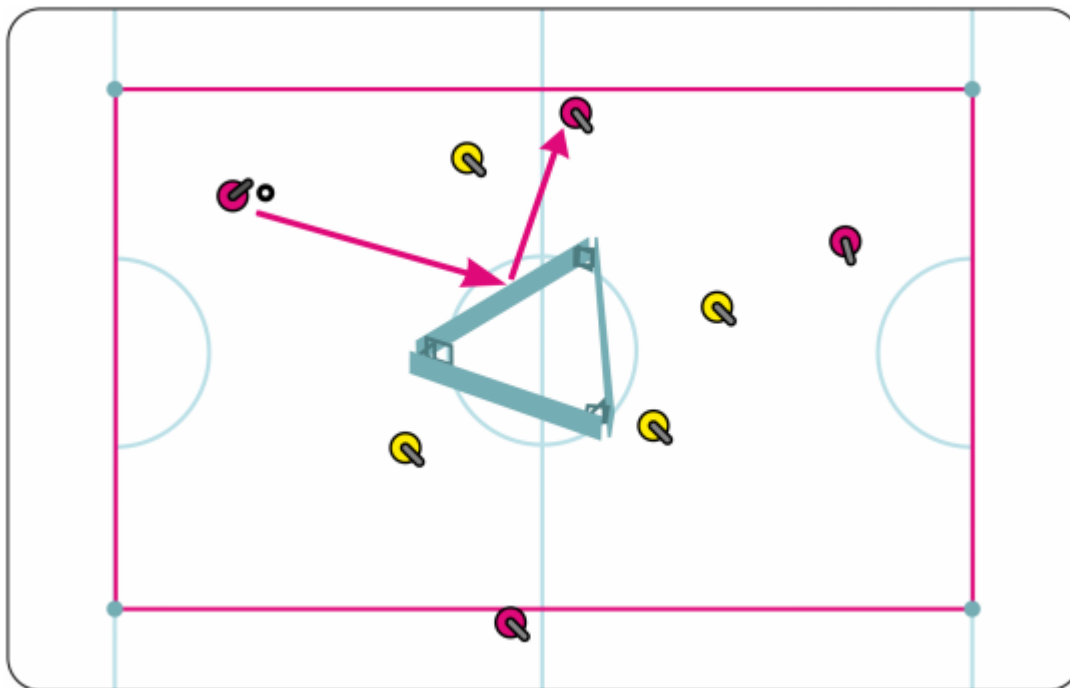


Donut Hockey – Passaggi: Triangolo delle Bermuda

Un esercizio basato sull'efficacia del gioco collettivo. I giocatori esercitano i passaggi a bordo campo ed esercitano la ricezione.



Tre panchine sono posizionate a triangolo al centro della palestra, con la seduta rivolta verso l'esterno. Le squadre cercano di eseguire un board pass contro le panchine (1 punto). A ogni punto conquistato o a ogni intercettazione del donut da parte della squadra avversaria, quest'ultima deve effettuare dapprima un passaggio contro la parete o un giocatore dietro una linea esterna (rosa).

Obiettivi di apprendimento

- Gioco collettivo efficiente sotto pressione
- Giocare e ricevere con dei passaggi a bordo campo

Materiale: 1 bastone per giocatore, 1 donut, 3-6 panchine

Punti importanti dei passaggi

- 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 del compagno di squadra.
- Prima di iniziare l'azione successiva, il giocatore deve controllare bene il donut.

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 UFSP