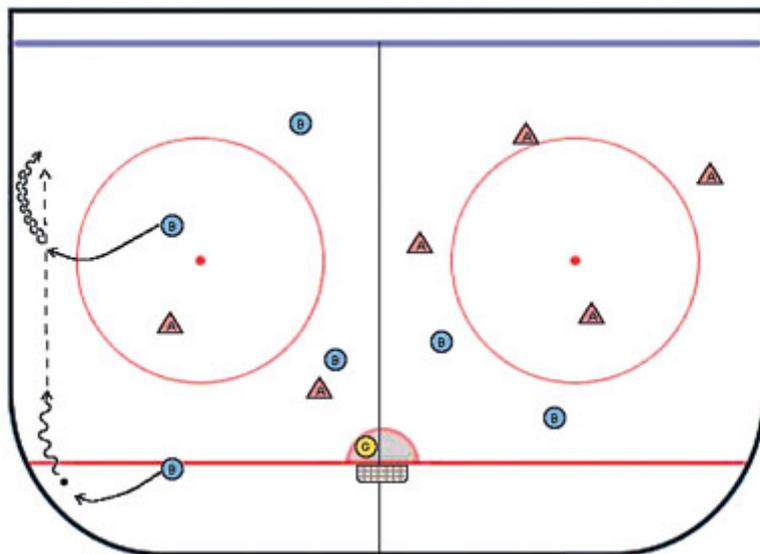


Hockey su ghiaccio: Quattro contro due

Esercizio in cui gli attaccanti sono in superiorità numerica in una metà campo. Nell'altra le squadre sono disposte al contrario, in modo tale che i difensori quando entrano in possesso del disco possano passarlo ai loro compagni.



2 × 4 contro 2, suddividere un terzo del campo in due parti (per la lunghezza). Quattro attaccanti disposti su un lato cercano di segnare una rete superando il blocco di due difensori. Nessuno può oltrepassare la linea centrale. Nell'altra metà del campo le squadre sono disposte al contrario, in modo tale che i difensori quando entrano in possesso del disco possano passarlo ai loro compagni (quattro attaccanti) che si trovano dall'altra parte.

Variations

- 2 × 3:1 / 2 × 3:2 / 2 × 4:3 / e così via;
- limitare il tempo a disposizione per segnare.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO