

# Hockey su ghiaccio: Coppia vincente

In questo esercizio gli allievi allenano i tiri e i passaggi. Si tratta di un piccolo gioco da svolgere in coppia, durante il quale a turno i giocatori allenano una capacità.

Disporsi a coppie lungo le balaustre. Un giocatore è lo «sniper» (tiratore), l'altro invece si occupa dei passaggi. Lo sniper cerca di colpire un bersaglio prestabilito (scritta pubblicitaria sulla balaustra, cerchio, ecc.). Dopo ogni tiro, l'altro giocatore va a recuperare il più in fretta possibile il disco (rebound) e lo passa nuovamente allo sniper che tira un'altra volta. Chi riesce a fare il maggior numero di tiri entro un determinato tempo? Dopo un minuto di gioco introdurre per esempio dei compiti o cambiare posizione.

## Variante

Ogni volta, dopo aver centrato il bersaglio, eseguire un compito supplementare o cambiare posizione.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO