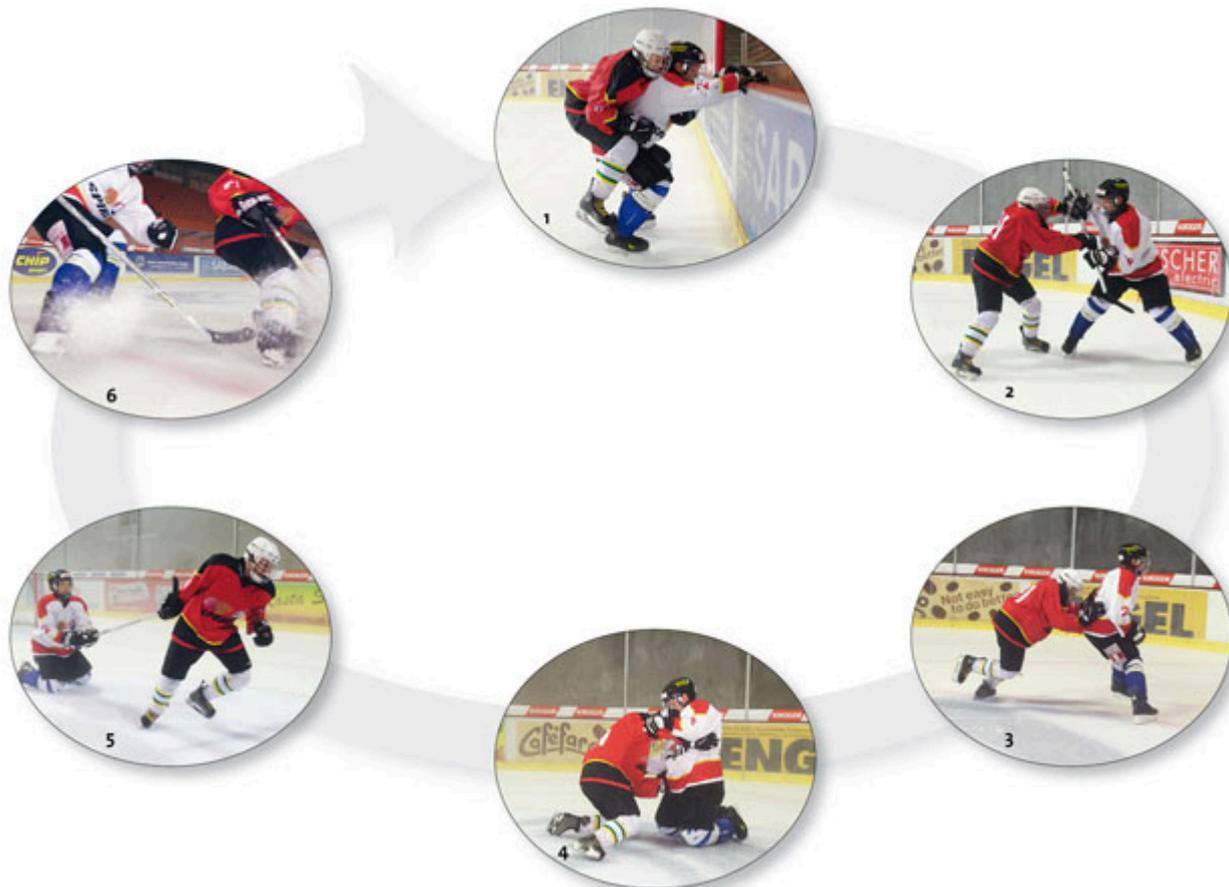


Hockey su ghiaccio: Circuito

Esercizi per allenare la forza resistenza in un circuito. In alcune postazioni gli allievi lavorano intensamente in coppia tra 10 e 20 secondi.

Esercizi intermittenti (10 sec-10 sec o 20 sec-20 sec) o come impulsi per la resistenza (eseguire ogni esercizio per tre volte 20 sec-20 sec, poi cambiare). Da fare sempre in coppia.



Circuito

1. Squat (un compagno sulle spalle, sorreggersi alla balaustra).
2. Due giocatori «combattono» con un bastone in mano.
3. Spingere e tirare il compagno sul ghiaccio.
4. Battersi con le ginocchia (rotazione) cercando di spingere l'avversario di lato.
5. Tirare il compagno: uno tiene il bastone per la pala, l'altro deve tirare il compagno da una parte all'altra (sui pattini, sulle ginocchia), come un tergicristallo.
6. Fermarsi e ripartire su una distanza prestabilita; riuscire a farlo il più velocemente possibile.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO