

08 | 2020

Tema del mese – Sommario

Basi, metodologia e materiale	2
Le basi	5
Pronti, via! Lezione introduttiva	13
Idee di gioco e di allenamento secondo gli ambiti tematici	16
Informazioni	27

Categorie

- Età: a partire dai 7 anni
- Livello scolastico: tutti
- Livelli di capacità: principianti, avanzati, esperti
- Livelli di apprendimento: acquisire, applicare, creare

DONUT HOCKEY®



Intensa, ma tecnicamente meno complessa, questa variante dell'hockey offre il piacere del gioco a 360 gradi e può essere praticata anche in gruppi numerosi ed eterogenei. Per iniziare non è necessaria alcuna particolare abilità tecnica, motivo per cui in breve tempo anche i principianti possono rivestire un ruolo importante e giocare in maniera efficiente all'interno di una squadra. Il Donut Hockey si addice pertanto anche come sport scolastico e come alternativa o allenamento complementare nelle società sportive.

Questa forma intensa e dinamica dell'hockey entusiasma persone di ogni età. Grazie alle poche competenze tecniche richieste, il Donut Hockey® affascina anche i partecipanti con ridotte esperienze motorie ed è quindi perfetto di questi tempi in cui sempre più persone, anche in giovane età, praticano una scarsa attività fisica. Il Donut Hockey offre molteplici sfide a giocatori di ogni livello. Il Donut Hockey viene pertanto sfruttato come utile alternativa off ice per i giovani talenti dell'hockey su ghiaccio – come dimostra una [tesi di bachelor](#) (pdf in tedesco) condotto al Dipartimento sport, attività motoria e salute (dell'Università di Basilea).

Il piacere di giocare dai 7 ai 77 anni

Il Donut Hockey è un gioco per tutte le età. Anche i bambini piccoli si divertono a far scivolare la ciambella e a metterla in rete; con semplici adeguamenti delle regole, è possibile proporlo già nelle scuole dell'infanzia come gioco di squadra. Ma questo sport si addice perfettamente anche alle persone anziane. Il gioco di squadra rafforza infatti il tessuto sociale, regala gioia di vivere, forma fisica e convivialità fino in età avanzata.

Giocare subito

Questo tema del mese offre una breve introduzione pratica e numerose idee di allenamento per tutti gli elementi del gioco, per lo più corredate da presentazioni video. È inoltre disponibile una proposta di [test delle competenze](#) con possibilità di valutazione da applicare in ambito scolastico (solo in tedesco). Questa pubblicazione fa riferimento al manuale «Donut Hockey» ed è suddivisa in base agli stessi ambiti tematici. Il manuale racchiude inoltre ulteriori informazioni, forme di gioco e di allenamento (v. biografia pag. 27).

Basi, metodologia e materiale

Campo

Una palestra, se possibile con gli angoli tagliati da panchine e 2 porte. Area della porta delimitata a semicerchio con dell'adesivo, diametro 2.4 m, o porta da unihockey.

Regole del gioco

- **Squadre:** si gioca in 3 contro 3 + 1 portiere. Il donut deve essere messo nella porta avversaria con l'aiuto del bastone.
- **Inizio del gioco:** all'inizio del gioco e dopo ogni rete c'è un ingaggio (crush), esattamente come il bully nell'unihockey, solo che il donut viene lanciato piatto al suolo.
- **Comportamento in attacco:** è possibile avanzare liberamente con il donut. Il tiro in rete va effettuato al di fuori dell'area di porta. I passaggi e i tiri possono essere fatti solo con il bastone. Il donut può invece essere bloccato anche con il piede; se lanciato in aria può essere rimesso al suolo con la mano aperta. Si può passare il donut ogni volta che si desidera.
- **Comportamento in difesa:** l'avversario deve essere allontanato dalla porta mediante un abile gioco di posizione – in seconda linea il difensore può cercare di allontanare il donut dall'avversario bloccando i passaggi, mediante stick check o body check.
 - **Body check (cariche):** le cariche sono autorizzate solo su un giocatore in possesso del donut. Possono essere eseguite con le spalle o con i fianchi, ma non con la testa, il bastone, i gomiti o le ginocchia, né da dietro né in direzione della fascia di delimitazione del campo. Le cariche sono autorizzate unicamente se entrambi i giocatori hanno in mano il bastone nel donut.
 - **Stick check:** in un duello il bastone dell'avversario può essere sollevato (da sotto in su) con il proprio per allontanare l'avversario dal donut.
- **Rete:** una rete è valida quando tutta la superficie del donut ha oltrepassato la linea della porta. Dopo una rete ha luogo un crush (ingaggio) oppure il portiere rimette in gioco il donut.
- **Portiere/area della porta:** il portiere è autorizzato a respingere il donut con tutte le parti del corpo e anche a trattenerlo, a condizione che abbia una parte del corpo nell'area di porta. Il portiere può bloccare il donut per max. 5 secondi e poi lanciarlo non oltre la linea mediana. All'interno dell'area di porta non è possibile tirare, ma tutti possono giocare. Eccezione: se si vuole ostacolare attivamente il portiere avversario.
- **Fuorigioco:** se il donut esce dal campo (possibile solo negli angoli delimitati con le panchine), la squadra avversaria fa una rimessa in gioco dal punto in cui il donut è uscito (freeplay).
- **Freeplay:** nel freeplay l'avversario deve mantenere 2 m di distanza, finché il donut non viene mosso.
- **Rigore:** quando un'infrazione ostacola una chiara occasione di rete, la squadra danneggiata può tirare un rigore. In questo caso il giocatore parte dal centro del campo in direzione della porta e tira. È vietato indietreggiare. Il portiere non è autorizzato ad abbandonare l'area di porta.
- **Gioco al suolo:** un giocatore in campo ha diritto di toccare il suolo unicamente con i due piedi e un solo ginocchio. È vietato lanciarsi nella linea di tiro o sulla traiettoria di un avversario.
- **Gioco con il bastone:** il bastone può essere utilizzato unicamente per spostare il donut (eccezione: stick check). È vietato battere, colpire, o agganciare l'avversario con il bastone. È inoltre vietato lanciare il bastone.
- **Penalità:** in caso di infrazioni minori (ad es. fuorigioco, gioco al suolo, donut trattenuto troppo a lungo) ha luogo un freeplay per la squadra avversaria; in caso di impedimento di una chiara occasione di tiro in rete si ha un rigore e di fallo grave una penalità di 2 minuti.

Allenamento e lezione

Aspetti fondamentali

L'accento è posto sulle capacità volte a ottimizzare il gioco:

- dribblare
- passare e ricevere il donut
- tirare
- gioco 1 contro 1
- gioco di squadra
- capacità atletiche

Struttura della lezione

Si impara a giocare giocando, motivo per cui tutti gli aspetti rilevanti ai fini del gioco vengono trattati a livello pratico. Per la preparazione di una lezione occorre quindi semplicemente scegliere l'aspetto del gioco o l'azione da approfondire.

Ogni lezione si compone di

- 1 o 2 giochi di riscaldamento
- Una parte principale
 - 1 o 2 giochi incentrati su una tecnica, un'azione di gioco oppure esercizi complessi
 - 1 o 2 giochi incentrati sulla tattica e/o di preparazione atletica
- 1 gioco di defaticamento

Al termine di questo tema del mese sono illustrate una lezione modello (v. pag. 13) e una scelta di esercizi classificati in base agli aspetti da approfondire (da pag. 16).

Suggerimenti e astuzie

- **Gioco con cambio volante:** nelle classi più numerose conviene optare per questa formula. Si formano dapprima due gruppi. Il portiere rimane fisso in porta (viene sostituito con calma durante una pausa), i giocatori in campo si dispongono in gruppi da tre in uno degli angoli della propria metà campo. Ogni volta che si segna una rete oppure al segnale del docente (al massimo dopo 40 secondi) si procede a un cambio volante, ossia tutti i giocatori abbandonano immediatamente il campo e lasciano il posto al gruppo successivo che continua a giocare senza interruzione. Il più veloce entra in possesso del donut!
- **Gioco senza contatto fisico:** il gioco con contatto fisico è molto coinvolgente, ma comporta anche certi rischi. Si addice quindi solo ai giocatori fisicamente ben allenati. È quindi buona regola che principianti ed eventualmente anche giocatori più anziani giochino senza contatto fisico.
- **A tutta velocità:** per accelerare il gioco, una volta segnata una rete, il portiere può rimettere direttamente il donut in campo. Oppure, lo può fare il docente dopo ogni rete. Segnato il quinto gol o dopo una durata prestabilita, si contano i donut presenti nelle due porte. Vince chi ne ha di meno.

Il Donut Hockey è...

- un mix tra hockey su ghiaccio, unihockey e il famoso sport canadese ringette
- un gioco divertente, con tecniche semplici e un impegno fisico moderato
- un allenamento efficace e divertentissimo
- praticabile in gruppi misti di ogni età
- facile e veloce da imparare
- perfetto quale sport scolastico
- eccellente come allenamento complementare nelle società sportive

Set up

- 3 contro 3 + 1 portiere
- con i cambi volanti partecipano fino a 30 persone per palestra
- come porte si possono utilizzare le porte da hockey su ghiaccio, smolball, streethockey o unihockey
- sono possibili anche numerose varianti di gioco senza porte e senza portieri

Il piacere di giocare a tutti i livelli

- il donut è facilmente controllabile
- principianti e giocatori più esperti possono giocare nella stessa squadra o in squadre avversarie senza problemi
- molto apprezzato anche da ragazze e signore
- partecipano tutte le fasce di età

Organizzazione e sicurezza

Come in qualunque gioco, anche nel Donut Hockey è possibile farsi male. Molti rischi possono essere evitati con una buona organizzazione delle lezioni, correttezza e il giusto equipaggiamento. Concretamente si tratta di osservare i seguenti punti:

- fornire chiare istruzioni, ev. supportate da elementi visivi (flip chart con disegni...)
- dirigere in modo chiaro e rigoroso il gioco
- disporre di un'attrezzatura personale adeguata (scarpe da palestra, ev. scalzi, mai con i soli calzini)
- osservare i suggerimenti individuali di sicurezza per i diversi giochi
- utilizzare materiale appropriato

Materiale

L'attrezzatura di base è composta di bastoni, due caschi per i portieri e un donut. Il campo è delimitato da strisce di nastro adesivo o dalle pareti della palestra. Il portiere deve assolutamente indossare un casco e sarebbe opportuno munire i giocatori in campo di un paradenti (facoltativo). Le prove che sono state svolte con i bastoni da ginnastica ritmica e gli anelli da immersione, rotoli di carta adesiva o oggetti simili non sono andate a buon fine. A coloro che desiderano comunque utilizzare questo materiale consigliamo di indossare degli abiti imbottiti.

Il materiale da Donut Hockey sviluppato da Burner Motion garantisce il massimo piacere del gioco e la massima sicurezza. Ovviamente è possibile scegliere altre alternative per i singoli o tutti i componenti del gruppo. Occorre tuttavia tenere conto di alcuni aspetti.

- Il donut dovrebbe essere realizzato in materiale morbido e scorrevole, che rimanga piatto sul terreno. I rotoli di nastro adesivo spesso si ribaltano e sfuggono alla presa con il bastone, mentre gli anelli da immersione sono piuttosto rigidi e pesanti e possono provocare delle lesioni. Gli anelli più simili ai donut originali sono gli anelli da lancio in gomma, rivestiti in tessuto.
- I bastoni non dovrebbero essere troppo lunghi (rischio di inciampare). Prima di iniziare a giocare è necessario verificare che non lascino segni sul pavimento della palestra. Inoltre le punte devono scorrere sul terreno. Se il bastone rimane piantato a terra, il giocatore che lo impugna rischia di farsi male.
- Il puntale dei bastoni è striato trasversalmente tutto intorno come nel gioco Ringette. In questo modo si ha una presa ottimale sul donut, ciò che rende più facile la manipolazione e aumenta la precisione di passaggi e tiri.
- Il casco da portiere deve avere una visiera a maglie sufficientemente strette da bloccare la punta del bastone (protezione degli occhi). Qualora non si riesca a procurarsi dei caschi adeguati, è possibile optare per una delle innumerevoli varianti di gioco senza portiere.

Materiale per Donut Hockey

- [Materiale in prestito \(gratuitamente\)](#)
- [Acquistare una propria attrezzatura](#)



Le basi

Di seguito sono illustrate le principali azioni del gioco e le singole sequenze di movimenti tramite dei filmati. Ulteriori informazioni e spiegazioni sono riportate nel manuale Donut Hockey (a partire da pag. 11, disponibile in francese e in tedesco).

Posizione di base

Il giocatore distribuisce il proprio peso sulle due gambe lievemente divaricate. Il baricentro è spostato leggermente in avanti, le ginocchia flesse, la testa dritta. Impugnare il bastone con le due mani, la mano superiore (mano di tenuta) si trova all'estremità e l'altra (mano di conduzione) sotto di essa, a un avambraccio di distanza. Il puntale sfiora il terreno. Sia destrorsi che mancini trovano rapidamente la presa che fa al caso loro.

Dribbling

Il giocatore colloca il puntale del bastone all'interno del donut appoggiandolo lievemente contro il suolo. Con la testa dritta e sguardo in avanti in modo da poter osservare il gioco spostare il donut tenendolo tra sé e il difensore. Più la ciambella è mantenuta in prossimità del corpo, più risulterà facile proteggerla. Impugnare il bastone a una o a due mani a seconda della situazione di gioco.

Pres a due mani

- È il modo più comune di impugnare il bastone.
- La mano di tenuta impugna il bastone all'estremità, quella di conduzione più in basso, a un avambraccio di distanza.
- I principianti iniziano sempre con questa presa.
- È una presa ideale nelle situazioni in cui l'avversario è vicino, per i passaggi, la ricezione, i tiri e il gioco 1 contro 1.

Pres a una mano

- Il bastone viene impugnato solo con la mano di tenuta.
- Si tratta di una presa indicata per gli spostamenti e le accelerazioni rapide (ad es. in caso di contrattacco), la ricezione di un passaggio in piena corsa o di un passaggio impreciso.
- Il rischio di perdere il donut è alto.
- Si tratta di una presa inadatta ai principianti.



Passaggi

Il contatto visivo tra chi passa e chi riceve è fondamentale. Il passaggio avviene in direzione del corpo del proprio compagno di squadra. I diversi passaggi presentati sono pensati per giocatori destrorsi, a titolo semplificato. I mancini devono invertire il lato.

Sweep pass (passaggio a terra)

Lo sweep pass è un passaggio dinamico a filo pavimento.

- La posizione di base del giocatore è laterale, con la parte sinistra del corpo rivolta verso il compagno di squadra.
- Quando il donut viene fatto retrocedere, il peso del corpo si sposta sul piede destro.
- Quando il donut viene lanciato in avanti, il peso del corpo si sposta sul piede sinistro.
- Il donut viene lasciato andare più o meno all'altezza del piede sinistro, mentre il puntale del bastone prosegue il movimento in direzione del compagno di squadra.



Sweep Pass Diritto ▶

Sweep Pass Rovescio ▶

Flip pass (passaggio alto)

Il flip pass viene utilizzato allorché la linea di passaggio non è libera. Il passaggio avviene al di sopra dei bastoni avversari. Un flip pass lungo può servire anche per invertire la direzione del gioco (ad es. se un giocatore si trova accerchiato in un angolo del campo).

- Il donut viene dapprima collocato davanti al corpo.
- La parte piatta del puntale viene posta a terra.
- La mano destra esegue un movimento verso l'alto.
- La sinistra spinge contemporaneamente verso il basso.

Ricezione

Basic receive (ricezione di base)

Con questa tecnica si accoglie con il bastone un passaggio a terra.

- Il giocatore che riceve aspetta in posizione di base, impugnando il bastone con le due mani, il puntale a terra davanti al corpo.
- Mantiene sempre un contatto visivo con il giocatore che deve effettuare il passaggio.
- All'arrivo del donut, infila il più rapidamente possibile il bastone nello stesso e lo accompagna all'indietro per bloccarlo.
- Se la ricezione avviene in movimento, il giocatore deve essere in grado di valutare la velocità.
- Può anche ricevere il donut impugnando il bastone con una mano sola. In questo caso la ricezione avviene più lontano dal corpo, ma è meno sicura. Il giocatore deve quindi accompagnare il donut verso di sé e poi impugnare il bastone con le due mani.



Basic Receive: 

Batting (rimessa a terra del donut con la mano)

Quando il donut è in volo, chi lo riceve può ributtarlo a terra con la mano, facendolo cadere piatto al suolo. In seguito infila immediatamente il bastone nella ciambella.



Foot receive (ricezione con il piede)

Il giocatore che riceve il donut ruota il piede verso l'interno per fermarlo. Il donut si ripositiona vicino al bastone e il giocatore può riprenderne il controllo.



Tiri

I tiri richiedono forza, precisione e fantasia. Per un tiro efficace e potente, è essenziale uno spostamento corretto del peso. La precisione è solo questione di allenamento.

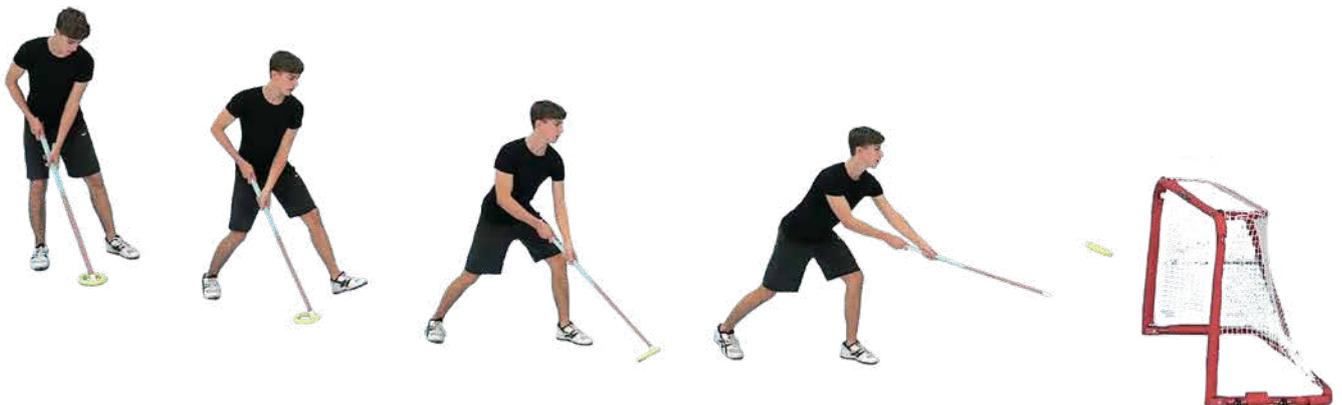
Sweep shot (tiro a terra)



Lo sweep shot è un tiro rapido al suolo.

- La mano di conduzione è posta sulla parte inferiore dell'impugnatura.
- Come per il passaggio a terra, il donut viene fatto retrocedere insieme al peso del corpo.
- Il donut viene quindi lanciato con forza in avanti e il peso del corpo trasferito sul piede anteriore.
- Il donut viene lasciato andare più o meno all'altezza del piede anteriore, mentre il puntale prosegue il movimento in direzione della rete.
- Il tiro all'indietro avviene posizionando la mano destra un po' più in alto sul bastone.

Flip shot (tiro alto)



Il flip shot è un tiro a sorpresa poco potente, ma preciso e variato.

- Il donut viene dapprima spostato rapidamente davanti al corpo.
- Il lato piatto del puntale viene appoggiato al suolo.
- Il gomito della mano di tenuta è sollevato.
- La mano di conduzione esegue un movimento verso l'alto mentre quella di tenuta spinge verso il basso.
- Il flip shot si può fare in avanti o all'indietro.

Flip Shot Diritto ▶

Flip Shot Rovescio: ▶

Wrist shot (tiro di polso)



Il wrist shot è un tiro interessante che offre numerose varianti. Si esegue rapidamente e necessita di poco spazio.

- L'esecuzione richiede una posizione di base stabile.
- L'approccio è lo stesso utilizzato per lo sweep shot: il donut viene fatto retrocedere insieme al peso del corpo.
- Donut e peso corporeo passano quindi rapidamente in avanti.
- Dal momento che il donut si trova all'altezza del piede anteriore, i polsi si muovono simultaneamente: la mano destra ruota verso l'esterno (supinazione) e quella sinistra verso l'interno (pronazione). Attraverso questo movimento il donut prende quota.
- Quando il donut lascia il bastone, la spalla destra si abbassa e il corpo indietreggia.

Wrist Shot Diritto ▶
Video Wrist Shot Rovescio ▶

Finte

Ci sono diversi modi per superare l'avversario. Di seguito i fattori di successo di una finta:

- distanza ottimale dall'avversario
- conduzione sicura del donut
- cambio rapido di ritmo e di velocità
- spostamento negli spazi liberi, non verso l'avversario

Body fake (finta con il corpo)

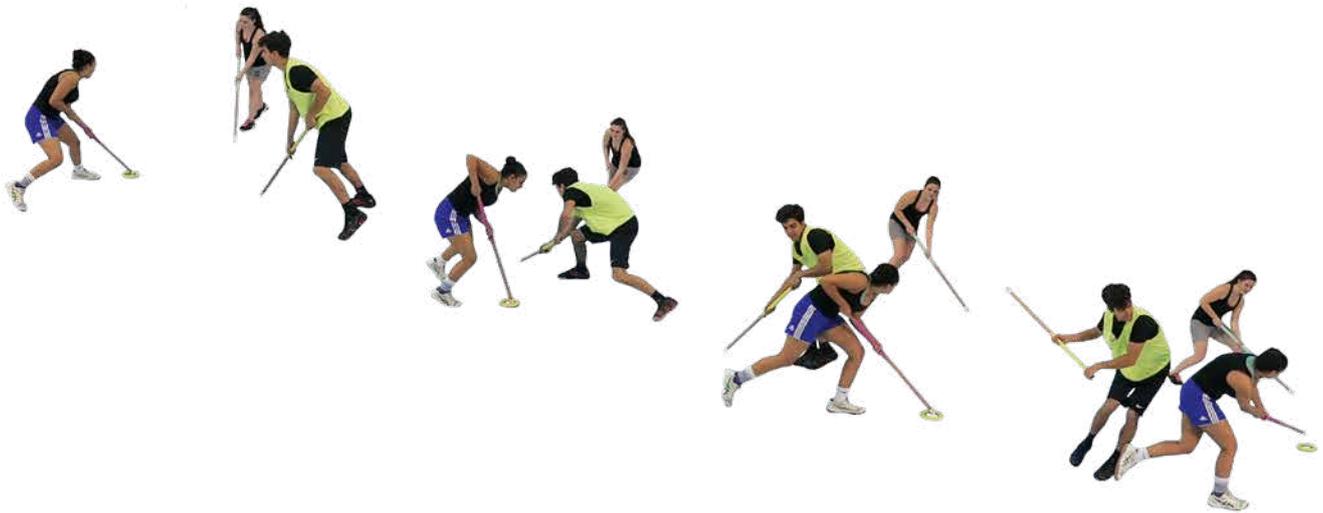


Il donut viene condotto leggermente su un lato.

- La finta è rafforzata da un passo deciso e da una lieve inclinazione laterale del busto.
- Non appena il difensore reagisce alla finta, l'attaccante passa con il donut alla sua destra e corre in direzione della rete.

Pass fake (finta di un passaggio)

L'attaccante finge di passare il donut a un compagno di squadra guardandolo e rivolgendo il busto verso di lui. Dopodiché supera rapidamente l'avversario, quindi tira o passa a un altro compagno di squadra.



Pass Fake: 

Disco fake (finta con rotazione)



- Il giocatore parte a sinistra con il donut, fa una finta con il corpo a sinistra e il piede sinistro in posizione avanzata.
- Si scosta dall'avversario ruotando sul piede destro, quindi lo supera a destra (oppure esegue un tiro alto)

Disco Fake: 

Controllo dell'avversario

L'obiettivo del controllo (checking) dell'avversario è di entrare in possesso del donut. Nel Donut Hockey è lecito utilizzare sia il bastone (stick check) sia il corpo (body check) per bloccare un avversario. È tuttavia possibile ricorrere al controllo solo contro un avversario in possesso del donut.

Side stick check (controllo laterale con il bastone)

- Il difensore si avvicina al giocatore in possesso del donut dal lato del suo bastone.
- Impugna il bastone con le due mani.
- Quando si trova all'altezza dell'avversario, fa scivolare il bastone sotto quello dell'avversario.
- Solleva quindi il bastone dell'avversario con un leggero colpo per liberare il donut.
- Infila il suo bastone nel donut e continua a giocare.



Sweep check (controllo a terra)

- Il difensore è di fronte all'attaccante e segue i suoi spostamenti.
- Solleva il bastone dell'avversario, muovendo il suo bastone al suolo.
- Infila quindi il suo bastone nel donut e volta la schiena all'avversario.



Body check (controllo con il corpo)

- Il difensore si avvicina lateralmente al giocatore in possesso del donut, preferibilmente dal lato del suo bastone.
- Quando arriva alla sua altezza, infila il bastone nel donut.
- Spinge quindi l'avversario con una spalla o il fianco.
- L'avversario perde l'equilibrio e il controllo del donut e il difensore ne entra in possesso.
- Sono vietate azioni di blocco con gomito, ginocchia, con uno scontro fisico eccessivo, da dietro o contro la striscia di delimitazione del campo.



Video Body Check: 

Ulteriori informazioni

- Panoramica degli elementi tecnici nel manuale Donut Hockey, pag. 12-23 (v. bibliografia pag. 27)
- Sequenze di immagini sotto forma di video: 
- Ulteriori trucchetti interessanti: Donut Hockey Trickbook Lernplattform (BA-Arbeit 2017): 

Tattica individuale

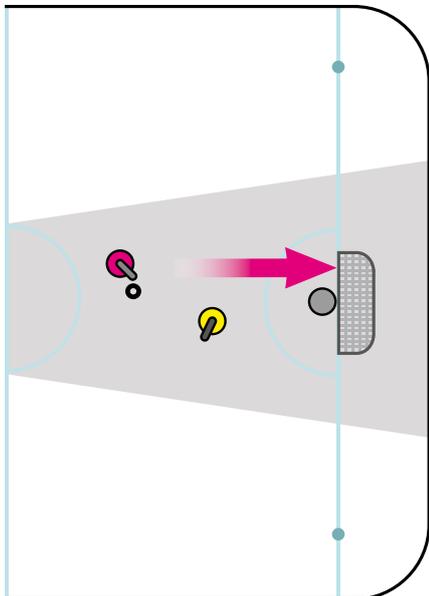
La tattica utilizzata da un giocatore dipende sostanzialmente dalle sue capacità personali e da quelle dei suoi avversari. Di seguito qualche regola utile:

- non fissare il donut
- proteggere il donut con il corpo
- variare la velocità del gioco
- creare una situazione di pressione in direzione della porta avversaria

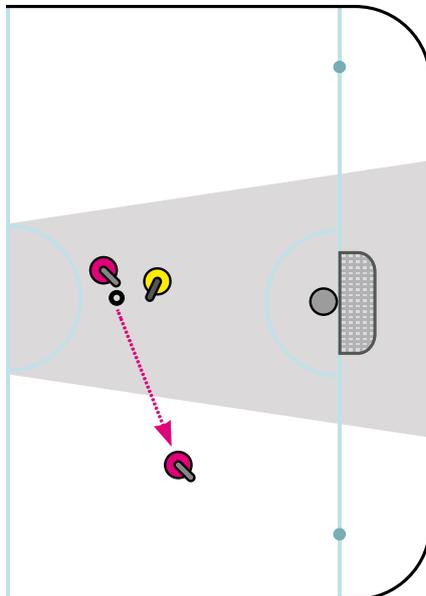
Comportamento di base in attacco in funzione di determinate situazioni

- Linea di tiro libera: tirare
- Linea di tiro occupata, un compagno di squadra libero: passare
- Linea di tiro occupata e nessun compagno di squadra libero: avviare un duello

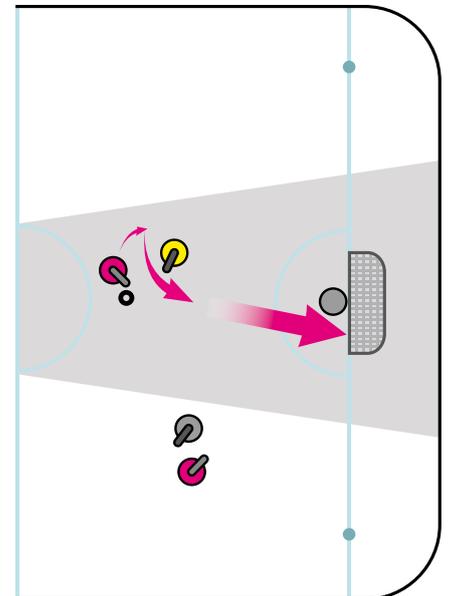
Situazione 1: **tiro**



Situazione 2: **passaggio**



Situazione 3: **duello**



Ulteriori informazioni sulla tattica individuale e di squadra nel manuale Donut Hockey, pagg. 24-30 (v. bibliografia pag. 27)

Pronti, via! Lezione introduttiva

Questa lezione introduttiva pronta all'uso si basa su una lezione di 45-60 minuti. Per ogni forma, sono a disposizione alcune varianti che, all'occorrenza, permettono di prolungare la lezione.

Condizioni quadro

- Durata: 45-60 minuti
- Età: dai 7 anni
- Livello scolastico: tutti
- Luogo: palestra

Obiettivi di apprendimento

Comprensione del gioco

Materiale

- Donut, bastoni, caschi
- Nastri
- Coni o birilli
- Mollette o altri piccoli oggetti
- 4 panchine, 2 cassoni, 2 porte da unihockey

	Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
Awjo	<p>5'</p> <p>Donut ai vermicelles</p> <p>I giocatori sono in cerchio, ognuno tiene un bastone in verticale con una mano. Tutti mollano il loro bastone e ruotano di una postazione verso destra al segnale «Zucchero» e verso sinistra al segnale «Sale». Se un bastone cade a terra, tutti i giocatori mollano il loro bastone, svolgono un'azione aggiuntiva predefinita, poi tornano al loro posto cercando di riafferrare il bastone. Nel frattempo, il docente toglie 3-4 bastoni. I giocatori che riescono a prendere un bastone ricevono una molletta. Chi ha collezionato più mollette dopo 7 minuti?</p> <p>Varianti di segnali (il bastone deve sempre essere riafferrato)</p> <ul style="list-style-type: none">• «Pasta»: fare una giravolta su sé stessi• «Farina»: battere le mani dietro la schiena• «Vermicelles»: toccare terra con le due mani <p>Esempi di azioni aggiuntive (che possono essere combinate)</p> <ul style="list-style-type: none">• High 10: battere le mani di 1-3 giocatori• Glassa: sdraiarsi sulla pancia• Maratona: toccare le 4 pareti• Cervino: toccare la cima della spalliera• «2»: due giocatori afferrano lo stesso bastone (possibile anche in 3, 4 o 5) <p>Materiale: 1 bastone per giocatore, mollette</p>	

	Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
10-15'	<p>Cacciatore di vermicelles</p> <p>Alcuni elementi di cassoni (porte) posizionati sul lato sono distribuiti nella palestra. Sopra, vengono appoggiate 5 mollette (vermicelles). Ogni giocatore gioca individualmente cercando di andare a rete con un donut (1 per 2 giocatori). Se segna, prende una molletta dalla porta e l'affranca alla sua maglietta. Si cambia porta dopo ogni rete. Il gioco termina quando non ci sono più mollette sulle porte. Chi conquista più mollette?</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • In squadre di 2-3 giocatori: ogni squadra difende la sua porta cercando di segnare in altre porte. Scambio di ruoli ogni 40 secondi • Far cadere i birilli (definire le zone vietate con elementi di demarcazione) invece di segnare gol <p>Obiettivi di apprendimento</p> <p>Passaggio rapido dall'attacco alla difesa, gioco collettivo e tiri precisi</p> <p>Materiale: 1 bastone per giocatore, 1 donut per 2 giocatori, 4-5 elementi di cassoni, mollette</p>	
5-10'	<p>Pin Up Fight</p> <p>10 birilli sono allineati sulla linea di metà campo. Le squadre si posizionano dietro la linea di fondo del campo di pallavolo. Ogni giocatore ha un donut. Al segnale, le due squadre cercano di far cadere i birilli con i loro donut. I giocatori possono andare a recuperare i donut nella loro metà campo, ma devono tornare dietro la linea di fondo per tirare. I birilli caduti possono essere spostati con i donut. Il gioco termina quando tutti i birilli sono a terra. Vince la squadra che ha meno birilli nella sua metà campo.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • I birilli sono piazzati su una panchina. <p>Obiettivi di apprendimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Precisione del tiro • Gioco di squadra <p>Materiale: 1 bastone e 1 donut per giocatore, 10 birilli o coni, una panchina (prima variante)</p>	
10-15'	<p>Ladro di caramelle</p> <p>Formare due squadre, posizionare tre elementi di cassone su ogni linea di fondo di un campo di pallavolo (in mezzo/a sinistra/a destra), su ogni elemento disporre due coni e 4 mollette (caramelle). Si gioca a blocchi di due o di tre con cambi volanti (con un donut). Il cambio avviene dopo ogni rete segnata oppure al più tardi dopo 40 secondi (cambio blocco).</p> <p>Se si riesce a tirare attraverso un elemento di cassone si può recuperare una molletta. Se invece si riesce a far cadere un cono lo si può prendere. Il bottino va depositato a bordo campo. Dopo 6 minuti il gioco termina e si totalizzano i punti. I coni valgono 5 punti, le mollette 1 punto. Quale squadra totalizza più punti?</p> <p>Materiale: cassoni, mollette, coni</p>	
10-20'	<p>Donut Hockey</p> <p>Si gioca secondo le regole di base (v. pagina 2), cambio volante per i grandi gruppi (v. pagina 3)</p>	

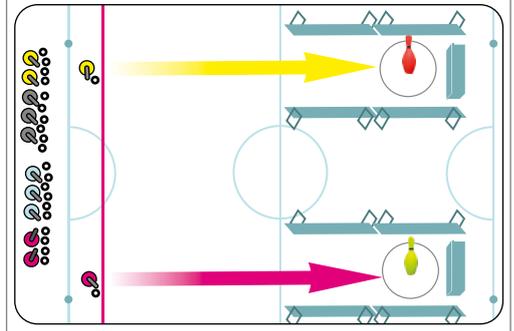
5'

Contenuti**Queen of the House**

A ogni squadra viene assegnata una corsia (v. illustrazione), se possibile delimitata con panchine. Al centro di ogni casa viene collocato un birillo.

I giocatori devono tirare il loro donut il più vicino possibile al centro della casa senza far cadere il birillo. Più il donut si avvicina al centro, più punti si aggiudica il giocatore. Se il birillo cade, la partita termina e i tutti i punti già segnati vanno alla squadra avversaria.

Materiale: panchine, donut, coni

Illustrazione/Organizzazione

Idee di gioco e di allenamento secondo gli ambiti tematici

Di seguito una selezione di idee di gioco e allenamento tratte dal manuale «Donut Hockey», suddivise in base agli ambiti tematici. Prima di ogni ambito tematico, sono riassunte le nozioni più importanti per il settore in questione. Sono inoltre indicati gli obiettivi di apprendimento differenziati per ogni forma di gioco. In questo modo, le lezioni possono essere strutturate in base alle esigenze dei vari gruppi di allenamento. Di tanto in tanto, può essere utile riproporre lo stesso gioco o un esercizio per diverse lezioni, eventualmente con le varianti. Questa opzione dà sicurezza ai giocatori e quindi maggiore libertà di espressione nelle loro azioni.

Warm Up

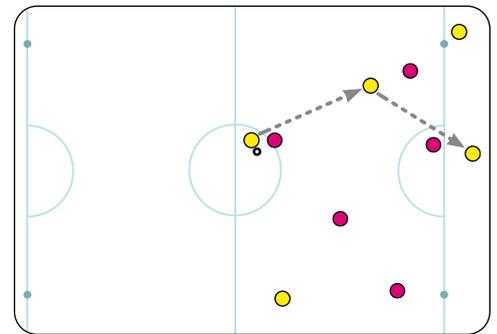
Ultimate donut

A ogni estremità del campo vengono delimitate due zone. Si gioca senza bastoni. Il donut viene lanciato con le mani. Le squadre gruppi sono composte al massimo di 5 giocatori. All'inizio della partita, la squadra A lancia sul campo il più lontano possibile il donut dalla sua zona. La squadra B inizia a giocare nel punto in cui atterra il donut. A partire da questo momento le due squadre cercano di tirare il donut nella zona avversaria. Non si può correre quando si è in possesso del donut. I contatti fisici sono vietati e i passaggi possono essere intercettati. Non c'è fuorigioco. Se il donut cade a terra ne entra in possesso la squadra avversaria. Dopo ogni punto la squadra avversaria rimette in gioco il donut dalla propria zona.

Variante

- Con classi numerose: formare dei gruppi di 5 giocatori e cambiare dopo ogni punto segnato

Materiale: nastri, 1 donut, elementi di demarcazione



Unicorni

Come nell'Ultimate donut, solo un giocatore per squadra (unicorno) si trova nella zona avversaria con in mano un testimone da staffetta sollevato. Gli altri giocatori si passano il donut cercando di centrare il corno dell'unicorno, che non può utilizzare la sua mano libera. Se il donut cade nel campo avversario o se un giocatore penetra nel campo dell'unicorno, il donut viene rimesso in gioco dall'avversario. Il gioco riprende nel punto in cui è caduta la ciambella.

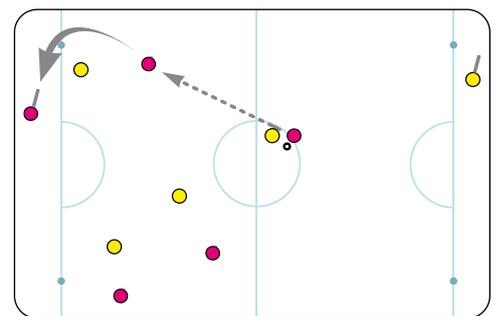
Varianti

- L'unicorno tiene un cesto. I giocatori di ogni squadra sono suddivisi in 2-3 blocchi d'attacco, che cambiano dopo ogni punto segnato. I donut lanciati nel cesto rimangono lì e il monitor si occupa ogni volta di rimetterne un altro in gioco. Quale squadra racimola più donut in 5 minuti.
- L'unicorno tiene un cono in mano e diventa il gelataio.

Più facile

- Definire 2-3 unicorni per squadra.
- Gli unicorni sono in piedi sui cassoni (1-2 per parte).

Materiale: 2 testimoni da staffetta, 1 donut, nastri, 2 cesti o coni, 2 cassoni (varianti)



Dribbling



Punti importanti

- Se il campo è libero, il bastone si impugna con una mano.
- Se l'avversario è vicino, il bastone si impugna con due mani. La testa è sempre sollevata, guardare con attenzione cosa succede attorno a sé: dove sono i compagni? E gli avversari?
- Il donut è sempre in movimento.
- Nei duelli, il giocatore si posiziona sempre tra il donut e l'avversario.

Dribbling nella foresta vergine

Nella palestra vengono posizionati diversi ostacoli. I giocatori sperimentano i vari modi di aggirarli, attraversarli o scavalcarli.

Variante

- Il docente dice un numero. I giocatori devono girare attorno al numero di ostacoli indicato e tornare al centro della palestra.

Obiettivi di apprendimento

- Conduzione efficace del donut in diverse situazioni
- Buona visione periferica (ostacoli e altri giocatori)
- Conduzione efficace del donut sotto stress

Materiale: 1 bastone e 1 donut per giocatore, materiale per gli ostacoli



Instagram game

I giocatori conducono il donut a suon di musica ed effettuano i movimenti più originali possibili. Se il docente vede un movimento spettacolare, interrompe la musica, pronuncia «Post» e il nome del giocatore in questione. Questo mostra il suo movimento, che gli altri (follower) devono imitare. Poi la musica riprende e i giocatori inventano altri movimenti.

Obiettivi di apprendimento

- Creazione ed esecuzione di diverse varianti di dribbling
- Imitazione precisa di un movimento

Materiale: 1 bastone e 1 donut per giocatore



Polli in collera

Si formano 3 squadre, di cui una di polli (ogni giocatore ha un pollo di lattice). I polli si posizionano in due per zona. Al traguardo vengono posizionati due nidi con le uova (mollette). I giocatori delle altre squadre (i ladri) cercano di attraversare la palestra controllando un donut senza essere toccati dai polli. Se riescono a evitare i polli possono rubare un uovo, tornano al punto di partenza lungo i corridoi laterali, depositano l'uovo nel nido della loro squadra e ripartono per un nuovo tentativo. Se vengono toccati, tornano al punto di partenza. Dopo 5 minuti scambio di ruoli finché ogni squadra riesce a giocare una volta nel ruolo dei polli. Quale squadra riesce a portare a casa più uova?

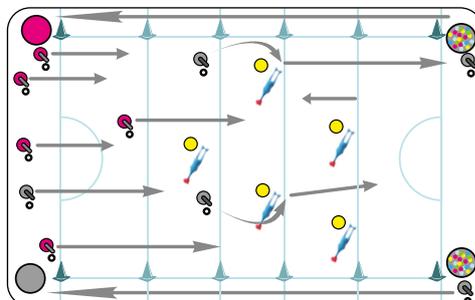
Variante

- I polli agiscono con il bastone e cercano di rubare il donut agli avversari con delle cariche.

Obiettivi di apprendimento

- Mantenere una buona visione del gioco dribblando
- Capacità di utilizzare i body check, i side stick check e gli sweep check (variante)

Materiale: bastoni e donut per $\frac{2}{3}$ dei giocatori, 4–6 polli di lattice o mezzo tubo galleggiante per piscina oppure dei pads



Passaggi



Punti importanti

- La posizione di base è laterale, lato sinistro del corpo in direzione del giocatore ricevente. Il donut viene fatto retrocedere e contemporaneamente il peso del corpo si sposta sul piede destro.
- Quando il donut viene lanciato in avanti, il peso del corpo si sposta sul piede sinistro.
- Il donut viene lasciato andare più o meno all'altezza del piede sinistro, mentre il puntale del bastone prosegue il movimento in direzione del compagno di squadra.
- Prima di iniziare l'azione successiva, il giocatore deve controllare bene il donut.

Arco di Trionfo

Si gioca 4 contro 4 con cambi volanti. La squadra che attacca tenta di mantenere il controllo del donut e di segnare punti con un passaggio tra le gambe divaricate di un compagno. Regola: durante il passaggio il giocatore con le gambe divaricate deve avere entrambi i piedi per terra e non può rimanere immobile in questa posizione per più di 3 secondi. Poi deve ricominciare a muoversi.

Obiettivi di apprendimento

- Utilizzo dei diversi tipi di passaggio
- Passaggi e ricezione in movimento
- Gioco abile a livello tattico passando costantemente dalla superiorità all'inferiorità numerica (e viceversa)

Materiale: 1 bastone per giocatore, nastri, 1 donut



Donut In & Out

Su un campo di pallavolo si gioca 4 contro 4, all'esterno del campo si trova un giocatore per squadra. La squadra che riesce a passare il donut a un giocatore esterno conquista 1 punto. La squadra in attacco rimane in possesso del donut ma non può passarlo per più di due volte consecutive allo stesso giocatore esterno. Quando una squadra raggiunge 10 punti, si cambia. La squadra che ha vinto rimane sul campo, la compagine che ha perso cambia i giocatori esterni.

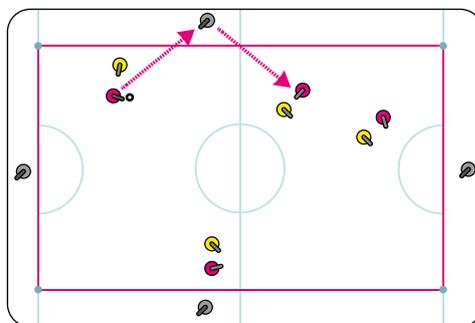
Varianti

- I passaggi ai giocatori esterni avvengono attraverso l'elemento di un cassone.
- I giocatori esterni stanno dietro la balaustra/le panchine.
- I punti vengono attribuiti soltanto con passaggi doppi.

Obiettivi di apprendimento

- Timing e buona visione del gioco
- Passaggi precisi

Materiale: 1 bastone per giocatore, 1 donut, nastri, 3-6 panchine, cassone



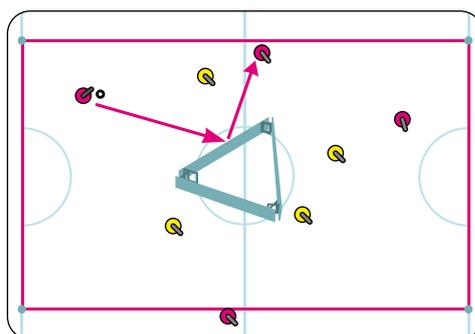
Triangolo delle Bermuda

3 panchine sono posizionate a triangolo al centro della palestra, con la seduta rivolta verso l'esterno. Le squadre cercano di eseguire un board pass contro le panchine (1 punto). A ogni punto conquistato o a ogni intercettazione del donut da parte della squadra avversaria, quest'ultima deve effettuare dapprima un passaggio contro la parete o un giocatore dietro una linea esterna (rosa).

Obiettivi di apprendimento

- Gioco collettivo efficiente sotto pressione
- Giocare e ricevere con dei passaggi a bordo campo

Materiale: 1 bastone per giocatore, 1 donut, 3-6 panchine



Tiri e gioco 1 contro 1



Punti importanti

- La posizione di base è laterale, lato sinistro del corpo in direzione del giocatore ricevente. Il donut viene fatto retrocedere e contemporaneamente il peso del corpo si sposta sul piede destro.
- Quando il donut viene lanciato in avanti, il peso del corpo si sposta sul piede sinistro.
- Il donut viene lasciato andare più o meno all'altezza del piede sinistro, mentre il puntale del bastone prosegue il movimento in direzione della porta.
- Si possono effettuare tiri in altezza utilizzando il polso.

Osservazione: ovviamente la tecnica di tiro può anche essere allenata con esercizi classici complessi quali One-Line Shooting o Circuito noti dalle altre discipline sportive. Le istruzioni a questo proposito e altre idee di gioco e allenamento per il tiro sono contenuti nel manuale «Donut Hockey».

Tiri per la lega

Si posizionano 4-6 porte, ognuna viene attribuita a un gruppo. Davanti a ogni porta viene tracciata una linea di tiro. Il primo portiere viene estratto a sorte. I giocatori tirano in rete uno dopo l'altro. Chi segna, riceve 1 punto e si ripositiona in fondo alla coda. Chi invece non segna, prende il posto del portiere. Il gioco viene interrotto dopo 3 minuti. Il giocatore che ha totalizzato il maggior numero di punti viene promosso (sale di una categoria) e quello che ne ha meno retrocede (scende di una categoria). Il giocatore che ha ottenuto il punteggio più alto nella prima categoria e il giocatore che ha ottenuto il punteggio più basso nell'ultima rimangono nella loro categoria. In caso di parità, i due se la giocano con una partita di «carta-sasso-forbice» (2) o di «zig-zag-zug» (3) oppure con un sorteggio.

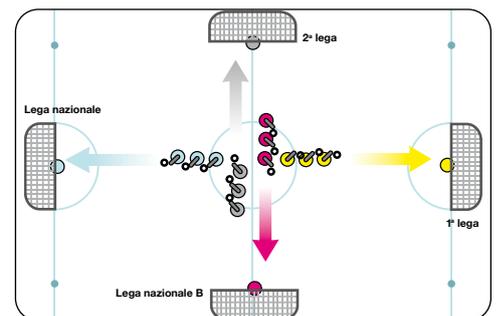
Varianti

- Definire la modalità di tiro

Obiettivi di apprendimento

- Precisione dei tiri, padronanza dei diversi tipi di tiro

Materiale: 1 bastone e 1 donut per giocatore, 4-6 porte, elementi di demarcazione



Guerra dei birilli

Tutti giocano contro tutti con 4-5 donut. Ogni giocatore ha un birillo. Se il birillo cade, il suo proprietario deve eseguire un giro di palestra a corsa. Poi raddrizza il suo birillo e continua a giocare.

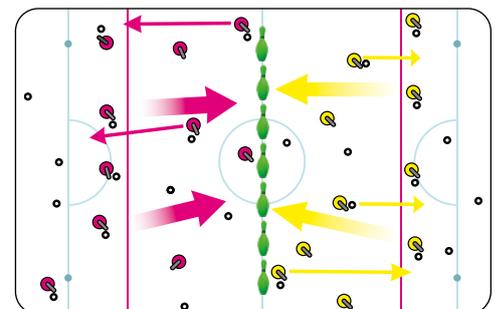
Variante

- Il proprietario del birillo caduto si avvicina al docente. Quando 3 giocatori hanno raggiunto il docente, se la giocano a «carta-sasso-forbice»: i 2 vincitori rientrano in gioco e il perdente deve fare un giro di palestra a corsa prima ricominciare a giocare.

Obiettivi di apprendimento

- Timing
- Precisione dei tiri

Materiale: 1 bastone e 1 birillo per giocatore, 5-7 donut



Pulizie di primavera

In ogni angolo della palestra viene posizionata una panchina. Due squadre scendono in campo e giocano con cambi volanti, ogni volta 3 contro 3 senza portiere. Il docente si piazza sulla linea mediana con un secchio pieno di donut. Non appena mette in gioco la prima ciambella, il primo gruppo di ogni squadra cerca di piazzarla dietro una delle panchine avversarie. Quando una squadra riesce nel suo intento, entrano in campo i secondi gruppi e il docente mette in gioco il successivo donut. Il gioco termina quando il secchio è vuoto. Vince la squadra che ha piazzato più donut dietro le panchine avversarie. Se dopo 50 secondi, nessuna delle due squadre è riuscita a piazzare un donut dietro una panchina, cambiano i gruppi.

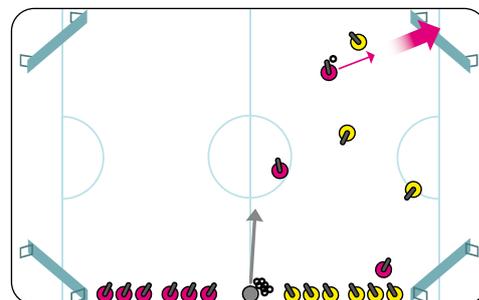
Variante

- Caos: 5 contro 5, il docente mette in gioco contemporaneamente diversi donut. Le squadre cercano di piazzare il maggior numero possibile di ciambelle dietro le panchine. I gruppi in campo cambiano ogni volta dopo 40 secondi.

Obiettivi di apprendimento

- Flip shot, gioco di squadra efficace

Materiale: 1 bastone per giocatore, 10–20 donut, 4 panchine, nastri, 1 secchio



1 contro 1 e powerplay



Punti importanti per l'attacco 1:1

- Controllare bene il donut e tenerlo a distanza dall'avversario. Dribblare l'avversario con finte e rapidi cambiamenti di ritmo.
- Correre negli spazi liberi e non verso l'avversario.
- Utilizzare diversi tipi di finta e di tiro.

Punti importanti per la difesa 1:1

- Mantenere una distanza ottimale dall'avversario.
- Afferrare il bastone con due mani.
- Posizionarsi tra l'attaccante e la porta.
- Di fronte all'avversario, utilizzare lo sweep check.
- A lato dell'avversario, utilizzare il side stick check o il body check. Controllare il donut e abbozzare un'azione.

Circuito con difesa

I giocatori si mettono in fila in ogni angolo della palestra ognuno con un donut, tranne il primo della fila A. Un giocatore è il portiere e un altro il difensore. Il primo giocatore della fila A gira attorno al cono per andare verso la porta, riceve un passaggio dal primo giocatore della fila B, controlla il donut, dribbla il difensore, tira in rete, poi si mette dietro la fila B con il donut. Il giocatore B che ha eseguito il passaggio riceve il passaggio dal successivo giocatore della fila A e via di seguito.

Variant

- Definire delle finte o dei tipi di tiro.
- 2 squadre si affrontano: ognuna agisce su un lato del campo e dispone i suoi giocatori (portieri/difensori). Quale delle due squadre segna più reti in due minuti?

Più facile

- Un jolly piazzato davanti alla porta aiuta l'attaccante..

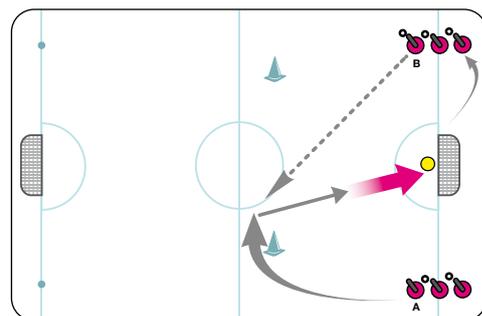
Più difficile

- Il giocatore che non segna sostituisce il difensore.

Obiettivi di apprendimento

- Attacco: riuscire a scartare il difensore
- Difesa: allontanare l'attaccante dalla porta e intercettare il donut

Materiale: 1 bastone per giocatore, 1 donut per 2 giocatori, elementi di demarcazione o coni



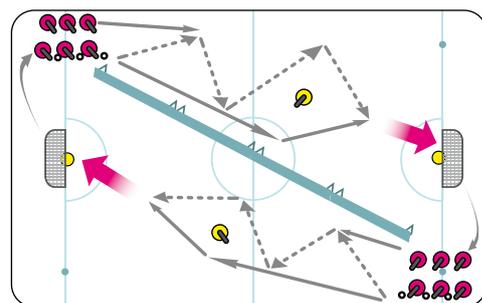
Fast Track

La palestra viene divisa diagonalmente in due parti con una fila di panchine. A gruppi di due, i giocatori si mettono in fila in fondo al lato più stretto della palestra. Un gruppo inizia in difesa (1 difensore e 1 portiere). Gli attaccanti cercano di segnare (2:1). Se fanno gol, conservano il donut e passano dalla parte opposta delle panchine. Se falliscono, vanno a sostituire il difensore e il portiere.

Variante

- Gli attaccanti giocano contro lo stesso gruppo di difensore e portiere e devono segnare un certo numero di reti (ad es. 10) in 4 minuti. Se ci riescono, il difensore e il portiere devono effettuare un'azione supplementare. Altrimenti, sono gli attaccanti a dover eseguire un'azione supplementare.

Obiettivi di apprendimento



- Attacco: creare una situazione di superiorità numerica e approfittarne
- Difesa: speculare con intelligenza, impedire all'avversario di segnare reti

Materiale: 1 bastone e 1 donut per giocatore, panchine, elementi di demarcazione

Motore turbo

I giocatori formano 2 file dietro la linea di fondo. Quando il docente mette in gioco un donut, parte il primo giocatore di ogni fila. Chi controlla la ciambella cerca di segnare un gol, mentre l'altro assicura la difesa. Quando il difensore intercetta il donut o l'attaccante segna una rete, i due giocatori si rimettono in coda alla loro fila.

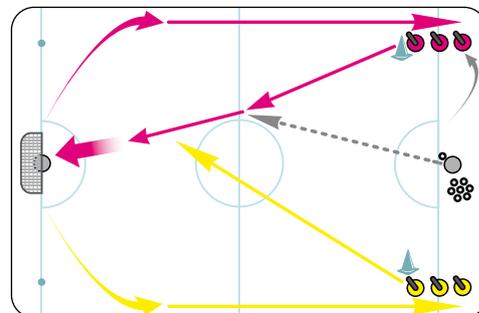
Varianti

- Una rete vale 2 punti, una difesa efficace 1 punto. Quale giocatore squadra totalizza per prima 10 punti?
- Stesso valore dei punti. Chi ha raccolto più punti dopo 4 minuti?
- Posizionare un cassone davanti alla porta (esclusivamente tiri in altezza).
- Al momento della messa in gioco, il docente dice un numero corrispondente al numero dei giocatori che entrano in campo.
- Ogni giocatore ha un numero. Il docente dice un numero (ad es. 547) ed entrano in gioco i giocatori corrispondenti ai numeri 5, 4 e 7.

Obiettivi di apprendimento

- Attacco: conservare il donut, imporsi in 1 contro 1 e segnare
- Difesa: allontanare l'attaccante dalla porta e intercettare il donut

Materiale: 1 donut, cassone (varianti)



Fun Athletics

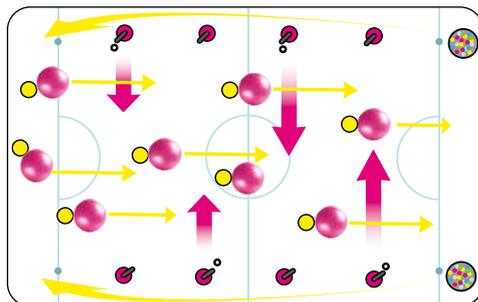


Punti importanti

- Gli sprint brevi permettono di migliorare la velocità.
- Un allenamento a intervalli intenso permette di seguire un ritmo sostenuto.
- Un allenamento ludico della resistenza rappresenta una garanzia di successo.

Strada pericolosa

La squadra A forma dei gruppi di 2 (un donut per gruppo), i giocatori di ogni gruppo si posizionano uno di fronte all'altro dietro le linee laterali del campo di pallavolo. La squadra B si piazza dietro la linea di fondo, ogni giocatore con una Swissball. Al segnale i giocatori della squadra B tentano di attraversare il campo rotolando la loro palla senza essere toccati da una ciambella (corpo o palla). Se ce la fanno, prendono una molletta e la fissano alla loro maglietta. Se vengono colpiti, tornano al punto di partenza portando la loro palla e ritentano l'impresa. I giocatori della squadra A tirano i donut contro le Swissball e cercano di impedire che gli avversari raggiungano la linea di fondo senza essere colpiti. Cambio di ruoli dopo 4 minuti. Quale squadra riesce a raccogliere più mollette?



Obiettivi di apprendimento

- Resistenza di base, tenacia

Materiale: squadra A: 1 bastone per giocatore, 1 donut per 2 giocatori; squadra B: 1 Swissball per giocatore, nastri, mollette, 2 cerchi

Gioco delle frecce donut

A un'estremità della palestra, viene delimitata una zona di porta con panchine o cassoni. Al segnale dalla linea mediana la squadra A cerca di tirare più ciambelle possibile nella zona di porta mentre, nell'altra metà della palestra, i giocatori della squadra B effettuano ognuno 100 salti con la corda, poi si siedono. La partita termina quando tutti i giocatori della squadra B sono seduti. Poi si scambiano i ruoli. Quale squadra ha segnato più reti?

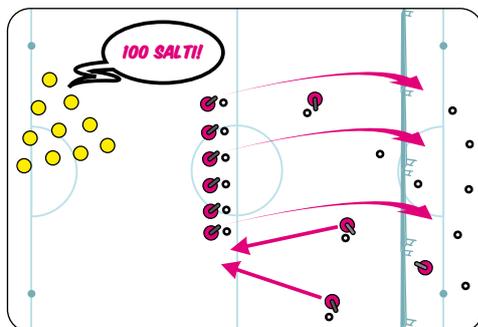
Varianti

- La squadra B fa 10 giri della palestra a corsa.
- Alla fine, la squadra B effettua 2 sit-up per ogni rete segnata (e viceversa).

Obiettivi di apprendimento

- Tenacia

Materiale: 1 bastone per giocatore, un gran numero di donut, 4 panchine, corde per saltare



Biathlon donut

Due porte vengono posizionate in modo parallelo sulla linea di fondo. La classe viene suddivisa in due squadre. Sulla linea di tiro si trovano 3 donut. In porta c'è un giocatore della squadra avversaria. C'è un giro principale (coni neri) e un giro di penalità (coni azzurri). Al segnale del docente, il primo giocatore di ogni squadra segue il tracciato con i coni neri e poi tira in porta. Il primo tiro è «gratuito», per ogni successivo tiro mancato bisogna eseguire un giro di penalità. Quando tutti i donut sono stati tirati ed effettuati gli eventuali giri di penalità, parte il compagno di squadra successivo. Ogni giocatore esegue 2 giri. Vince la squadra più veloce.

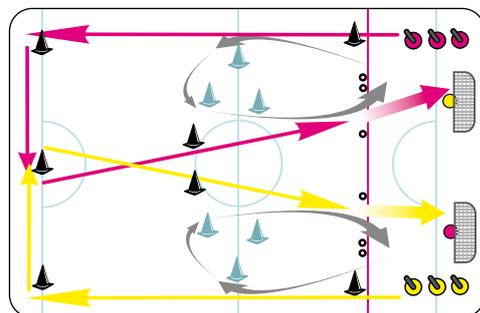
Varianti

- Gruppi di 3: ogni giocatore tira un donut, tutta la squadra effettua un giro di penalità per tiro mancato.
- Ogni giocatore tira 3 volte contro una piramide di barattoli. La squadra effettua un giro di penalità per ogni barattolo non caduto.

Obiettivi di apprendimento

- Tenacia

Materiale: 1 bastone per giocatore, 6 donut, elementi di demarcazione o coni, barattoli (per variante)



Just play it



Punti importanti

- Il giocatore più polivalente sarà avvantaggiato.
- Gli esercizi che si focalizzano su alcuni aspetti specifici facilitano il transfer delle nuove conoscenze nel gioco.

Dolce vendetta

2 squadre si affrontano. La squadra A si posiziona su 3 file dietro la linea di fondo A. La squadra B forma una fila sul lato dietro la linea mediana. Uno dei suoi giocatori va a difendere la rete. Al segnale, 1 giocatore di ogni fila della squadra A si lancia in campo per segnare nella rete di fronte. Contemporaneamente, 2 giocatori della squadra B entrano in gioco in difesa per difendere il campo a partire dalla linea mediana. L'attacco prosegue finché viene segnato un gol o il donut viene intercettato dai difensori. I 3 attaccanti successivi e 2 nuovi difensori entrano in campo dopo il fischio del docente, e via dicendo. Scambio di ruoli dopo 4 minuti. Quale squadra segna più reti?

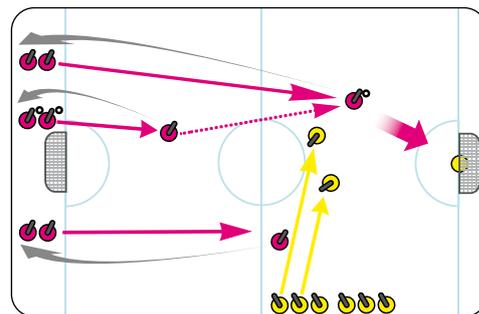
Variante

- Limitare l'attacco a 30 secondi (obbligo di cambio)

Obiettivi di apprendimento

- Attacco: buon gioco di squadra, approfittare della superiorità numerica
- Difesa: chiudere gli spazi e intercettare il donut

Materiale: 1 bastone per giocatore, nastri, 5-6 donut



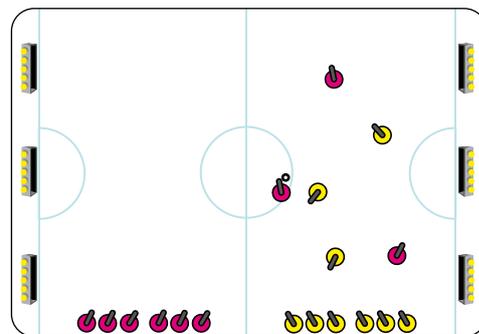
Ladro di caramelle

Tre porte (elementi di cassone) sono posizionate sulle linee di fondo del campo da pallavolo. Da tre a quattro caramelle (mollette) sono posate su ogni porta. I giocatori sono suddivisi in 2 squadre che si dispongono dietro le linee laterali della loro metà campo. Si gioca 3:3 su tutto il campo. Un cambio volante avviene dopo ogni rete o al fischio del docente (al max. dopo 50 secondi di gioco). Il gioco prosegue immediatamente. Chi segna prende una caramella sulla porta in cui ha segnato. La partita termina quando una squadra rimane senza caramelle.

Obiettivi d'apprendimento

- Attacco: buon gioco di squadra, tiri precisi
- Difesa: chiudere gli spazi e intercettare il donut

Materiale: 1 bastone per giocatore, 1 donut, 4-6 elementi di cassone, nastri, mollette



MVB (Most Valuable Block)

I giocatori di ogni squadra sono suddivisi in gruppi fissi. Durante il gioco, i cambi sono volanti: dopo ogni rete, i 2 gruppi in campo cambiano e il capitano del gruppo che ha segnato prende una molletta che affranca alla sua maglietta. Dopo 10 minuti, la squadra che si ritrova con più mollette ha vinto e il gruppo che ha raccolto il maggior numero di mollette è l'MVB.

Varianti

- I gruppi che si affrontano sul campo sono sempre gli stessi (il docente forma dei gruppi di uguale livello).
- I gruppi sono numerati. Prima di ogni cambio, il docente indica alle squadre i gruppi che entreranno in gioco.

Obiettivi di apprendimento

- Capacità decisionale, combattività

Materiale: 1 bastone per giocatore, 1 donut, 4 panchine, nastri



Per saperne di più

Il manuale «Donut Hockey», pagg. 36-114 (d/f) vi propone tante altre idee di gioco e allenamento (v. bibliografia pag. 27)

Video, tutorial e tante informazioni

Nel sito internet trovate i video di tutte le tecniche di base, le regole del gioco, le date dei corsi e molte altre informazioni utili: www.donuthockey.ch

Test

[Forme di test orientate alle competenze per il Donut Hockey \(pdf\)](#)

Manuale di allenamento e materiale

Nel manuale «Donut Hockey» trovate numerose idee di gioco e allenamento. Libro e materiale per il gioco possono essere ordinati al sito: www.burnershop.ch

Materiale in prestito

[Tramite SWISSBIB si può prendere in prestito gratuitamente il materiale](#)

Informazioni

Bibliografia

- Sutter, M. (2017): [Donut Hockey](#). Schorndorf: Hofmann.
- Sutter, M. (2020): [Skalierbare Testformen für Donut Hockey](#) (pdf)
- Schlegel, D.: (2019, BA-Arbeit): [Donut Hockey als Off-Ice Training im Eishockey Leistungssport](#) (pdf)
- Küng, O. (2017, BA-Arbeit): [Donut Hockey Trickbook Lernplattform](#) (pdf)
- Niederer, R. (2019, BA-Arbeit): [Donut Hockey im Lehrplan](#) (pdf)

Filmati

- Burner Motion (2017): [Reihenbilder technische Elemente und individualtaktische Anregungen](#)
- Burner Motion (2019): [Donut Hockey als Off Ice Training im Kinder-Eishockey](#), Fribourg
- Tuhuteru, N. / (2017): [Donut Hockey Competition – 1st International Open](#), Mals 2017
- Küng, O. (2017, BA-Arbeit): [Donut Hockey Trickbook Lernplattform](#)
- Niederer, R. (2019, BA-Arbeit): [Donut Hockey im Lehrplan 21 – Video Teaser](#)

Link

- [Sito internet Donut Hockey](#)
- [Sito internet Materiale in prestito](#)
- [Sito internet shop materiale](#)

Grazie di cuore

al **Team Burner Motion**, che con grandissimo impegno ha reso possibile lo sviluppo e la realizzazione del Donut Hockey. E grazie anche a tutte le allieve e gli allievi che hanno dato una mano nell'ambito dei test, della raccolta di idee, della realizzazione dei filmati e delle riprese fotografiche. Meritano un ringraziamento anche gli **studenti del DSBG** (Dipartimento sport, attività motoria e salute) dell'Università di Basilea che, con le loro tesi di bachelor, hanno raccolto moltissimo know-how sul Donut Hockey e sulle sue interconnessioni con altri sport e giochi di squadra. Grazie anche alla casa editrice **Hofmann Verlag**, che ha pubblicato il manuale e **all'SSPO (Ufficio dello sport) del Canton Friburgo** per la traduzione in francese. In generale, ringraziamo tutti coloro che in un modo o nell'altro contribuiscono alla realizzazione di idee attrattive per giochi e sport nella scuola e nelle società sportive.

Partner



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPPO, 2532 Macolin

Autori: Muriel Sutter, autrice ed editrice della serie di manuali Burner Motion, istruttrice LWB, docente all'Università di Basilea, insegnante di educazione fisica

Redazione: mobilesport.ch

Foto: Burner Motion

Illustrazioni: Burner Motion

Layout: Ufficio federale dello sport UFSPPO