

Inserto pratico 57: Hockey su ghiaccio

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.

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.

La cosa secondaria più bella

«L'hockey su ghiaccio è e resta la cosa secondaria più bella del mondo!», assicurano gli autori di questo inserto pratico. Questo sport offensivo di origine canadese, ben radicato nei paesi nordici, dell'Europa orientale e centrale (Svizzera compresa), esige molto dal profilo dell'impegno, della velocità, dell'abilità tecnica e dell'intelligenza di gioco.

L'inserto, utilizzabile per preparare delle lezioni con bambini di ogni età e modulabile a seconda delle loro capacità, si basa sulle caratteristiche appena elencate e le sviluppa a piacere. L'assenza di esercizi dedicati ai portieri è una scelta voluta. A questi livelli non sarebbe infatti sensato impostare delle lezioni sui movimenti specifici a questo ruolo.

[Inserto pratico 57: Hockey su ghiaccio \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO