

Donut Hockey – Basi: Posizione di base e dribbling

Gli elementi di base più importanti come la posizione o il dribbling fanno parte delle basi del Donut Hockey. Di seguito vengono spiegate nonché elencate le singole sequenze di movimento.

Posizione di base

Il giocatore distribuisce il proprio peso sulle due gambe lievemente divaricate. Il baricentro è spostato leggermente in avanti, le ginocchia flesse, la testa dritta. Impugnare il bastone con le due mani, la mano superiore (mano di tenuta) si trova all'estremità e l'altra (mano di conduzione) sotto di essa, a un avambraccio di distanza. Il puntale sfiora il terreno. Sia destrorsi che mancini trovano rapidamente la presa che fa al caso loro.



Dribbling

Il giocatore colloca il puntale del bastone all'interno del donut appoggiandolo lievemente contro il suolo. Con la testa dritta e sguardo in avanti in modo da poter osservare il gioco spostare il donut tenendolo tra sé e il difensore. Più la ciambella è mantenuta in prossimità del corpo, più risulterà facile proteggerla. Impugnare il bastone a una o a due mani a seconda della situazione di gioco.

Presa a due mani

- È il modo più comune di impugnare il bastone.
- La mano di tenuta impugna il bastone all'estremità, quella di conduzione più in basso, a un avambraccio di distanza.
- I principianti iniziano sempre con questa presa.
- È una presa ideale nelle situazioni in cui l'avversario è vicino, per i passaggi, la ricezione, i tiri e il gioco 1 contro 1.

Presa a una mano

- Il bastone viene impugnato solo con la mano di tenuta.
- Si tratta di una presa indicata per gli spostamenti e le accelerazioni rapide (ad es. in caso di contrattacco), la ricezione di un passaggio in piena corsa o di un passaggio impreciso.
- Il rischio di perdere il donut è alto.
- Si tratta di una presa inadatta ai principianti.

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