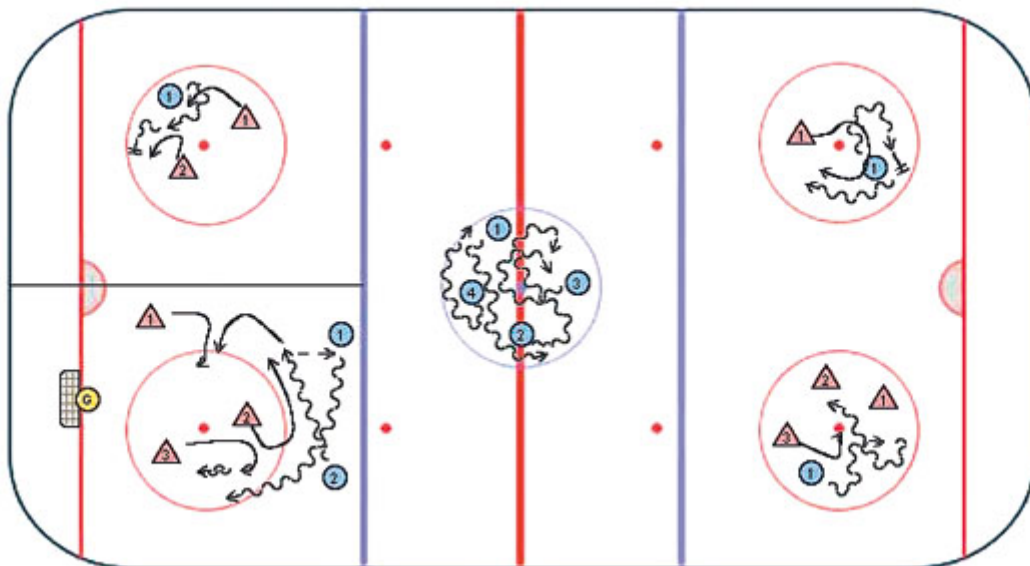


# Hockey su ghiaccio: Il re del dribbling

In questo esercizio si tratta di difendere il disco dagli attacchi avversari in una determinata zona.



L'esercizio va svolto all'interno dei cerchi d'ingaggio. Ogni giocatore cerca di difendere e proteggere il proprio disco dall'avversario.

## Varianti

- un giocatore con un disco subisce l'attacco di uno/due/tre giocatori senza puck;
- due giocatori con un disco subiscono l'attacco di tre giocatori;
- tutti hanno un disco e cercano di trasportarlo al di fuori del cerchio cercando di sfuggire al controllo dell'avversario, senza comunque perdere il controllo del proprio puck. Chi riesce a rimanere nel cerchio sino alla fine? I giocatori eliminati possono rimanere attorno al cerchio ed esercitare la tenuta del bastone sino a quando viene proclamato il vincitore.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO