

# Hockey su ghiaccio – velocità: Un vantaggio sull'avversario

Esercizi per allenare l'esplosività e la velocità. Questi fattori sono indispensabili sia per gli attaccanti, permettendo loro di superare l'avversario, sia per i difensori che limitano così gli attacchi degli antagonisti.

**Salti esplosivi:** Spiccare salti esplosivi (alti, eleganti), a seconda delle possibilità eseguire 6 – 10 salti uno dietro l'altro e dopo una pausa ripetere la serie.

## Variante

Anche all'indietro.

**Nuotatore:** Sul ghiaccio appena pulito eseguire un salto dalla posizione di partenza del nuoto (accovacciati). Chi scivola più a lungo sulla pancia?

## Variante

Saltare da una sola gamba. Dopo l'atterraggio girarsi sulla schiena e scivolare in questa posizione.

**Su una gamba sola:** Come primo passo fare un salto e poi scivolare sull'altra gamba. Chi riesce a scivolare più lontano?

## Variante

Durante il salto eseguire una mezza rotazione e scivolare all'indietro.

**Salto in lungo:** Indicare il punto di partenza del salto con un bastone. Chi riesce a saltare più lontano? Da fermi o in movimento (con rincorsa), con due gambe o una sola.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO