

## Hockey su ghiaccio: Pattini roventi

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.

### Recinto vivente

**Perché?** Mantenere il ritmo di gioco costantemente alto.

**Come?** I Rossi giocano contro i Neri 2:2 o 3:3 su una sola porta per 15 – 30 secondi. Il campo è delimitato lateralmente fino all'area degli ingaggi. Se si segna o allo scadere del tempo si cambiano i blocchi in campo. I Rossi attaccano sempre, i Neri difendono.



### Transizione

**Perché?** Allenare il gioco di transizione.

**Come?** Si gioca con due squadre ed un puck introducendo progressivamente nuovi giocatori. Si inizia uno contro uno (altre possibilità: 2:1, 2:2, 3:1, 3:2, 3:3, ecc.). Se conquista il puck il difensore o il portiere lancia un contrattacco (transizione). Il disco viene passato ad un attaccante in attesa sulla linea blu, che avanza ed affronta un nuovo difensore. Altre varianti: l'attaccante deve immediatamente difendere ed il difensore attaccare. Oppure dopo ogni attacco si aggiungono nuovi giocatori.

### A scuola di Jursinow

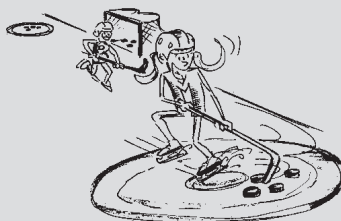
**Perché?** Allenamento della tecnica con qualità e ritmo elevati.

**Come?** Su ciascun terzo del campo un gruppo di giocatori esegue per 10-20 secondi esercizi diversi: condurre il disco liberamente o come indicato, con o senza rotazioni o finte, passaggi a coppie, uno contro uno, ecc. Un gruppo si esercita, gli altri fanno una pausa. Dopo tre o quattro passaggi si cambiano gli esercizi o il settore del campo.

### Tutti sul puck!

**Perché?** Esercitarsi ad un'elevata intensità.

**Come?** Predisporre dei puck presso i punti di ingaggio. Il giocatore A prende il primo puck e lo tira in porta (con/senza portiere), poi prende un secondo puck dal punto di ingaggio opposto, ecc. Con il quarto puck interviene come difensore il giocatore B (situazione uno contro uno). Dopo questo attacco il giocatore A esegue quattro check contro compagni già pronti in posizione. Il giocatore B inizia l'esercizio e prende il primo puck, ecc.



### Osservare e correggere

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.