

Donut Hockey – Le basi: Campo e regole del gioco

Quanto spazio ci vuole per fare una partita di Donut Hockey e quanti giocatori possono giocare? Quali sono le regole del gioco? Di seguito le risposte a queste e ad altre domande.



Campo

Una palestra, se possibile con gli angoli tagliati da panchine e 2 porte. Area della porta delimitata a semicerchio con dell'adesivo, diametro 2.4 m, o porta da unihockey.

Regole del gioco

Squadre

Si gioca in 3 contro 3 + 1 portiere. Il donut deve essere messo nella porta avversaria con l'aiuto del bastone.

Inizio del gioco

All'inizio del gioco e dopo ogni rete c'è un ingaggio (crush), esattamente come il bully nell'unihockey, solo che il donut viene lanciato piatto al suolo.

Comportamento in attacco

Comportamento in attacco: è possibile avanzare liberamente con il donut. Il tiro in rete va effettuato al di fuori dell'area di porta. I passaggi e i tiri possono essere fatti solo con il bastone. Il donut può invece essere bloccato anche con il piede; se lanciato in aria può essere rimesso al suolo con la mano aperta. Si può passare il donut ogni volta che si desidera..

Comportamento in difesa

L'avversario deve essere allontanato dalla porta mediante un abile gioco di posizione – in seconda linea il difensore può cercare di allontanare il donut dall'avversario bloccando i passaggi, mediante stick check o body check.

- Body check (cariche): le cariche sono autorizzate solo su un giocatore in possesso del donut. Possono essere eseguite con le spalle o con i fianchi, ma non con la testa, il bastone, i gomiti o le ginocchia, né da dietro né in direzione della fascia di delimitazione del campo. Le cariche sono autorizzate unicamente se entrambi i giocatori hanno in mano il bastone nel donut.
- Stick check: in un duello il bastone dell'avversario può essere sollevato (da sotto in su) con il proprio per allontanare l'avversario dal donut.

Rete

Una rete è valida quando tutta la superficie del donut ha oltrepassato la linea della porta. Dopo una rete ha luogo un crush (ingaggio) oppure il portiere rimette in

gioco il donut.

Portiere/area della porta

Il portiere è autorizzato a respingere il donut con tutte le parti del corpo e anche a trattenerlo, a condizione che abbia una parte del corpo nell'area di porta. Il portiere può bloccare il donut per max. 5 secondi e poi lanciarlo non oltre la linea mediana. All'interno dell'area di porta non è possibile tirare, ma tutti possono giocare. Eccezione: se si vuole ostacolare attivamente il portiere avversario.

Fuorigioco

Se il donut esce dal campo (possibile solo negli angoli delimitati con le panchine), la squadra avversaria fa una rimessa in gioco dal punto in cui il donut è uscito (freeplay).

Freeplay

Nel freeplay l'avversario deve mantenere 2 m di distanza, finché il donut non viene mosso.

Rigore

Quando un'infrazione ostacola una chiara occasione di rete, la squadra danneggiata può tirare un rigore. In questo caso il giocatore parte dal centro del campo in direzione della porta e tira. È vietato indietreggiare. Il portiere non è autorizzato ad abbandonare l'area di porta.

Gioco al suolo

Un giocatore in campo ha diritto di toccare il suolo unicamente con i due piedi e un solo ginocchio. È vietato lanciarsi nella linea di tiro o sulla traiettoria di un avversario..

Gioco con il bastone

Gioco con il bastone: il bastone può essere utilizzato unicamente per spostare il donut (eccezione: stick check). È vietato battere, colpire, o agganciare l'avversario con il bastone. È inoltre vietato lanciare il bastone.

Penalità

Penalità: in caso di infrazioni minori (ad es. fuorigioco, gioco al suolo, donut trattenuto troppo a lungo) ha luogo un freeplay per la squadra avversaria; in caso di impedimento di una chiara occasione di tiro in rete si ha un rigore e di fallo grave una penalità di 2 minuti.

Il donut hockey è...

- un mix tra hockey su ghiaccio, unihockey e il famoso sport canadese ringette
- un gioco divertente, con tecniche semplici e un impegno fisico moderato
- un allenamento efficace e divertentissimo praticabile in gruppi misti di ogni età
- facile e veloce da imparare
- perfetto quale sport scolastico
- eccellente come allenamento complementare nelle società sportive.

Setup

- 3 contro 3 + 1 portiere
- con i cambi volanti partecipano fino a 30 persone per palestra
- come porte si possono utilizzare le porte da hockey su ghiaccio, smolball, streethockey o unihockey
- sono possibili anche numerose varianti di gioco senza porte e senza portieri.

Il piacere di giocare a tutti i livelli

- il donut è facilmente controllabile
- principianti e giocatori più esperti possono giocare nella stessa squadra o in squadre avversarie senza problemi
- molto apprezzato anche da ragazze e signore
- partecipano tutte le fasce di età

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