

## 2

# L'ALLIEVO DI HOCKEY E LE SUE COMPETENZE

## LA TECNICA PER I GIOVANI

### LA MAPPA DELLA FORMAZIONE TECNICA

#### TECNICA DI BASE

- A. IMPUGNATURA DEL BASTONE
- B. COORDINAZIONI CORPO-BASTONE-PALLA
- C. CORSA CON IL BASTONE SENZA PALLA
- D. POSIZIONE DI GIOCO "PRONTO ALL'AZIONE"
- E. SPOSTAMENTO DELLA PALLA DI DRITTO E ROVESCIO SUL POSTO ED IN MOVIMENTO
- F. CONDUZIONE
- G. PASSAGGIO E RICEZIONE
- H. IL TIRO IN PORTA
- I. IL CONTRASTO
- J. LE FINTE
- K. IL GIOCO IN PORTA

Le abilità tecniche nascono dagli:

- ✓ Schemi motori di base
- ✓ Abilità motorie
- ✓ Capacità coordinative
- ✓ Sistema percettivo-motorio-cinetico
- ✓ Capacità di apprendimento
- ✓ Capacità di insegnamento

#### TECNICA EVOLUTA

- A. IL CORNER CORTO IN ATTACCO: PASSAGGIO DAL FONDO
- B. IL CORNER CORTO IN ATTACCO: RICEZIONE DELLA PALLA
- C. IL CORNER CORTO IN ATTACCO: TIRO IN PORTA
- D. IL CORNER CORTO IN DIFESA: PRIMO IN USCITA
- E. IL CORNER CORTO IN DIFESA: COPERTURA VARIANTI
- F. IL CORNER CORTO IN DIFESA: DIFESA DEI PALI

## TECNICA DI BASE

### IMPUGNATURA DEL BASTONE

Una valida impugnatura garantisce un buon controllo dell'attrezzo. L'impugnatura di base è a due mani larghe (vedi foto 1). La mano sinistra impugna il bastone nella parte terminale alta e la destra leggermente sopra la metà del bastone. A seconda delle tecniche poi usate (conduzioni, tiri o spinte, ricezioni di palla, ecc.) le impugnature variano per consentire il miglior gesto dal punto di vista biomeccanico ed in relazione ai rapporti dei segmenti corporei interessati. Essenzialmente la disposizione delle mani sull'attrezzo variano nel senso di una più o meno accentuata rotazione della mano sinistra sull'impugnatura e di una presa della mano destra più o meno lontana da quella della mano sinistra, fino a giungere ad un'impugnatura a mani unite nel tiro di dritto (drive).

L'apprendimento di una corretta impugnatura di base risulta essere particolarmente importante nei

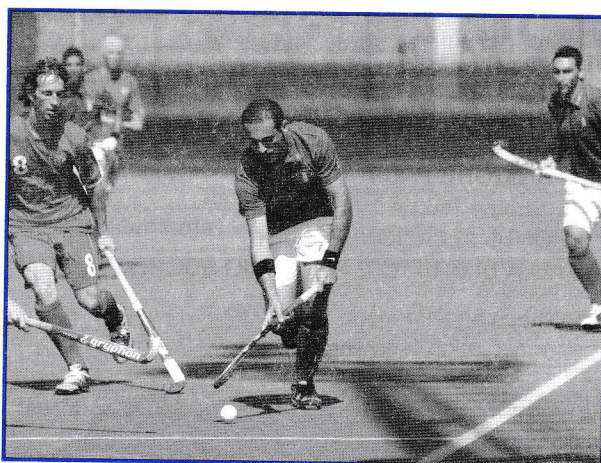


Foto 1 - Vari tipi di impugnatura. Nota la doppia V formata dalle mani dell'atleta azzurro Cuccu.

principianti. Nel corso della propria carriera ogni atleta troverà poi una interpretazione personale, legata anche al tipo di bastone usato, alla dimensione del manico, alla lunghezza,, ecc. Ciò non di meno una corretta acquisizione iniziale risulta essere cruciale per evitare sin dall'inizio posizioni scorrette, poi difficilmente correggibili. Di seguito una proposta di impugnatura ritenuta da molti esperti internazionali cor-

retta (Wein, Taylor, Whitaker):

1. porre il bastone a terra, con la parte piatta a contatto del terreno;
2. afferrare il bastone con la mano sinistra posta in alto e la destra a circa 20-30 cm lungo il manico;
3. notare come il pollice e l'indice delle mani formino un V rovesciata, entrambe dirette verso la punta del bastone (pipa).

### COORDINAZIONI CORPO-BASTONE-PALLA

Alla base della padronanza tecnica individuale hockeistica ci sono aspetti coordinativi di elevata qualità. In particolare la coordinazione oculo-manuale, necessaria per la corretta gestione del bastone e della palla, dovrà essere integrata, in senso generale, da una buona capacità di direzione e controllo del mo-



vimento e di adattamento e trasformazione. Tali obiettivi si raggiungono lavorando correttamente con l'intento di fornire al giovane atleta la più ampia base motoria possibile, arricchendo cioè il bagaglio di acquisizioni possibili in un ambito, quello dell'utilizzo di un attrezzo sportivo, che offre molte possibilità di un approccio multilaterale e polisportivo.



Foto 2 - Iniziare giocando...

## CORSA CON IL BASTONE SENZA PALLA

Saper correre con il bastone, senza che questo infici l'efficacia ed il rendimento della corsa, è un'abilità molto importante. A tal fine è importante acquisire e potenziare, in forma ludica e/o con esercitazioni finalizzate, la capacità di correre con varie impugnature e "cambiare mano" senza per questo perdere il pieno controllo dell'azione di corsa.

## LA POSIZIONE DI PRONTO ALL'AZIONE

È praticamente la posizione di partenza di ogni sport di squadra. È l'attitudine dell'intero corpo che si prepara ad agire o a reagire ad una mossa dell'avversario. Gambe piegate e semi divaricate, più o meno alla classica larghezza delle spalle, appoggio sul terreno con la parte "forte" del piede, impugnatura del bastone in relazione al gesto da compiere (normalmente l'allenatore insiste nel rammentare di tenere il bastone "basso", cioè con la pipa quasi a contatto del terreno, - vedi figure - che con il piede sinistro leggermente avanzato ed il piede destro leggermente arretrato, formano sul terreno un ideale triangolo di appoggio, a garantire un equilibrio ottimale in questa importante posizione).

Molti esercitazioni tecnico-tattiche partono dalla assunzione di questa postura, che deve essere padroneggiata completamente dall'atleta.

Punti di attenzione:

1. gambe piegate con angolo al ginocchio di 110-120° circa;
2. appoggio sull'avam-

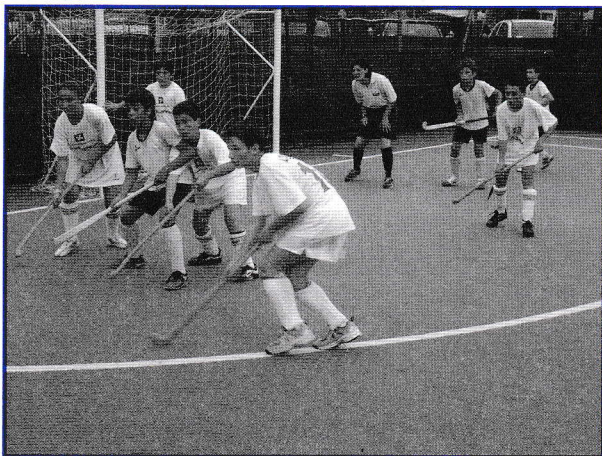


Foto 3 - Notare il livello della concentrazione elevatissimo! Ognuno è pronto ad agire!



- piede (parte forte del piede);  
 3. impugnatura corretta;  
 4. bastone basso;  
 5. schiena "dritta" e "mento alto".

### SPOSTAMENTO DELLA PALLA DI DRITTO E ROVESCIO SUL POSTO ED IN MOVIMENTO

È una abilità tecnica di base nell'hockey su prato.

Il regolamento di gioco, che vieta di toccare la palla con la parte tonda del bastone (fallo di tondo), è alla base di questa espressione tecnica, che ha trovato senz'altro nella scuola indiana e pakistana i suoi massimi esponenti. È la modalità che permette il pieno controllo della palla, spostandola con colpetti portati con il dritto (da destra verso sinistra) e con il rovescio (da sinistra verso destra), attraverso una rotazione del bastone lungo il suo asse longitudinale, condotta dall'azione della mano sinistra (in senso antiorario) e controllata dalla mano destra, che permette questa rotazione senza però seguirne il senso, ma solamente "sorreggendo" il peso del bastone.

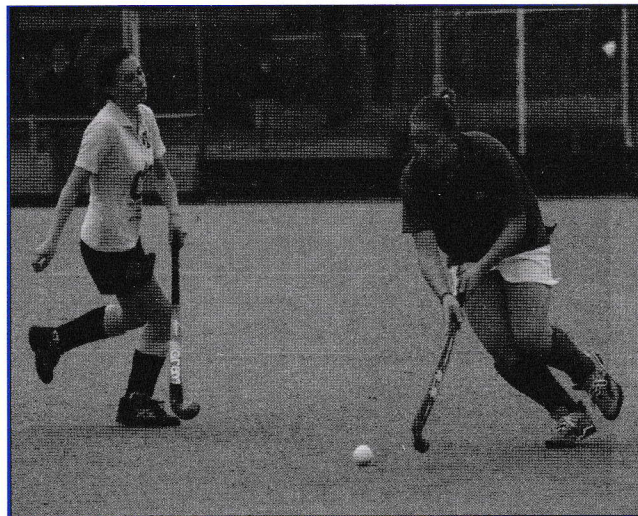


Foto 5 - Paola Lombardi, Nazionale Under 16, si appresta a spostare la palla con il rovescio

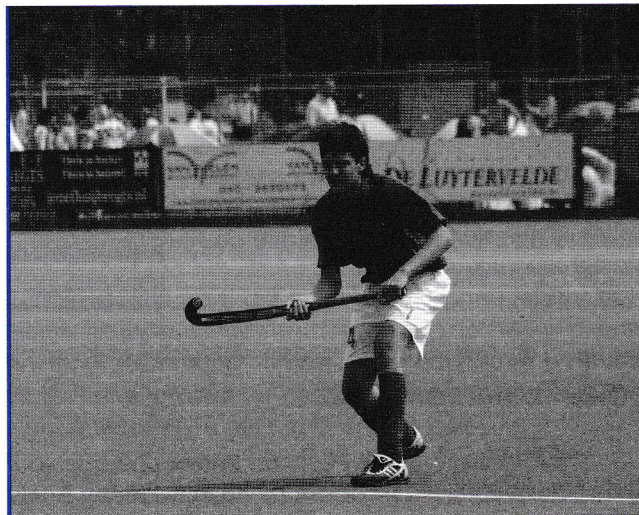


Foto 4 - La massima concentrazione porta ad essere pronti all'azione

Quando eseguita da fermo, questa tecnica prevede lo spostamento "in orizzontale", davanti al corpo, della palla, lungo una linea di azione parallela all'asse trasversale passante per le spalle dell'atleta.

Normalmente il peso del corpo passerà da un appoggio all'altro in relazione al movimento della palla (palla a destra, peso sul piede destro, palla a sinistra, peso sul sinistro).

Quando necessario, questa tecnica può essere usata per condurre la palla, specialmente se si vuole attaccare uno spazio difeso da un avversario o più, al fine di eseguire finte e spostamenti inattesi, tali da disorientare gli eventuali oppositori. Si sottolinea quando necessario. Spesso infatti molti atleti usano questa tecnica per condurre la palla anche in spazi aperti e non ancora difesi, ottenendo così solo una perdita di velocità (e quindi di tempo...) in relazione ad altre forme di conduzione, nettamente più economiche ed efficienti.

La tecnica di esecuzione della conduzione di "dritto e rovescio", che andrà inserita nella programmazione didattica solo dopo l'apprendimento della conduzione di dritto, non cambia molto rispetto a quanto esposto per quello che riguarda il gioco a palla ferma, con la sola importante differenza che la direzione delle spinte sulla palla, di dritto e di rovescio, che nella situazione stazionaria è parallela all'asse trasverso passante per le spalle dell'atleta, trovano qui la necessità di essere orientate diversamente, con spinte diagonali per avanti, che possano cioè permettere l'avanzamento veloce dell'atleta. Tali spinte portano a variazioni individuali nell'impugnatura con la mano sinistra, per favorire il massimo della rotazione del bastone, tale cioè da permettere spinte, di dritto e di rovescio, che alla massima velocità possono essere quasi perpendicolari all'asse trasverso su citato.

Punti di attenzione:

1. impugnatura corretta, specie della mano sinistra, che conduce il movimento di rotazione del bastone in senso antiorario;
2. la mano destra non "segue" la rotazione, ma lascia ruotare il bastone nella presa, sorreggendolo e guidando l'azione di spinta;
3. la direzione delle spinte è parallela all'asse delle spalle nelle esecuzioni da fermo, diagonali e avanti in quelle in movimento (da destra per sinistra avanti con il dritto, da sinistra per destra avanti con il rovescio);
4. le gambe sono piegate al ginocchio a circa 110-120°, il corpo eretto, il "mento alto".
5. limitare l'uso di questa tecnica al superamento di ostacoli/avversari e nei cambi di direzione veloce, passando quando possibile a conduzioni più agevoli (di dritto a due mani, di dritto ad una mano, ecc.).

## LA CONDUZIONE

È la tecnica che permette di spostare la palla sul terreno di gioco, al fine di raggiungere gli obiettivi tecnico-tattici previsti (attaccare un spazio, uscire da una zona "pericolosa", superare un avversario, ecc.).

Oltre alla citata conduzione di dritto e rovescio, che dovrebbe essere però insegnata solo dopo l'acquisizione di una buona tecnica di conduzione di dritto, esistono varie forme di conduzione di palla, utilizzabili in relazione al contesto di gioco. La più importante è senz'altro la **conduzione di dritto a due mani**.

In questo tipo di conduzione la palla rimarrà sempre a contatto della pipa. Il bastone, impugnato correttamente, potrà trovarsi con la pipa leggermente esterna ed avanti al piede destro, quando la conduzione avviene a basse velocità, praticamente davanti al corpo nelle conduzioni ad alte velocità. Per eseguire correttamente questo gesto tecnico, il corpo dovrà essere leggermente sbilanciato



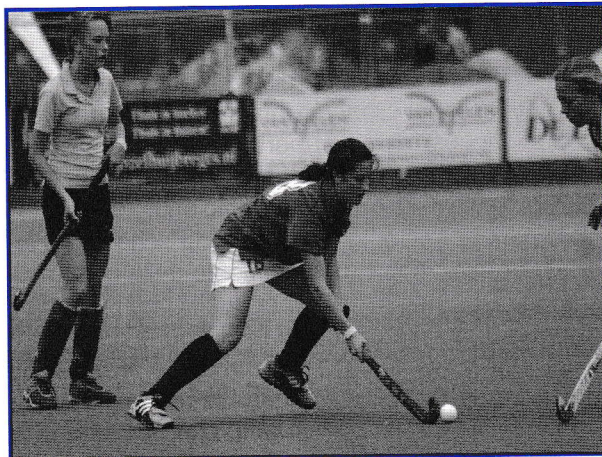


Foto 6 - Conduzione di dritto a due mani in situazione di gioco.

in avanti durante l'azione di corsa. All'inizio questa esercitazione può risultare un po' faticosa, in quanto la posizione richiede un certo impegno alla muscolatura alta del dorso. Con il progredire dell'apprendimento tecnico però tale inconveniente tende a diminuire e, considerato che durante una partita di hockey mediamente un atleta è a contatto della palla per circa il 2% del tempo di gara, risulta abbastanza

chiaro come questo fondamentale in realtà venga poi utilizzato solo per brevi tratti e periodi durante una competizione, non rappresentando così assolutamente un "pericoloso" carico sulla colonna vertebrale.

Alcuni parametri tecnici:

1. impugnatura corretta, con la funzione specifica della mano sinistra che controlla l'angolo di inclinazione del bastone rispetto alla superficie di gioco e la mano destra che controlla il contatto bastone-palla;
2. gambe piegate a circa 110-120°;
3. busto inclinato in avanti (non curvo!) e mento alto.

Apprendendo questa tecnica e perfezionandola saremo già in grado di eseguire azioni di rilevanza tattica, semplicemente conducendo la palla nello spazio oltre un avversario ed accelerando subito dopo, creando così qualche serio problema all'avversario di turno...

È importante inserire in questa fase di apprendimento la **conduzione di palla di dritto con curva a sinistra** (la più facile...) e **curva a destra** (un po' più difficoltosa all'inizio).

Saper condurre la palla, curvando quando necessario per superare un ostacolo, è una abilità molto gradita dai giovani che si avvicinano a que-

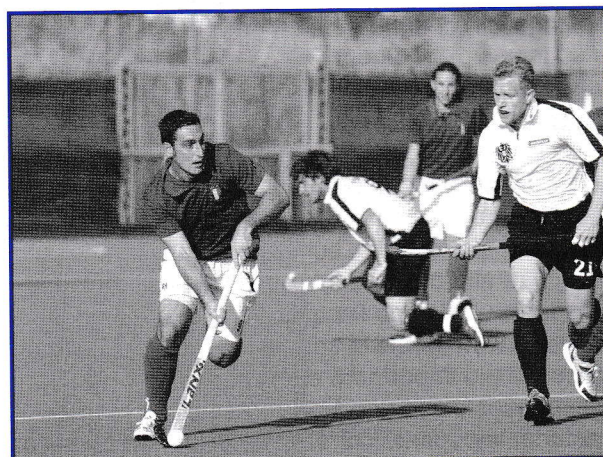


Foto 7 - Gianluca Cirilli dimostra una perfetta conduzione di dritto in situazione. Notare la "testa alta" che permette all'atleta un perfetto controllo dello spazio di gioco intorno a lui.

sto sport. Giochi di conduzione, di staffetta, giochi nel Labirinto (vedi la proposta pedagogica di Horst Wein, "Modello per lo sviluppo tecnico dell'hockey in Italia") sono tutti mezzi idonei a favorire l'apprendimento di queste tecniche, divertendosi e nel contempo sperimentando l'efficacia del proprio apprendimento in un contesto ludico e motivante.

Nella didattica della **conduzione con curva** possiamo distinguere:

1. conduzione e curva a sinistra solo con il dritto;
2. conduzione e curva a destra solo con il dritto;
3. conduzione e curva a destra con l'uso anche del rovescio.

Una particolare menzione va dedicata alla curva a destra solo con il dritto. È sicuramente il gesto più complesso dei tre citati in quanto presuppone una preparazione alla curva che coinvolge l'intera postura dell'atleta.

Mentre infatti le curve a sinistra non presentano reali problemi di apprendimento, in quanto avvengono con una naturale progressione sul controllo della palla esercitata durante una conduzione, la curva a destra solo di dritto presuppone un movimento tecnico più "artificioso", basato su un abbassamento complessivo del corpo dell'atleta, attraverso una accentuato piegamento delle gambe ed una posizione del bastone quasi parallelo a terra nel momento della curva, laddove la palla rappresenta il centro della curva stessa e rimane quasi ferma, ed il corpo che, come per una massa che orbiti intorno ad essa, deve accelerare in senso orario.

Spesso questa tecnica rimane negletta nel piano di lavoro degli allenatori giovanili. Una didattica ludica ed alcuni giochi correttivi possono sicuramente facilitare e motivare i ragazzi ad apprendere questo importante elemento tecnico.

Altro elemento da inserire in questa struttura fondamentale di apprendimento è la **conduzione con arresto di palla di rovescio**. Spesso infatti i principianti hanno la sensazione di essere condotti dalla palla piuttosto che il contrario...e questa sensazione permane fintanto che non apprendano ad arrestare la palla nel tempo e nello spazio voluto, con maestria ed efficacia.

Questo lo si ottiene inserendo, in giochi ed esercitazioni di conduzione, degli arresti di palla condotta di dritto, utilizzando il rovescio.

Alcuni punti di attenzione:

1. impugnatura corretta, specie della mano sinistra che, ruotando in senso an-

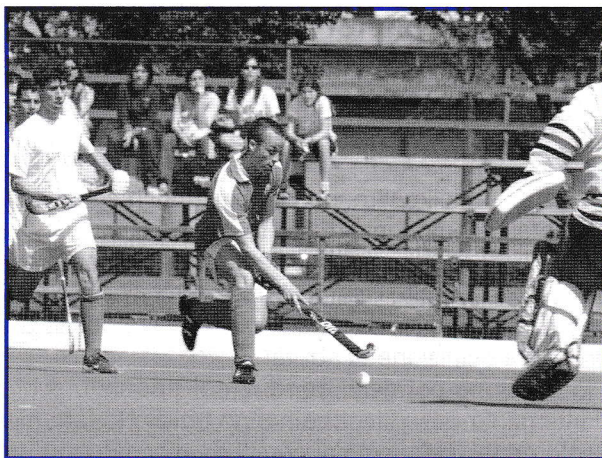


Foto 8 - L'atleta si appresta ad attaccare lo spazio a fianco e dietro al portiere... Saper curvare mantenendo la palla sotto perfetto controllo è la chiave del successo in questo caso.



- tiorario per avanti-basso, porterà la pipa del bastone sopra la pallina per arrestarla con il rovescio;
2. posizione corretta delle gambe, leggermente piegate, con angolo al ginocchio di circa 110-120°;
  3. posizione corretta del busto, leggermente inclinato in avanti, "mento alto";
  4. arresto della palla con il piede sinistro avanti, il destro dietro e palla esterna a destra, a formare il triangolo di appoggio della posizione di pronto all'azione.

In una ideale progressione didattica andrebbe inserita ora la **conduzione di dritto e rovescio**, di cui si è già trattato, mantenendo l'enfasi sul punto: "se puoi evitare di condurre la palla...perché puoi passarla...fallo...se devi condurre la palla, e puoi evitare il dritto e rovescio...fallo!". In realtà questa conduzione appassiona molto i ragazzi che scoprono grazie a questa tecnica l'arte del dribbling e del virtuosismo individuale. È importante padroneggiare questa tecnica, poiché sicuramente consente di uscire talora indenni da situazioni complicate...salvo crearne poi delle altre, quando il virtuoso tiene la palla tutta per sé..fino allo sfinimento di compagni ed avversari...

Giochi di dritto e rovescio faranno aumentare gradualmente la padronanza del gesto. Compito dell'allenatore sarà creare situazioni-stimolo in cui tale competenza tecnica sia gestita correttamente al fine di risolvere un problema e non per mera esibizione di abilità.

Esistono poi delle **conduzioni speciali**, evoluzione delle tecniche precedentemente descritte, che hanno trovato la loro massima espressione con l'avvento ormai definitivo dei campi da gioco in erba sintetica.

Si tratta delle **conduzioni ad una mano**, di dritto e di rovescio, che hanno motivazioni tecnico-tattiche specifiche e vengono usate spesso da specialisti nei ruoli di attacco esterni.

Il condurre la palla ad una mano significa infatti voler raggiungere la massima velocità di corsa tentando nel contempo di allontanare la palla il più possibile dalla sfera di influenza del difensore avversario, che normalmente corre parallelo all'attaccante, verso la porta, ma in posizione "interna" (il difensore si pone quindi fra palla e porta). Vedremo quindi spesso un giocatore esterno destro condurre la palla di dritto solo con la mano destra, vicina alla linea di fallo laterale, mentre il difensore sinistro correrà al suo fianco, tentando di contrastarlo e canalizzarlo verso lo spazio di minor pericolo, secondo la strategia difensiva adottata. Allo stesso modo un attaccante di fascia sinistra potrebbe giovare di una conduzione ad una sola mano di rovescio, impugnando il bastone con la sola mano sinistra, allontanando così la palla dal possibile intervento del difensore destro.

Si tratta di conduzioni speciali, di un chiaro significato tattico, e vanno apprese per quello che possono significare: uno strumento in più per poter superare un avversario in una determinata zona del campo o in presenza di spazi di gioco sfruttabili con la velocità di corsa, proteggendo in qualche modo il possesso di palla.

Alcuni punti di interesse:



### Conduzione di dritto ad una mano:

1. impugnatura con la mano destra nella parte superiore del manico (nel quarto prossimale); le falangi della mano in presa sono orientate verso il senso dell'avanzamento; il palmo della mano esercita la necessaria pressione e spinta sul bastone; il polso è rigido;

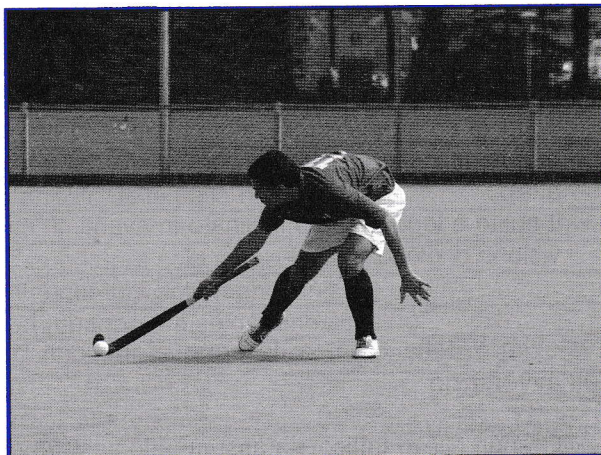


Foto 9 - Dopo la ricezione, l'atleta si appresta a condurre la palla con una mano di dritto...

2. la palla va sospinta mantenendola a contatto della pipa; la pipa si trova avanti al corpo e laterale rispetto alla linea di avanzamento del piede destro, cercando di allontanarla esternamente dal corpo ma mantenendo nel contempo il massimo controllo sulla palla;
3. con questi parametri di impugnatura è possibile raggiungere un assetto di corsa più simile alla corsa dello sprinter, con particolare sfruttamento della fase di avanzamento della gamba di attacco (corsa a ginocchia alte);
4. il busto è leggermente inclinato in avanti, il "mento alto", per la necessaria visione di gioco.

**Variante:** talvolta la conduzione ad una mano di dritto viene condotta impugnando il bastone con la sola mano sinistra. In tal caso l'enfasi è posta nella ricerca della migliore posizione di corsa, specie nella fase di accelerazione dopo aver superato un avversario.

### Conduzione di rovescio ad una mano:

1. impugnatura "consueta" con la mano sinistra nella parte terminale del manico; le falangi della mano in presa sono orientate verso il senso dell'avanzamento; il palmo della mano esercita la necessaria pressione e spinta sul bastone; il polso è rigido;
2. la palla va sospinta mantenendola

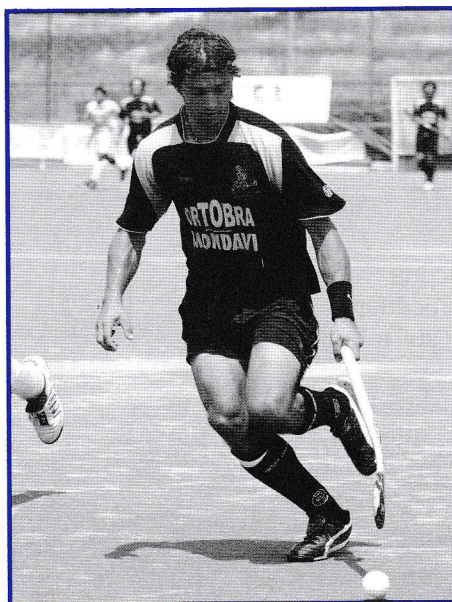


Foto 10 - Massimo Lanzano in conduzione di rovescio ad una mano.

- a contatto della pipa; la pipa si trova avanti al corpo e laterale rispetto alla linea di avanzamento del piede sinistro, cercando di allontanarla esternamente dal corpo ma mantenendo nel contempo il massimo controllo sulla palla;
3. anche con questi parametri di impugnatura è possibile raggiungere un assetto di corsa più simile alla corsa dello sprinter, con particolare sfruttamento della fase di avanzamento della gamba di attacco (corsa a ginocchia alte);
  4. il busto è leggermente inclinato in avanti, il "mento alto", per la necessaria visione di gioco.

### **Evoluzione della tecnica: la conduzione con palla sollevata sul bastone dell'avversario**

Grande rilievo tattico sta assumendo sempre più la tecnica della conduzione di palla leggermente sollevata dalla superficie di gioco, per superare in velocità il bastone dell'avversario che cerca di contrastare. È una tecnica complessa, che deve però essere appresa completamente, specie per un'ottimale sfruttamento delle superfici di gioco in erba sintetica ad acqua.

Rispetto alla conduzione normale, la palla si viene a trovare più frontale, davanti al corpo dell'atleta, che provvederà a sollevarla in corsa, utilizzando piccoli colpetti da sotto, utilizzando la pipa del bastone tenuto quasi verticale e fortemente inclinato verso dietro, tale da consentire di inserire la pipa quasi sotto la palla, sfruttando le caratteristiche elastiche della superficie di gioco sintetica ad acqua (vedi foto). La palla procederà a piccoli saltelli sul terreno, rimanendo sollevata durante questa conduzione di pochi centimetri da terra, ma sempre sotto il perfetto controllo dell'atleta.

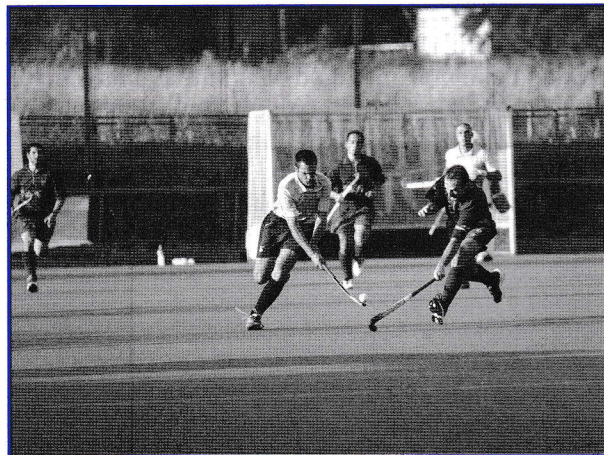


Foto 11 - Keenan dimostra la conduzione con palla sollevata sul bastone di Pepe.



## Sintesi delle conduzioni di palla e possibile successione di apprendimento:

TIPO DI CONDUZIONE
di dritto a due mani
di dritto a due mani e curva a sinistra
di dritto a due mani e curva a destra
di dritto a due mani e curva a destra con l'uso del rovescio
di dritto a due mani con arresto della palla con il rovescio
di dritto e di rovescio
di dritto ad una mano (impugnatura solo mano destra)
di dritto ad una mano (impugnatura solo mano sinistra)
di rovescio ad una mano (impugnatura solo mano sinistra)
di dritto a due mani con palla sollevata sul bastone dell'avversario

## IL PASSAGGIO E LA RICEZIONE

Alla base del gioco collettivo o di squadra c'è la capacità di passaggio e la conseguente capacità di ricevere la palla. Un "dialogo tecnico" che permette alle squadre più forti del mondo di superare il vincolo del gioco individuale, basato cioè sulla risorsa del singolo atleta "funambolo", in grado di seminare cioè avversari su avversari, grazie alla sua tecnica di conduzione e dribbling, ma fatalmente destinato a perdere il possesso di palla contro difese organizzate.

La capacità di passaggio è struttura cruciale in ogni sport di squadra. Oltre alle diverse tecniche esecutive, che consentono di imprimere velocità e traiettorie alla palla secondo le necessità della situazione, occorre considerare alcune strutture percettivo-cognitive, che sono alla base della selezione del passaggio da eseguire: in quale spazio ed in quale tempo ed a chi, in relazione al comportamento dei propri compagni e degli avversari.

Queste capacità di interpretare lo spazio ed il tempo di gioco sono fondamentali per l'esecuzione di passaggi corretti, e molto tempo deve essere dedicato, nei piani di formazione tecnica, a sviluppare nei giovani atleti questa struttura tecnico-tattica complessa.

La capacità poi di ricevere la palla, arrestandone o assorbendone il movimento in arrivo e po-

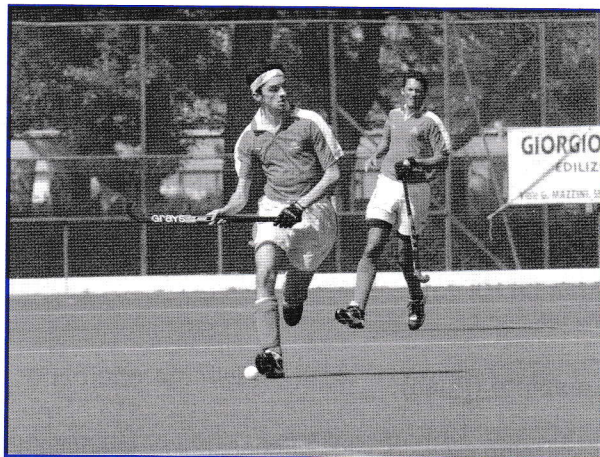


Foto 12 - La selezione del passaggio da effettuare: un aspetto decisionale cruciale nell'hockey.



nendola il più velocemente possibile sotto un perfetto controllo è sicuramente uno degli aspetti più importanti nella gestione vincente della tecnica individuale e come tale andrebbe insegnata e sviluppata con particolare attenzione.

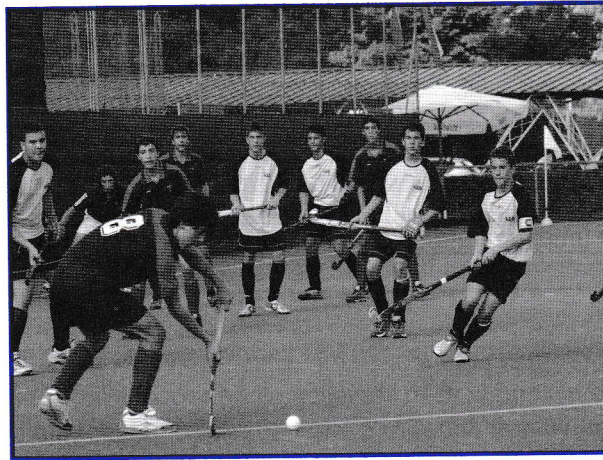


Foto 13 - La selezione del passaggio da effettuare: un aspetto decisionale cruciale nell'hockey.

Sorprendentemente è invece spesso la parte di bagaglio tecnico più debole in molti atleti, altrimenti ritenuti molto forti per altre competenze tecniche.

Queste due capacità, passaggio e ricezione, dovrebbero essere sviluppate contemporaneamente ed al massimo grado, ponendo richieste coordinative sempre crescenti ai giovani atleti, favorendo la dinamica passaggio-ricezione come soluzione

tattica dominante nel superamento del problema-stimolo posto. L'hockey è uno sport di squadra e l'enfasi dovrebbe essere sempre posta sul valore fondamentale di questa dinamica, rinforzando quei comportamenti di gioco che valorizzano la ricerca del passaggio e della ricezione e, conseguentemente, del gioco senza palla di tutti gli atleti in campo.

## Il passaggio

Esistono nell'hockey varie tecniche che consentono all'atleta di far viaggiare intenzionalmente la palla, con velocità e direzioni controllate, a seconda delle necessità tattico-strategiche individuate.

Da un punto di vista fisico si tratta di imprimere un'accelerazione alla palla, utilizzando un mezzo, il bastone, che trasferirà su di questa una quota della quantità di moto che l'atleta saprà imprimere al bastone stesso, attraverso azioni di vario genere. Da un punto di vista biomeccanico, per una esigenza di classificazione, possiamo distinguere:

1. Le spinte (Push)
2. I tiri (Drive)

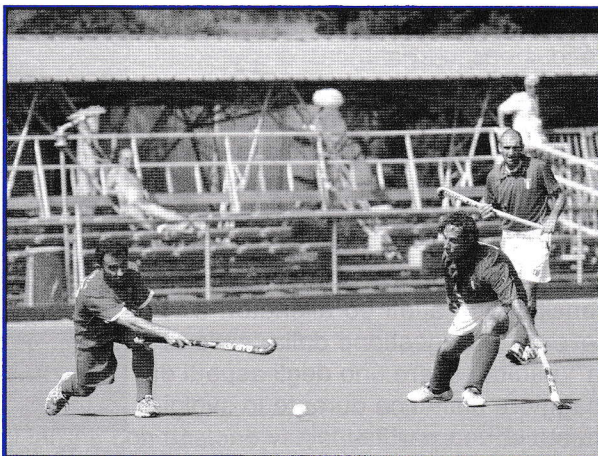
### Le spinte (Push)

Da un punto di vista biomeccanico, le spinte si collocano nelle tecniche che sfruttano la possibilità di sviluppare un impulso di forza che acceleri un attrezzo, nel nostro caso la palla, grazie ad un contatto più o meno prolungato del basto-

ne con la palla stessa e lungo una traiettoria che ne definisce poi la direzione. Non vi è urto fra bastone e palla ma “solo” una spinta sulla palla (una forza  $F$  applicata per un tempo  $T$  direttamente sull’oggetto da accelerare), lungo una direttrice di forza che agisce nel senso che si ritiene più opportuno.

Attualmente si può considerare la tecnica della spinta come la più utilizzata nell’esecuzione dei passaggi, specie con l’avvento delle superfici sintetiche.

Vediamo alcuni aspetti della tecnica di base:



### Spinta con palla ferma

Foto 14 - Spinta della palla. È la tecnica maggiormente usata per il passaggio.

La palla è posta sulla destra del corpo dell’atleta. L’impugnatura è a mani larghe ed il peso del corpo si trasferisce dal piede destro al sinistro durante l’esecuzione del gesto tecnico. La posizione è quella di pronto all’azione, “bassa”, gambe piegate con angolo al ginocchio di 90-110°.

La potenza del gesto tecnico deriva dall’azione combinata gambe-braccia. Quando il braccio destro inizia a spingere il bastone verso avanti, la mano sinistra “tira” la parte terminale del bastone in senso contrario, causando così l’accelerazione della pipa. Il braccio destro si muove lungo la linea di spostamento della palla il più a lungo possibile, controllandone così la direzione. La posizione del corpo rimane sempre “bassa, raccolta”, per garantire la necessaria potenza al gesto tecnico.

Alcuni punti di riferimento utili all’istruttore:

1. impugnatura: quella di base
2. posizione del corpo: l’asse trasversale passante per le spalle è orientato verso la direzione del passaggio. In particolare la spalla sinistra “mira” il bersaglio.
3. gambe: piegate con appoggio sulla parte forte dei piedi
4. bastone: asse longitudinale del bastone con angolo a terra di circa 35-40°
5. il peso del corpo viene trasferito, durante la fase di spinta sulla palla, dal piede destro al piede sinistro.

### Spinta con palla sollevata (push alto e/o flick)

Di norma la palla viene giocata a terra, senza ricercarne volontariamente un sollevamento di un certo rilievo. Questo anche per corrispondere alla norma che vieta di sollevare la palla qualora questa crei una situazione



che, a giudizio dell'arbitro, risulti essere pericolosa per l'incolumità degli atleti. In realtà la palla viene continuamente sollevata durante una partita, per precisi scopi tecnico-tattici: di pochi centimetri, ad esempio, per superare il bastone dell'avversario (vedi conduzione di palla), o di parecchi metri in altezza ed in lunghezza, per superare un blocco in attacco o a centrocampo e rilanciare così velocemente, grazie a questo passaggio aereo, la palla in una zona di pericolo per l'avversario. Spesso le decisioni arbitrali non concordano con la sensibilità di atleti ed allenatori e viceversa, e la gestione della "palla alta"<sup>1</sup> risulta essere uno degli aspetti di maggiore dialettica durante lo svolgimento di una partita.

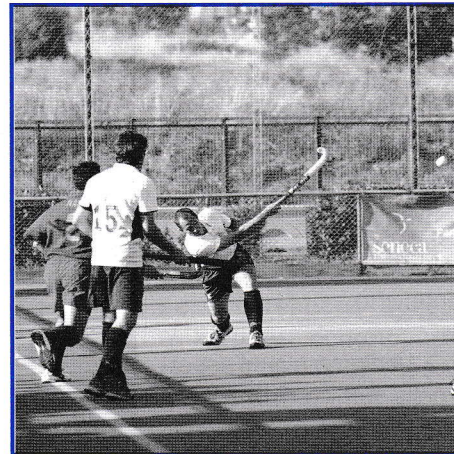


Foto 15 - Valdinoci esegue un push alto o flick. Notare l'impugnatura, la posizione delle gambe e del corpo che consentono il sollevamento della palla, che può raggiungere anche velocità di uscita di circa 100 km./h e distanze di oltre 50-60 metri.

Le tecniche sono molto varie e sicuramente la loro descrizione analitica esula dalle finalità di una guida tecnica di base. C'è da sottolineare come nell'esecuzione sofisticata di questo gesto tecnico molta influenza ha avuto l'evoluzione del bastone, specialmente per quanto riguarda la curvatura dello stesso lungo il suo asse longitudinale. A regolare questa tendenza all'utilizzo del bastone sempre "più curvo" è intervenuta recentemente la Federazione Internazionale di Hockey, che ha stabilito misure standard anche per quanto riguarda il grado di curvatura massima che il bastone può presentare.

Vediamo alcuni punti di rilievo nella tecnica di base del flick con palla ferma:

1. il peso del corpo inizia a trovarsi sul piede destro;
2. l'impugnatura è a mani larghe ma più sono "forti" i polsi dell'atleta, più la mano destra può risalire verso la parte alta del manico del bastone;
3. il bastone è fortemente inclinato all'indietro, così da consentire il posizionamento della pipa dietro e "sotto" la palla;
4. il piede sinistro avanza per effetto della spinta con il piede destro e va in appoggio circa all'altezza della palla o leggermente avanti. È in questa fase il progressivo trasferimento del peso corporeo da uno all'altro piede.
5. il corpo rimane in posizione raccolta, "basso", con un forte sbilanciamento in avanti del tronco e gambe piegate durante tutta la fase di spinta

<sup>1</sup> In realtà il termine "palla alta" è assolutamente improprio. Dal punto di vista regolamentare è corretto parlare solamente di "palla pericolosa", concetto questo che rimanda alla valutazione arbitrale, il quale di volta in volta giudica la reale pericolosità di una palla sollevata dal terreno. Per maggiori chiarimenti si rimanda ad una attenta lettura del "Regolamento del Gioco dell'Hockey".



## Lo Scoop

Lo scoop (o colpo a "cucchiaio") rappresenta spesso la tecnica più semplice, soprattutto nei principianti, per sollevare la palla dal terreno. È attualmente una tecnica poco utilizzata nell'hockey evoluto, specie con l'avvento delle superfici sintetiche, ma nonostante ciò riteniamo che questa abilità debba far parte del bagaglio tecnico di ogni giocatore, poiché permette con poco sforzo di far sollevare la palla molto in alto (ma con poca distanza poi coperta sul terreno), situazione questa che talvolta può essere utile per trovare una soluzione alternativa ad un compito motorio tattico complesso. Spesso, soprattutto se eseguito in corsa all'ingresso dell'area di tiro, lo scoop può rappresentare una vero pericolo per i portieri che amano abbandonare precocemente la porta...

Alcuni aspetti tecnici:

1. la posizione del corpo è frontale rispetto alla palla;
2. il piede destro avanti;
3. la spalla destra inclinata avanti;
4. impugnatura a due mani larghe con bastone verticale. La mano destra afferra il bastone con il palmo orientato verso la direzione del tiro;
5. la palla è posta avanti al corpo, sulla linea del piede sinistro, arretrato.

Il piede destro è posto lateralmente alla linea della palla ed appena dietro ad essa. La posizione della mano destra è tale da consentire di sollevare la palla con la pipa, facendo una azione di leva sotto la palla stessa. L'azione parte dal piede sinistro che trasferisce il peso corporeo sul destro mentre il bastone solleva la palla.

Poiché buona parte dell'azione è a carico della mano destra, è una buona forma di esercitazione tentare di perfezionare questo gesto tecnico ad una mano, utilizzando solo la mano destra.

### Il tiro

Il tiro, da un punto di vista biomeccanico, si differenzia dalla spinta in

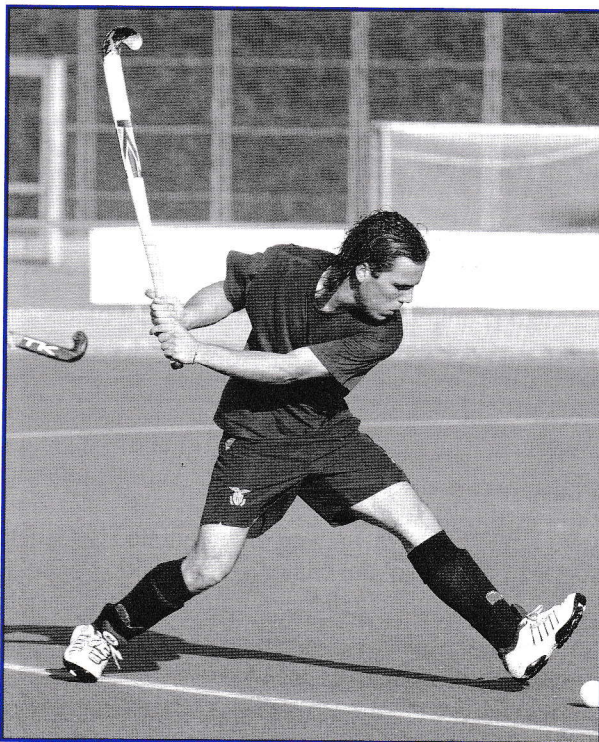


Foto 16 - Il tiro. Notare l'impugnatura delle mani a contatto, la spalla sinistra orientata verso il bersaglio, il piede sinistro che raggiunge l'altezza della palla al momento dell'impatto.

quanto la palla viene accelerata grazie ad un **urto**, ed il conseguente trasferimento di quantità di moto, che avviene fra il bastone e la palla. Grazie a questa tecnica la palla può raggiungere le massime velocità e risultare particolarmente efficace per la soluzione di compiti tecnico-tattici specifici:

1. il tiro in porta (sia durante il gioco che in occasione di corner corti);
2. i tiri liberi (rimessa in gioco, punizioni, corner, ecc.);
3. i passaggi lunghi.

Da un punto di vista dinamico la lunghezza del tiro dipende:

1. velocità della palla dopo l'impatto;
2. l'angolo di uscita della palla, dopo l'impatto con il piatto del bastone;
3. le forze di attrito coinvolte (del campo e/o dell'aria).

### Velocità della palla

La velocità di qualsiasi corpo immediatamente successiva un impatto elastico è determinata dalle **masse** in gioco e dalle **velocità iniziali** dei corpi coinvolti, oltre che dai rispettivi **coefficienti di restituzione**<sup>2</sup>.

Nel caso di una palla di hockey colpita dal bastone durante un tiro libero (punizione, fallo laterale, rimessa in gioco) tre fattori sono già fissati sia dal regolamento o sono soggetti a così piccole variazioni che possono essere ritenuti ragionevolmente costanti. Questi sono:

1. la massa della palla (peso consentito: 156-163 grammi, pari ad una massa di 15,59-16,61 grammi a livello del mare, con  $g = 9,81 \text{ m/s}^2$ )
2. la velocità iniziale della palla su tiri con palla ferma (0 m/s)
3. i coefficienti di restituzione che, sebbene varino al variare della velocità di impatto, sono essenzialmente in funzione dei materiali con cui sono costruiti la testa del bastone e la palla.

Variazioni nella massa della testa del bastone sono possibili in accordo con quanto previsto dal regolamento ed influiscono sulla velocità con cui il bastone può essere oscillato e, conseguentemente, sulla velocità del bastone all'impatto: aumentando la massa della testa del bastone si riduce la velocità di impatto, mentre riducendone la massa si produce l'effetto inverso. Così che, se tutto rimane invariato, a parità di velocità esecutiva, una massa maggiore nella testa del bastone può imprimere una maggiore velocità alla palla, ma attenzione all'aspetto cruciale velocità esecutiva: spesso e soprattutto i giovani tendono a sopravvalutare l'importanza del "peso" del bastone, scegliendo per sé attrezzi non idonei per peso alle loro attuali capacità di forza. È importante che l'istruttore orienti la scelta del bastone nei propri allievi, favorendo la selezione di attrezzi che permettano la mas-

---

<sup>2</sup> Esso esprime la tendenza di un corpo a ritornare alla sua forma normale una volta esso sia stato deformato. Questa tendenza differisce fra corpo e corpo, in base alla materia di cui è costituito. Tale coefficiente viene presentato da Newton nella sua "Legge sugli impatti", nella sua formulazione algebrica:  $v_1 + v_2 / u_1 - u_2 = -e$  dove  $v_1$  e  $v_2$  rappresentano la velocità dei corpi subito dopo l'impatto e  $u_1$  ed  $u_2$  la velocità degli stessi immediatamente prima;  $e$  rappresenta il coefficiente di restituzione.



sima velocità esecutiva e della correttezza tecnica del gesto, piuttosto che lasciare una scelta dettata solo dalla ricerca di un "maggior peso".

## La tecnica del tiro

In questa guida alla tecnica di base soffermeremo l'attenzione sulle quattro principali tecniche di tiro che vedono la maggiore utilizzazione nell'hockey moderno:

1. Il tiro vero e proprio (drive)
2. Lo slap-shot (tiro con impugnatura a mani separate)
3. Il push-hit (o tiro strisciato)
4. Il reverse-hit (o tiro di rovescio).

### Il tiro vero e proprio (drive)

È il classico colpo dell'hockey. Rammenta nell'esecuzione un tiro del golf.

In realtà molte sono le differenze esecutive e le interpretazioni personali che di questo gesto tecnico possono essere descritte. Accenneremo quindi ad una tecnica di base, che andrà poi sviluppata e interpretata dall'atleta, secondo le proprie caratteristiche.

### Tiro con il piede sinistro avanti

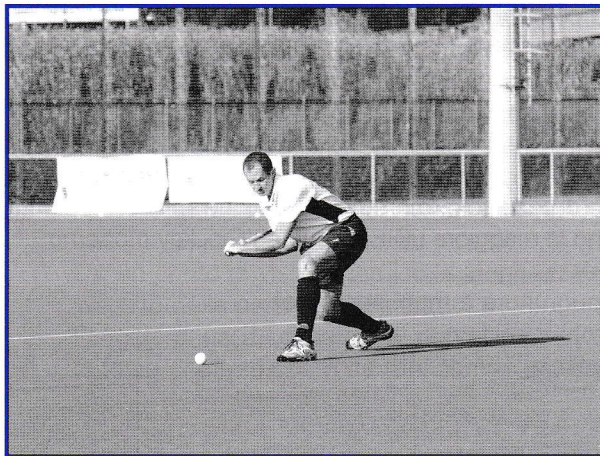
Le mani impugnano il bastone nella sommità del manico, stando a contatto (pollice mano sinistra - mignolo mano destra). La spalla sinistra è orientata verso il bersaglio del tiro (porta, bastone del compagno per un passaggio, ecc.). Il peso del corpo è inizialmente equi-distribuito per poi passare sul piede sinistro che raggiunge o supera la palla, nel momento dell'impatto.

Il tiro inizia con una fase di "caricamento" (il co-



Foto 17 - Un tipico tiro con accentuata azione pendolare del bastone: il drive.





**Foto 18 - Il drive o tiro. È la tecnica che consente di risolvere particolari situazioni tattiche, laddove occorra imprimere alla palla alte velocità. In questa esecuzione notare l'azione prevalentemente circolare del pendolo, che agisce sul piano trasversale del corpo dell'atleta.**

la più salda possibile, per evitare rotazioni del bastone lungo l'asse longitudinale e perdere conseguentemente la precisione del tiro.

La palla dovrà trovarsi ad una distanza idonea dal corpo dell'atleta, tale da consentirgli il movimento pendolare del bastone associato alla torsione del tronco, in cui il bastone assume un angolo con il terreno di circa 40-45° al momento dell'impatto. Spesso i principianti tendono a tenere la palla troppo vicina ai piedi, compromettendo così la correttezza del gesto tecnico, non consentendo i corretti rapporti segmentari.

La palla dovrà essere colpita con la superficie piatta della pipa, nella parte centrale, in maniera "piena". Dopo l'impatto la corsa del bastone continua nella

siddetto "back-swing"), in cui il bastone è portato all'indietro, facendo giungere la pipa del bastone all'altezza circa delle spalle. Pur essendo consentito dal regolamento, un caricamento superiore alla linea delle spalle non si è rivelato particolarmente utile. Le braccia si staccano dal tronco, per favorire nella fase di accelerazione del bastone verso la palla, la massima libertà di movimento e la massima efficacia biomeccanica, consentendo alla pipa il raggiungimento della massima velocità controllabile. Si sottolinea l'importanza dell'azione dei polsi che nella fase di accelerazione del bastone verso la palla, anticipano il movimento verso il basso, mentre la pipa rimane ancora alta, permettendo un pre-stiramento della muscolatura dell'avambraccio, tale da consentire una risposta elastica poi al momento dell'impatto e garantendo così un'accelerazione extra al bastone. L'impugnatura, nel momento dell'impatto, sarà



fase ascendente pendolare, per arrestarsi all'altezza delle spalle ed in direzione del tiro appena eseguito.

### Tiro con il piede destro avanti

Per finalità tecnico-tattiche specifiche (tiro in porta con finta, spostamento veloce della palla da sinistra verso destra, ecc.) è possibile eseguire il **tiro di drive con il piede destro avanti**. È un gesto tecnico più complesso del precedente e richiede una ottima capacità di coordinazione braccia-gambe e corpo-bastone e palla.

Alcuni punti tecnici:

1. la palla è laterale, avanti o all'altezza del piede destro, che nel momento del tiro è il piede più avanzato;
2. il tronco è ruotato per permettere di puntare la spalla sinistra verso il bersaglio;
3. come per il tiro descritto precedentemente, l'impugnatura è a due mani a contatto;
4. c'è una fase di caricamento (back-swing) che precede l'impatto. I polsi anticipano il movimento verso il basso.
5. l'accelerazione del bastone, come per il precedente tiro, è frutto della combinazione del movimento pendolare del bastone, condotto dalle braccia e di torsione del busto.

### Lo slap-shot (tiro con impugnatura a mani separate)

È un tiro molto usato, probabilmente derivato dall'hockey su ghiaccio. È il tiro portato con l'impugnatura a due mani larghe (quella usata per il push o spinta), che prevede un movimento molto più veloce di caricamento (back-swing) ed una esecuzione rapida, particolarmente efficace nelle situazioni in cui lo spazio è ristretto ed il tempo a disposizione molto scarso (es. gioco nell'area di tiro).

Alcuni punti tecnici:

1. la palla si trova nella parte mediana della base di appoggio, fra i due piedi ed avanti al corpo;
2. l'impugnatura è a due mani larghe, come in un push;
3. gambe piegate – il



Foto 19 - Slap shot di Luppani (Italia) sotto rete. Notare la posizione delle mani dell'atleta.

- peso del corpo viene trasferito durante il movimento dal piede destro a quello sinistro
4. la spalla sinistra è orientata, di norma, verso il bersaglio, anche se spesso questo colpo viene portato anche con posizione frontale del corpo, specie in occasione di palla tirata dopo una respinta del portiere.

### Il push-hit o sweep hit (o tiro strisciato)

È un'evoluzione del drive, particolarmente significativa nell'hockey moderno. È il drive condotto con un caricamento (back-swing) effettuato mantenendo il bastone sempre a contatto del terreno ed una traiettoria circolare piuttosto che pendolare, come avviene nel drive. L'azione è rapida, l'impugnatura classica a due mani a contatto, con enfasi sull'azione dei polsi che conferiscono, all'impatto, una accelerazione extra alla palla, grazie al pre-stiramento della muscolatura dell'avambraccio.

Alcuni punti tecnici:

1. impugnatura a due mani a contatto;
2. le mani basse, vicino al terreno;
3. gambe molto piegate;
4. spalla sinistra in direzione del tiro;
5. caricamento "circolare", con pipa a contatto del terreno e bastone quasi orizzontale;
6. la palla viene colpita di dritto, con la parte del bastone appena superiore alla pipa. Si dovrà garantire una perfetta planarità della superficie di impatto, che è perpendicolare alla direzione del tiro. In caso di una diversa angolazione fra superficie di impatto e direzione del tiro, si potrebbe infatti avere un tiro sollevato.
7. per effetto dell'azione elastica dei polsi, a seguito dell'impatto la mano destra si incrocia sulla sinistra.



Foto 20 - Perez (Italia) sta per eseguire un push-hit sotto pressione.

Con l'avvento delle superfici sintetiche tale colpo è divenuto fondamentale, specie nelle azioni di costruzione del gioco (rimesse, cambi di direzione del fronte di attacco, tiri liberi, ecc.) ed il preferito da un punto di vista tecnico-tattico della maggior parte degli atleti. Riesce infatti ad ottenere una velocità della palla comparabile con quella di un buon drive non portato al massimo e la planarità di una spinta, elementi questi di grande rilievo tecnico-tattico.



## Il reverse-hit basso (o tiro di rovescio)

È una evoluzione molto importante nella tecnica del tiro. Consente di tirare con una discreta potenza utilizzando il rovescio del bastone.

In realtà la palla viene colpita con il bordo del bastone del lato della punta della pipa, "con il taglio", e questo conferisce al tiro una imprevedibilità nella direzione, risultando in tal modo "devastante" se usato per il tiro in porta. È una tecnica evoluta, cresciuta con l'avvento dei campi in erba sintetica.

Alcuni punti tecnici:

1. impugnatura a due mani unite, come nel drive;
2. posizione molto bassa del corpo;
3. la palla si trova davanti al piede destro e leggermente laterale, verso il bersaglio;
4. la spalla destra è in direzione del bersaglio;
5. le mani vanno molto basse ed il bastone è quasi orizzontale a terra
6. l'azione di "spazzata", dopo il caricamento, è circolare e parallela al terreno di gioco, necessitando quindi di una posizione "bassa" di gambe e di tutto il busto che accompagna il gesto.
7. entrambi i piedi sono allineati lungo una retta perpendicolare alla linea di tiro.

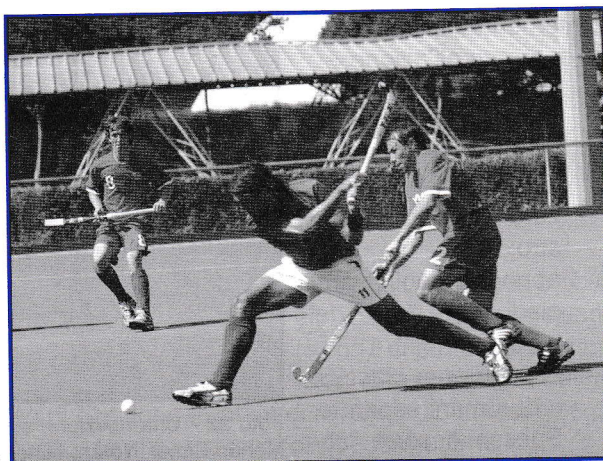


Foto 21 - Massimo Lanzano dimostra l'esecuzione di un reverse-hit (tiro di rovescio).

## La ricezione

La ricezione della palla rappresenta un'abilità fondamentale in questo sport. È evidente l'importanza tattica di quest'elemento tecnico, laddove esso permette, nelle sue svariate applicazioni, il dialogo tecnico fra compagni di squadra, fornendo la chiave del possesso di palla collettivo assieme alla capacità di passaggio.

La ricezione ha lo scopo di mettere sotto pieno controllo dell'atleta ricevente, la palla passata da un compagno o intercettata da un passaggio avversario. Esistono varie forme di ricezione, compatibili con le indicazioni del regolamento che consente di controllare la palla solo con la parte dritta del bastone. Per esigenza di brevità illustreremo solo alcune delle tecniche di base più utilizzate.

## Ricezione di dritto frontale

È la ricezione più classica, in cui l'obiettivo è quello di entrare in possesso della palla, mantenendo la migliore posizione di partenza, fronte alla palla in arrivo. Il concetto di base è quella di acquisire la palla verso la linea mediana del corpo, leggermente spostata sulla destra, così da mantenere, nel momento del contatto della palla con il bastone, quel triangolo di appoggio descritto precedentemente nella posizione di pronto all'azione:

1. gambe piegate a formare un angolo al ginocchio di  $110^\circ$  circa;
2. piede sinistro avanzato rispetto al destro;
3. appoggio sugli avampiedi, parte "forte" del piede;
4. impugnatura classica a due mani separate. Spesso occorre "abbassare" la mano destra più verso la pipa, per controllare con maggiore sensibilità una palla in arrivo.
5. bastone basso, quasi verticale ed inclinato in avanti al momento dell'impatto, tale da creare un angolo di riflessione a terra della palla in arrivo. In determinati casi, per favorire un miglior assorbimento della palla, la pipa del bastone rimane appena sollevata dal terreno di pochissimi centimetri (2-3).



Foto 22 - Una ricezione sicura effettuata dal Campione del Mondo Eimer. Notare l'impugnatura, la posizione del bastone e l'alto grado di concentrazione dell'atleta.

Questa tecnica di base può essere utilizzata su qualsiasi superficie di gioco (erba naturale o sintetica, a sabbia o ad acqua). In realtà, con l'avvento di superfici di gioco in erba sintetica, grazie alla loro perfetta planarità, il bastone può essere utilizzato con una maggiore orizzontalità, disponendo così di una maggiore superficie di impatto per la palla in arrivo (tale tecnica è molto usata nell'hockey indoor).

Una consiglio per l'hockeista evoluto: abituarsi a ricevere la palla sempre con il bastone quasi orizzontale può essere un limite tecnico: abbassare molto il bastone significa piegare molto le gambe e, conseguentemente, la necessità di un maggior tempo a disposizione per piegarle, fermarsi e ripartire. Specie per gli attaccanti, questa tecnica può essere svantaggiosa, in quanto risulta essere di più lenta esecuzione di una tecnica di ricezione con bastone quasi verticale, specie se in corsa.



## Ricezione di dritto laterale

È la ricezione che riesce a sfruttare al massimo l'allungo consentito dal bastone. Spesso utilizzando questa ricezione si riesce ad intercettare un passaggio errato da parte di un avversario, o comunque controllare una palla distante dal corpo dell'atleta. È possibile effettuare questa ricezione:

1. a due mani, in posizione frontale
2. ad una mano, con impugnatura della sola mano destra, in posizione frontale, bastone quasi orizzontale;
3. a due mani, con rotazione sul piede perno destro, spalla sinistra in direzione della palla in arrivo;
4. ad una mano, con rotazione sul piede perno destro, spalla sinistra in direzione della palla in arrivo, bastone quasi orizzontale.

## Ricezione di rovescio

Da molti allenatori viene sconsigliata, poiché meno sicura e con grande probabilità di errore. È una ricezione di emergenza secondo altri, da utilizzare solo quando non è possibile posizionarsi correttamente per ricevere con il dritto. In realtà è una delle tecniche che deve far parte del bagaglio di acquisizioni di ogni atleta evoluto.

Analizziamo ora la tecnica di ricezione frontale di rovescio. È una tecnica di base, da cui si possono sviluppare le altre ricezioni di questo genere:

1. la palla è indirizzata verso il lato sinistro del corpo dell'atleta
2. facendo perno sul piede sinistro, l'atleta ruota il corpo così da allineare la spalla destra verso la palla in arrivo. Questo consente anche al bastone di allinearsi, dopo l'opportuna rotazione sul rovescio condotta dalla mano sinistra, verso la palla;

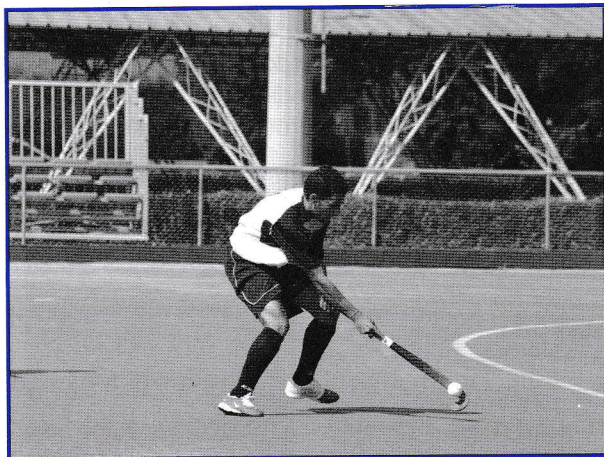


Foto 23 - Controllo con il rovescio.

3. l'impugnatura è a due mani larghe, il bastone inclinato a formare un angolo al terreno di circa 45°. La mano sinistra guida la rotazione, la mano destra impugna all'incirca alla metà dell'attrezzo;
4. la palla è controllata di norma di fronte alla linea del piede sinistro, che al momento della ricezione è arretrato rispetto al piede destro.

Una evoluzione possibile di questa ricezione è quella di abbassare il basto-

ne quasi orizzontalmente sul terreno, aumentando la superficie di impatto e incrementando la probabilità di riuscita. In questo senso la posizione "bassa" del corpo dovrà essere accentuata (praticamente una posizione di "affondo") ed in particolare il dorso della mano sinistra andrà spesso a contatto con il terreno. È questa una tecnica molto usata nell'hockey indoor e nel prato su erba sintetica. Una raccomandazione: usare un guanto protettivo per la mano sinistra è molto importante, sia per assorbire i colpi durante i contrasti, sia per evitare, come in questo caso, abrasioni dolorose del dorso della mano o delle dita.

### Ricezione di palla alta

Con un sempre maggiore utilizzo tattico della palla alta, la ricezione in questo particolare frangente risulta essere molto importante. Sia per garantirsi il controllo di una palla passata da un compagno, che per intervenire in senso difensivo sulla palla passata da un avversario nello spazio, saper controllare una "pallina" che arriva "volando" con un bastone la cui superficie massima di impatto è di poco superiore ai 5 cm., risulta essere non facilissima, specie se il tutto dovrà essere svolto in corsa, magari con la pressione di un avversario. Poiché la gestione della palla "alta" è in realtà la gestione di una situazione potenzialmente "pericolosa", molta attenzione viene posta dagli arbitri durante il gioco, affinché questa ricezione possa avvenire in spazi non particolarmente "affollati", per cui normalmente chi si trovasse in vantaggio di posizione nel punto di probabile caduta della palla, ha il diritto di tentare questo controllo con una certa tranquillità, garantita dal fatto che al momento della ricezione, l'avversario più prossimo si dovrà trovare comunque ad una distanza di sicurezza di circa 5 metri, secondo l'insindacabile giudizio dell'arbitro responsabile.

Evidente l'importanza di un pieno sviluppo di alcune capacità coordinative, relative alla coordinazione oculo-manuale, al calcolo ottico-motorio delle traiettorie, alla differenziazione spazio-temporale.

Alcuni punti tecnici di rilievo:

1. il primo consiglio è quello di "lavorare di gambe" sul posizionamento del corpo in relazione alla palla in arrivo. Il consiglio è quello di "prendere" la palla con il petto!
2. al momento della ricezione il corpo è in posizione stazionaria, gambe piegate, pronti all'azione, occhi sulla palla;
3. il bastone è impugnato a due mani larghe, con la mano destra piuttosto "bassa" verso la pipa, bastone allineato verso la palla in arrivo, tenuto da quasi verticale, per una ricezione perfettamente frontale o tenuto laterale e fino all'orizzontale, per ricezioni che avvengono sulla destra dell'atleta, comunque mai sollevando il bastone al di sopra delle spalle, cosa questa comunque vietata dal regolamento. Solo in un particolare caso è consentito intervenire su una palla alta sollevando il bastone oltre le spalle ed è quando si intervenga per difendere la propria porta da un tiro sicuramente indirizzata in essa.
4. il controllo della palla avviene di norma con il dritto, 10-15 cm sopra la pipa ed è la mano destra dell'atleta che "assorbe" l'urto, smorzando la forza di impatto e cercando di mettere il più velocemente possibile la palla a terra,



sotto il proprio pieno controllo. Allorquando la palla è a terra l'avversario può iniziare ad intervenire.

È inoltre frequente ricevere o tentare di controllare la palla alta con il rovescio. Le raccomandazioni precedenti si confermano, salvo che tale controllo risulta essere un po' più complesso, dato il movimento di rotazione del bastone necessario ed una diversa posizione della mano destra "ricevente", che si troverà ad assorbire l'urto non più sul palmo della mano, quanto sul dorso della stessa.

## Il Contrasto

È una capacità tecnico tattica fondamentale, in quanto permette di entrare in possesso della palla controllata dall'avversario. Ovviamente esistono molte tecniche di contrasto, portate a seconda della situazione e della zona di campo in cui si rendono necessarie. La raccomandazione generale è che questo complesso di abilità debba essere insegnata e sviluppata al massimo grado. Da essa dipende il grado di efficienza difensiva individuale e collettiva di squadra.

Le tecniche di contrasto di base sono:

1. il contrasto frontale di dritto;
2. il contrasto laterale di dritto;
3. il contrasto laterale di rovescio.

Indipendentemente dalla tecnica usata, alcune raccomandazioni generali appaiono opportune in questa sede:



Foto 24 - Contrasto laterale di dritto (Luciano Pepe) e raddoppio di marcatura del libero (Crone). Notare la perfetta posizione di pronto all'azione del libero Crone: piedi quasi allineati ad offrire il minimo bersaglio, gambe piegate, bastone pronto al jab, occhi sulla palla.



Foto 25 Contrasto frontale di dritto

1. non correre verso l'avversario che controlla pienamente la palla e rischiare un intervento a valanga;
2. in realtà è preferibile raggiungere l'avversario, girare e correre di fianco a lui, attendere ed analizzare la situazione, tentando di "rallentare" l'avversario e "canalizzarlo" verso il proprio spazio individuale più forte (di norma sul proprio dritto) o di reparto (raddoppio di marcatura, "doppio difendere", ecc.):

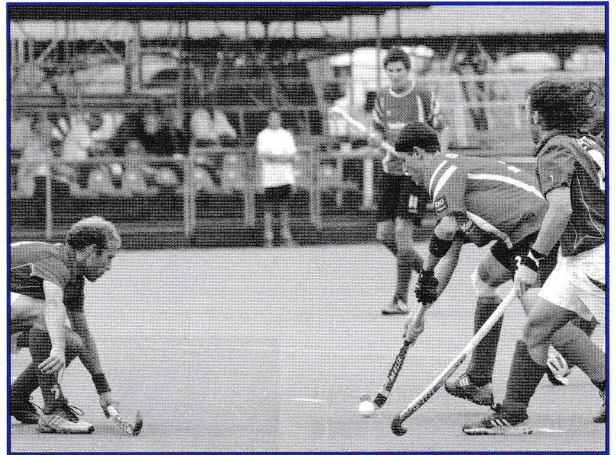


Foto 26 - Contrasto frontale di dritto

3. anticipare mentalmente i possibili movimenti successivi dell'avversario in relazione alla situazione di gioco;
4. osservare sempre ed attentamente la palla;
5. cercare la migliore linea di avvicinamento;

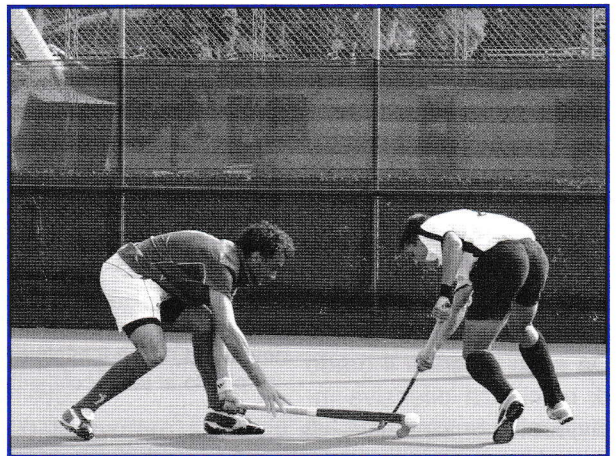


Foto 27 Contrasto laterale di rovescio.

6. fare finte di intervento (jab) per costringere l'avversario a mantenere l'attenzione sul controllo della palla, riducendo pertanto la sua visione di gioco;
7. in un contrasto frontale, cercare una ottimale posizione di pronto all'azione e cioè:
  - a. peso del corpo ripartito sugli avampiedi;
  - b. gambe divaricate e leggermente piegate (angolo al ginocchio 110-120°);
  - c. busto leggermente inclinato;
  - d. non contrastare a "piedi pari": spesso infatti l'avversario attaccherà volontariamente il tuo piede, (molto spesso il sinistro), cercando di portare la palla contro di esso. Il bastone ne può difendere solo uno! Cerca di non offrire un bersaglio facile tenendo i piedi allineati e frontali. Usa una linea di avvicinamento più cauta, restringendo la base di appoggio e



proteggendo il piede avanzato con il bastone.

- e. "saltellare" sugli avampiedi (non stare fermo sui talloni), effettuare qualche finta di intervento rapida e poco ampia, con il corpo ed il bastone;

- f. l'impugnatura

è quella fondamentale, con la parte piatta del bastone verso la palla e la pipa che sfiori il terreno davanti al piede destro per ridurre al minimo la distanza bastone-palla: "tenere il bastone basso!";

8. usare la massima superficie possibile del bastone;

9. muoversi sempre con la massima rapidità;

10. assicurarsi sempre la possibilità di un secondo contrasto;

11. obbligare l'avversario a passare la palla in modo affrettato o impreciso;

12. non incrociare le gambe davanti all'avversario con la palla;

13. prepararsi ad un possibile contrattacco mentre si effettua il contrasto.

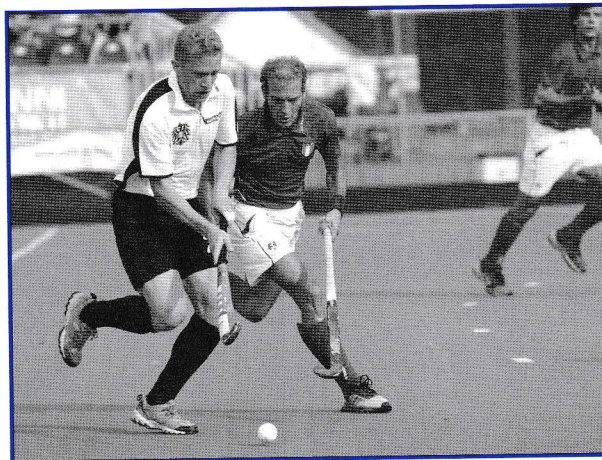


Foto 28 - Contrasto affiancando l'avversario: il jab.



Foto 29 - Contrasto affiancando l'avversario. Crone prepara l'intervento difensivo sul portatore di palla. Eseguirà un jab di rovescio in tuffo.

## La Finta

L'hockey, come tutti gli sport di situazione, vive essenzialmente sulla capacità degli atleti di interpretare i dati situazionali, al fine di "leggere" il gioco e assumere o effettuare i comportamenti ritenuti idonei a risolvere i vari problemi che si presentino durante la competizione.

Evidente è, in questa "battaglia" simulata, la grande funzione dell'informazione e...della disinformazione. Usare una finta durante un'azione di gioco significa fornire un falso dato di informazione all'avversario, per tentare invece una azione alternativa, che mascheriamo in qualche modo.

È bene che il bagaglio di esperienza tecnico-tattica dei giovani atleti venga arricchita quanto prima da questa struttura del gioco.

In questa fase di apprendimento è bene soffermare l'attenzione su due gruppi di "finte":

1. le finte di corpo
  2. le finte di bastone
- e lavorare poi per la fusione dei due gruppi, arrivando alle finte di "corpo e di bastone".

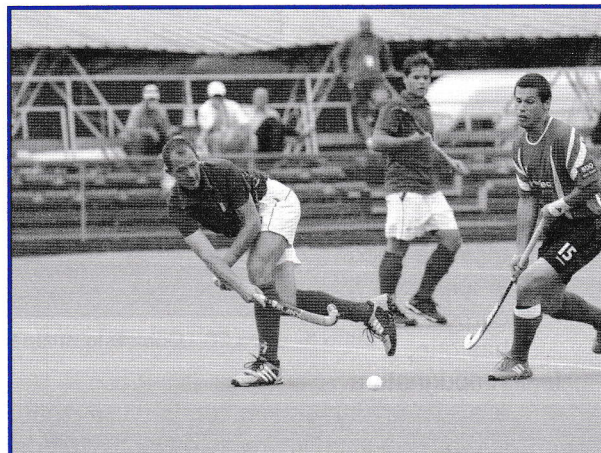


Foto 30 - Andrea Valdinoci (Italia) finta una direzione di passaggio grazie ad un'azione dei polsi che modificano la traiettoria della palla nel finale della spinta.

## LA TECNICA EVOLUTA

### Il Corner Corto: alcune tecniche di base

Il Corner Corto è una struttura di gioco fondamentale nell'hockey. Grazie a questa situazione vengono segnati il maggior numero di goal ed è evidente l'importanza che alcune tecniche particolari hanno nello sviluppo del giocatore di hockey.

In particolare tre tecniche risultano essere cruciali nell'organizzazione di un Corner Corto vincente:

### La spinta dal fondo

È l'inizio del corner corto. Il giocatore, posto "a cavallo" sulla linea di fondo, spinge la palla verso il compagno di squadra posto al limite dell'area, di fronte alla porta. Questa azione, apparentemente semplice, deve rispondere ad almeno tre requisiti:

1. la precisione
2. la velocità
3. la minore informazione preliminare agli avversari.

In questi ultimi anni si è maggiormente sviluppata una tecnica che prevede un primo trascinarsi della palla, "agganciata" dalla pipa del bastone, seguita poi da una spinta decisa della stessa verso il ricevente o "stoppatore".



È una tecnica importante, perché consente di ottenere un “surplus” di spinta, grazie alla fase iniziale di trazione o trascinamento, che consente un percorso più lungo della palla a contatto con il bastone, ottenendo così un maggior impulso di forza ed una migliore precisione del passaggio stesso.

Alcuni punti di riferimento:

1. la posizione è bassa, con un ampio compasso delle gambe piegate;
2. le linee passanti per le spalle e per il bacino sono parallele alla direzione della palla verso lo stoppatore;
3. in particolare il piede sinistro si orienta verso lo stoppatore;
4. il piede destro è posto fuori dal campo di gioco, oltre la linea di fondo;

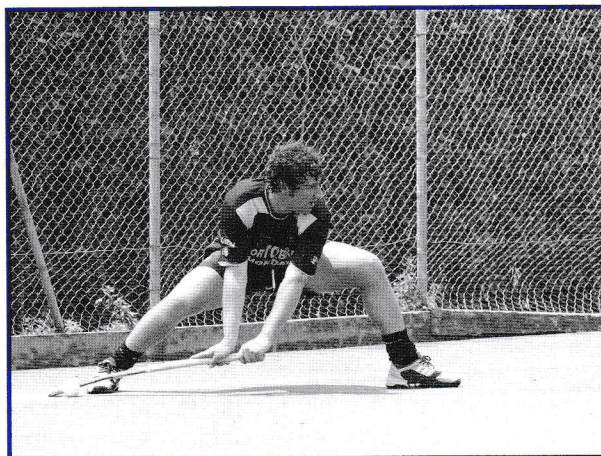


Foto 31 - Rimessa dal fondo. Notare la posizione molto ampia del compasso delle gambe di Berrino.

5. la palla, agganciata dalla pipa del bastone, è posta sulla linea di fondo;
6. il bastone, impugnato a due mani larghe, ma con impugnatura più stretta rispetto alla posizione base, è particolarmente inclinato a terra (20-25° circa) ed aggancia la palla con la pipa nella prima parte della trazione;
7. dopo la fase di trazione inizia la spinta, come in un normale push basso, avendo cura di eseguire un gesto fluido, che unisca le due fasi, trazione-spinta, in un tutt'uno armonico e senza soluzione di continuità.

## L'arresto della palla

Altro elemento cruciale del corner corto è rappresentato dalla ricezione della palla, appena fuori dell'area di tiro. Si tratta di saper utilizzare delle tecniche di stop particolarmente sviluppate per assolvere questo compito. L'obiettivo è quello di saper ricevere e controllare la palla al primo tocco, rendendola disponibile al tiro nel più breve tempo possibile. A titolo esemplificativo possiamo dire che una azione di corto di buon livello avviene complessivamente in un tempo inferiore ai due secondi, dal momento che la palla è spinta dal fondo al momento della partenza del tiro.

Analizziamo ora una delle tecniche maggiormente usate in questo particolare tipo di ricezione di palla:

1. la palla verrà controllata con il rovescio – il bastone è praticamente disteso orizzontale a terra;
2. l'impugnatura, contrariamente alla impugnatura di base, vede la mano destra in alto e la sinistra in basso, verso la pipa;

3. in questo tipo di impugnatura i due pollici si fronteggiano; un po' come avviene nella impugnatura di un manubrio di bicicletta; la distanza fra le mani di circa 30 cm.; la mano sinistra dista dalla parte terminale del bastone di circa 20 cm.;
4. la palla verrà ricevuta con la parte terminale della faccia del bastone, all'inizio circa della curvatura della pipa o poco più su; alcuni atleti in questa fase usano un "assorbimento" della palla, essenzialmente con la mano sinistra;
5. la posizione del corpo è molto bassa, con accentuato piegamento delle gambe; al momento dello stop il piede destro risulta più avanzato del sinistro.
6. a seconda del tipo di tiro che verrà effettuato in porta, (drive, drag-flick o variazione su altro tiratore) il ricevente potrà:
  - a. lasciare la palla ferma sul punto di stop (seguirà un drag-flick)
  - b. sospingere la palla appena dentro l'area di tiro (seguirà un drive)
  - c. spingere la palla sulla sua sinistra (variazione laterale).

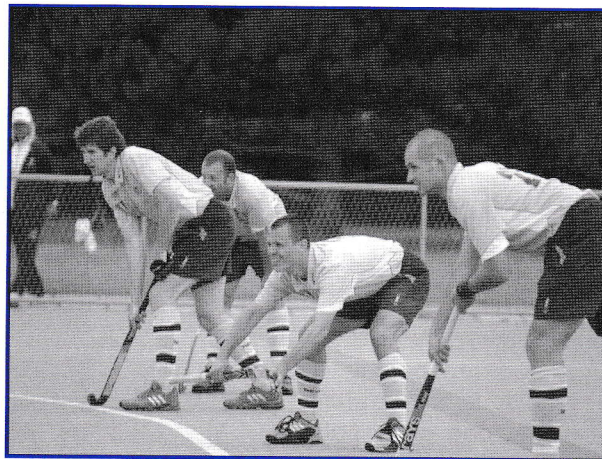


Foto 32 - La batteria del corto in attacco. Notare la posizione dello stoppatore De Vincentis.

### Il tiro in porta

Oltre al tiro in porta utilizzando la tecnica del drive, molta fortuna sta avendo la tecnica del flick o del drag-flick (flick trascinato). Questa tecnica permette di ottenere una velocità di uscita della palla molto interessante (prossima ai 100 km. orari). Questa scelta dipende dalla possibilità, offerta dal regolamento, di poter tirare in porta sollevando la palla solamente con le tecniche derivate dalla spinta (senza urto sulla palla quindi).

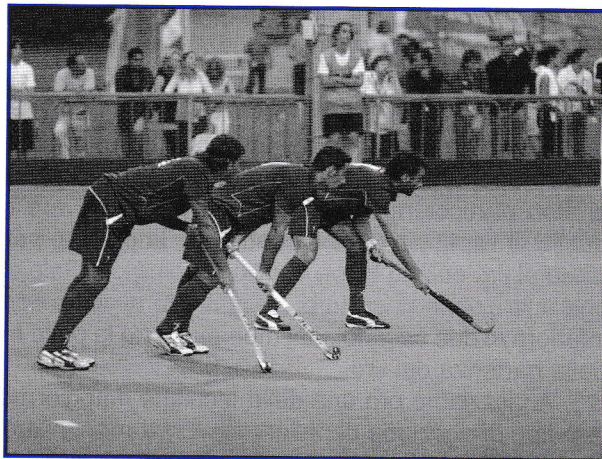


Foto 33 La batteria del corto della nazionale italiana - tre specialisti del drag-flick. Chi tirerà in porta?



Alcuni punti chiave del drag-flick:

1. Il tempismo è cruciale in questa tecnica, specie per quanto riguarda la combinazione fra il ricevente la palla ed il tiratore;
2. Il contatto sulla palla deve infatti avvenire il più presto possibile, subito dopo la ricezione;
3. L'impugnatura è quella di base, con aggiustamenti individuali della posizione della mano sinistra, che tende a ruotare verso sinistra;
4. la palla è ricevuta fuori dall'area e dovrà quindi essere trascinata (drag) dentro per poter eseguire un tiro valido in porta;
5. in questa fase la palla è agganciata con la pipa, tende a risalire lungo il bastone, trascinata a terra, per poi riscendere lungo il bastone e ricevere, nella parte finale del tiro, una "frustata" di polso che imprime una accelerazione extra alla palla;
6. il bastone mantiene il contatto con la palla per il tempo più lungo possibile;
7. il corpo è in posizione bassa e raccolta; al momento del tiro il busto è parallelo al terreno e ruota verso sinistra;
8. viene di norma utilizzata una rincorsa a quattro o cinque passi. Analizziamola:
  - a. rincorsa a quattro passi (più semplice) – dalla posizione di base il piede destro inizia il movimento, poi il sinistro, il piede destro incrocia dietro il sinistro, poi avanza il sinistro mentre si aggancia la palla e si esegue il tiro. Un ulteriore passo (rincorsa a cinque) può essere aggiunto, permettendo una maggiore velocità, ma complicando notevolmente il timing con lo stoppatore. Consigliato agli atleti più evoluti. In questo caso il movimento, dalla posizione di base, inizia con il piede sinistro.
  - b. Nell'ultimo passo, condotto con il piede sinistro, la falcata deve essere allungata di molto, terminando con il piede che punta nella direzione del tiro.

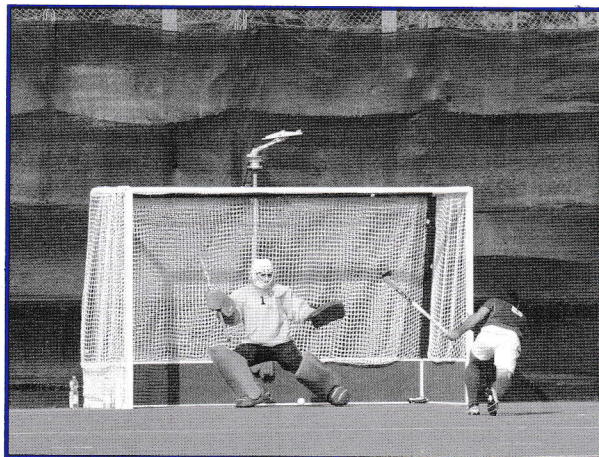


Foto 34 - Notare la posizione del corpo nel finale del drag-flick scoccato da Keenan.

## IL GIOCO IN PORTA

Il ruolo del portiere è essenziale nel gioco dell'hockey. Non è un caso che le migliori squadre del mondo riescano sempre a presentare nelle loro fila i

migliori in questo ruolo. Ruolo difficile ed affascinante, che riesce spesso a garantire grandissime emozioni a chi lo pratica. L'acquisizione delle tecniche di gioco sono piuttosto complesse, ma rimane in questo ruolo un elemento di "creatività" che riesce molto bene a soddisfare quell'atleta che ricerchi una piena espressione delle sue capacità psico-motorie.



## La formazione del portiere

### Posizione di base

Anche per il portiere la posizione di base è una posizione di pronto all'azione:

1. l'appoggio sugli avampiedi, con i talloni leggermente sollevati;
2. gambe naturalmente divaricate per garantire una corretta base di appoggio;
3. gambe piegate ( $110-120^\circ$  al ginocchio). Si forma una linea che congiunge la testa, le ginocchia e le caviglie (TGC);
4. busto leggermente inclinato in avanti;
5. occhi sulla palla;
6. il bastone è impugnato ad una mano (la destra) all'incirca a metà impugnatura;
7. la mano sinistra è pronta all'intervento, per respingere con il palmo della mano qualsiasi tiro diretto in porta.

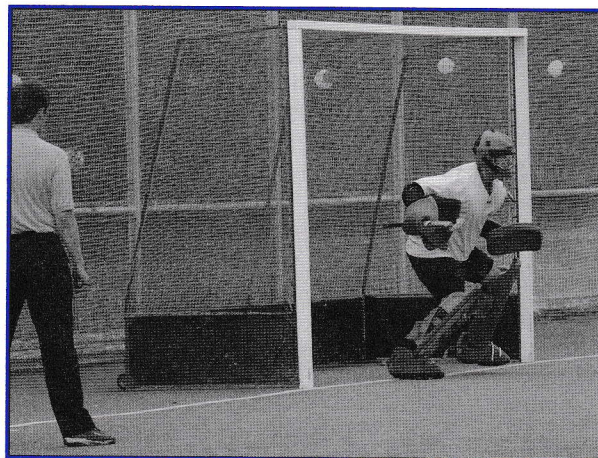


Foto 35 - Posizione di pronto all'azione.

Questa posizione di base è assunta dal portiere ogni qual volta la palla è nei pressi dell'area.



## Il gioco nella porta - La posizione

Il portiere deve porsi sempre sulla bisettrice dell'angolo formato dalla palla e dai due pali della porta.

Gli spostamenti laterali vengono effettuati senza mai incrociare le gambe o perdere di vista la palla. Il portiere inoltre deve tentare di diminuire il più possibile gli angoli di entrata della palla, con rapidi movimenti di avvicinamento al giocatore che sta per tirare (chiudere lo "specchio" della porta), badando però di giungere in posizione di pronto alla parata nel momento preciso del tiro.



Foto 36 - Posizione di pronto all'azione



Foto 37 - Gioco di posizione

## L'arresto della palla

Il portiere non può affermare, trattenere, colpire la palla con le mani; può solamente arrestarne la traiettoria per poi rinviarla. È indispensabile che sin dall'inizio del periodo di formazione, il portiere interiorizzi la "parata" come una azione composta di due gesti almeno, fortemen-

te integrati: l'arresto e l'immediato rinvio della palla. È vero infatti che il maggior numero di goal viene segnato su azioni immediatamente successive a tiri arrestati una prima volta e non rinviati poi tempestivamente in una zona sicura del campo.

## L'arresto della palla con un piede (parata laterale)

- Una corretta tecnica di arresto della palla con un piede prevede:
1. che il movimento di tutto il corpo verso la palla in arrivo venga anticipato dalla testa, assieme al piede che tenta di arrestare la palla;

2. che la gamba di appoggio completi la sua estensione veloce, per facilitare lo spostamento in avanti del corpo e del piede che tenta l'arresto;
3. al momento dell'arresto della palla:

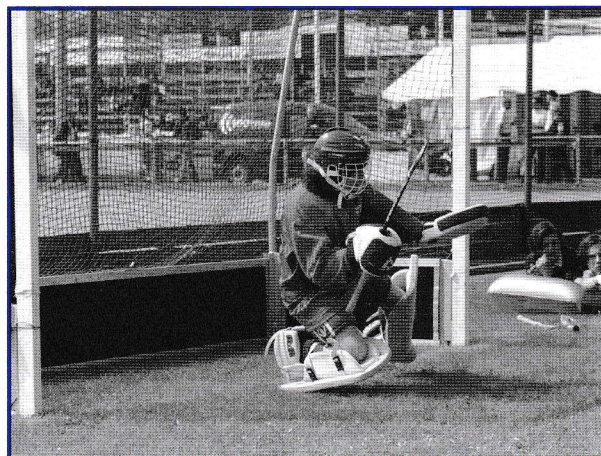


Foto 38 - Tutto il corpo partecipa alle parate.

- a. che la gamba avanzata sia piegata formando un angolo di circa  $90^\circ$  con la coscia;
- b. che il piede che ferma la palla sia più avanzato rispetto al piede di spinta;
- c. che il piede che ferma la palla sia sulla linea Testa-Ginocchio-Caviglia (TGC);
- d. che la mano sinistra ed il bastone partecipino all'arresto, aumentando la superficie di impatto, portandosi ai lati del cosciale della gamba che interviene nell'arresto laterale. In particolare nella parata a destra si tenga il bastone in posizione verticale vicino al cosciale;
- e. che dopo l'arresto della palla il portiere ritorni subito nella posizione di "pronto all'azione", unendo il piede di appoggio al piede che ferma la palla.



Foto 39 - Collina (Italia) esegue una parata laterale.

Solo nel caso di palla molto lenta, il portiere può effettuare due passi prima di tentarne l'arresto.

### L'arresto della palla frontale a gambe unite

Questo tipo di arresto della palla è quello che possiamo considerare otti-



male, dato che permette al portiere di sfruttare al massimo le superfici di impatto a sua disposizione. Diverso è il discorso per il rinvio successivo, che normalmente dovrebbe essere indirizzato verso le linee esterne del campo e comunque non in direzione degli avversari. Da una posizione frontale risulta infatti più complesso gestire questo importante aspetto tattico, che va attentamente allenato.

La posizione ideale di arresto non si discosta di molto da quanto descritto precedentemente per la posizione di base. Una attenzione particolare va posta sull'equilibrio dell'atleta, sul piegamento delle gambe (pre-stiramento) e sull'appoggio sulla parte forte dei piedi, evitando di concentrare il peso sui talloni.

### L'arresto della palla con la mano

È di norma la mano sinistra quella destinata a compiere questo tipo di arresto. Il modo corretto è quello di opporre la mano alla palla tirata, tentando di controllarne il rimbalzo e dirigere la respinta nella direzione voluta. In questo il portiere è aiutato dal materiale di costruzione del guanto che riesce ad imprimere una discreta velocità alla palla.

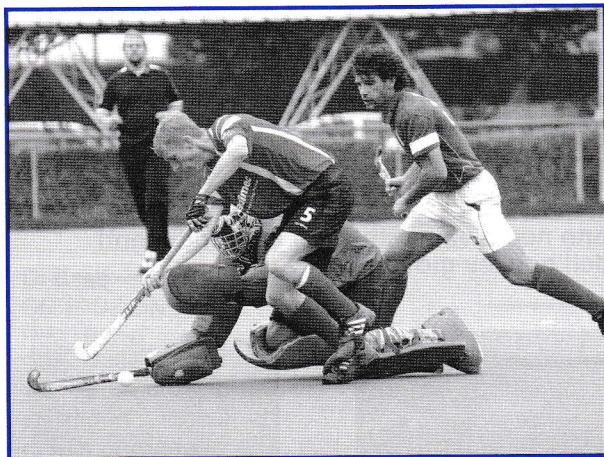


Foto 40 - Il portiere della Nazionale italiana, Casali, controlla con il bastone il tentativo dell'avversario- Il capitano, Faggian, controlla la situazione.

### L'uso del bastone

Negli ultimi anni il bastone usato dal portiere è divenuto un attrezzo assolutamente peculiare e specifico del ruolo. In generale si presenta più corto del normale, leggero e progettato, nel rispetto della norma, per facilitare l'uso in caso di respinta. Il portiere deve sempre impugnare il bastone durante le azioni che lo vedono coinvolto. È consentito utilizzare il bastone per arre-

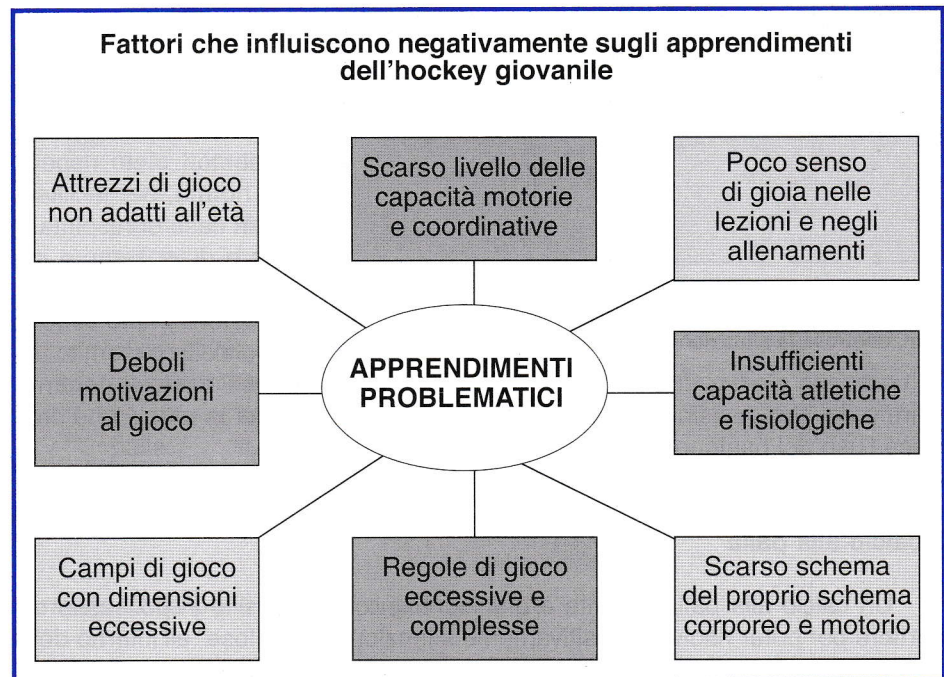
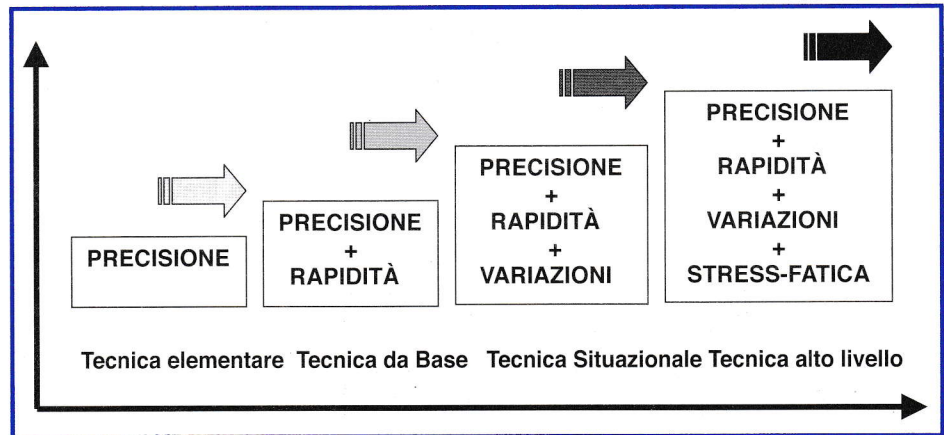
stare o deviare qualsiasi tiro diretto in porta, superando così la regola che proibisce l'uso del bastone al di sopra della linea delle spalle.

### Il calcio alla palla

Un calcio alla palla potente e preciso è un ottimo ausilio in possesso del portiere per poter risolvere positivamente situazioni "pericolose" all'interno della propria area. Quando è infatti sicuro di raggiungere la palla anticipando l'avver-

sario dentro la propria area e non potendo contare sull'intervento di un compagno difensore, il portiere deve uscire dalla porta senza timori e con determinazione, per calciare via la palla fuori dalla zona degli attaccanti avversari, possibilmente verso un compagno smarcato e preferibilmente verso le linee laterali. Controllare durante il calcio:

1. la gamba di appoggio è posta a 10-15 cm. lateralmente alla palla;
2. al momento del tiro la testa è in linea con il ginocchio e con la cavaglia (TGC); le spalle inclinate in avanti.





<b>Abilità tecniche</b>	<b>8-9 anni</b>	<b>10-12 anni</b>	<b>13-14 anni</b>	<b>15-16 anni</b>	<b>17-18 anni</b>
<b>PreRequisiti</b>					
1. Schemi motori di base	_____				
2. Abilità motorie	_____	_____			
3. Capacità coordinative	_____				
4. Sistema percettivo-motorio-cinetico	_____	_____			
5. Qualità dell'apprendimento	_____	_____	_____	_____	_____
<b>Fondamentali</b>					
1. IMPUGNATURA DEL BASTONE	_____				
2. CORSA CON IL BASTONE	_____				
3. COORDINAZIONE CORPO-BASTONE-PALLA	_____				
4. POSIZIONE DI GIOCO "PRONTI A ..."	_____				
5. SPOSTAMENTO DELLA PALLA DI DRITTO E ROVESCIO	_____	_____	_____	_____	_____
<b>Di Base</b>					
CONDUZIONE	_____	_____	_____	_____	_____
RICEZIONE	_____	_____	_____	_____	_____
SPINTA	_____	_____	_____	_____	_____
TIRO	_____	_____	_____	_____	_____
FINTA	_____	_____	_____	_____	_____
CONTRASTO	_____	_____	_____	_____	_____
DEVIAZIONI	_____	_____	_____	_____	_____
SOLLEVAMENTO PALLA	_____	_____	_____	_____	_____
CORNER CORTO	_____	_____	_____	_____	_____

## LA TATTICA PER I GIOVANI

### LA MAPPA DELLA FORMAZIONE TATTICA



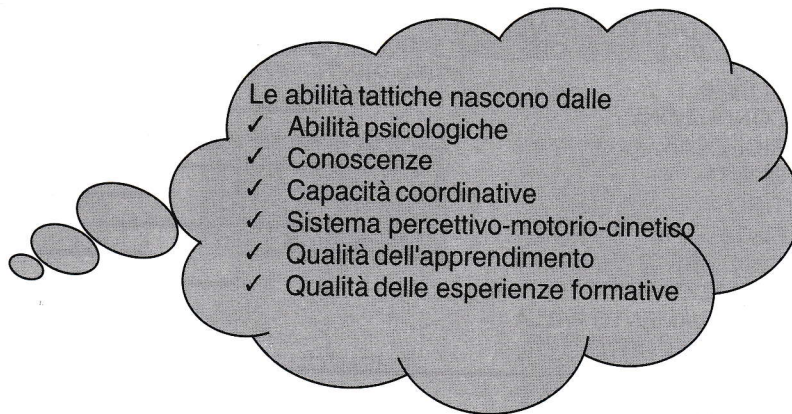
#### LE ABILITÀ CONCETTUALI

- A) RAGGIO DI AZIONE
- B) DISTANZA DI GIOCO
- C) LATO DEBOLE E FORTE
- D) CAMPO VISIVO
- E) ZONA LIBERA E COPERTA
- F) ATTACCO DI CONTROPIEDE
- G) ATTACCO DI POSIZIONE



#### I COMPORTAMENTI TATTICI DI BASE

1. CONTROLLO DELL'AVVERSAIO E DEL SUO SPAZIO
2. ANTICIPAZIONE
3. MARCAMENTO
4. SMARCAMENTO
5. PASSAGGIO
6. SUPERAMENTO DELL'AVVERSAIO



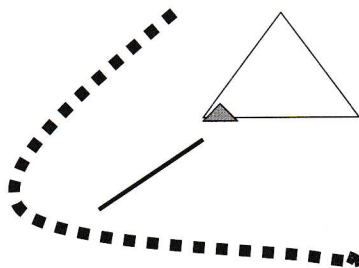


## LE ABILITÀ CONCETTUALI

### RAGGIO DI AZIONE

Distanza che il giocatore riesce a coprire con il suo bastone in allungo per giocare la palla.

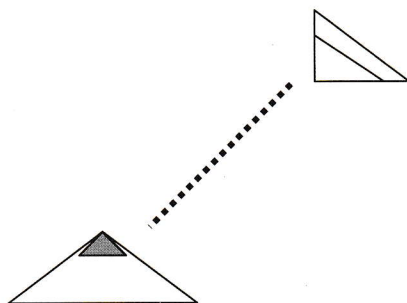
Mediamente è tra i 2 ed i 4 metri in relazione all'età ed alla morfologia.



### DISTANZA DI GIOCO

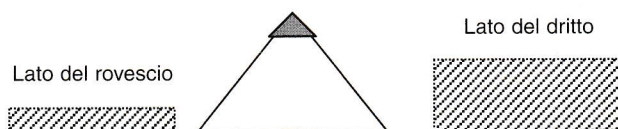
La distanza tra due giocatori avversari che consentirebbe possibili interventi di gioco sulla palla.

Mediamente è tra i 3 ed i 7 metri in relazione all'età ed alla morfologia.



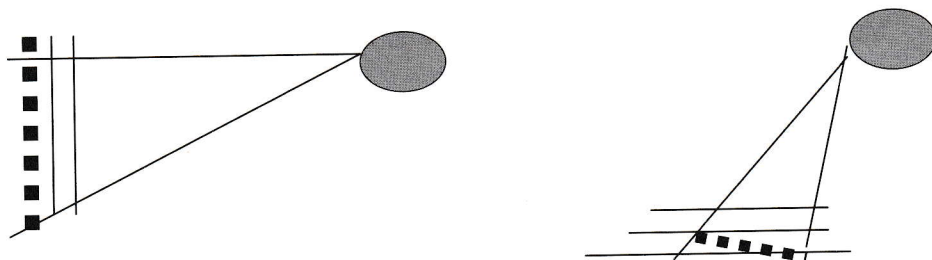
### LATO DEBOLE E FORTE

Il dritto, sulla destra del giocatore, è il lato forte; il rovescio, sulla sinistra, è il lato debole



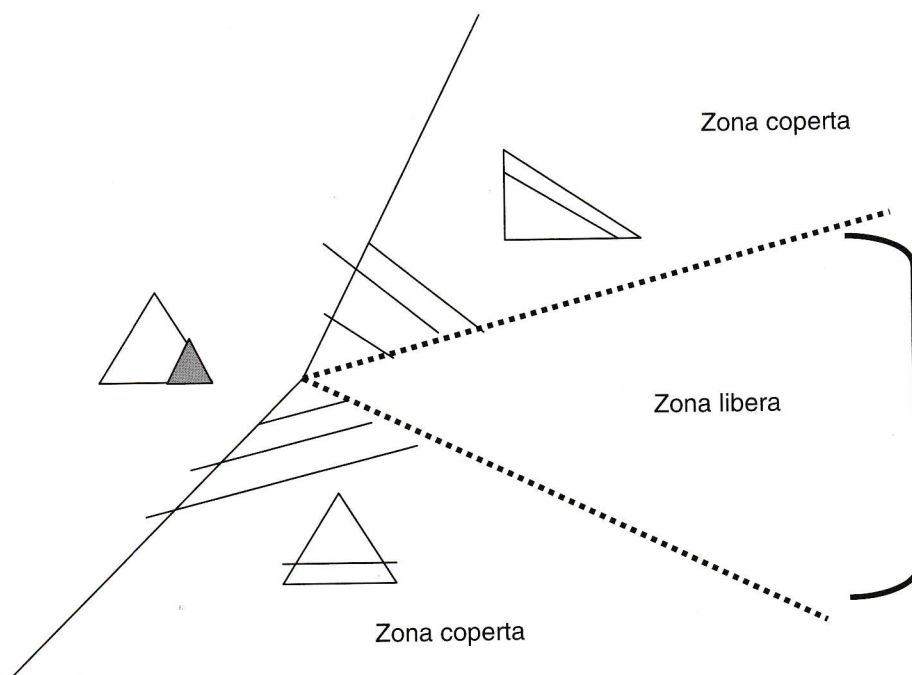
### CAMPO VISIVO

È rappresentato dal campus visivo del giocatore. Con la testa alta o lo sguardo alto è ampio (massimo) mentre con la testa bassa o con lo sguardo a terra è stretto (minimo).



### ZONA LIBERA E COPERTA

È la zona dove è possibile inviare la palla.



### ATTACCO DI CONTROPIEDE

Il comportamento di un giocatore che attacca la squadra avversaria conducendo la palla da solo o con l'aiuto di compagni non avendo avversari tra se e la porta avversaria o essendo in superiorità numerica.

### ATTACCO DI POSIZIONE

Il comportamento di più giocatori che attaccano la squadra avversaria passandosi la palla dopo essersi posizionati in modo tale da escludere l'intervento difensivo della squadra avversaria.



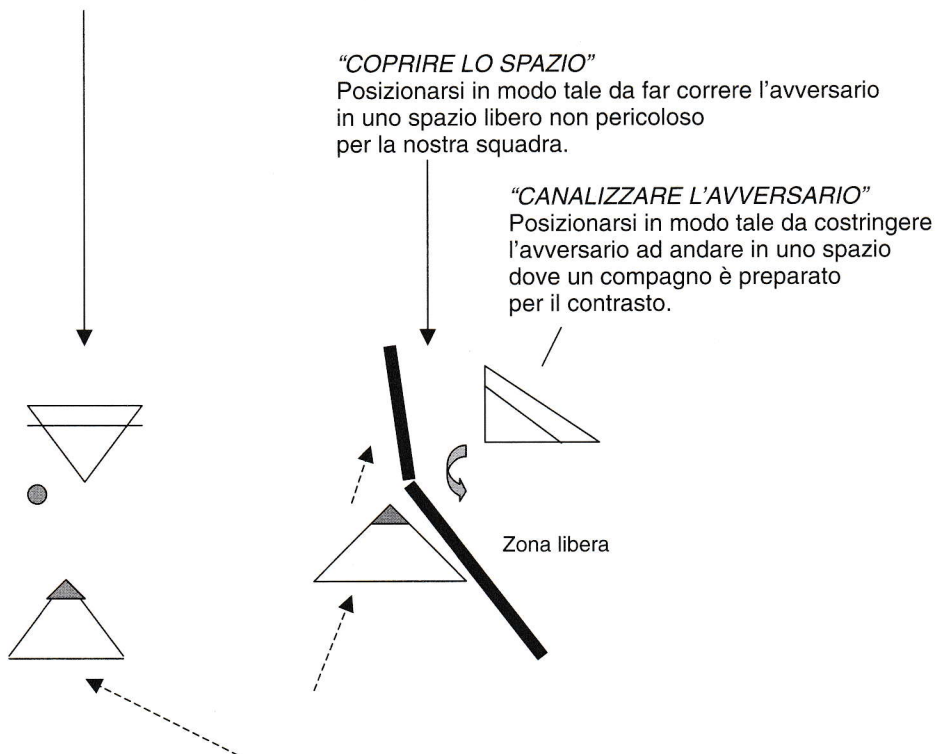
## I COMPORTAMENTI TATTICI DI BASE

### CONTROLLO DELL'AVVERSAARIO E DEL SUO SPAZIO

Tre diverse modalità a seconda della situazione e dello scopo.

#### *"FRONTEGGIARE L'AVVERSAARIO"*

Mettersi sulla sua linea di corsa per rallentarne avanzamento con la palla.



#### ANTICIPAZIONE

Movimento basato sul prendere tempo all'avversario in attesa di ricezione della palla. Corto o lungo a seconda della distanza dall'avversario.

#### MARCAMENTO

Posizione ed azione del giocatore che entra nello spazio di gioco dell'avversario per impedire che riceva palla.

#### SMARCAMENTO

Posizione ed azione di un giocatore che intende liberarsi dal marcamento avversario per poter ricevere liberamente la palla.

#### PASSAGGIO

Invio della palla da parte di un giocatore al proprio compagno cercando di evitare interventi avversari di intercettazione.

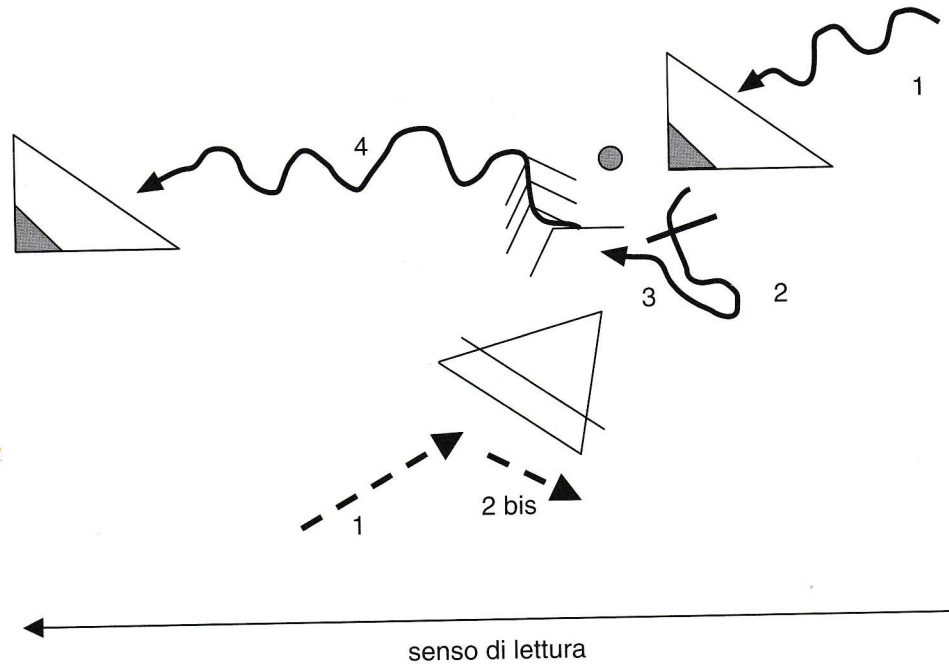
## SUPERAMENTO DELL'AVVERSARIO

Azione di un giocatore che in possesso di palla cerca di superare il proprio avversario.

1 contro 1 - Dribbling

Azione sempre preparata da un o più finte.

Il superamento più semplice è effettuato restando fuori dal raggio di azione dell'avversario superandolo in velocità o accelerazione.



## I PERIODI PER L'INSEGNAMENTO DELLA TATTICA

Abilità tecniche	8-9 anni	10-12 anni	13-14 anni	15-16 anni	17-18 anni
<b>Concettuali fondamentali</b>					
RAGGIO DI AZIONE DEL GIOCATORE	—————				
LATO FORTE E DEBOLE	—————				
CAMPO VISIVO AMPIO E STRETTO	—————				
ZONA DI GIOCO LIBERA E COPERTA		—————			
<b>Comportamenti tattici di Base</b>					
CONTROLLO SPAZIO E AVVERSARIO		—————			
ANTICIPAZIONE		—————			
MARCAMENTO			—————		
SMARCAMENTO			—————		
PASSAGGIO	—————				
BLOCCO				—————	
CONDUZIONE TATTICA				—————	



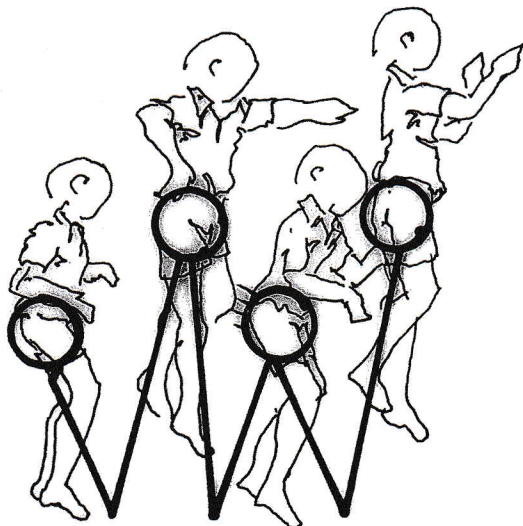
## I PRESUPPOSTI DELLA PRESTAZIONE GIOVANILE

### FATTORE COORDINATIVO

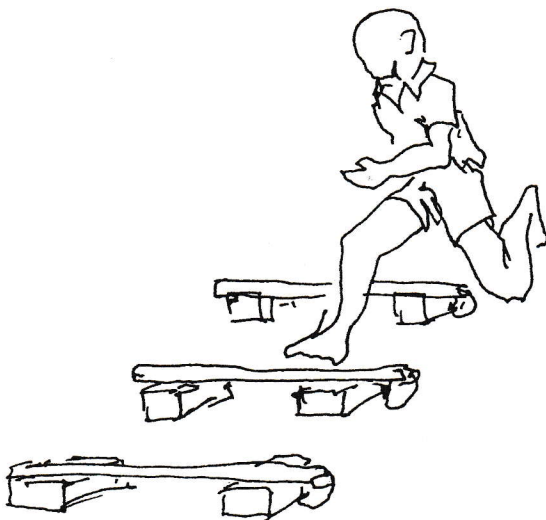
#### Coordinazione generale e schemi motori di base

Esempi:

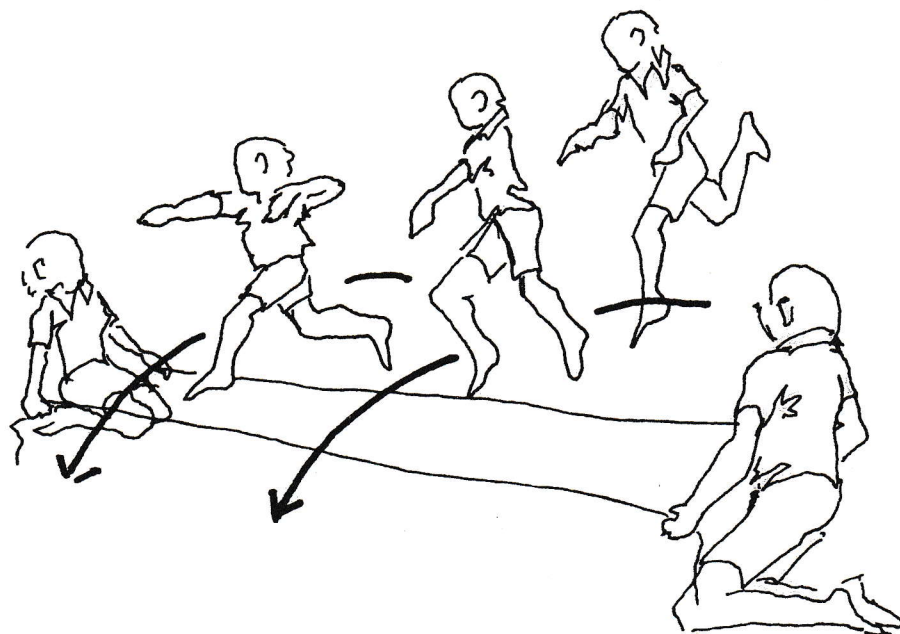
- 1) I bambini effettuano saltelli verso l'alto, imitando la palla che rimbalza.



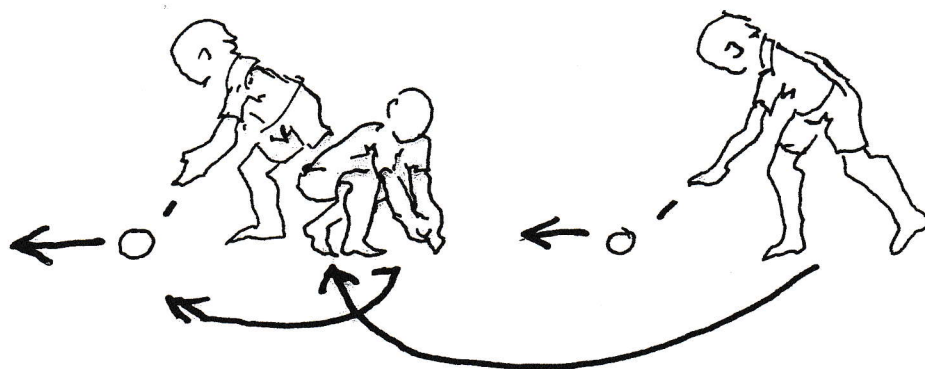
- 2) Corsa sugli over o su bastoni di hockey



3) Salti superando fettucce elastiche.

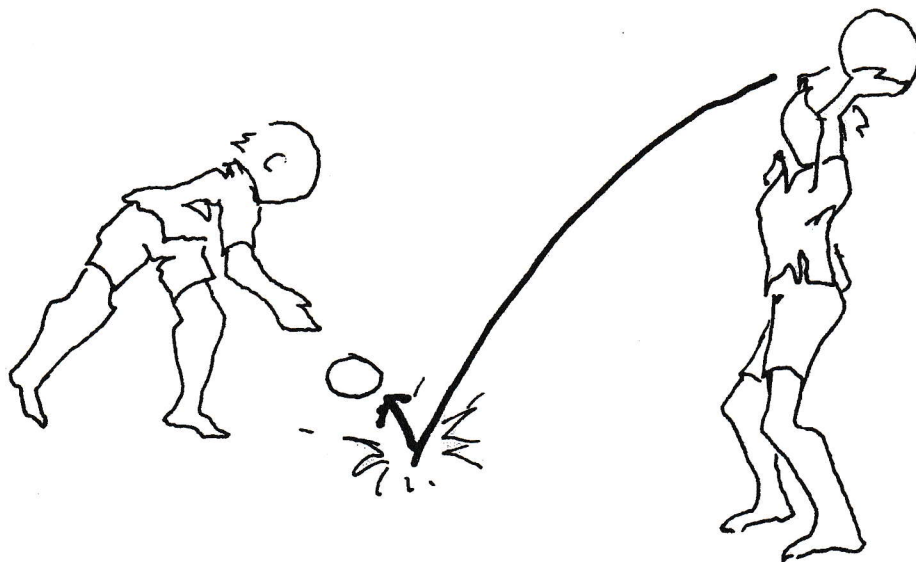


4) I bambini lanciano in avanti una pallina, corrono, si girano e la riprendono.

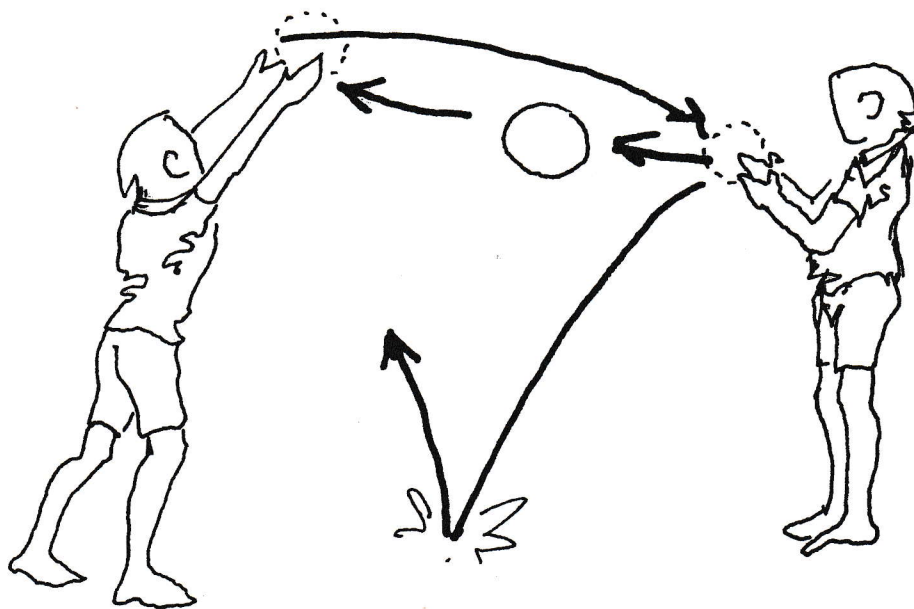




5) I bambini effettuano lanci della palla con diverse modalità.



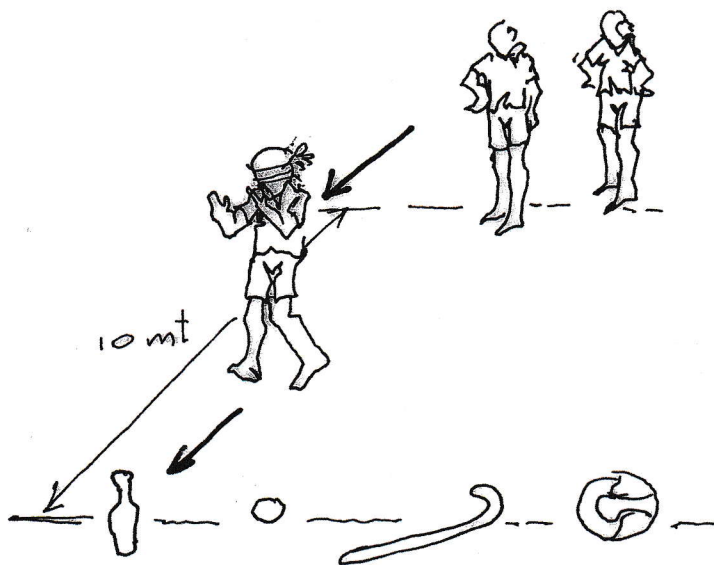
6) I bambini si lanciano la palla con diverse modalità.



7) Lanci della pallina da tennis con diverse modalità contro il muro.

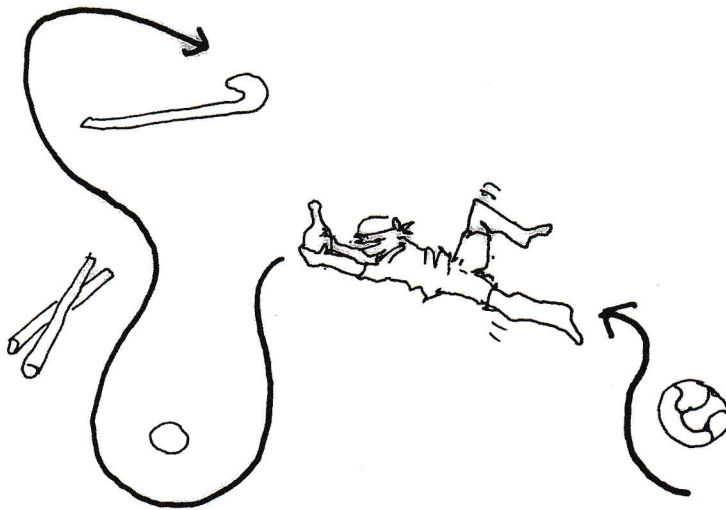


8) Dopo aver osservato la posizione degli attrezzi, ad occhi, lentamente ognuno si dirige verso il proprio attrezzo.





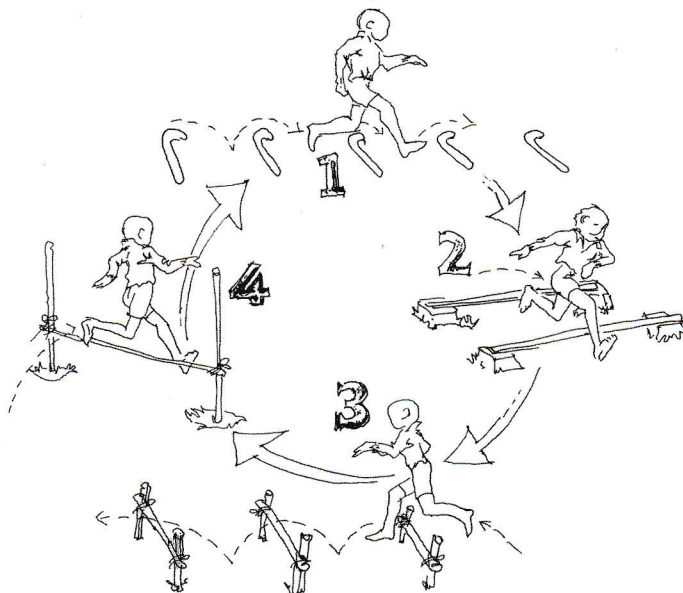
- 9) Piccoli attrezzi sul terreno. I bambini dopo aver osservato a disposizione degli attrezzi, con gli occhi chiusi riconoscono al tatto i vari attrezzi.



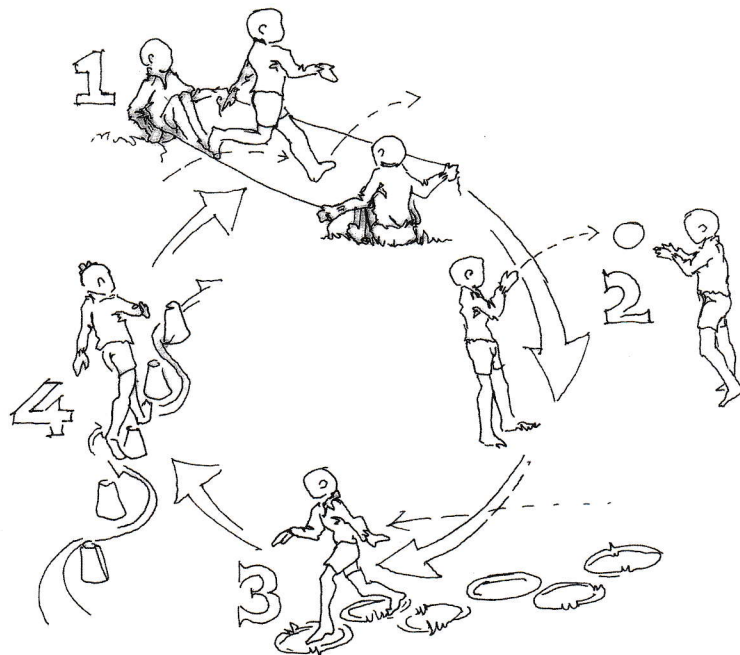
### Percorsi

(Per stimolare la formazione delle abilità motorie)

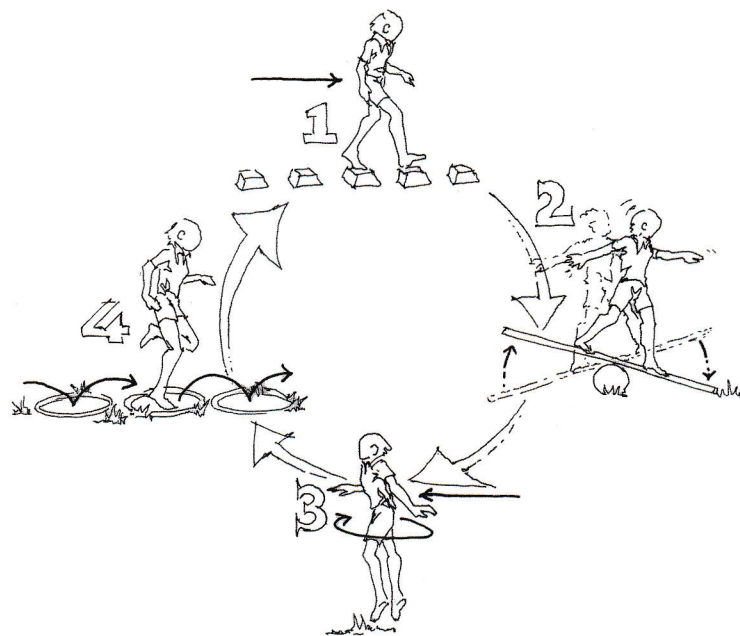
- 1) correre e saltare



2) correre ed orientarsi



3) correre ed equilibrarsi





#### 4) correre, strisciare e rotolare



### FATTORE LUDICO-MOTORIO

#### Staffette a ciclo continuo

Esempi:

1. La squadra si ordina in fila. Il caposquadra lancia una palla al 2° che ritorna la palla e si rannicchia sul pavimento. Gli altri giocatori, fino al penultimo compreso, fanno altrettanto. Dopo aver lanciato la palla all'ultimo, il caposquadra si rannicchia a sua volta.
2. I giocatori in fila. La palla viene passata fino sopra la testa dell'ultimo. Gli altri, dopo aver passato la palla, si rannicchiano e l'ultimo salta sopra la fila a gambe divaricate.
3. Stando in fila, si passa la palla alternativamente tra le gambe e sopra la testa.
4. I giocatori fermano un tunnel stando in fila a gambe divaricate. La palla passa attraverso il tunnel per giungere all'ultimo giocatore, che correndo in avanti con la palla diviene il primo della fila.

#### Giochi motori semplici

- 1) **Seguire il capofila.** Piccoli gruppi in fila. Si cambia continuamente il tipo di corsa e di azioni, ad esempio, rigidi come robot, come aeroplani, ecc.

- 2) **La squadra zoppa.** Una squadra insegue su una gamba sola il resto della classe. Vince la squadra che prende tutti gli altri nel tempo più breve.
- 3) **Parete cinese o guardiani del ponte.** Due ragazzi al centro della palestra. Gli altri si dispongono in riga su di un lato. Al segnale, questi cercano di raggiungere il lato opposto. Chi viene preso si unisce agli inseguitori.
- 4) **Corsa laterale e catena.** I ragazzi di diverse squadre per mano si dispongono al centro della palestra. Non più di quattro bambini per ogni squadra. Al segnale, si muovono lateralmente, di corsa o saltellando, in modo che il primo della fila possa toccare la parete e poi di seguito quella opposta. Vince la squadra che per prima tocca la parete dieci volte.

### Giochi percettivo cinetici

- 1) **Guardie e ladri.** A coppie, per mano, tranne due alunni. Di quest'ultimi, uno è la "guardia", l'altro il "ladro". Il "ladro" può sfuggire alla cattura unendosi ad una coppia qualsiasi. In questo caso, il ragazzo all'esterno del terzetto diviene il ladro e deve sfuggire alla guardia, potendo salvarsi allo stesso modo. Se il ladro viene preso si invertono i ruoli.
- 2) **Caccia francese.** Un ragazzo insegue. Chi viene preso diviene l'inseguitore ma deve correre tenendosi la parte del corpo toccata.
- 3) **Liberi e prigionieri.** Dividere il gruppo in quattro o più squadre. Una squadra insegue e cattura toccando. Chi viene preso saltella sul posto ed un giocatore libero può liberarlo dandogli due colpetti sulla schiene. Si caccia sino a quando tutti sono stati catturati allo scadere di un tempo prestabilito. L'insegnante può rendere questo gioco più divertente indicando con il fischietto la squadra che deve proseguire la caccia. Per esempio: squadra n. 1 un fischio, squadra n. 4 quattro fischi.  
*Variante.* I giocatori non possono essere catturati se sono sdraiati sul pavimento con le gambe e le braccia alzate. I giocatori liberi possono rimetterli in gioco toccandoli.
- 4) **Le patate bollenti.** Due squadre in campo opposto con diverse palle. Al "via" ogni squadra lancia nel campo avversario. Allo "stop" si contano i palloni nei campi. Vince chi ha meno palloni.
- 5) **Palla avvelenata.** Due squadre contrapposte in un campo diviso da una linea. Dai propri campi partono i tiri per cercare di colpire gli avversari. Se un avversario blocca la palla chi ha lanciato viene eliminato come chi è colpito.
- 6) **La lepre e i cacciatori.** I ragazzi, sparsi in gruppo sono "cacciatori", uno solo la "lepre" che si pone ad una certa distanza dei cacciatori. Al "via" i cacciatori cercano di catturare, toccandola sulla spalla, la lepre, che fugge in tutte le direzioni. Il cacciatore che ha catturato la lepre diventa lepre a sua volta, mentre questa rientra nel gruppo dei cacciatori e il gioco continua.
- 9) **I cacciatori e gli uccellini.** Due gruppi di eguale numero. I fanciulli del primo gruppo formano un cerchio molto largo, quelli del secondo si sistemano all'interno liberamente. Gli allievi che formano il cerchio si passano velocemente una palla colorata, quelli che sono al centro devono evitare, con ra-



- pidi spostamenti di essere colpiti. Dopo 3 minuti le squadre cambiano posto, vince la squadra che totalizza più punti.
- 10) **Gatto e topo.** I ragazzi in circolo, si tengono per mano a braccia distese. All'interno del cerchio c'è il "topo", all'esterno il "gatto". Al "via" il topo scappa in tutte le direzioni, entrando ed uscendo dal cerchio, e cercando di disorientare il gatto che lo insegue. Appena avviene la "cattura" i ruoli si invertono. Tutti a turno diventano gatti e topi.
  - 11) **Caccia al posto.** Sul terreno, tanti cerchi quanti sono gli allievi, meno uno. I fanciulli camminano o corrono liberamente tra i cerchi. Al "via" ogni allievo deve entrare in un cerchio e uno resta fuori.  
Variante: a coppie.
  - 12) **L'inseguimento.** Le squadre si dispongono ai lati della linea di mezzo, ciascuno da un lato, ad una distanza di 2 mt. (in piedi, seduti, sdraiati); dietro ogni giocatore viene posizionato un pallone a circa 2 mt.. Allorché l'educatore nominerà una squadra, i giocatori di questa raccogliendo il pallone dovranno correre e segnare la meta prima che gli avversari li prendano. Ogni meta vale un punto. Vince la squadra che arriva prima a dieci.
  - 13) **Le ombre.** Ogni giocatore corre con un giocatore-ombra dietro alla schiena. Il giocatore davanti deve cercare di liberarsi della presenza di dietro effettuando finte e scappando. Allo stop si inverte la situazione.
  - 14) **La volpe ed i pulcini.** Un giocatore è la volpe che cerca di catturare i pulcini. I pulcini in fila con le mani sulle spalle del compagno davanti sono guidati da una "chioccia", che può utilizzare le mani per non farsi rubare i piccoli. I pulcini senza mai staccarsi si spostano continuamente.
  - 15) **Difendi il tesoro.** Un giocatore difende il tesoro sistemato dentro un cerchio ampio, con un diametro di 4 m. Gli altri tentano di prenderlo stando intorno al cerchio; il difensore può muoversi fuori il cerchio ed annulla il furto o il tentato furto toccando gli avversari.
  - 16) **Acchiapparella.** Un giocatore insegue tutti gli altri. Chi viene preso (toccato) deve rimanere fermo sul posto in attesa che qualcuno lo liberi passandogli sotto le gambe o toccandolo.
  - 17) **Correre nel campo minato.** Due file parallele di giocatori con una palla/pallone/pallina in mano. A turno i giocatori dell'altra squadra cercano di attraversare il campo di corsa tentando di sfuggire ai tiri degli avversari.

## LA CORSA LUDICA

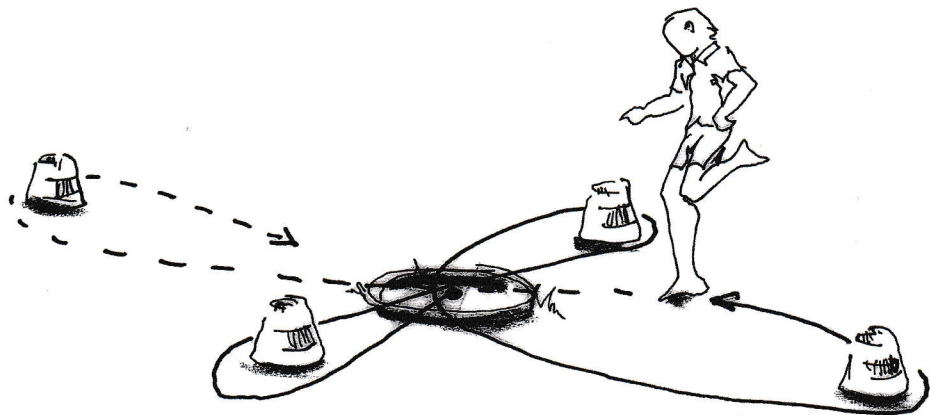
“correre velocemente per giocare non è come correre i 100 metri”

Preparare un quadrato di m 5, come nei disegni, utilizzando quattro segnaposti.

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



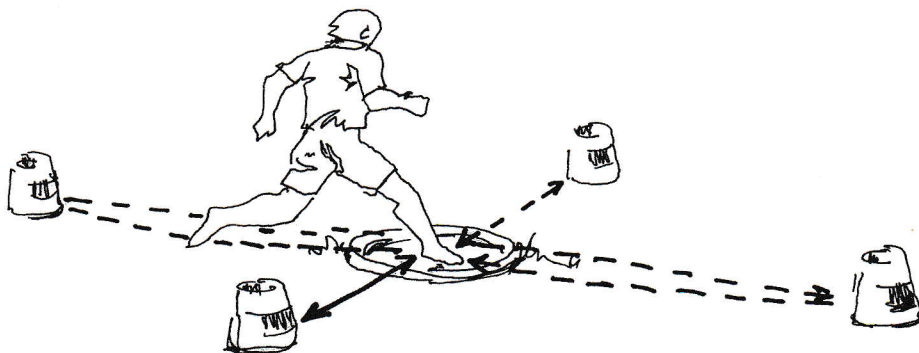
2° tipo di corsa “il quadrifoglio” (a tempo)  
i ragazzi devono partire, passare e fermarsi nel cerchio





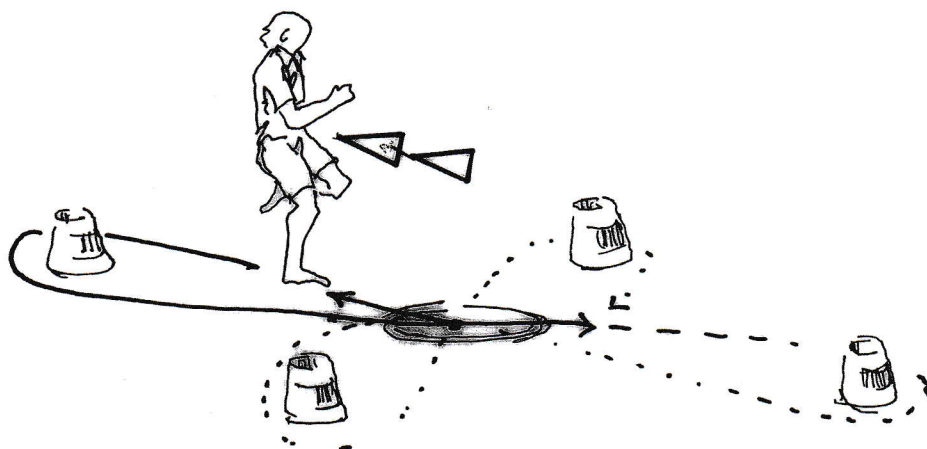
### 3° tipo di corsa "ad elastico"

come il 2° tipo senza girare intorno al segnaposto, toccare con una mano il segnaposto.

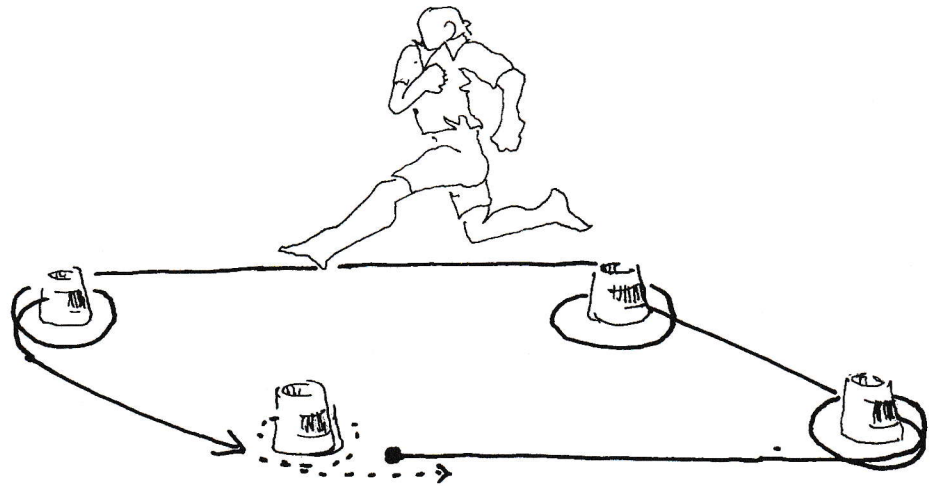


### 4° tipo di corsa "corsa cieca" (blind race)

come il 2° tipo ma all'indietro



5° tipo di corsa "trottolino" (in avanti e intorno al cono)





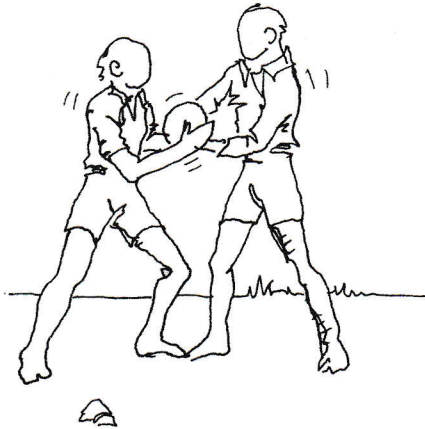
## PSICOLOGIA LUDICA

### GIOCHI DI LOTTA

Per stimolare la psicologia ludica, per superare paure e insicurezze

#### 1) Lotta con la palla.

I due giovani, di fronte, tengono con entrambe le mani un pallone. Ognuno cerca di strapparcelo all'avversario.



#### 2) L'inchino della marionetta.

Un ragazzo sta in piedi con le gambe divaricate, i gomiti lungo i fianchi e gli avambracci in avanti, paralleli. Il compagno che gli sta di fronte, piegando il tronco, deve far passare il capo tra le mani dell'avversario senza farsi colpire.

