

# Allenamento intermittente – Hockey su ghiaccio: Impegno totale

L'hockey moderno richiede la massima intensità, per cui in allenamento si deve lavorare con unità brevi e di elevata qualità. Ad esempio con gli esercizi che mostriamo di seguito.



Nelle forme giocate è importante raggiungere una qualità elevata e costante. Qualora essa venisse a mancare si dovrebbe interrompere l'esercizio, parlarne con il giocatore e se del caso modificarlo.

Con l'impiego di ausili elettronici che scandiscono il tempo l'allenatore ha più tempo per concentrarsi sull'esecuzione ed apportare eventuali correzioni. Le pause possono essere svolte attivamente pattinando in scioltezza, tirando in porta o provando passaggi.

Il carico di lavoro globale comprende due o tre serie fra i dieci e i dodici minuti, con pause fra i quattro ed i sette minuti.

[Allenamento intermittente – Hockey su ghiaccio: Impegno totale](#) (pdf)

---

Fonte: Hunziker, R. (2005) «inserto pratico» 6/2005: Allenamento intermittente. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ