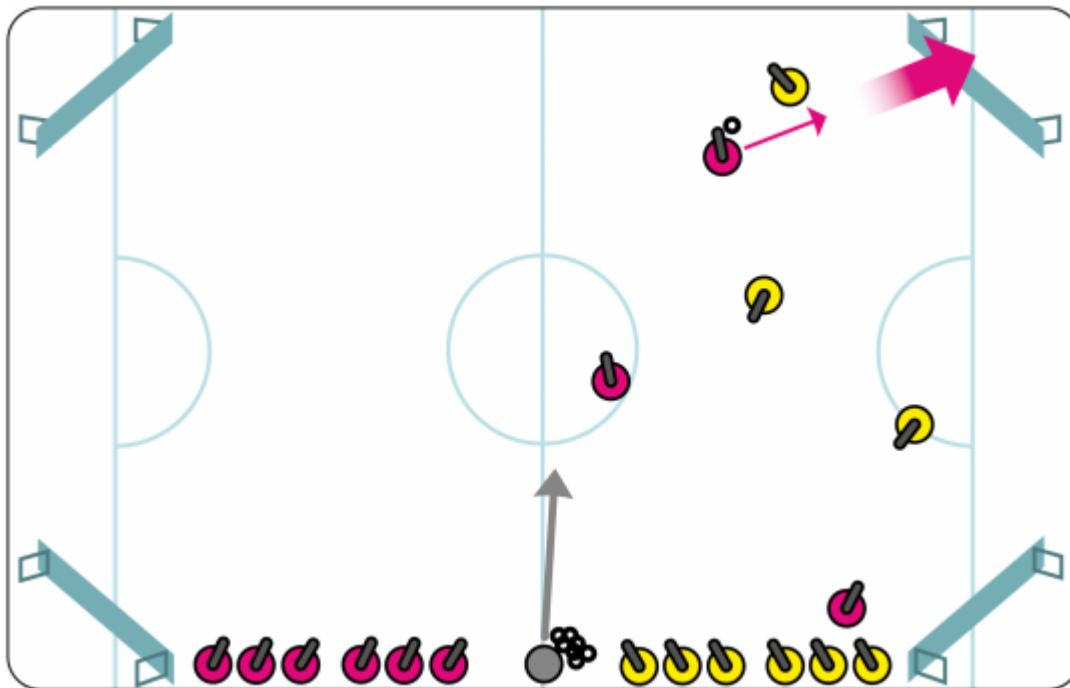


Donut Hockey – Tiri e gioco 1 contro 1: Pulizie di primavera

Al centro di questa forma di competizione ci sono il gioco collettivo efficace il Flip shot.



In ogni angolo della palestra viene posizionata una panchina. Due squadre scendono in campo e giocano con cambi volanti, ogni volta 3 contro 3 senza portiere. Il docente si piazza sulla linea mediana con un secchio pieno di donut. Non appena mette in gioco la prima ciambella, il primo gruppo di ogni squadra cerca di piazzarla dietro una delle panchine avversarie.

Quando una squadra riesce nel suo intento, entrano in campo i secondi gruppi e il docente mette in gioco il successivo donut. Il gioco termina quando il secchio è vuoto. Vince la squadra che ha piazzato più donut dietro le panchine avversarie. Se dopo 50 secondi, nessuna delle due squadre è riuscita a piazzare un donut dietro una panchina, cambiano i gruppi.

Variante

- **Caos:** 5 contro 5, il docente mette in gioco contemporaneamente diversi donut. Le squadre cercano di piazzare il maggior numero possibile di ciambelle dietro le panchine. I gruppi in campo cambiano ogni volta dopo 40 secondi.

Obiettivi di apprendimento

- Flip shot
- Gioco di squadra efficace

Materiale: 1 bastone per giocatore, 10-20 donut, 4 panchine, nastri, 1 secchio

Punti importanti dei tiri e del gioco 1:1

- La posizione di base è laterale, lato sinistro del corpo in direzione del giocatore ricevente. Il donut viene fatto retrocedere e contemporaneamente il peso del corpo si sposta sul piede destro.
- Quando il donut viene lanciato in avanti, il peso del corpo si sposta sul piede sinistro.
- Il donut viene lasciato andare più o meno all'altezza del piede sinistro, mentre il puntale del bastone prosegue il movimento in direzione della porta.
- Si possono effettuare tiri in altezza utilizzando il polso.

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