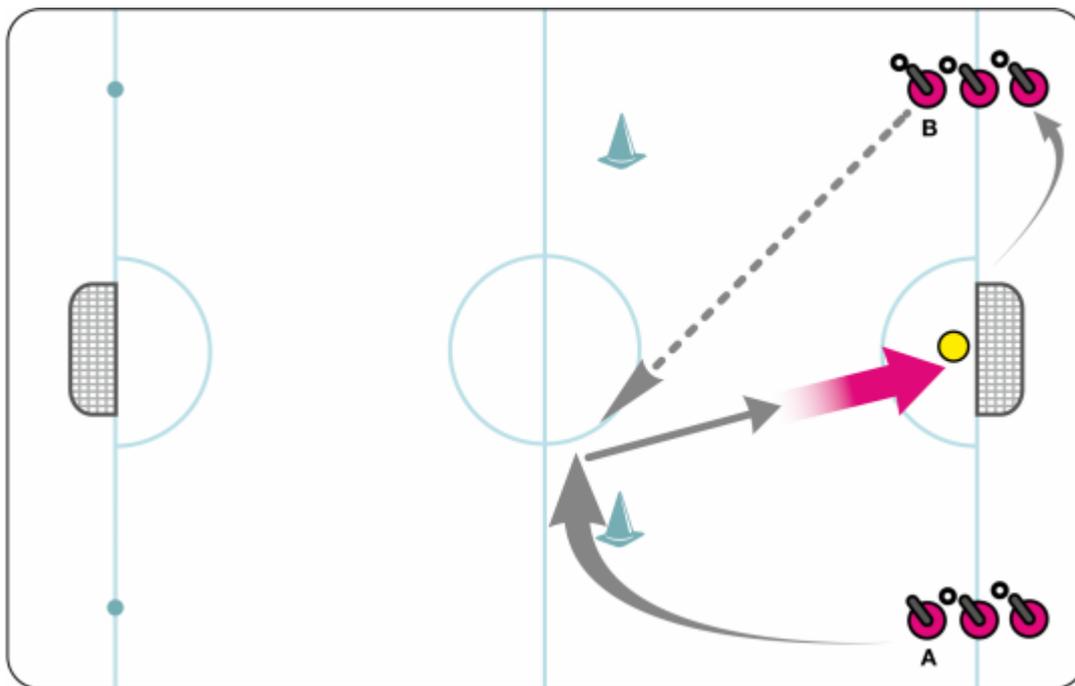


# Donut Hockey –1 contro 1 e powerplay: Circuito con difesa

In questo esercizio-gioco i giocatori allenano il comportamento corretto da adottare in difesa e in attacco.



I giocatori si mettono in fila in ogni angolo della palestra ognuno con un donut, tranne il primo della fila A. Un giocatore è il portiere e un altro il difensore. Il primo giocatore della fila A gira attorno al cono per andare verso la porta, riceve un passaggio dal primo giocatore della fila B, controlla il donut, dribbla il difensore, tira in rete, poi si mette dietro la fila B con il donut. Il giocatore B che ha eseguito il passaggio riceve il passaggio dal successivo giocatore della fila A e via di seguito.

## Varianti

- Definire delle finte o dei tipi di tiro.
- 2 squadre si affrontano: ognuna agisce su un lato del campo e dispone i suoi giocatori (portieri/difensori). Quale delle due squadre segna più reti in due minuti?

## Più facile

- Un jolly piazzato davanti alla porta aiuta l'attaccante..

## Più difficile

- Il giocatore che non segna sostituisce il difensore.

## Obiettivi di apprendimento

- Attacco: riuscire a scartare il difensore
- Difesa: allontanare l'attaccante dalla porta e intercettare il donut

**Materiale:** 1 bastone per giocatore, 1 donut per 2 giocatori, elementi di demarcazione o coni

## Punti importanti per l'attacco 1:1

- Controllare bene il donut e tenerlo a distanza dall'avversario. Dribblare l'avversario con finte e rapidi cambiamenti di ritmo.
- Correre negli spazi liberi e non verso l'avversario.
- Utilizzare diversi tipi di finta e di tiro.

## Punti importanti per la difesa 1:1

- Mantenere una distanza ottimale dall'avversario.
- Afferrare il bastone con due mani.
- Posizionarsi tra l'attaccante e la porta.
- Di fronte all'avversario, utilizzare lo sweep check.
- A lato dell'avversario, utilizzare il side stick check o il body check. Controllare il donut e abbozzare un'azione.

---

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