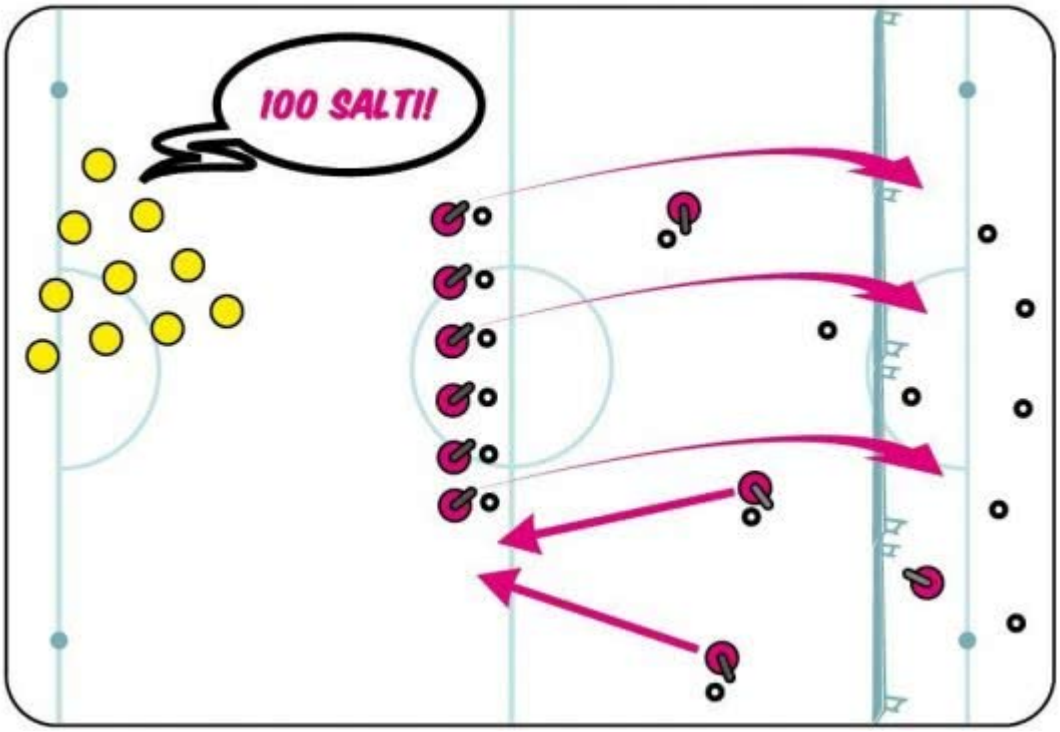
Donut Hockey – Fun Athletics: Gioco delle freccette

In questo gioco gli uni allenano i tiri, gli altri lavorano sulla tenacia. I ruoli vengono scambiati di frequente.



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

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