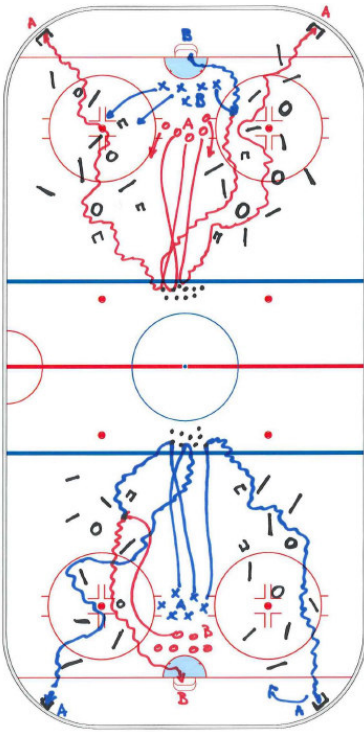




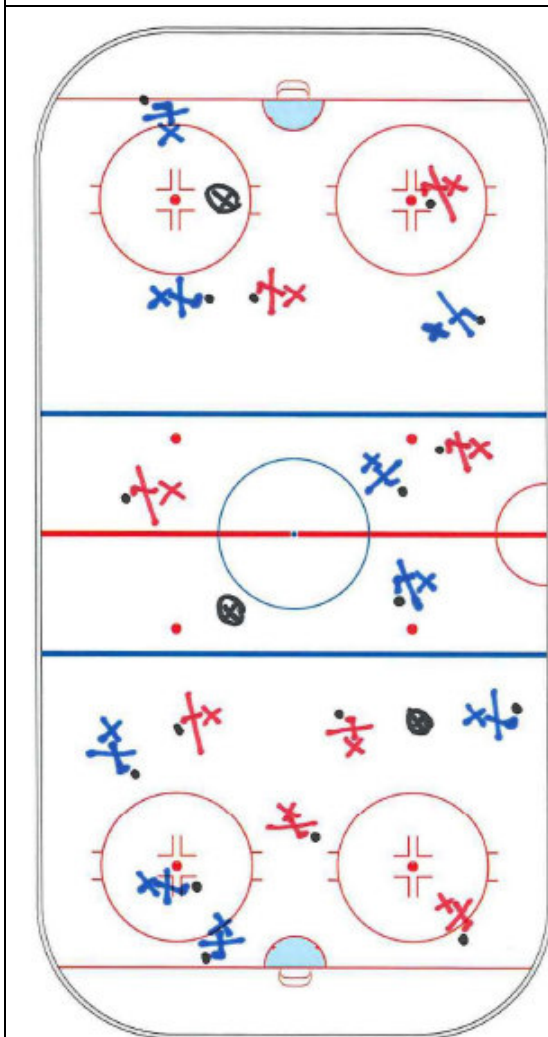
Coach:		Team:		Level: Piccolo/Bambino	
Theme: Skating & Stickhandling		Duration: 75 min.		Date:	
Intensity	Skills	Hockey sense	Format	Others	
1. Very Easy 2. Easy 3. Okay 4. A bit hard 5. Hard 6. - 7. - 8. Very Hard 9. Extreme 10. The hardest ever	<input checked="" type="checkbox"/> Skating <input checked="" type="checkbox"/> Mobility <input checked="" type="checkbox"/> Puck carrying <input checked="" type="checkbox"/> Puck protection <input type="checkbox"/> Passing <input type="checkbox"/> Shooting <input type="checkbox"/> Fakes <input type="checkbox"/> Body-contact	<input checked="" type="checkbox"/> 1 vs. 0 <input checked="" type="checkbox"/> 1 vs. 1 <input type="checkbox"/> 2 vs. 1 <input type="checkbox"/> 2 vs. 2 <input type="checkbox"/> 3 vs. 3 <input type="checkbox"/> Transition <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Cross ice <input type="checkbox"/> Middle ice <input type="checkbox"/> Full ice <input checked="" type="checkbox"/> Station <input checked="" type="checkbox"/> Relay race <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Conducted <input type="checkbox"/> Free <input checked="" type="checkbox"/> With music <input type="checkbox"/> Test <input checked="" type="checkbox"/> Head-up <input checked="" type="checkbox"/> Fair play	

NAME: Caccia all'oro nero		GOAL: FUN, pattinaggio e condotta del disco	
		K-Points: <ul style="list-style-type: none"> • Condotta del disco (Coprire il disco con la paletta "tettuccio") • Head-up • Posizione bassa (corpo in tensione) • Protezione del disco • Comunicazione 	
		Organizzazione: <ul style="list-style-type: none"> • Formare 2 risp. 4 squadre • Ogni giocatore del Team A deve andare a prendere un disco alla volta sopra la linea blu e portarlo al sicuro nelle due porte piccole piazzate negli angoli. • I giocatori del team B devono provare a rubare il disco al team A e portare i dischi recuperati nella porta grande. • La squadra che alla fine ha più dischi; vince. 	
Durata/tempo:		Drill	Totale
		15'	15'

Parte principale 1

NAME: Dribbla il tuo bastone

GOAL: Affinamento della tecnica di bastone



K-Points:

- Posizione bassa
- Braccia distaccate dal corpo
- Sciolti
- Head-up (testa alta)
- Creatività

Organizzazione:

- Ogni giocatore ha un disco ed un bastone (il proprio di scorta o una dato dal coach) che poserà sul ghiaccio
- 5'-7' Stickhandling attorno al proprio bastone posato sul ghiaccio
- Il coach assegna un piccolo premio per i 3 migliori „Stickhandler“ della „serata“

Durata/tempo:

Drill

Total

7'

22'

NAME: Smileys (Vedi Winning-Skills)

GOAL: Sviluppo degli skills / FUN

K-Points:

- Posizione bassa
- Indipendenza braccia/gambe
- Head-up (testa alta)
- Le curve vengono introdotte dalla testa e dalle spalle (usare il bastone)
- Cambiamento di direzione veloce
- Curve strette e veloci

Organizzazione:

- 5 gruppi da 4/5 giocatori
- Posizionare 4 coni/pneumatici ad ogni cerchio

Esercizi:

Sempre due giocatori alla volta

1. Pattinaggio avanti-indietro
2. Stop e start
3. Tutto avanti senza disco
4. Tutto avanti con disco
5. Curva stretta e veloce

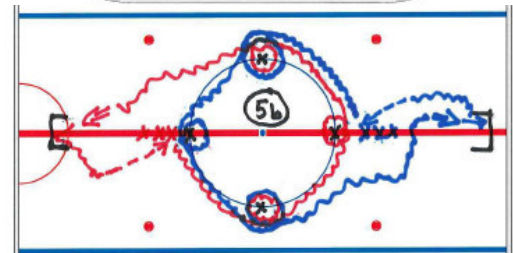
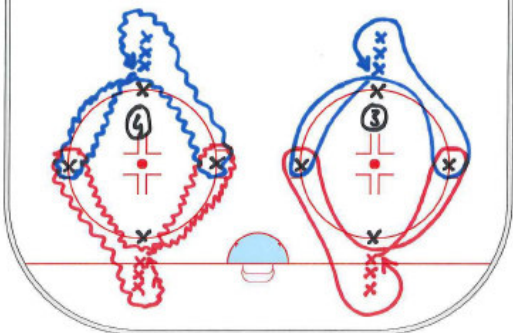
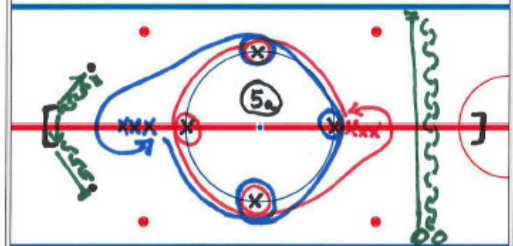
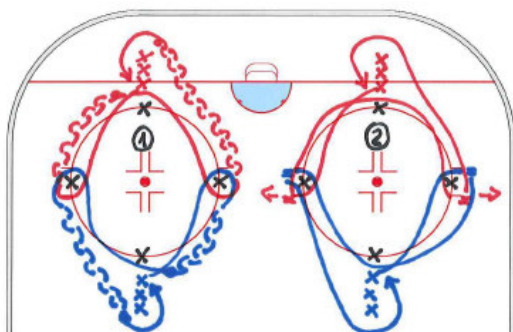
Variante 5a. :

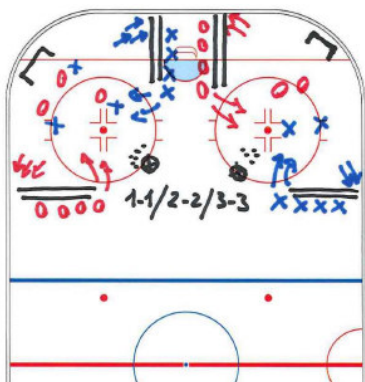
con il disco e con conclusione in porta.

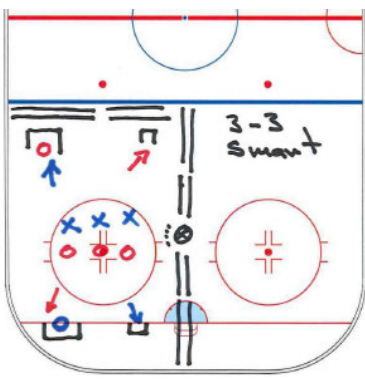
Dopo la conclusione il giocatore deve recuperare il proprio puck e portarlo al prossimo compagno.


Durata/tempo:

Drill	Total
30'	52'



NAME: Multiplayer game	GOAL: "Scoring" / Contrasti / collaborazione					
	K-Points: <ul style="list-style-type: none"> • Sempre attenti (giocatori in attesa) • Vincere i duelli • Give & Go • Tirare ad ogni occasione • Comportamento al "Rebound" (Off-Def) 					
	Organizzazione: <ul style="list-style-type: none"> • Small-game negli angoli • Formare 2 o 4 Team • Cambio ogni 30"/35" dopo ogni segnale il coach decide il numero di nuovi giocatori (1-1/2-2/3-3). 					
	Durata/tempo:	<table border="1"> <tr> <td>Drill</td> <td>Total</td> </tr> <tr> <td>11'</td> <td>63'</td> </tr> </table>	Drill	Total	11'	63'
Drill	Total					
11'	63'					

NAME: Il gioco del furbo	GOAL: molte reti, molti momenti di soddisfazione					
	K-Points: <ul style="list-style-type: none"> • Usare le due possibilità di rete (leggere gli spazi) • Comunicazione • Reti 					
	Organizzazione: <ul style="list-style-type: none"> • Small-game 3-3 in sazio ristretto • Piazzare 4 Tor porte (2 con portiere, 2 piccole) • Ogni Team può segnare diagonalmente. • Cambi ogni 30"-35" 					
	Durata/tempo:	<table border="1"> <tr> <td>Drill</td> <td>Totale</td> </tr> <tr> <td>12'</td> <td>75'</td> </tr> </table>	Drill	Totale	12'	75'
Drill	Totale					
12'	75'					

Chiusura: 	<ul style="list-style-type: none"> • Grido finale • Saluto (5 alto) con gli allenatori • Tuffo o azione finale 	
---	---	--