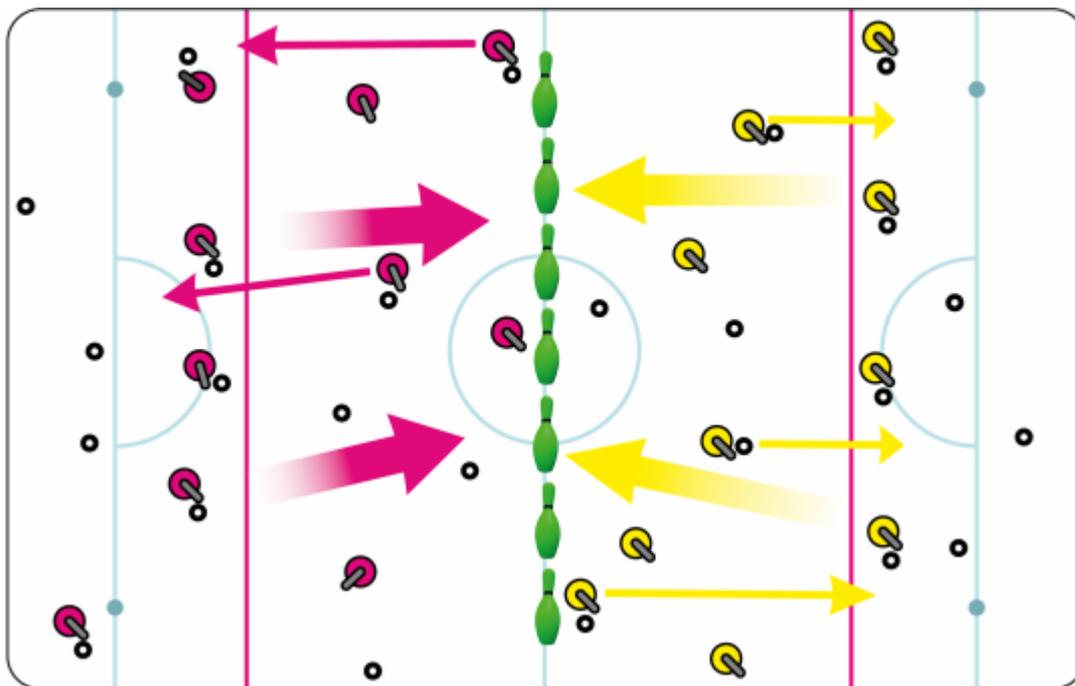


# Donut Hockey – Tiri e gioco 1 contro 1: Guerra dei birilli

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**