

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 33 (1976)

Heft: 10

Rubrik: La lezione mensile

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 19.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



La lezione mensile

Hockey su ghiaccio

Jürg Schaefroth

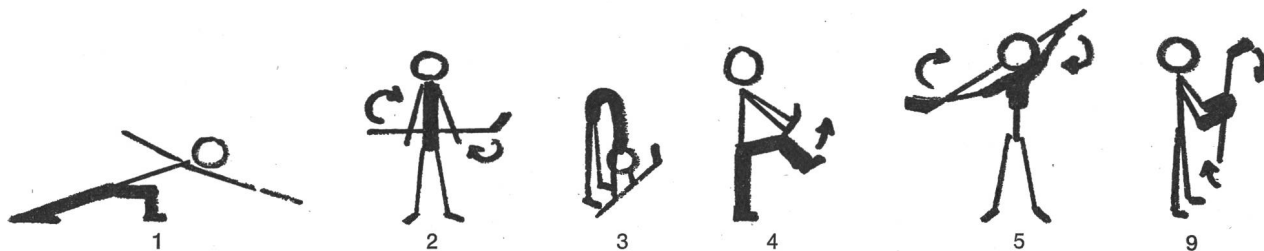
Temi: Tecnica: passaggi, tiri in corsa
Tattica: bloccaggio, evitare
Condizione fisica: integrata alla tecnica

Grado 2
Durata: 90 minuti

I. Messa in moto

15 minuti

I due portieri, con l'aiuto-allenatore, eseguono la loro ginnastica speciale e gli esercizi specifici di pattinaggio.
— pattinaggio in avanti in forma di otto con accento sulla fase di scivolata in diagonale 2 a 3 giri.
— 6 esercizi di ginnastica durante il pattinaggio in cerchio. I giocatori pattinano in sciame dietro o a lato dell'allenatore.



1. Passo d'affondo laterale, sinistra e destra
2. Rotazione attorno all'asse del corpo (Twist)
3. Flessione del tronco in avanti con molleggiamento
4. Bilanciare la gamba in avanti/a lato verso il bastone
5. Descrivere un otto attorno alla testa e le spalle
6. Rotazione del bastone attorno ai polsi

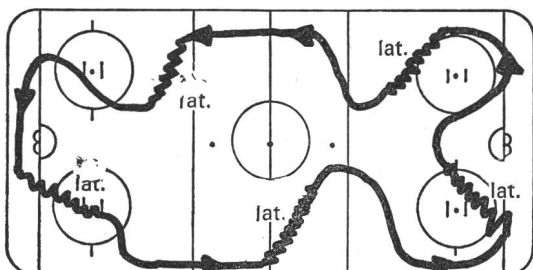
— 3 a 4 esercizi d'equilibrio e di destrezza secondo questi temi:
— gioco sugli spigoli (curve sullo spigolo interno/esterno)
— rotazioni e salti
— un ginocchio sul ghiaccio, due ginocchi, sul ventre, sulla schiena
— Slalom attorno ai compagni: l'ultimo pattina in slalom attorno a tutti i giocatori e termina davanti. 2 a 3 prove.

II. Fase di prestazione

70 minuti

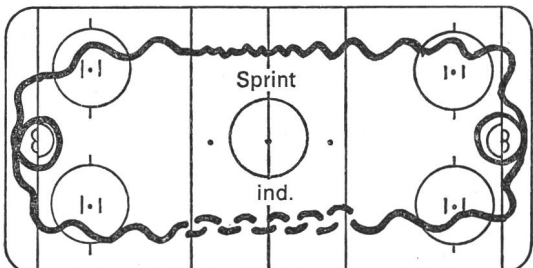
1. Tecnica (30 minuti)

1.1 Pattinaggio lungo la staccionata



Al fischio scatto laterale verso il centro della pista, ecc.
Spostamento in tutte le direzioni
(comando: bastone dell'allenatore).

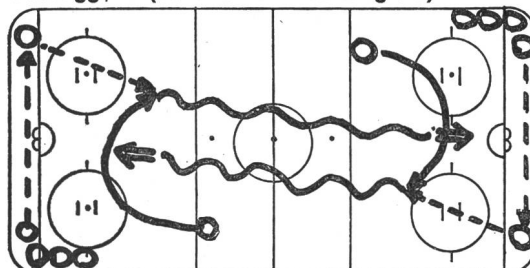
1.2 Condotta del disco



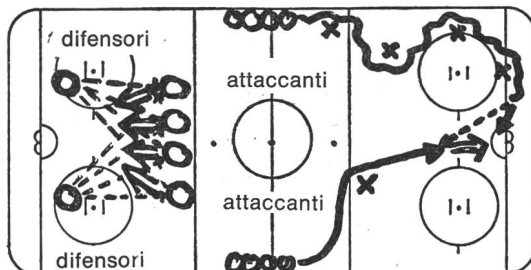
Scatto e pattinaggio indietro da una linea blu all'altra e girare molto vicini alla porta, 2 a 3 ripetizioni.
In un terzo della pista: la metà dei giocatori funge da picchetti di slalom, gli altri pattinano in slalom a piena velocità (tragitto libero). Dopo 30 secondi invertire le funzioni, 3 ripetizioni per gruppo.

Portieri: parate su tiri dell'aiuto-allenatore.
Serie di tiri e movimenti di parata.

1.3 Passaggi/tiri (condizione fisica integrata)



Carosello: passaggio — pattinare — passaggio — avvicinamento — passaggio — tiro; i due gruppi in pari tempo.
Due volte scambio con il giocatore sulla linea blu.



Attaccanti: pattinaggio in slalom — passaggio indietro — tiro diretto.

Difensori: su passaggio dagli angoli — tiro diretto (serie).

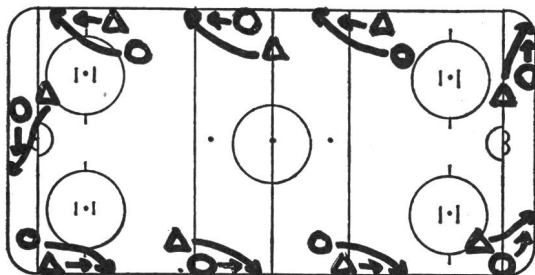
3 contro 0 / 2 contro 0 dai due lati in pari tempo: attacco con passaggio e tiro in porta, 4 minuti.

Portieri: i due portieri sono integrati nell'allenamento.

2. Tattica individuale (30 minuti)

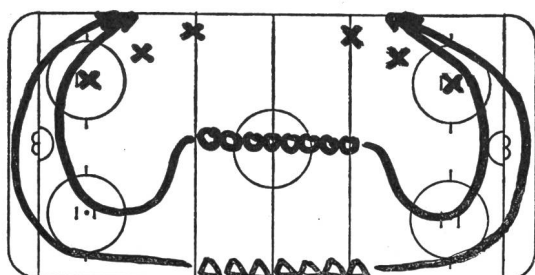
Allontanare / rincorrere / bloccare / evitare / fintare / superare

2.1 Esercizi preliminari



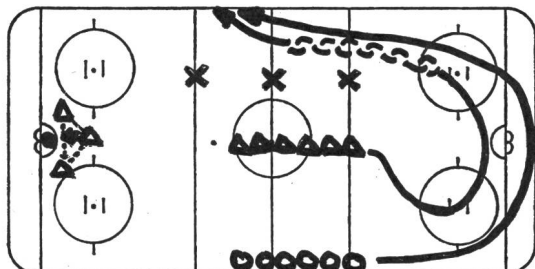
Bloccaggio del compagno alla staccionata (alternare).

2.2 Rincorrere e bloccare il compagno senza disco prima della linea blu



Partire al momento giusto. Esercitare dai due lati.

2.3 Rincorrere e bloccare pattinando indietro (avversario con il disco)



Bloccaggio davanti alla propria linea blu. L'attaccante deve attraversare dall'esterno.

Attenzione particolare ai punti seguenti:

difensori:

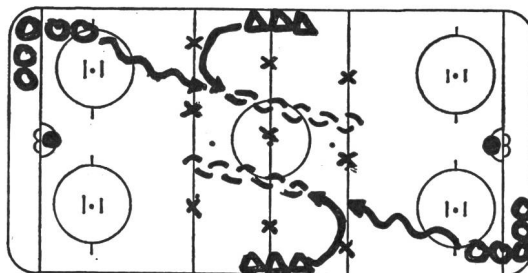
- stima del tempo-distanza (timing)
- impegno fisico (bloccare/body-check)
- pattinaggio con rotazioni in avanti-indietro e inversamente

attaccanti:

- condotta del disco (protezione, controllo)
- variazione del ritmo
- finta di corpo/con il disco.

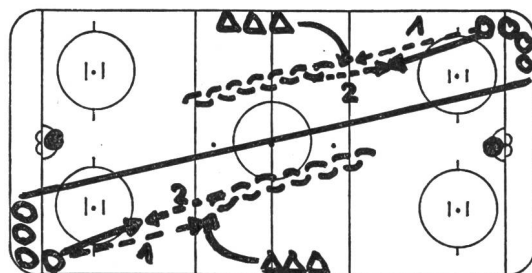
Portieri: allenamento speciale, gioco di posizione con l'aiuto-allenatore ed eventualmente 2 o 3 giocatori.

2.4 1 contro 1



L'attaccante deve portarsi al centro attraverso la zona segnata, il lato è libero. Il difensore deve fermare l'attaccante (bloccaggio o body-check).

2.5 1 contro 1



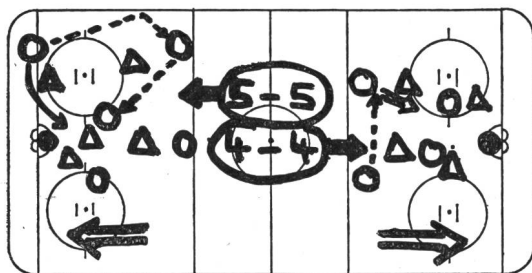
Passaggio dell'attaccante al difensore che rinvia sull'attaccante. Libera scelta dell'attacco risp. della difesa. Esercitare dai due lati.

Istruzione

Per ogni esercizio, eccetto 2.1, i difensori o gli attaccanti dovranno ricevere a turno indicazioni specifiche, risp. istruzioni d'apprendimento.

3. Gioco (10 minuti)

Gioco di passaggi con 4 squadre, due in ogni terzo:



Regole: Gioco 5 contro 5 (4 contro 4) con una sola porta. Entrando in possesso del disco occorre effettuare due passaggi prima di poter tirare a rete.

Portieri: i due portieri sono interamente integrati nell'allenamento (applicazione del gioco di posizione).

III. Ritorno alla calma

5 minuti

1. Tre giri di pista in decontrazione braccia in alto eventualmente tenendo il bastone con le due mani (portieri compresi).
2. Discussione sull'allenamento e informazioni in merito al prossimo allenamento o prossimo incontro. Annunciare eventualmente la formazione della squadra.
3. Doccia.