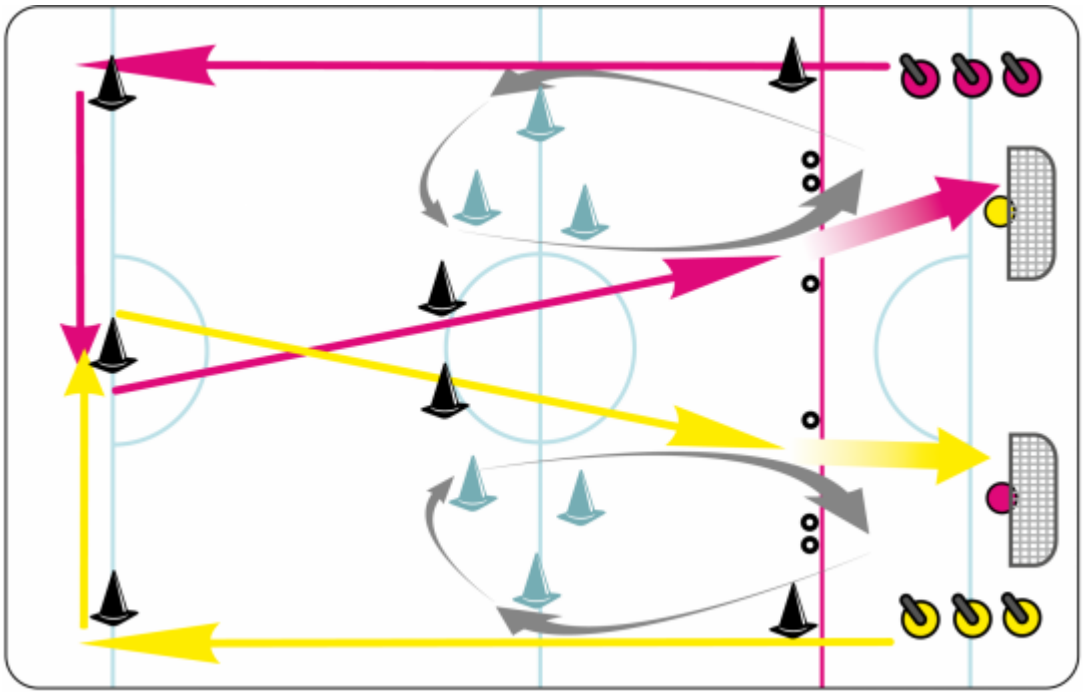
Donut Hockey – Fun Athletics: Biathlon donut

Durante questo esercizio l'accento è posto sui tiri in porta e la resistenza. I giocatori lavorano sulla tenacia.



Due porte vengono posizionate in modo parallelo sulla linea di fondo. La classe viene suddivisa in due squadre. Sulla linea di tiro si trovano 3 donut. In porta c'è un giocatore della squadra avversaria. C'è un giro principale (coni neri) e un giro di penalità (coni azzurri). Al segnale del docente, il primo giocatore di ogni squadra segue il tracciato con i coni neri e poi tira in porta. Il primo tiro è «gratuito », per ogni successivo tiro mancato bisogna eseguire un giro di penalità.

Quando tutti i donut sono stati tirati ed effettuati gli eventuali giri di penalità, parte il compagno di squadra successivo. Ogni giocatore esegue 2 giri. Vince la squadra più veloce.

Varianti

- In gruppi di 3: ogni giocatore tira un donut, tutta la squadra effettua un giro di penalità per tiro mancato.
- Ogni giocatore tira 3 volte contro una piramide di barattoli. La squadra effettua un giro di penalità per ogni barattolo non caduto.

Obiettivi di apprendimento

- Tenacia

Materiale: 1 bastone per giocatore, 6 donut, elementi di demarcazione o coni, barattoli (per variante)

Punti importanti per Fun athletics

- Gli sprint brevi permettono di migliorare la velocità.
- Un allenamento a intervalli intenso permette di seguire un ritmo sostenuto.
- Un allenamento ludico della resistenza rappresenta una garanzia di successo.

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