

Hockey su ghiaccio: Lo sport di squadra più rapido

Virile e sottile. È questa l'ambivalenza che descrive al meglio l'hockey su ghiaccio. Un buon giocatore deve dar prova di presenza fisica per disfarsi dei suoi avversari e di grande astuzia per ingannarli nel momento più opportuno.



L'hockey su ghiaccio è lo sport di squadra più veloce che esista.

Da qualche parte, in una pista di ghiaccio in Svizzera. Nelle tribune, gli spettatori indossano i colori della loro squadra del cuore. Sul ghiaccio, le due squadre si affrontano duramente. Il tabellone indica un punteggio in perfetta parità. Fino al momento in cui un giocatore smarcato riceve il disco dal difensore...

Davanti a lui si para l'avversario più temuto che avanza nella sua direzione per sferrare l'attacco. L'ala riesce però ad evitare il potente check e si ritrova solo leggermente bloccata. Un compagno giunge in suo soccorso, recupera il puck e con ritmo, leggerezza e controllando il disco in modo impressionante entra nella zona offensiva.

Lancia e spera

Ma lo spazio si fa subito ristretto! All'attaccante non resta che passare e il suo tiro potente e preciso raggiunge il difensore sulla linea blu. Questi ha un secondo solo a disposizione per mirare la porta e tirare. Il disco vola poco al di sopra del ghiaccio. Una rissa davanti alla porta toglie la visuale al portiere.

Il bastone dell'attaccante che si trova davanti a lui sfiora il disco che, nonostante l'azione veloce sferrata dal portiere, finisce in porta. Gli spalti si accendono di urla di giubilo. Gioia e soddisfazione per l'incontro vinto fanno dimenticare anche gli ematomi rimediati.

Tecnica e spirito di gruppo

Nella sua sacca, il giocatore di hockey non deve avere soltanto un equipaggiamento di tutto punto. Con sé deve

portare anche molto impegno, velocità e una tecnica ottimale. Condizioni, queste, che fanno la differenza sul ghiaccio.

Qui trovi altri contenuti sul tema

Come in tutti gli sport collettivi, anche nell'hockey su ghiaccio lo spirito di squadra è un elemento di fondamentale importanza. Negli allenamenti si affrontano costantemente argomenti come la disciplina, la puntualità, il rispetto reciproco e i rapporti amichevoli. In questo modo i giocatori assimilano dei valori che saranno loro utili anche in futuro.

Ogni inizio è difficile

La scuola di hockey (primi contatti con il ghiaccio) permette di acquisire le capacità di base: cadere, rialzarsi, pattinare, condurre il disco e giocare, giocare, giocare... Ogni categoria di età ha i propri obiettivi individuali relativi alla formazione di un giocatore di hockey. All'inizio si punta soprattutto sulle competenze tecniche di base per poi dirigersi verso la tattica individuale (denominata comportamento nel gioco) e successivamente verso quella di squadra.

Bisognerebbe cercare di proporre una formazione adeguata alle varie categorie d'età:

- tecnica di pattinaggio (powerskating)
- introduzione all'uso del bastone (conduzione del disco)
- passaggi
- tiri
- finte e contatti
- gioco difensivo
- tiri in porta
- ripartizione mirata dei compiti delle varie posizioni di gioco



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO