

Tema del mese 08/2020: 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.

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

Tema del mese

- [Donut Hockey](#) (pdf)

Articoli

- [Le basi](#)
- [Allenamento e lezioni](#)
- [Materiale](#)

Aiuti

- [Posizione di base e dribbling](#)
- [Tecnica e tattica](#)
- [Forme di test](#) (pdf)

Lezione

- [Lezione introduttiva](#)

Idee di gioco e di allenamento

- [Warm Up](#)

- Dribbling
- Passaggi
- Tiri e gioco 1 contro 1
- 1 contro 1 e powerplay
- Fun Athletics
- Just play it – giocare insieme

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 UFSPO