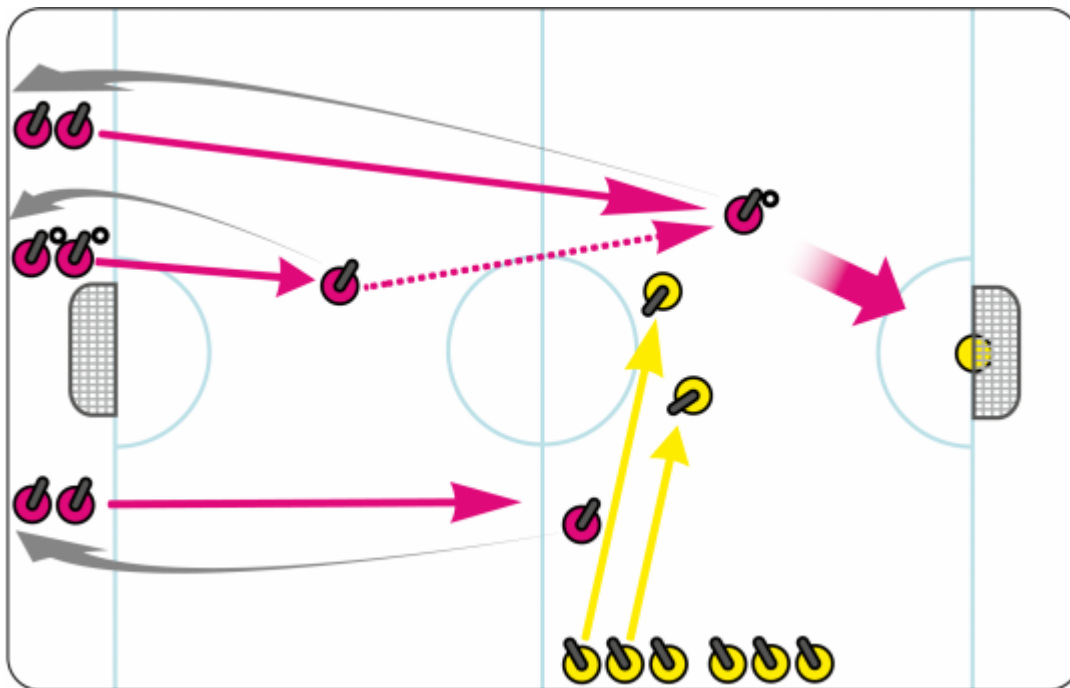


Donut Hockey – Just play it: Dolce vendetta

Questo esercizio permette di allenare il gioco in attacco e in difesa, migliorando la tattica e il gioco collettivo.



2 squadre si affrontano. La squadra A si posiziona su 3 file dietro la linea di fondo A. La squadra B forma una fila sul lato dietro la linea mediana. Uno dei suoi giocatori va a difendere la rete. Al segnale, 1 giocatore di ogni fila della squadra A si lancia in campo per segnare nella rete di fronte. Contemporaneamente, 2 giocatori della squadra B entrano in gioco in difesa per difendere il campo a partire dalla linea mediana. L'attacco prosegue finché viene segnato un gol o il donut viene intercettato dai difensori.

I 3 attaccanti successivi e 2 nuovi difensori entrano in campo dopo il fischio del docente, e via dicendo. Scambio di ruoli dopo 4 minuti. Quale squadra segna più reti?

Variante

- Limitare l'attacco a 30 secondi (obbligo di cambio)

Obiettivi di apprendimento

- Attacco: buon gioco di squadra, approfittare della superiorità numerica

- Difesa: chiudere gli spazi e intercettare il donut

Materiale: 1 bastone per giocatore, nastri, 5-6 donut

Punti importanti Just play it

- Il giocatore più polivalente sarà avvantaggiato.
- Gli esercizi che si focalizzano su alcuni aspetti specifici facilitano il transfer delle nuove conoscenze nel gioco.

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