

# Donut Hockey – Just play it: MVB (Most Valuable Block)

Organizzare delle partite di breve durata suddividendo i giocatori in blocchi permette di migliorare la capacità decisionale dei partecipanti e la combattività.



I giocatori di ogni squadra sono suddivisi in gruppi fissi. Durante il gioco, i cambi sono volanti: dopo ogni rete, i 2 gruppi in campo cambiano e il capitano del gruppo che ha segnato prende una molletta che affranca alla sua maglietta. Dopo 10 minuti, la squadra che si ritrova con più mollette ha vinto e il gruppo che ha raccolto il maggior numero di mollette è l'MVB.

## Varianti

- I gruppi che si affrontano sul campo sono sempre gli stessi (il docente forma dei gruppi di uguale livello).
- I gruppi sono numerati. Prima di ogni cambio, il docente indica alle squadre i gruppi che entreranno in gioco.

## Obiettivi di apprendimento

- Capacità decisionale, combattività

**Materiale:** 1 bastone per giocatore, 1 donut, 4 panchine, nastri

## 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**