

La lezione

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **39 (1982)**

Heft 10

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

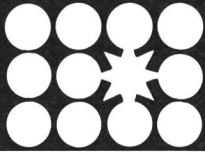
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



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)

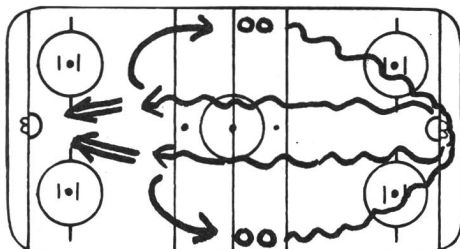
Condizione fisica integrata

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

Velocità (15 minuti)

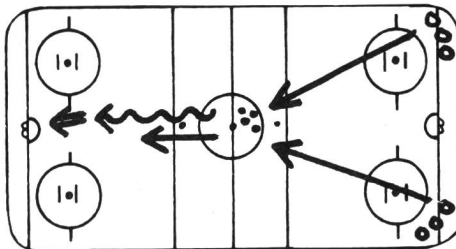
L'allenamento della velocità deve sempre situarsi all'inizio della fase di prestazione

- 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 (ricupero completo)

- b) 1:1 su tutta la pista:

- sforzo 30" (180 pulsazioni/min.)
- pausa 30"-40"
- lavoro intenso, recupero completo

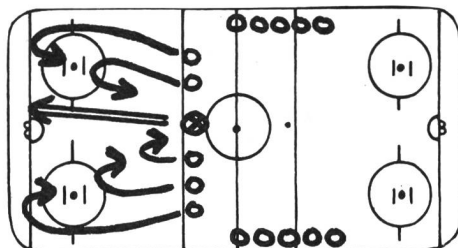
- c) 2:1 su tutta la pista:

- 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.

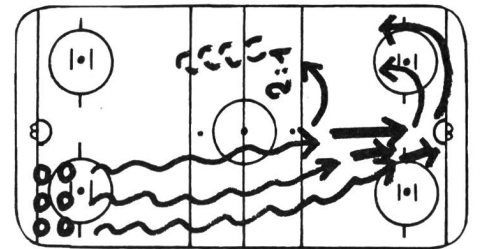
Tenacia (25 minuti)

- 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. □