Federazione Italiana Hockey e Pattinaggio

HOCKEY PISTA

Linee Guida MINI OK 2015/2016

IMPARARE A GIOCARE CON IL

MINIHOCKEY

Sommario

0 - PREFAZIONE 3
1 - INTRODUZIONE 4
2 - FILOSOFIA 5
3 - OBIETTIVI 5
4 - I VANTAGGI DEL MINI OK 5
4.1 - Benefici 6
4.2 - Organizzazione generale 7
4.3 - Spirito di partecipazione e divertimento 7
5 - L'ALLENATORE 8
5.1 - Codici di condotta 8
5.2 - Cosa insegnare ai bambini 8
6 - L'ALLENAMENTO 9
6.1 – Sviluppo dei fondamentali di gioco 9
6.2 – Preparazione fisica 9
6.3 – Preparazione psicologica 9
7 – LE REGOLE BASE DEL MINI OK 10
7.1 – Pista e numero di giocatori 10
7.2 – La balaustra 10
7.3 – La porta 11
7.4 – L'attrezzatura 11
8 - REALIZZAZIONE 12
9 - ORGANIZZAZIONE 12
9.1 – L'arbitro 12
9.2 – Il tavolo ufficiale 13
9.3 – Composizione della squadra 13
9.4 – Tempo di gioco 14
10 – INIZIO DEL GIOCO 14
11 – GOALS 14
12 – FALLI 15
12.1 – Categoria U7 (5 e 6 anni) 15
12.2 – Categoria U9 (7 e 8 anni) 15
13 – BIBLIOGRAFIA 15

0 - PREFAZIONE

La Federazione Italiana Hockey e Pattinaggio, nell'ottica di fornire un modello comune per l'implementazione dell'attività di base dell'hockey su pista, ha deciso di adottare il MINI OK come "punto di partenza" dell'attività dei bambini che si avvicinano per la prima volta alla nostra disciplina.
Il progetto è stato elaborato da Commissione Sviluppo del Comitato Europeo di Rink Hockey diretta dal tecnico portoghese Luis Senica. Tuttavia, in esso è possibile ritrovare molte delle esperienze che sono state portate avanti anche in Italia nel corso degli ultimi anni. Questo testo ha l'obiettivo di "mettere a sistema" queste esperienze in modo da garantire a tutti i bambini italiani lo stesso strumento di crescita. Starà poi alla passione e alla bravura dei tecnici e dei dirigenti che operano sul territorio sfruttare al meglio le potenzialità del MINI OK.
La definizione sistematica del MINI OK rappresenta il primo passo nella costruzione delle "Norme per l'attività non agonistica" che saranno completate nei prossimi mesi dalle indicazioni relative alla nuova categoria Under 11 (anello di congiunzione tra attività non agonistica e attività agonistica) che sostituirà l'attuale categoria Under 10. In questo modo, FIHP identifica in modo chiaro e omogeno sul territorio il "percorso" di crescita di ogni suo atleta: dal MINI OK all'Under 11 e da qui ai campionati giovanili agonistici.
Il passo successivo consisterà in una maggiore qualificazione degli allenatori ai quali le società affidano il compito di insegnare ai bambini i primi rudimenti dell'hockey su pista. In futuro, per ricoprire questo delicato e fondamentale ruolo, sarà necessaria una specifica abilitazione rilasciata dalla SIRI dopo una opportuna fase di formazione e il superamento di un apposito test.
Il rinnovato impegno di FIHP a tutti i livelli dell'attività giovanile parte dalla convinzione che, se vogliamo che l'hockey italiano resti ai livelli di eccellenza che ha ritrovato nel 2014 dopo oltre 20 anni passati nelle "retrovie" è necessario che tutto il "sistema hockey" italiano riconosca il ruolo cruciale che i primi anni di attività rivestono nella formazione di hockeysti di valore.

1 - INTRODUZIONE

Il principale obiettivo del **MINI OK** è permettere ai bambini di entrambi i sessi (da 5 a 8 anni di età) di vivere la loro prima esperienza nell'Hockey su Pista.
Si tratta essenzialmente di una variazione del gioco degli adulti, adattato alle esigenze dei bambini. La filosofia è semplice: **non costringere i bambini a giocare a un gioco non adatto al loro sviluppo fisico e mentale, ma cambiare le impostazioni dei grandi per adattarle ai più piccoli**.
L'obiettivo del **MINI OK** è quello di fornire a tutti i bambini le opportunità e le esperienze necessarie per sviluppare le abilità che andranno poi trasferite con entusiasmo e motivazione nel reale gioco dell'hockey su pista.
L'hockey su pista a livello di base deve essere divertente e praticato da tutti e deve sviluppare le abilità basilari del gioco. Il progetto del **MINI OK** persegue questo obiettivo avendo come priorità lo sviluppo delle abilità.
E' importante che i clubs e gli allenatori comprendano i vantaggi del MINI OK per abituare se stessi e i genitori a questo gioco, considerando il ruolo importante che essi rivestono nello sviluppo e nella motivazione del bambino nel corso della sua vita di giocatore di hockey su pista.
E' importante creare un ambiente positivo per tutti i giocatori: i bambini faranno di più in uno ambiente di gioco divertente e stimolante.
Gli allenatori, i genitori e i dirigenti dovranno essere coinvolti e svolgere un'azione proattiva.
In queste condizioni ambientali favorevoli, il bambino aumenterà il proprio successo, affronterà diverse situazioni di gioco e dovrà prendere un numero maggiore di decisioni: questo lo porterà a sviluppare maggiormente le proprie qualità.

ABBIAMO BISOGNO DI TUTTI IN QUESTA SQUADRA

2 - FILOSOFIA

Divertimento e un migliore allenamento sono gli obiettivi principali del **MINI OK**.
Attraverso il **MINI OK** vengono valorizzati valori educativi, ricreativi e competitivi.
Il **MINI-OK** crea un ambiente di competizione in cui i bambini possono imparare le abilità di base senza le distrazioni associate a una eccessiva enfatizzazione della vittoria.
La messa in pratica delle abilità fondamentali e il divertimento del gioco sono essenziali per sviluppare un duraturo interesse per l'hockey su pista.

3 - OBIETTIVI

- Favorire l'avvicinamento dei bambini e una piacevole esperienza nell'hockey su pista
- Predisporre un ambiente adatto per il divertimento e l'apprendimento
- Insegnare le abilità di base
- Favorire la partecipazione dei bambini, il loro divertimento e lo sviluppo delle abilità
- Adattare la comunicazione al livello di apprendimento dei giocatori
- Introdurre gradualmente i bambini al gioco dell'hockey su pista

4 - I VANTAGGI DEL MINI OK

Il progetto "**Iniziare a giocare attraverso il MINI OK**" è basato sul modello di un gioco semplificato e di uno spazio ridotto ed è pensato per sviluppare la pratica dell'hockey su pista in tutti i bambini coinvolti.
Questo modello è stato largamente utilizzato con successo nell'hockey su ghiaccio e nell'hockey inline. I bambini coinvolti sono rimasti soddisfatti da questo sistema di gioco che dà garanzie di ottime risultati anche per l'hockey su pista.
Le regole consentono ai bambini di sviluppare le abilità dell'hockey su pista in un ambiente che promuove il divertimento, l'apprendimento, la partecipazione e lo sviluppo fisico e mentale.
Si è verificato che i bambini che si allenano in questo modo vivono una eccezionale esperienza di hockey su pista
I genitori potrebbero chiedersi: "Quali vantaggi ci sono nel giocare a **MINI OK**? Non è una partita! Voglio che mio figlio, come i "professionisti", giochi delle vere e proprie partite di hockey?"
La risposta a questa domanda è una ulteriore domanda. Pensate a un bambino che deve pattinare controllando la pallina per 40 metri: quanto tempo impiega e quante energie gli servono?
I processi decisionali dei bambini sono più sollecitati e si sviluppano maggiormente in uno spazio ristretto o in un 20x40? **In quale dei due casi il bambino è maggiormente coinvolto nel gioco?**
Per rispondere proviamo a seguire un ragionamento.

a) **Perchè dobbiamo ridurre lo spazio?** Lo facciamo per dimensionare lo spazio alle dimensioni fisiche del bambino che si allena, in modo da adattarci al suo sviluppo cognitivo.
b) **Quindi quali sono i vantaggi di giocare a MINI OK?** Il principale aspetto positivo è che promuove la creatività, mette a disposizione uno spazio di gioco che gli consente di progredire, aumenta il tempo di gioco di ogni bambino, accelera il processo di apprendimento, migliora le capacità del bambino di decidere utilizzando le proprie abilità: il bambino elabora le situazioni e reagisce più velocemente, migliorando l'apprendimento e lo sviluppo delle abilità specifiche,

accrescendo la propria passione per il gioco dell'hockey su pista in un ambiente positivo.

4.1 - Benefici

- I bambini mettono più energia nell'apprendimento delle abilità specifiche quando giocano su una pista piccola rispetto a quanto accade su una più grande
- L'appartenenza a una squadra motiva il bambino e genera in lui grande entusiasmo e partecipazione
- Il gioco si adatta meglio all'età del bambino
- Il gioco è pieno di varianti e cambia continuamente
- Una maggiore frequenza delle azioni di gioco comporta un minor tempo per pensare. Le occasioni di prendere decisioni si presentano al bambino con maggiore frequenza e maggiore rapidità
- Un maggiore utilizzo dei fondamentali di pattinaggio che comportano un maggiore sviluppo di agilità, equilibrio e coordinazione;
- Aumento della velocità delle situazioni di gioco che richiede reazioni fisiche e mentali più rapide da parte del bambino
- La pratica dei fondamentali di gioco aumenta con l'aumentare del numero di azioni di gioco, producendo un più rapido sviluppo delle abilità tecniche
- L'attività di ciascun giocatore aumenta rapidamente
- Un maggior numero di occasioni di giocare la pallina porta a un miglioramento delle abilità di controllo della stessa
- All'aumentare del numero di occasioni per andare al tiro, aumentano le possibilità di segnare reti
- Il coinvolgimento del portiere nelle partite aumenta notevolmente così come la possibilità di valutarne le azioni
- Maggiore ripetitività nelle azioni dei portieri
- La sensazione del bambino di essere più partecipe all'azione dovuta alle dimensioni ridotte della pista
- La partecipazione di tutti i componenti della squadra nello sviluppo della partita comporta una condivisione delle responsabilità
- La comprensione delle principali fasi della partita si sviluppa in giovane età.
- Non ci sono inutili interruzioni del gioco
- Aumenta le sensazioni positive legate al gioco dell'hockey su pista
- Migliora l'ambiente in cui si insegna l'hockey su pista
- Aumenta l'adattamento di giocatori nuovi e meno abili in un ambiente competitivo
- Crea un ambiente più competitivo per i giocatori più abili: più azioni, meno spazio, più contrasti, maggiore sviluppo delle abilità.
- Insegna ai più giovani a conoscere le zone offensive e difensive della pista da hockey:
  a) **GIOCATORI U7** (5 e 6 anni): giocando 2 contro 2, nella fase offensiva apprendono il passaggio e l'aiuto reciproco e in quella difensiva il marcamento individuale
  b) **GIOCATORI U9** (7 e 8 anni): giocando 3 contro 3, nella fase offensiva il portatore di pallina passa da una scelta binaria (tengo la pallina o la passo al mio compagno) a una scelta multipla (tengo la pallina, la passo al compagno 1 o al compagno 2); nella fase difensiva il marcamento individuale può lasciare spazio a un abbozzo di linea difensiva.

Il gioco in uno spazio ristretto consente ai bambini di beneficiare di tutte queste situazioni

4.2 - Organizzazione generale

- Uso più efficiente dello spazio e del tempo
- Dimensioni della pista proporzionate alle caratteristiche fisiche dei giocatori
- La sensazione di appartenere a una squadra motiva i bambini e li fa partecipare al gioco con maggiore entusiasmo
- Il gioco è maggiormente adatto alle capacità connesse all'età dei bambini.

4.3 - Spirito di partecipazione e divertimento

- Con il MINI OK si dà la possibilità di giocare a un maggior numero di bambini
- Un maggior numero di bambini sperimenterà una sensazione di successo durante il gioco
- Il MINI OK garantisce le stesse emozioni e lo stesso divertimento di una "partita vera"
- Tutti i bambini, sia i più bravi che i meno bravi, traggono beneficio dalla riduzione dello spazio di gioco
- I bambini sono stimolati e motivati a continuare a giocare a hockey
- L'hockey su pista diventerà più attraente e soddisfacente per un maggior numero di bambini

5 - L'ALLENATORE

Deve avere una profonda conoscenza del gioco dell'hockey su pista e delle metodologie di allenamento dei bambini
Il modo in cui i bambini si pongono rispetto a una partita di hockey su pista dipende dall'allenatore. Il suo ruolo è vitale e di grande responsabilità:

a) Ha un ruolo importante nella dei suoi giovani allievi
b) I suoi comportamenti e le sue attitudini contribuiscono a formare il punto di vista dei suoi allievi
c) A volte ha un ruolo ancora più importante di quello dei genitori
d) è un educatore
e) è un leader
f) è un modello

5.1 - Codici di condotta

Il **MINI OK** è divertimento:

- Il risultato finale di tutte le partite dovrebbe essere semplicemente il risultato delle abilità che i bambini riescono ad esprimere durante il gioco
- Tutti i giocatori vanno rispettati: compagni di squadra e avversari
- Le norme e le regole del gioco devono essere accettate da tutti in pieno accordo e fiducia
- Vincere è un obiettivo, ma non il solo e nemmeno il più importante a questa età

Nel **MINI OK** si devono divertire tutti:

- L'allenatore è un esempio di comportamenti virtuosi

5.2 - Cosa insegnare ai bambini

- Apprezza il gioco
- Rispetta il tuo avversario
- Lavora per il bene della squadra
- Accetta le decisioni degli arbitri e rispetta le loro scelte
- Gioca rispettando le regole
- Sii sobrio nella vittoria e sobrio nella sconfitta
- Sii orgoglioso di giocare a hockey su pista

A tutti i giocatori, indipendentemente dalla loro abilità, deve essere dato tutto lo spazio necessario affinchè possano ampliare il proprio potenziale

6 - L'ALLENAMENTO

6.1 – Sviluppo dei fondamentali di gioco

- Evidenziare l'importanza dei fondamentali nell'hockey su pista
- In questa età sono molto importanti gli esercizi che migliorano agilità, destrezza e partecipazione al gruppo.
- E' importante mettere in risalto il divertimento

6.2 – Preparazione fisica

- Evidenziare lo sviluppo contemporaneo di velocità e agilità
- Sviluppare l'elasticità
- Proporre giochi di squadra che non richiedano un alto livello di organizzazione.
- Scegliere esercizi che consentano a tutti i bambini di partecipare e di ottenere progressi e soddisfazioni
- Avere sempre presente che gli apprezzamenti e gli incoraggiamenti sono importanti per questi giovani giocatori

6.3 – Preparazione psicologica

- Fare osservazioni positive in grado di consolidare la fiducia
- Favorire la artecipazione al gruppo e condivisione
- Prestare attenzione al fatto che non tutti i bambini crescono allo stesso modo e questo può causare in alcuni mancanza di coordinazione e di equilibrio: è importante non emarginare questi bambini
- Preoccuparsi dei bambini e non del loro livello di prestazione
- Aiutare e proteggere i bambini in situazioni che non sono preparati ad affrontare.

7 – LE REGOLE BASE DEL MINI OK

7.1 – Pista e numero di giocatori

7.1.1 – CATEGORIA U7 (5 e 6 anni)

Le partite si disputano su metà pista; è possibile giocare due partite contemporaneamente.
Ogni squadre gioca con **tre atleti**: 1 portiere e 2 giocatori esterni.

7.1.2 – CATEGORIA U9 (7 e 8 anni)

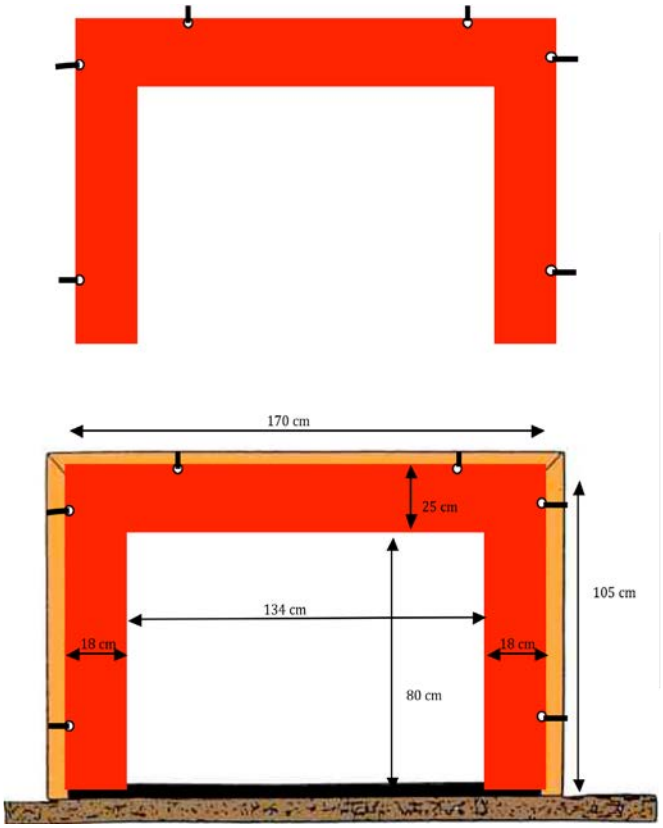
Le partite si disputano su metà pista; è possibile giocare due partite contemporaneamente.
Ogni squadre gioca con **quattro atleti**: 1 portiere e 3 giocatori esterni.

7.2 – La balaustra

Una balaustra rimovibile è posta sulla linea mediana della pista dividendola in due parti e rendendo possibile giocare due partite in contemporanea.
Bisogna essere creativi per individuare un modo sicuro per suddividere la pista.
La struttura deve essere montata con facilità e può essere in legno, plastica o altro materiale.

7.3 – La porta

E' consigliato utilizzare porte più piccole rispetto a quelle tradizionali, più adatte allo sviluppo fisico del portiere, che favoriscono le possibilità di successo delle sue azioni di gioco aumentando la sua fiducia.
Le porte non devono distare **più di due metri dalla balaustra di fondo**.



7.4 – L'attrezzatura

I bambini devono utilizzare materiali che consentano loro di ottenere il massimo divertimento e ottimizzare la comprensione delle abilità.
Tutta l'attrezzatura deve essere di misura adatta all'età dei bambini.

7.4.1 – IL BASTONE

Tutti i bambini devono utilizzare bastoni adatti alla loro altezza. Alcuni benefici di questa scelta sono:

- Sono più leggeri e questo aiuta a mantenere l'equilibrio
- Sono utili per guidare meglio la pattinata
- Rendono più semplice avere un buon controllo della pallina

7.4.2 – LA PALLINA

La pallina deve essere adatta all'età dei bambini, soprattutto per quelli della categoria Under 7

I vantaggi di una **pallina più piccola e più leggera** sono:

- Il peso della pallina deve essere tale da garantire un miglior rapporto tra l'altezza ridotta del bambino e il peso della pallina stessa
- Favorisce tecniche di gioco più adatte
- Facilita il miglioramento delle capacità di tiro e di passaggio del bambino
- Aumenta la fiducia

8 - REALIZZAZIONE

La flessibilità è un punto chiave nella organizzazione del **MINI OK**.
E' importante ricordare che questa età è una pietra angolare nello sviluppo dei giovani giocatori ed è l'età giusta per imparare il gioco dell'hockey su pista, che deve essere l'obiettivo primario di tutti quelli che sono coinvolti.
Più che creare ostacoli, dobbiamo essere capaci di essere flessibili per far sì che i bambini siano sempre più coinvolti e aumentino la loro attività, creando le condizioni per offrire la migliore esperienza possibile. **Per questo il MINI OK è una esperienza fantastica**.

9 - ORGANIZZAZIONE

Registrare i risultati e stilare classifiche è una scelta di chi organizza.
Indipendentemente dalla scelta fatta, il referto di gara deve sempre essere compilato.
Suggeriamo che gli incontri di **MINI OK** abbiano come obiettivo quello di essere un momento di allenamento per tutti.

9.1 – L'arbitro

L'arbitro deve avere costantemente un atteggiamento educativo ed esplicativo (Cosa, perchè, come, quando,...)

Nella **categoria U7** si suggerisce che sia l'allenatore a ricoprire il ruolo di arbitro.
Nella **categoria U9** si suggerisce la presenza di un arbitro ufficiale.

9.2 – Il tavolo ufficiale

Nel tavolo ufficiale ci deve sempre essere un **cronometrista** che dovrà anche compilare il referto di gara.

9.3 – Composizione della squadra

Ogni club partecipa al MINI OK con una o più squadre. Nessuna squadra deve essere esclusa per mancanza di giocatori (portieri o esterni); in questo caso si compone la squadra ricorrendo a bambini appartenenti a diversi club.

Tutti i bambini messi a referto devono essere utilizzati

9.3.1 – CATEGORIA U7 (5 e 6 anni)

Ogni squadra può iscrivere a referto un **massimo di 4 giocatori** (1 portiere e 3 esterni) e un **minimo di 3 giocatori** (1 portiere e 2 esterni, il minimo indispensabile per poter partecipare)

In pista: un portiere + 2 giocatori

In panchina: 1 giocatore

Sostituzioni: si raccomanda di effettuare le sostituzioni ogni 2 minuti a rotazione in modo da **utilizzare tutti i bambini a referto in modo uniforme**.

9.3.2 – CATEGORIA U9 (7 e 8 anni)

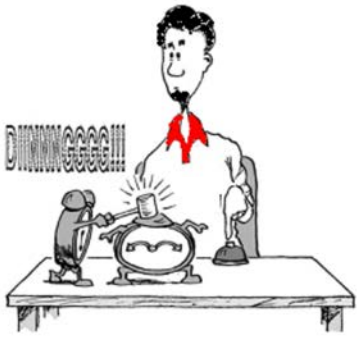
Ogni squadra può iscrivere a referto un **massimo di 5 giocatori** (1 portiere e 4 esterni) e un **minimo di 4 giocatori** (1 portiere e 3 esterni, il minimo indispensabile per poter partecipare)

In pista: un portiere + 3 giocatori

In panchina: 1 giocatore

Sostituzioni: si raccomanda di effettuare le sostituzioni ogni 2 minuti a rotazione in modo da **utilizzare tutti i bambini a referto in modo uniforme**.

9.4 – Tempo di gioco



9.4.1 – CATEGORIA U7 (5 e 6 anni)
Due tempi da 8 minuti ciascuno non effettivi.
Tre minuti di intervallo tra i due tempi. Le squadre invertono le panchine all'inizio del secondo tempo

9.4.2 – CATEGORIA U9 (7 e 8 anni)
Due tempi da 10 minuti ciascuno non effettivi.
Tre minuti di intervallo tra i due tempi. Le squadre invertono le panchine all'inizio del secondo tempo

10 – INIZIO DEL GIOCO

Il gioco inizia con tutti i giocatori dietro alla propria porta.
Al fischio dell'arbitro la partita ha inizio ed entrambe le squadre devono raggiungere la pallina che si trova al centro della pista (sul punto del tiro diretto).
La stessa procedura per la ripresa del gioco si attua all'inizio del secondo tempo.

11 – GOALS

L'arbitro deve sempre segnalare la marcatura di una rete.
La partita riprende con la pallina a centro pista (sul punto del tiro diretto); la squadra che ha segnato deve rimanere vicina alla propria porta fino a quando la pallina non viene messa in movimento dalla squadra avversaria.

12 – FALLI

12.1 – Categoria U7 (5 e 6 anni)

L'arbitro deve segnalare il minor numero possibile di falli in modo che il gioco prosegua pressochè ininterrotto.
L'arbitro deve sanzionare soltanto condotte scorrette. In ogni caso, il fallo non deve mai essere punito con rigori o tiri diretti (L'arbitro deve fermare il gioco e spiegare perchè ha fischiato un fallo).
Se un giocatore viola sistematicamente le regole, l'allenatore lo deve sostituire con un altro giocatore.

12.2 – Categoria U9 (7 e 8 anni)

L'arbitro deve segnalare il minor numero possibile di falli in modo che il gioco prosegua pressochè ininterrotto.
Nel caso in cui una squadra **accumula 5 falli**, la squadra avversaria beneficia di un **tiro diretto** la cui esecuzione avviene dal punto di battuta del tiro diretto, portando la pallina).
Al termine del primo tempo il conteggio dei falli si azzera.
L'arbitro deve sanzionare i falli principali che saranno puniti con un tiro di rigore o un tiro diretto, entrambi battuti dal punto di battuta del tiro diretto, portando la pallina).
Se un giocatore viola sistematicamente le regole, l'allenatore lo deve sostituire con un altro giocatore.

13 – BIBLIOGRAFIA

- *Belmonte, V. & Emahiser, D. (2010)*, 8 & Under Mite Practice Plan Manual - USA Hockey Coaching Education Program.
- *http://hcmealhada.blog.pt/*2010/04/25/evento-de-mini-hoquei-ao-encontro-da-liberdade/
- *IHF(2010),* Coach Development program level I.
- *IHF (2010),* Learn to Play Program.
- *IHF (2007),*Cross-Ice Hockey and Small Area Games.
- *Sénica, C. & Sénica, F. (2007),* Ilustrações.
- *Sénica, L. (2007),* Mini-HP-Projeto, Federação de Patinagem de Portugal.
- *Sénica, L. (2010),* O Treino do Jovem Hoquista – a estruturação das fases. ULHT
- *Sénica, L. (2010),* O MINI-HP. ULHT
- *Simões, J. (2010),* Escala corporal – Comprimento do Stique de Hóquei em Patins e Constrangimentos Intrínsecos em Crianças,
- Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém.
- *USA Hockey (SD),* The American Development model at 8 U Hockey American Development Model.