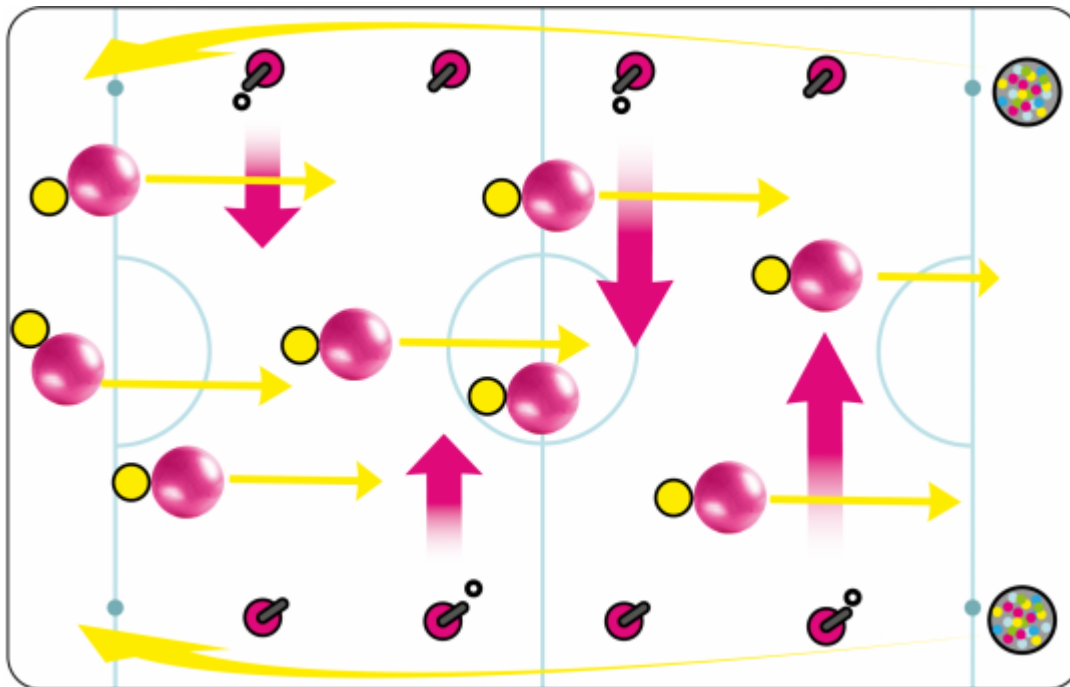


Donut Hockey – Fun Athletics: Strada pericolosa

In questo gioco l'accento è posto sulla resistenza di base e sulla tenacia.



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

Punti importanti per Fun athletics

- 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.

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