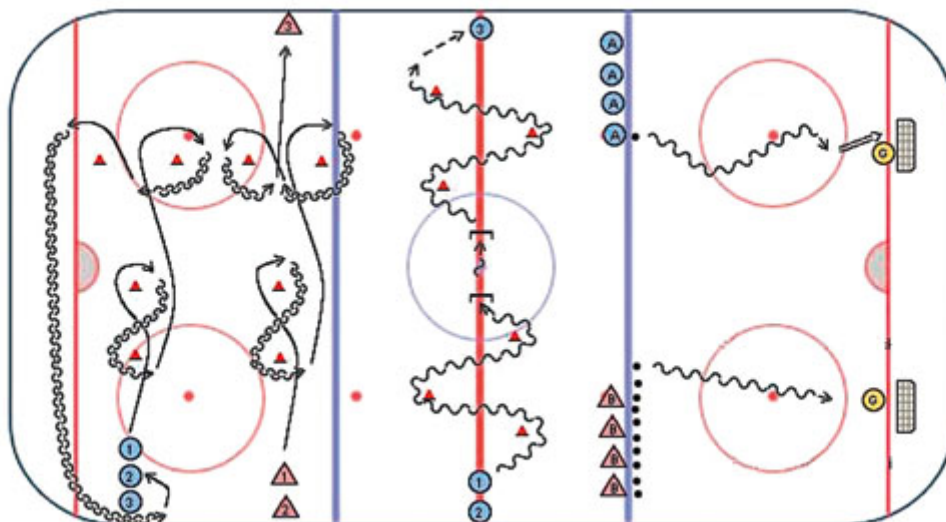


Hockey su ghiaccio: Pattinare, dribblare, tirare

Suddividere la pista in tre parti, ognuna delle quali viene occupata. Durante l'esercizio a sinistra si pattina, a metà si allena la corsa con il disco mentre a destra ci si concentra sui tiri.



Pattinare (terzo di sinistra)

Aggirare diversi ostacoli il più velocemente possibile, in avanti, all'indietro, girare, ecc.

Avanzare col disco (parte centrale)

Condurre il disco attorno a diversi ostacoli il più velocemente possibile, in avanti, all'indietro, con dei salti, ecc.

Raggiungere le porte (terzo di destra)

A gruppi di 3 sino a 7 contro un portiere.

Osservazione: Cambiare le postazioni dopo un certo periodo di tempo in modo tale che tutti i giocatori abbiano eseguito ogni esercizio proposto.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO