

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	39 (1982)
<b>Heft:</b>	10
<b>Rubrik:</b>	La lezione

#### 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

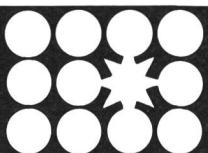
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 18.02.2026

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



# LA LEZIONE

## Hockey su ghiaccio

Testo e disegni : Robert Steffen  
Traduzione: Fausto Croce

Durata: 90 minuti  
Grado: avanzati  
Tema: condizione fisica integrata

### Messa in moto (10 minuti)

1. Esercizi di corsa, di scioltezza, di equilibrio e di scioglimento.
2. 5:5 su entrambe le porte. Quando la squadra in difesa entra in possesso del disco, si cambiano i ruoli.

### Fase di preparazione (75 minuti)

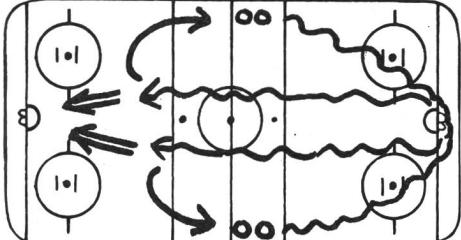
#### Condizione fisica integrata

(Fattori di condizione: velocità, resistenza generale, tenacia)

##### Velocità (15 minuti)

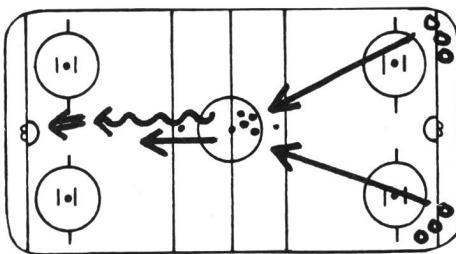
L'allenamento della velocità deve sempre situarsi all'inizio della fase di prestazione

- a) Scatto con il disco da una linea di porta all'altra.
- b) Partenza con il disco dalla linea blu, girare dietro la porta, scatto verso la porta avversaria e tirare in porta.  
Nella zona centrale → velocità massima. Alternare a destra e a sinistra.



- c) Al fischio, partire dagli angoli della pista, scattare verso il centro; il primo

giocatore si impossessa del disco e tira in porta, il secondo lo segue cercando di ostacolare la conclusione.



#### Resistenza generale (20 minuti)

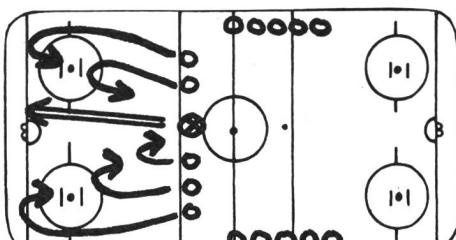
- a) 2 gruppi in un terzo di pista, 1 gruppo si sparpaglia nel terzo ognuno fermo sul posto; il secondo gruppo pattina a velocità massima facendo slalom tra i compagni:
  - sforzo: 30 secondi
  - pausa: 30"-40"
  - 3-4 ripetizioni indi cambiamento dei ruoli (recupero completo)

- b) 1:1 su tutta la pista:
  - sforzo 30" (180 pulsazioni/min.)
  - pausa 30"-40"
  - lavoro intenso, recupero completo
- c) 2:1 su tutta la pista:
  - sforzo 30'(180 pulsazioni/min.)
  - pausa: 30"-40"
  - lavoro intenso, recupero completo

Nell'allenamento della resistenza generale è molto importante che il rapporto sforzo/recupero sia scelto correttamente.

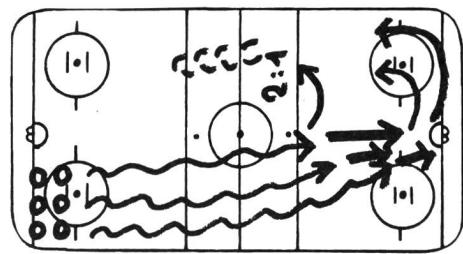
#### Tenacia (25 minuti)

- a) 5:0 5x  
5:1 6x  
5:2 7x



Inizio e costruzione dell'attacco con compiti tattici

- b) In colonna per tre in un angolo, partenza con il disco uno dopo l'altro. Pattinare e tiro in porta.



#### Ritorno 2:1 (il primo che parte → difensore).

- c) Pattinare in 8 passando dietro le porte.  
1a serie: 7x  
2a serie: 7x  
3a serie: 6x

Pausa fra le serie fino a quando il polso raggiunge le 120 pulsazioni/min.

Lo sforzo deve protrarsi fino a 2 minuti con il 90% della frequenza cardiaca massima (180 pulsazioni/min.) e contenere parecchie ripetizioni. Se il prossimo sforzo avviene quando il polso dei giocatori raggiunge i 120 battiti/min. (recupero incompleto), parliamo di allenamento intervallato (Intervall-Training).

Se per contro attendiamo fino a quando il polso dei giocatori si abbassa fino alle 90 pulsazioni/min. (recupero), parliamo allora di allenamento frazionato (per ripetizioni).

#### Gioco (5 minuti)

Miglioramento del sistema difensivo; correggere solo la squadra che difende.

#### Osservazione

Per correggere gli esercizi con contenuti tattici: interrompere e far ripetere. Per correggere errori tecnici individuali: correzione durante l'esercizio.

#### Ritorno alla calma (5 minuti)

Pattinare in scioltezza senza disco. Commento dell'allenamento, informazioni, doccia, ecc. □