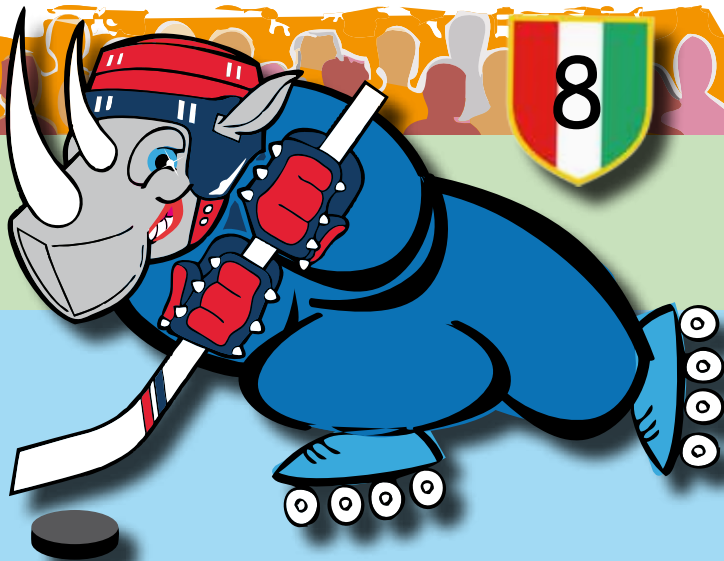
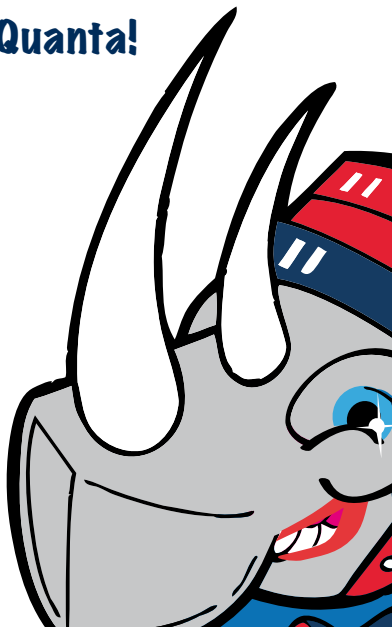


**GIOCA COI CAMPIONI  
DELL' HOCKEY IN-LINE**

HOCKEY CLUB MILANO QUANTA



**Ciao, sono Rino  
dell'HC Milano Quanta!  
Sei pronto  
a scoprire  
cos'è  
l'hockey  
in-line?**



L'hockey è uno sport di squadra che si gioca su superfici dure come il parquet, il cemento o su plastiche speciali.

Ma veniamo alla cosa più curiosa... sai perché si chiama **in-line**, cioè in linea? Questo tipo di hockey si chiama così perché per muoversi sul campo di gioco si usano dei pattini con 4 piccole ruote allineate.

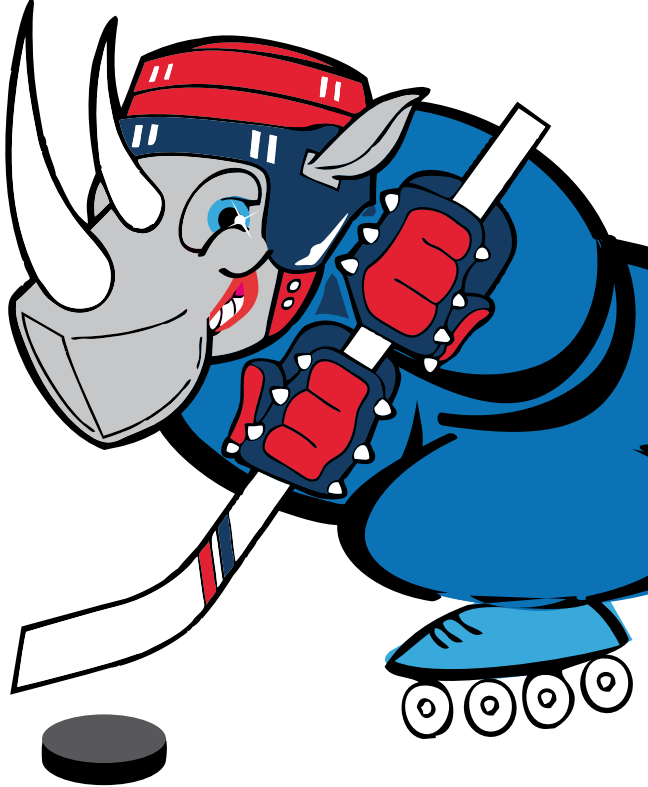


Si gioca in 5 - 4 giocatori più un portiere - e si possono fare tutti i cambi che vuoi, senza limiti: mentre un giocatore esce ne entra un altro "al volo", senza interrompere il gioco... dovresti vedere con che velocità li fanno!

Lo scopo dell'hockey in-line è fare tanti gol nella porta della squadra avversaria, spingendo il dischetto di plastica (detto **puck**) con un bastone speciale chiamato **mazza**.

I falli vengono puniti con l'espulsione del giocatore per qualche minuto.





# L'equipaggiamento

L'hockey è uno sport spettacolare, ci si muove velocissimi, ma forse non sai che ogni giocatore si veste con una speciale attrezzatura prima di entrare in campo.

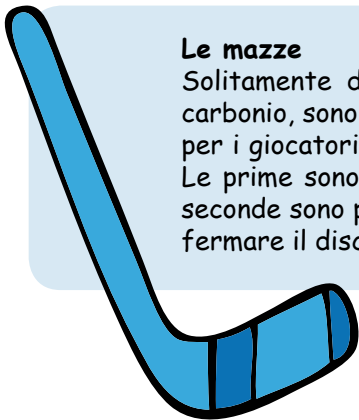
Oltre ai pattini in linea bisogna usare anche i parastinchi, i pantaloni, la conchiglia, la pettorina, i paragomiti, il casco, i guanti e la mazza, il bastone speciale di cui ti parlavo poco fa. Chi fa il portiere ha poi dei guanti e dei parastinchi speciali.



Una volta indossato tutto il necessario puoi scendere in campo senza problemi, sei sicuro di divertirti in totale sicurezza.

### **Le mazze**

Solitamente di legno o in fibra di carbonio, sono di due tipi: ce n'è una per i giocatori e una per il portiere. Le prime sono più sottili mentre le seconde sono più grosse, adatte per fermare il disco.



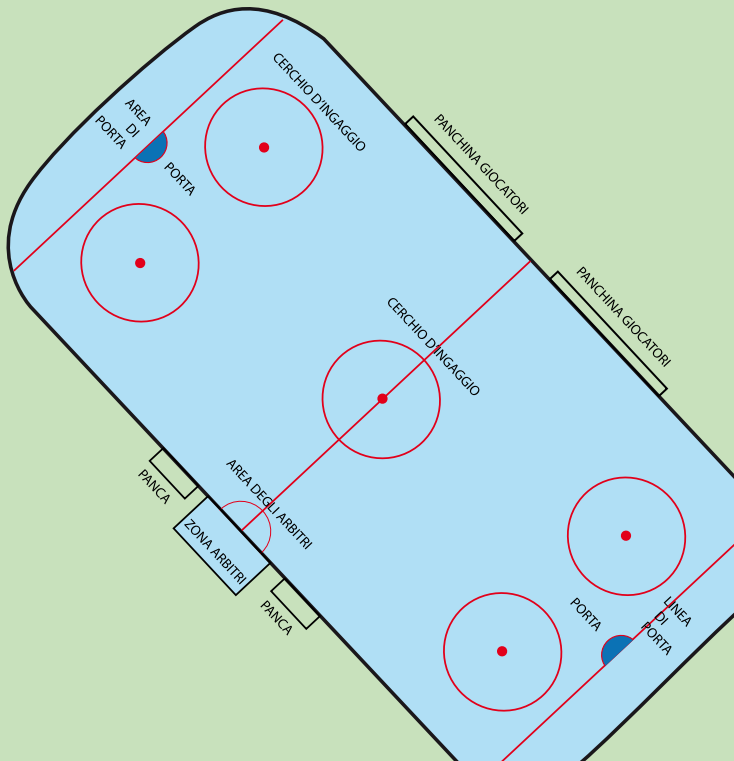
## Il campo: com'è fatto?

Il campo può essere in parquet, cemento o in superfici plastiche speciali, ma sempre liscio. Pensa, dev'essere delimitato da una speciale struttura (chiamata balastra) con gli angoli arrotondati e da una rete di protezione dietro alle due porte. Le sue dimensioni possono variare da 20 a 30 metri di larghezza e da 40 a 60 metri di lunghezza.

A differenza di altri sport le porte sono un po' distanti dal fondo, a due metri, così puoi anche correre dietro e creare delle azioni di gioco con i tuoi compagni.







## Uno sport completo

Ogni bambino o bambina può giocare a hockey inline anche se non ha mai imparato a pattinare. Imparare è molto semplice e veloce, vedrai... io che sono un campione ne so qualcosa!

### Come ci si allena

L'allenamento si divide in due parti e sarai sempre seguito dall'allenatore o da un vice.

La prima si concentra su esercizi utili per imparare la tecnica di pattinaggio, indispensabile per diventare un campione; nella seconda parte ti allenerai su esercizi che ti faranno acquisire la tecnica individuale con la mazza.

...e a fine allenamento ci sarà una bella e divertente partita con i tuoi compagni di squadra!



## La pattinata e il passaggio

Per pattinare come i giocatori dell' HC Milano Quanta farai molti esercizi, percorsi con piccoli ostacoli, slalom, frenate e tanti altri ancora.

Poi ci sono gli esercizi di passaggio e ricezione, come passare un disco tra due o più giocatori o tiri in porta.

## Il tiro in porta

Esistono diversi tipi di tiro: **accompagnato**, **slap**, **snap**. Gli esercizi che farai per impararli tutti possono variare dalla semplice "mezzaluna", un semicerchio di giocatori che tirano in porta a turno, al più complesso percorso con il disco e tiro.



## Le Differenze col Ghiaccio...

Anche se ti sembrano simili, l'hockey in-line è diverso da quello su ghiaccio su molti aspetti:

- non c'è contatto fisico;
- si gioca in cinque e non in sei;
- non esiste il "fuorigioco";
- ci sono 2 arbitri;
- le partite si svolgono in 2 tempi da 25 minuti effettivi

### PER SAPERNE DI PIÙ...

Se vuoi puntare davvero in alto devi sapere che il campionato italiano prevede la serie A (che è la più importante), e la serie BC; ci sono poi altre 3 serie, una dilettantistica e due amatoriali.



# Le nostre squadre giovanili

## UNDER 10

Si inizia a conoscere il concetto di squadra e ad affrontare le prime partite amichevoli.

Giorni di allenamento: mercoledì e venerdì, dalle ore 17.00 alle ore 18.00

## UNDER 14

La squadra partecipa al Campionato under 14.

Giorni di allenamento: lunedì, mercoledì e venerdì, dalle ore 18.00 alle ore 19.00

## UNDER 18

La squadra partecipa al campionato nazionale elite under 18. Giorni di allenamento: lunedì, mercoledì e venerdì, dalle ore 19.00 alle ore 20.00



## SERIE B/C

La squadra partecipa al Campionato Nazionale Serie B/C.

Giorni di allenamento: martedì e giovedì.

## Vieni a conoscerci...

Ora che hai scoperto tutti i segreti dell'hockey in-line vieni a scatenarti sulla pista del Quanta Club! Potrai vestire la divisa dei campioni rossoblu!



## SABATO IN COMPAGNIA

Le partite casalinghe della serie A si giocano sabato sera alle ore 19. Dopo la gara la serata continua al Ristorante del Club: potrai mangiare la pizza insieme ai giocatori!



HOCKEY CLUB MILANO  
**HCM**

## Il Palmarès

Aggiornato a Febbraio 2018



• Scudetto: 1999, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018



• Supercoppa: 2012, 2013, 2014, 2016, 2017



• Coppa Italia: 1999, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018



• Coppa FIHP: 2017, 2018



### CHE CAMPIONI

Nella foto i giocatori della serie A e lo staff rossoblu con i trofei vinti nella stagione 2016-2017





**Ti aspettiamo al Quanta Club  
in Via Assietta 19 a Milano  
MM3 Affori FN**

**Tel. 02 6621611  
Mail: [info@quantaclub.com](mailto:info@quantaclub.com)  
Sito: [hcmilano.quanta.com](http://hcmilano.quanta.com)  
 **HCMILANOQUANTA****