

Corso 1° Livello - Aiuto Allenatori

A.S.: 2022 - 2023



***Dall'apprendimento motorio all'esecuzione tecnica:
ricezione e tecniche di difesa nell'hockey su prato***

Candidato: MARIO CASOLI

Sodalizio: A.S.D. AZ HOCKEY TEAM

Struttura

1. L'attività sportiva giovanile

2. Dall'apprendimento motorio all'esecuzione tecnica

3. Introduzione all'hockey su prato

4. La tecnica di gioco nell'hockey su prato:

- *Ricezione di dritto e ricezione di rovescio;*
- *Tecniche di difesa (Block Tackle, Jab, Steal).*

1. L'attività sportiva giovanile

Negli ultimi anni, l'attività sportiva giovanile ha evidenziato la comparsa di nuove problematiche. Alcune Società Sportive offrono servizi poco organizzati e strutturati, che non rispondono adeguatamente alle diverse esigenze di formazione e motivazione dei giovani. Inoltre, il mondo dello sport manca di una visione e di una strategia unitaria a lungo termine che consenta di soddisfare le necessità formative, guidando e valorizzando i percorsi sportivi individuali, senza trascurare la tutela della salute e lo sviluppo equilibrato dei bambini e dei ragazzi verso un modello di vita attiva per sempre.

Dall'analisi del contesto condotta da esperti che lavorano da anni nei settori giovanili di varie Federazioni, sono emerse alcune criticità dello sport giovanile in Italia. Spesso i bambini vengono indirizzati verso una specializzazione sportiva molto presto, senza aver acquisito le fondamentali competenze motorie di base necessarie in ogni disciplina sportiva. I tecnici, pur essendo preparati nell'ambito sportivo specifico, non possiedono la stessa preparazione nell'offrire attività motorie di base che favoriscano lo sviluppo delle capacità e l'apprendimento di diverse abilità motorie.

Da un punto di vista metodologico, si è verificata per anni una contrapposizione tra l'approccio tecnico e quello educativo nell'ambito dello sport. Sembrava che per ottenere risultati agonistici significativi fosse inevitabile trascurare il ruolo educativo dell'attività sportiva.

È invece essenziale perseguire un approccio che permetta di strutturare un percorso didattico efficace e stimolante, consentendo ai ragazzi di divertirsi fin dall'inizio e offrendo loro la possibilità di sperimentare diverse soluzioni motorie. Solo nelle fasi successive di specializzazione, dovrebbero concentrarsi sull'acquisizione di abilità tecniche e/o tattiche.

Naturalmente, con il passare degli anni e il miglioramento delle abilità dei ragazzi, cambia il modo in cui ci si diverte praticando sport. Di conseguenza, anche i giochi proposti e le richieste tecniche si modificano, ma non dovrebbe cambiare l'atteggiamento positivo verso la sperimentazione motoria e le soluzioni personali.

È importante per gli allenatori comprendere come gli atleti apprendono e come ci siano differenze individuali nella predisposizione all'apprendimento e nei tempi di acquisizione. **Per favorire l'acquisizione di abilità tecniche, l'allenatore deve essere a conoscenza dei processi di apprendimento motorio, delle fasi dell'apprendimento e delle indicazioni didattico-metodologiche che derivano da tali conoscenze.**

2. Dall'apprendimento motorio alla tecnica

La coordinazione si consolida tramite varie tappe motorie che si succedono durante lo sviluppo cognitivo del soggetto. Gli schemi motori di base (quali camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, calciare, arrampicarsi, scendere, ecc...) rappresentano quindi pre-requisiti funzionali che l'individuo deve possedere per completare e potenziare l'esigenza motoria.

Si possono catalogare alcune capacità coordinative prioritarie e globali che vengono definite capacità coordinative di base, ed altre più complesse e derivate definite capacità coordinative speciali.

L'apprendimento motorio (che permette al soggetto di apprendere tramite l'esecuzione di un gesto motorio ripetuto, nuovi movimenti), il controllo motorio (che permette al soggetto di regolare e controllare il movimento in modo della prestazione richiesta), e l'adattamento e trasformazione (che permette al soggetto di adattare e trasformare il movimento davanti ad un cambiamento di richiesta, si rivelano determinanti per i compiti tecnici e tattici al quale un giocatore è chiamato.

In allenamento e in gara, continuamente il giocatore di hockey è chiamato ad adattare e trasformare il suo movimento.

Questo perché la tecnica è movimento, e il movimento è coordinazione, capacità condizionale, reattività, flessibilità, agilità e pensiero. Ogni gesto tecnico sarà determinato dal livello coordinativo, ossia dalla capacità di gestire e ordinare correttamente il proprio movimento.

Tecnica è un termine derivante dal greco (*techne*), e che fa riferimento al "saper fare", ossia alla capacità pratica di operare per raggiungere un dato scopo, basata sulla conoscenza ed esperienza del modo in cui è possibile raggiungerlo. In sostanza la tecnica rappresenta la soluzione ideale al come fare, sia in termini di efficienza che in termini di efficacia.

Tutti gli sport di situazione presentano delle imprevedibilità, le quali attraverso la padronanza tecnica possono essere arginate, ma solo insieme alla conoscenza del gioco possono essere veramente riconosciute e spesso scongiurate. Ad ogni modo, più si conosce la tecnica più si hanno strumenti di vantaggio e questo vale per tutti i ruoli nell'hockey, ancora più in generale per qualsiasi sport.

3. L'Hockey Su Prato

L'hockey su prato è uno sport che offre un allenamento per tutto il corpo che include sia elementi aerobici che anaerobici.

Si tratta di uno sport completo e dinamico che coinvolge gli arti e stimola l'attività cardiovascolare ed è ad oggi praticato in più di 100 Paesi in tutti i continenti rendendolo di fatto uno degli sport dilettantistici più diffusi al mondo.

Si disputa su campi in erba sintetica (lungo 91,40 metri e largo 55 metri) ed entrambe le due squadre che si affrontano sono composte di 11 atleti, uno dei quali è il portiere.

Come per ogni sport di squadra, l'hockey su prato promuove lo sviluppo di nuove amicizie, l'appartenenza al gruppo, la fiducia negli altri e il senso di responsabilità, qualità che durano per tutta la vita.

Nel bambino è uno sport formativo che contribuisce a migliorare l'autostima e a promuovere la socializzazione, oltre che l'apprendimento motorio.

(Fonte: Sport e Salute <https://www.sportesalute.eu/sportiamo/anaoai/hockey-su-prato.html>)

L'Hockey Su Prato: cenni sulla storia

Le sue origini sono antichissime, in ogni civiltà, in ogni continente sono stati trovati dipinte, sculture, decorazioni di oggetti o racconti mitici di sport di "bastone e palla" direttamente riconducibili all'hockey: nelle tombe egizie delle valli del Nilo di oltre 3000 anni fa, un affresco lo raffigura fra i giochi dei giovani dell'epoca; nell'Atene di Temistocle (500 a.C) un bassorilievo trovato nel 1922 abbelliva la mura della città.

Le sue tracce si infittiscono e si localizzano in Europa, in special modo in Francia e nelle Isole britanniche, dove del medioevo "nasce" il termine hockey dalla configurazione di due vocaboli dalle stesse radici: l'uno bretone (francese) HOQUET che vuol dire "bastone de pastore" (erano infatti curvati alla sommità), l'altro sassone (inglese) HOOK che significa "uncino, falce, gancio".

L'hockey è sport olimpico dal 1908 con gli uomini e dal 1980 con le donne.

Nel nostro paese l'hockey giunse più tardi rispetto alle altre principali nazioni europee prima con sporadiche apparizioni, dal 1907 al 1932 e quindi continuamente dal 1936 in poi.

Attualmente in Italia l'hockey è in costante evoluzione, lo giocano uomini e donne sia all'aperto e indoor di serie Elite, A1, A2, B e giovanili.



4. La tecnica e l'ambiente di gioco

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

Nell'hockey su prato le tecniche sono alla base di ogni azione tattica e contemplano una serie di gesti definiti, affinati, specializzati e altamente codificati che debbono essere appresi e compresi da parte dell'esecutore e sapientemente insegnati e allenati da parte dell'allenatore.

Una educazione tecnica di alta qualità è la chiave fondamentale per sviluppare un buon giocatore nell'hockey su prato.

La tecnica

La tecnica è l'insieme delle azioni, degli accorgimenti, dei comportamenti, che il giocatore compie in ogni situazione delle due fasi di gioco (possesso e non possesso), affinché la propria prestazione risulti utile e proficua.

I giocatori devono essere in grado di prendere una decisione in base alle circostanze di gioco: devono essere in grado di reagire e anticipare le mutevoli situazioni sul campo. Tutte le scelte, che siano di dribblare, cominciare un 1V1 o passare, richiedono ottime abilità tecniche con la palla.

Nel presente lavoro viene fatta una selezione delle competenze tecniche di base più importanti nella disciplina dell'hockey su prato:

- Ricezione di dritto e ricezione di rovescio;
- Tecniche di difesa (Block Tackle dritto, Jab, Steal).



4.1 Ricezione di dritto

Questa tecnica viene utilizzata per ricevere la palla, dovrebbe essere utilizzata solo quando la palla arriva direttamente al giocatore.

È importante posizionare correttamente il corpo (braccia rilassate e staccate dal corpo, posizione bassa), l'impugnatura (Basic Grip) e l'angolazione del bastone (45°).

È inoltre necessario tenere il bastone basso prima della ricezione e lasciare che la pallina vada sul bastone stesso, mentre si riceve la palla cercare di ridurre il numero di tocchi per il controllo.

La qualità della ricezione è influenzata dalla qualità del passaggio, una buona tecnica di ricezione determina il buon esito del colpo. A tal fine, è importante esercitarsi a ricevere in direzione della prossima azione e quindi avere una buona osservazione della situazione di gioco intorno a te.



Ricezione di dritto aperta (esercizio)

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

Punti di attenzione

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

Variazione

- Cambia il punto di partenza di D (E o F)

Incrementa l'intensità

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



Ricezione di Rovescio

La ricezione di rovescio in posizione eretta consente al giocatore di continuare il gioco e mantenere la velocità in partita, poiché la posizione della ricezione e della conduzione sono simili.

Il vantaggio della ricezione di rovescio, nonostante limita la visuale sulla situazione di gioco, è che un passaggio esterno è molto difficile da intercettare e anche il giocatore che riceve la palla potrà proteggerla tenendo il suo corpo tra avversario e palla.

È importante posizionare correttamente il corpo (braccia rilassate e staccate dal corpo, posizione bassa), l'impugnatura (Basic Grip) e l'angolazione del bastone (60°).

È necessario tenere il bastone basso prima della ricezione e lasciare che la palla vada sul bastone stesso, mentre si riceve la palla mantenere la visuale sulla palla, proteggerla ed evitare che rimbalzi in alto.



Ricezione di rovescio (esercizio)

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

Punti di attenzione

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

Variazione

- Aggiungi un difensore (V) per fare pressione su D



4.2 Tecniche di difesa

Durante questa lezione gli allievi imparano ad includere l'avversario, ad impedirgli di segnare mettendo in pratica delle tecniche di difesa.

Il difensore dovrà porre attenzione alla posizione dei piedi e alla postura stando attento a non farsi usare come perno.

Nell'analisi dell'uno-contro-uno dobbiamo considerare se l'attaccante è in possesso di palla o meno, questo aspetto è importante e determina il corretto marcamento.

Il difensore nell'assumere la posizione di marcamento ha due obiettivi: difesa della profondità per non farsi superare dall'avversario che parte alle sue spalle e non farsi puntare da un avversario già lanciato.

Nel duello bisogna anche tenere conto dell'atteggiamento dell'attaccante in possesso di palla e in quale zona del campo si trova

Il difensore dopo aver effettuato il temporeggiamento, deve cercare di indirizzare l'avversario verso l'esterno sul rovescio, in questo modo il difensore potrà effettuare un intervento efficace trovandosi poi in posizione corretta per reimpostare l'azione.

Il difensore dovrà altresì evitare che l'avversario si indirizzi verso il suo lato debole (il proprio rovescio) per non diventare assolutamente vulnerabile. Di seguito le tecniche più utilizzate:

- Block tackle;
- Jab;
- Steal.



Block tackle

Un blocco può essere effettuato in molti modi, la differenza più grande è farlo con una o due mani.

Un blocco è molto efficace per chiudere un giocatore o proteggere i piedi in area, bisogna assicurarsi di avere una posizione diagonale per poter seguire un avversario in corsa e concentrarsi sempre sulla posizione corretta del bastone e del corpo.

Cominciare sempre a difendere un 1 Vs 1 usando una posizione neutra del bastone (open stick grip), cambiare poi la posizione a seconda della situazione di gioco (in un rovescio a una mano, dritto a una mano o a due mani girando il bastone con la mano destra).

Bisogna chiudere il giocatore diminuendo lo spazio disponibile e fare attenzione a non partire troppo presto lasciando spazio sul dritto o troppo tardi lasciando spazio sul rovescio.



Block tackle (esercizio)

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

Punti di attenzione

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

Variazione

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



Jab

Un jab è utile a mantenere la pressione sull'attaccante, è necessario avere il bastone in posizione neutrale (Open Stick) e sempre in vista dell'attaccante.

Cominciare con una impugnatura a due mani (gomito sinistro piegato per un jab veloce) e cambiare poi impugnatura a una mano durante il jab; quindi, ritornare ad una impugnatura a due mani.

Mantenersi a distanza (la lunghezza di un bastone più un passo) dall'avversario per evitare che passi attraverso le gambe.

La posizione del corpo è leggermente dietro all'attaccante.

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



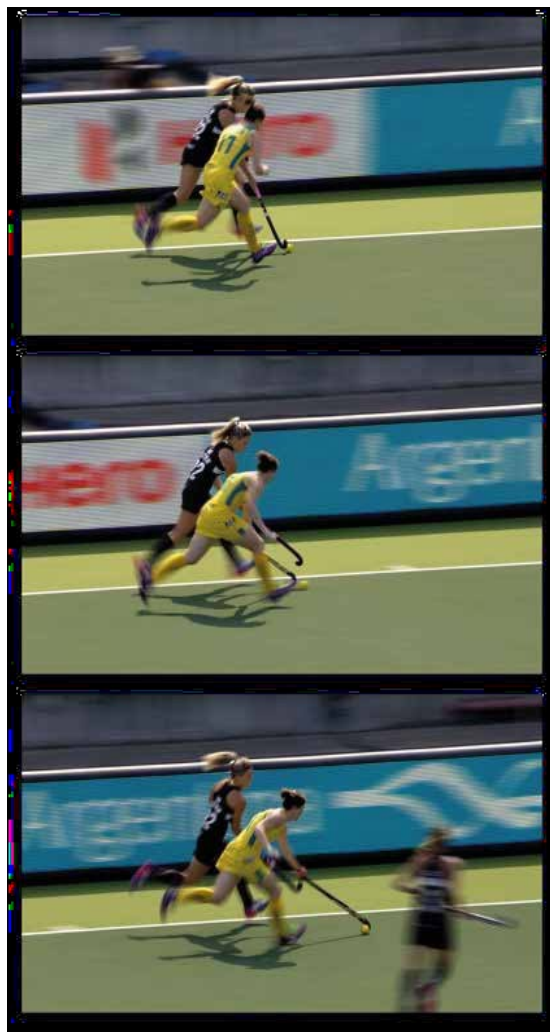
Steal

Lo steal è il tackle più utilizzato quando si arriva da dietro sull'attaccante.

Il difensore comincia con il bastone in posizione neutrale, corpo basso e si muove con l'attaccante e aggiunge pressione con il corpo.

Il bastone si posiziona sopra o sotto il bastone dell'attaccante.

Il difensore passerà da una impugnatura a due mani all'impugnatura a una mano e girerà il bastone in senso con il polso sinistro per trovare il contatto con la palla e spostarla lontano dall'avversario.



Steal da destra (esercizio)

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

Punti di attenzione

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

Variazione

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



Steal da sinistra (esercizio)

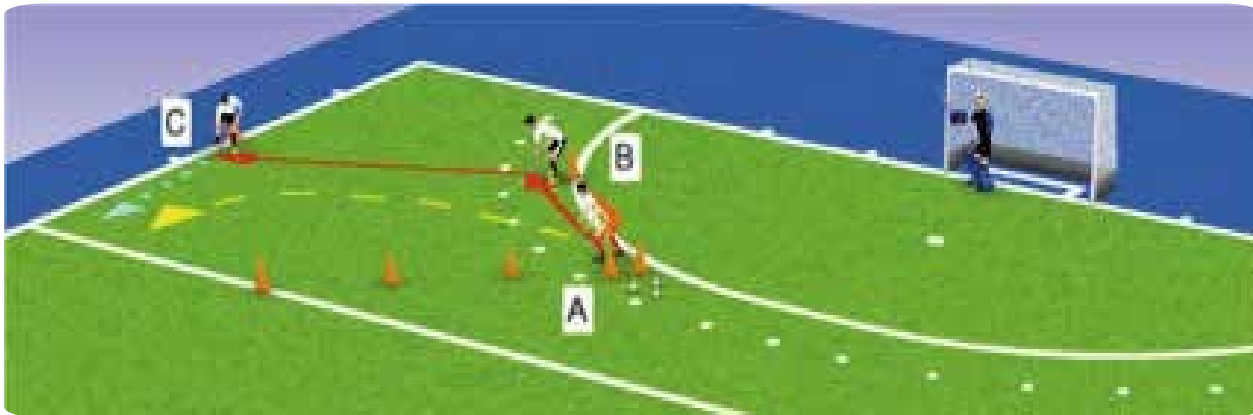
A passa a B, B a C. A corre a mettere pressione a C che conduce verso la linea dei 22. A mette pressione a C e prova a rubare palla. C ruba palla diventando l'attaccante e cerca il tiro.

Punti di attenzione

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

Variazione

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



Appendice 1: Lista video Clip

CLIP 1 – Ricezione di dritto:

https://www.youtube.com/watch?v=ZsC_b3C7MrQ&list=PLNTOwMFwGZsH-ytiDTZkzWA9JaFwciene

CLIP 2 – Ricezione di rovescio:

<https://www.youtube.com/watch?v=-VYxmdgAPzw&list=PLNTOwMFwGZsH-ytiDTZkzWA9JaFwciene>

CLIP 3 – Block tackle:

<https://www.youtube.com/watch?list=PLNTOwMFwGZsH-ytiDTZkzWA9JaFwciene&v=bVLI6-IsEkQ&feature=youtu.be>

CLIP 4 – Jab:

<https://www.youtube.com/watch?list=PLNTOwMFwGZsH-ytiDTZkzWA9JaFwciene&v=8oVyZRzo7gM&feature=youtu.be>

CLIP 3 – Steal:

<https://www.youtube.com/watch?v=fQClTy4QjDc&list=PLNTOwMFwGZsH-ytiDTZkzWA9JaFwciene>