrocampista NED sulla linea di centrocampo. AUS 3 si muove verso il centro per mettere pressione al portatore di palla (è una buona scelta?).

AUS 1 mantiene la pressione sul centrocampista NED con AUS 3 che assiste, ma il centrocampista NED 2 ha raggiunto la fascia. AUS 2 torna indietro non appena il portatore di palla diventa più importante del proprio diretto avversario.

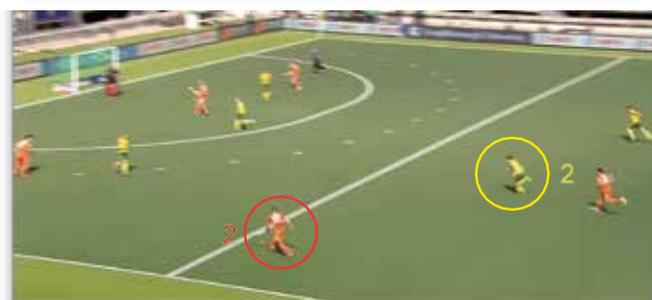
AUS 2 rincorre NED 2 (!)

AUS 2 blocca il centro di NED

E ottiene la palla!



Clip 45



Comunicazione

Un elemento importante da insegnare ai nostri giocatori per farli diventare giocatori migliori per la squadra è la comunicazione tra di loro.

I 15 principi delle abilità tattiche individuali chiariranno ai giocatori dove devono concentrarsi, ad esempio quando si ingaggia una difesa 1V1. Nel momento in cui fanno un tackle affrettato e finiscono davanti alla linea della palla o fuori dalla hotline sapranno cosa fare meglio la prossima volta.

Una volta che c'è la struttura, le cose diventano più chiare e sono più facili da riconoscere, non solo per il giocatore stesso ma anche per i suoi compagni di squadra. Gli errori possono essere riconosciuti e riparati e le buone azioni possono essere complimentate.

Una struttura chiara porterà a una comunicazione chiara.

Se ogni giocatore comprende i requisiti nel 1V1 difensivo diventa più facile comunicare con i tuoi compagni di squadra perché tutti riconosceranno i compiti tecnici e tattici individuali e di squadra.

Se tutti comprendono i requisiti nel passaggio (di precisione) e nella ricezione, gli errori saranno riconosciuti immediatamente e i giocatori si sfideranno a vicenda per portare i singoli giocatori e quindi la squadra al livello successivo.

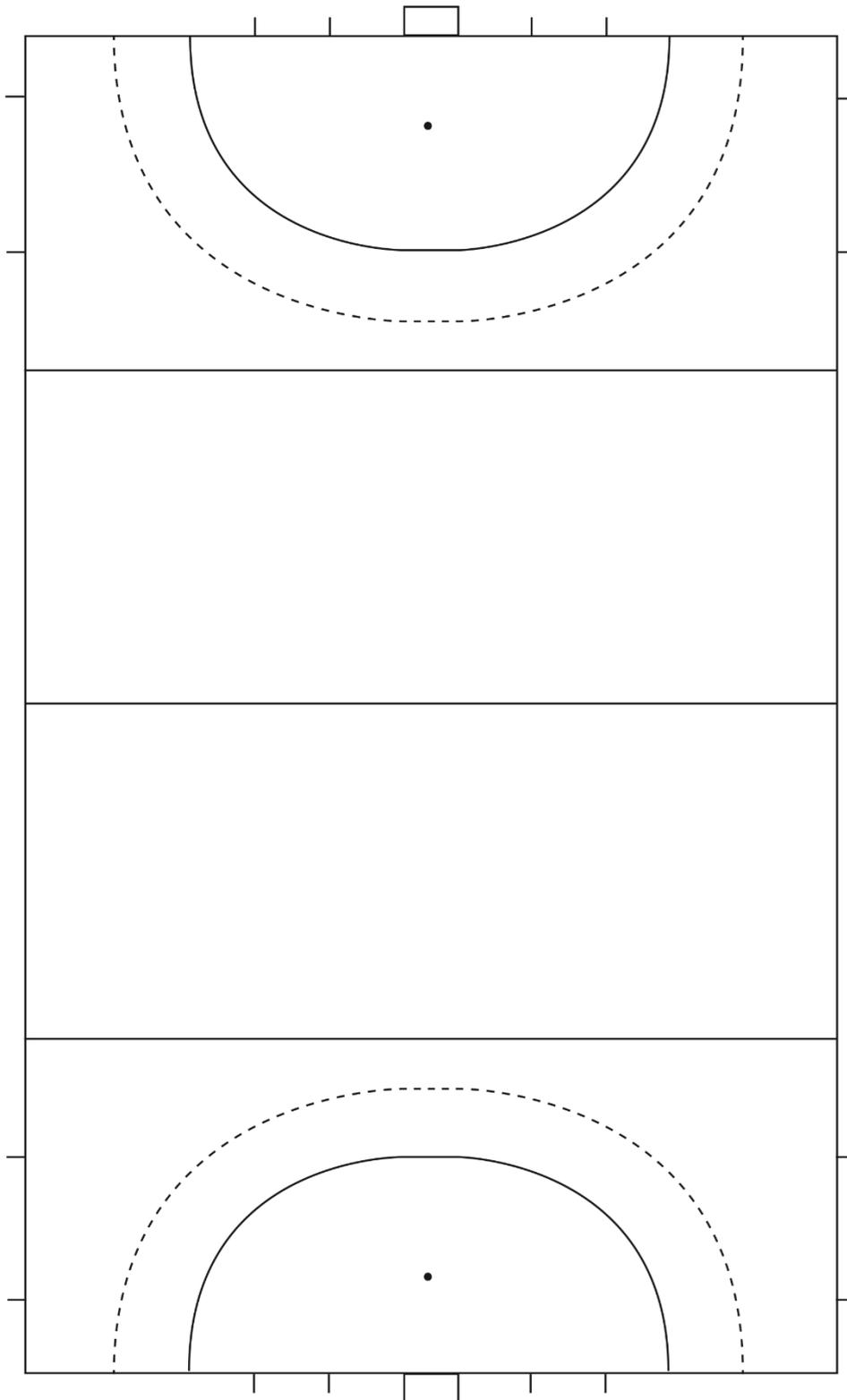
Appendice 1: Lista video Clip

- 10 [CLIP 1 - Basic Grip - V Drag ARG](#)
Nota l'uso del Basic Grip e la posizione dell'indice destro sul bastone
- 12 [CLIP 2 - Double V Grip - Passaggio - Strisciato - CHN](#)
Double V Grip – bastone sul campo – accompagnamento basso - equilibrio – gamba sinistra 45°8
- 13 [CLIP 3 - One handed Grip – Conduzione a una mano di rovescio - GER](#)
Nota il controllo di rovescio nell' 1V1 – Quindi la conduzione di rovescio a 1 mano continua
- 14 [CLIP 4 - One handed Grip - Difesa – Blocco a 1 mano di dritto – AUS](#)
Il difensore prima pressa Van As sull'interno e poi ottiene palla con un blocco a 1 mano
- 15 [CLIP 5 - One handed Grip - Difesa - Jab tackle - AUS](#)
Da Open Grip a due mani a Jab a una mano
- 16 [CLIP 6 - Open stick Grip - Passaggio – Slap di rovescio NED](#)
Open stick grip – bastone rimane sul campo
- 12 [CLIP 7 - Pancake grip - Goal scoring – Drive di rovescio BEL](#)
Nota come creare spazio durante la ricezione – Drive di rovescio dal piede sinistro – Cambio di Impugnatura da Basic a Pancake Grip
- 21 [CLIP 8 – Cambio impugnatura - One hand > Open Grip > V Grip AUS](#)
Nota la gestione dell'impugnatura – Cambio rapido di impugnatura per tecniche diverse
- 25 [CLIP 9 – Muoversi con la palla – Conduzione di dritto sempre in contatto NED](#)
Basic Grip – Contatto con la palla - visione
- 28 [CLIP 10 – Muoversi con la palla – dritto-rovescio ARG](#)
Basic Grip – senza cambio di impugnatura – controllo con bastone vicino alla palla
- 31 [CLIP 11 - Muoversi con la palla – Conduzione di rovescio a una mano KOR](#)
V Grip – proteggere la palla con il corpo
- 33 [CLIP 12 - Muoversi con la palla – inversion di direzione con il dritto PAK](#)
Sotto pressione – finta verso sinistra e inversione verso destra
- 35 [CLIP 13 - 1V1 – Spostamento di dritto MAL](#)
Finta sul rovescio e spostamento sul dritto – Gestione dell'impugnatura per il drive: Basic a Double V Grip
- 38 [CLIP 14 - 1V1 – Sollevamento di rovescio NED](#)
Seguita da un drive di rovescio – Gestione dell'impugnatura: Basic a Pancake grip
- 40 [CLIP 15 - Passaggio - Push BEL](#)
Lavoro di piedi: nota l'uso del passo incrociato – contatto con la palla
- 42 [CLIP 16 - Passaggio – Strisciato di dritto ARG](#)
Nota il lavoro di piedi

- 44 CLIP 17 - Passaggio – Slap di rovescio NED
Open stick grip – Il bastone rimane basso a terra
- 46 [CLIP 18 - Passaggio – Drive di rovescio GER](#)
Pancake grip – Accompagnamento basso del colpo
- 48 [CLIP 19 - Segnare - Push KOR](#)
Basic grip – indice stretto sul bastone
- 50 [CLIP 20 - Segnare - Drive AUS](#)
Double V Grip (Corto) – equilibrio sul piede sinistro
- 53 [CLIP 21 - Segnare – Drive di rovescio](#)
Pancake Grip - Accompagnamento basso del colpo – piede sinistro avanti
- 55 [CLIP 22 - Ricezione – dritto](#)
Basic Grip - Dritto su dritto – Nota l'indice destro lungo il bastone - Flanagan
- 57 [CLIP 23 - Ricezione – Rovescio fuori PAK](#)
Basic grip: la mano sinistra gira il bastone – Copertura della palla: la palla scorre oltre i piedi
- 59 [CLIP 24 - Difesa – Blocco a due mani di dritto IND](#)
Basic grip – Canalizza l'attaccante verso l'esterno
- 61 [CLIP 25 - Difesa – Jab di rovescio e varie tecniche difensive BEL + GER](#)
One handed open stick grip – Gestione dell'impugnatura da 2 mani a 1 mano
- 63 [CLIP 26 - Difesa – rubare palla \(Steal\) di rovescio AUS](#)
Gestione dell'impugnatura da 2 mani a 1 mano – Il polso sinistro gira la pipa verso il basso
- 66 CLIP 27 - Principio 1 – Muoversi nello spazio libero BEL
Il giocatore si muove oltre i difensori usando lo spazio libero - Visione!
- 67 CLIP 28 - Principio 2 – Giocare l'1V1 ARG
Il giocatore inizia un 1V1 e segna un goal incredibile
- CLIP 29 - Principio 3 - Passaggi GER
I giocatori giocano di dritto sul dritto – Nota le finte prima del passaggio
- 69 CLIP 30 - Principio 4 – Linea di passaggio aperta GER
I giocatori giocano di dritto sul dritto – Passaggi precisi
- 71 CLIP 31 - Movimenti - Guardia SAF
I giocatori cercano spazio e usano la posizione di guardia per passare la palla dietro
- CLIP 32 - Movimenti – Giocatore di supporto AUS
Il giocatore supporta l'azione e diventa il terzo giocatore anticipando il secondo passaggio
- CLIP 33 - Movimenti - Contact Lead GER Goal
I giocatori giocano di dritto sul dritto – Passaggi precisi – ricezione semi-aperta
- 72 CLIP 34 - Movimenti – Movimento a banana sul dritto NED
Il giocatore corre oltre la linea di passaggio per ricevere con il dritto

- 73 CLIP 35 - Principio 5 - FH to FH BEL
Gioco semplice di dritto sul dritto
- 74 CLIP 36 - Principio 6 - Pressione (errore) GER
Il giocatore dovrebbe essere sempre a conoscenza del tempo e lo spazio intorno a loro
- 76 CLIP 37 - Principio 7 – Compito base (primo compito difensivo) PAK (errore)
Chi è il mio diretto avversario?
- 77 CLIP 38 - Principio 8 – Linea della palla ARG
Dopo aver perso palla tutti i giocatori tornano dietro la palla per riorganizzare la difesa
- 79 CLIP 39 - Principio 9 – Difesa a triangolo NED
Ogni giocatore difende il loro avversario in un triangolo difensivo
- 80 CLIP 40 - Principio 10 - Hot line NED
Nota che tutti i giocatori difensivi stanno dentro la hot line
- 81 CLIP 41 - Principio 11 - Opzione 1: Anticipo NED
Buon esempio di anticipo a 1 mano
- 82 CLIP 42 - Principio 12 - 1V1 defence GER
Il difensore rincorre l'attaccante dopo che riceve palla e riottiene il possesso
- 83 CLIP 43 - Principio 13 - Canalizzazione sul rovescio SAF
Il difensore tiene l'attaccante sull'esterno – usando finte di jab per mettere l'avversario sotto pressione
- 84 CLIP 44 - Principio 14 - Tackle back (Rincorrere) AUS
Contropiede immediate dell'Australia da attacco a difesa – I “metri sporchi”
- 85 CLIP 45 - Principio 15 - Line back NED
Nota come l'attaccante centrale dell'Olanda (Lammers) aiuta la difesa e dopo segna nel contropiede

Appendice 2: Lavagnetta tattica





Contact and Support

FIH Hockey Academy Rue du Valentin 61 CH-1004 Lausanne Switzerland

Fax: +41 21 641 06 07

E-mail: hockeyacademy@fih.ch