

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 44 (1987)

**Heft:** 10

**Rubrik:** 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

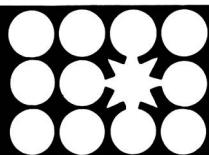
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 13.01.2026

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



# LA LEZIONE

## Hockey su ghiaccio

### Esempi pratici per i futuri difensori

di Rolf Altorfer e Charly Oppliger  
adattamento di Fausto Croce, Ambri

Partiamo dal presupposto che, a livello giovanile, i giocatori debbano imparare a evolvere in tutti i ruoli, non possiamo più quindi parlare di esercizi per difensori veri e propri. Più che altro si tratta di fondamentali che devono essere eseguiti da tutti i giocatori. Non si tratta dunque di una lezione, bensì di una piccola raccolta di esercizi dalla quale si possono estrarre quelli appropriati, a seconda del livello dei giocatori.

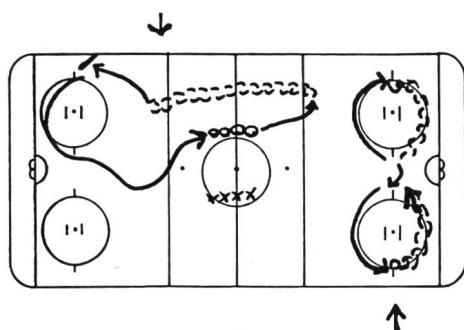
#### Esercizi per il pattinaggio

- Esercizi per le rotazioni da ambo le parti, indietro-avanti e avanti-indietro.

Gli esercizi devono essere impiegati sulla base dei compiti assegnati durante il gioco.

- Serie di partenze all'indietro.

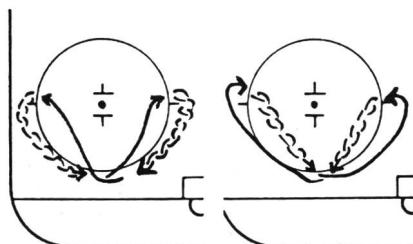
- Allontanare l'avversario:  
pattinare in avanti fino oltre la linea blu, curvare e pattinare indietro, girarsi verso l'esterno e costringere un «avversario immaginario» contro la transenna. Pattinare in avanti verso la porta, tornando al punto di partenza.



- Otto del difensore:  
partenza davanti alla porta, pattinare avanti sul cerchio, girarsi e pattinare indietro fino davanti alla porta, girarsi...

Durante le rotazioni, sguardo verso la transenna e non sulla porta.

- Pattinare-curvare (possibilmente senza frenare):  
sui cerchi (con o senza coni) pattinare descrivendo un otto rovesciato: dall'esterno all'interno e viceversa.



Organizzazione: 4 giocatori possono eseguire l'esercizio contemporaneamente e senza ostacoli (partenza in 4 punti diversi, ma nella stessa direzione).

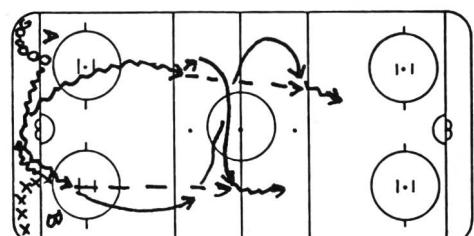
#### Esercizi per la condotta del disco

- Come sopra ma con il disco.
- Coprire il disco:  
coprire il disco contro 1 o più avversari, senza perderne il possesso.

#### Esercizi per i passaggi

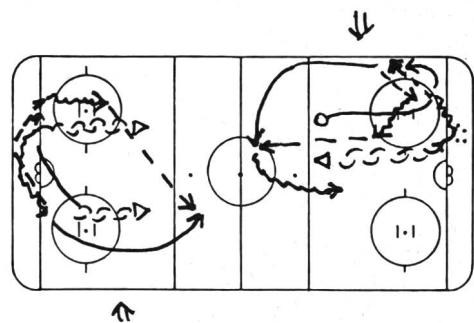
- Passaggi, via transenna, in tutti i posti, specialmente laddove si eseguono in partita.

- Passaggi in profondità:



A passa in profondità a B alla linea rossa e descrive una «S», riceve da B un passaggio in profondità dalla linea blu offensiva (B supera la propria linea blu); B pattina subito oltre e riceve il passaggio da A.

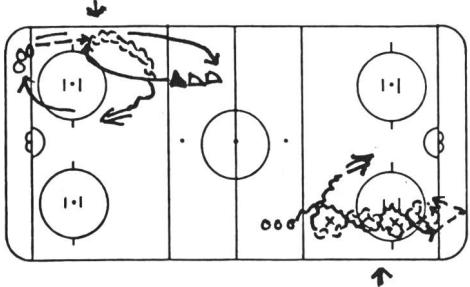
- Costruzione doppio passaggio (uno-due):  
il difensore pattina indietro verso la porta, si gira e prende il disco. L'attaccante prende la rincorsa, riceve il passaggio dal difensore e gli ritorna subito il disco, prosegue ricevendo il disco per la seconda volta. Cambiare posizione ogni volta. Esecuzione nei 4 angoli.



- Due passaggi da un difensore all'altro:  
i due difensori partono pattinando indietro, uno prende il disco dietro la porta e va dall'altra parte; da qui passa il disco, via transenna, al compagno che è passato davanti alla porta. In seguito, secondo passaggio.

## Esercizi per il tiro

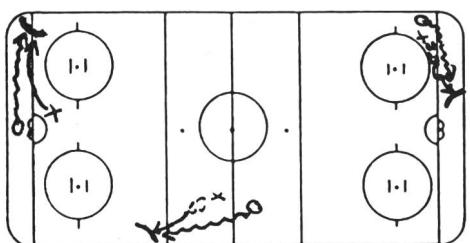
- Conclusione dell'attacco da tutte le posizioni (situazioni di gioco):  
tiri dalla linea blu  
tiri al volo dalla distanza ravvicinata  
tiri in seconda battuta.
- Tiri dopo il pattinaggio indietro con disco:



- Tiri dopo slalom (con disco) avanti e indietro.

## Esercizi per il gioco con il corpo

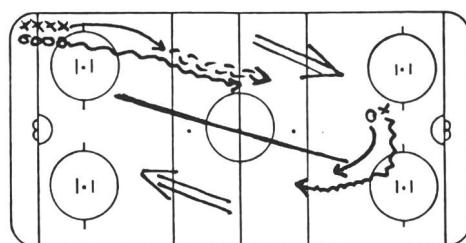
- Esercizi di bloccare l'avversario; «timing» corretto e tentativo di conquistare il disco.



- Attacco immediato sul portatore del disco tramite un «difensore», quando gli avversari sono in superiorità numerica.

## Esercizi per il comportamento nel gioco

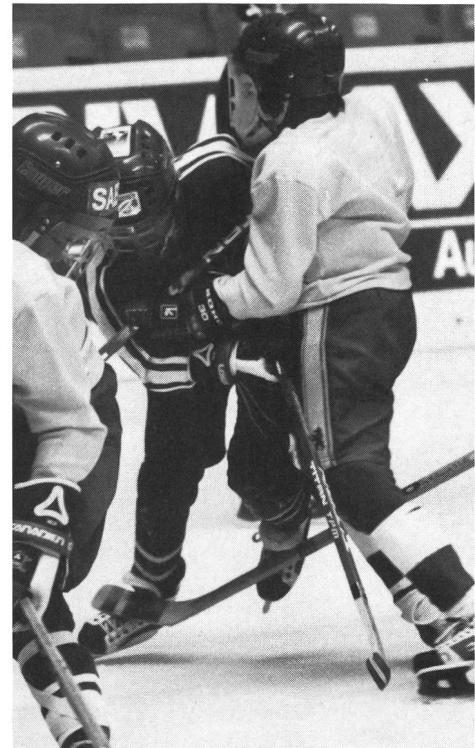
- Difesa e contropiede:  
situazione 1:1



Tutti i giocatori si trovano nello stesso angolo, il campo è diviso da una linea immaginaria oppure demarcato con coni segnaletici (per evitare scontri). Un giocatore attacca, l'altro inizia a difendere dopo la linea blu (rossa). Non appena il difensore s'impossessa del disco (rimbalzo, passaggio del portiere, altro), attacca più velocemente possibile nell'altra direzione e l'attaccante deve difendersi immediatamente.

La prossima coppia parte quando il difensore s'impossessa del disco. Se l'attaccante segna, non c'è contropiede. Cambiare sempre le posizioni.

- Stesso esercizio 2:2, 2:1, 1:2.
- Attacco 3:2; contropiede 3:3



3 attaccanti giocano contro 2 difensori la situazione 3:2 su tutto il campo. Dietro i 3 attaccanti segue, passivo, un compagno dei difensori. Questi diventa attivo non appena i due attaccano e conquistano il disco (anche il portiere). Poi rilanciano il contropiede.

## Esercizi per la tattica

- Entrare nella zona avversaria con un difensore che porta il disco; gli attaccanti bloccano gli avversari creando gli lo spazio.
- Protezione del difensore che porta il disco da parte di 1-2 compagni. □

