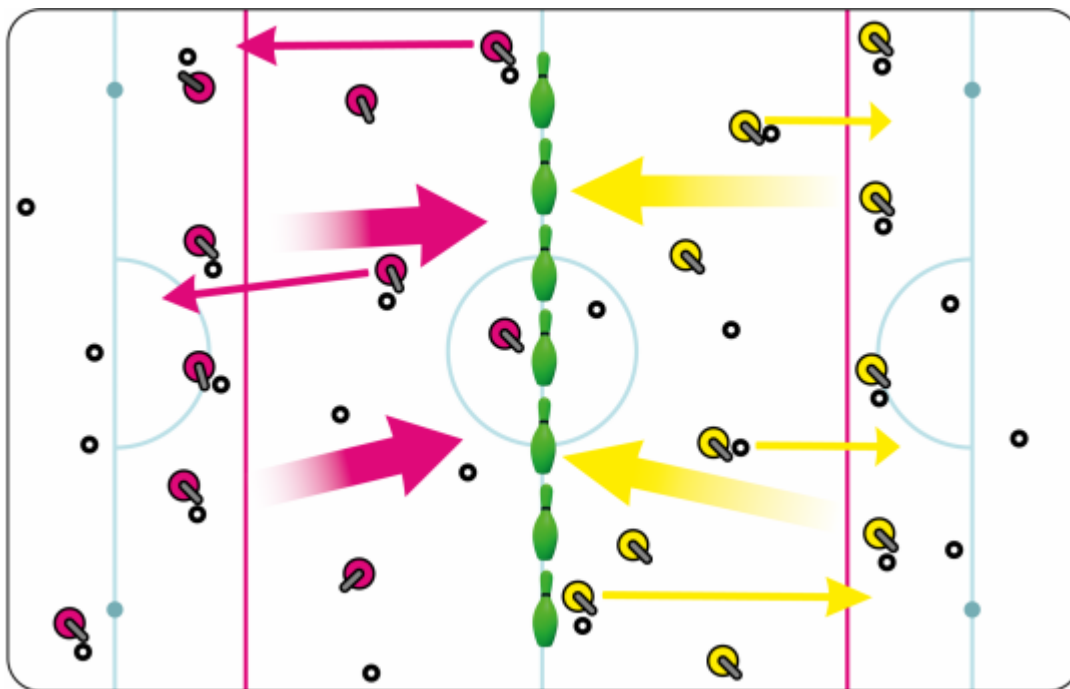


Donut Hockey – Tiri e gioco 1 contro 1: Guerra dei birilli

In questo esercizio si tratta di trovare il timing perfetto e di tirare con grande precisione. La resistenza è un altro elemento importante del gioco.



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

Punti importanti dei tiri e del gioco 1:1

- 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.

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