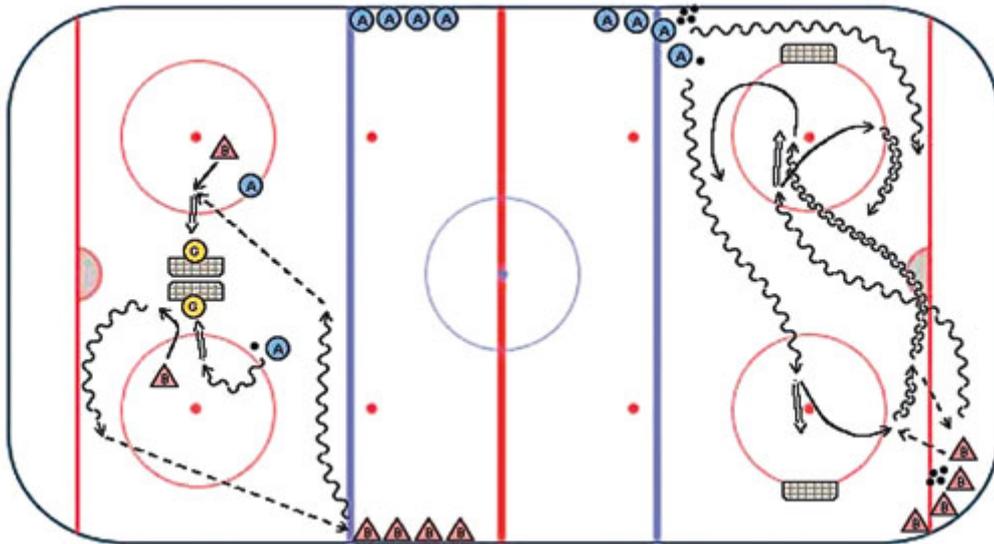


Hockey su ghiaccio: Dritto in porta

Sfruttare tutta la pista per svolgere due esercizi diversi. Nel terzo di sinistra e in quello di destra si eseguono esercizi per allenare i tiri in porta, la difesa e il dribbling.



Schiena contro schiena (terzo di sinistra)

Si inizia con un 2:2 a zone. Le due squadre devono tirare verso le due porte (disposte al centro schiena contro schiena) per cercare di segnare (si può giocare anche con un solo portiere). Con un passaggio si può coinvolgere nel gioco un altro compagno. Attenzione: 3:2. È proibito eseguire immediatamente un altro passaggio, prima occorre fare un'azione in campo! I compagni di squadra che si trovano a bordo campo possono essere coinvolti (al massimo cinque giocatori in campo!). Fischiare in caso di rete o se la durata del gioco si protrae troppo a lungo. Ricominciare con un 2:2. Variante: una porta per ogni squadra.

Di qua e di là (terzo di destra)

1:0 / 1:1 / 2:1. Il primo giocatore si dirige verso la porta (1:0). Dopo la conclusione, passaggio della squadra avversaria, passaggio all'indietro e inizio con un 1:1. Dopo la conclusione parte un terzo giocatore dietro la porta. Il difensore della situazione 1:1 ridiventa attaccante e crea con i compagni una situazione di 2:1. Conclusione al termine del primo passaggio. Poi inizia l'altra squadra. Contare il numero di reti segnate.

Variante

Ogni squadra può tirare solo nella porta situata nella sua zona.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO