

Donut Hockey – Le basi: Allenamento e lezione

Alcuni consigli per preparare una lezione di educazione fisica dedicata al donut hockey e aiutare gli allievi a raggiungere rapidamente dei risultati.



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

Consigli pratici

- [Esempio di lezione](#)
- [Übungen Techniken und Schwerpunkte](#)

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.

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

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP