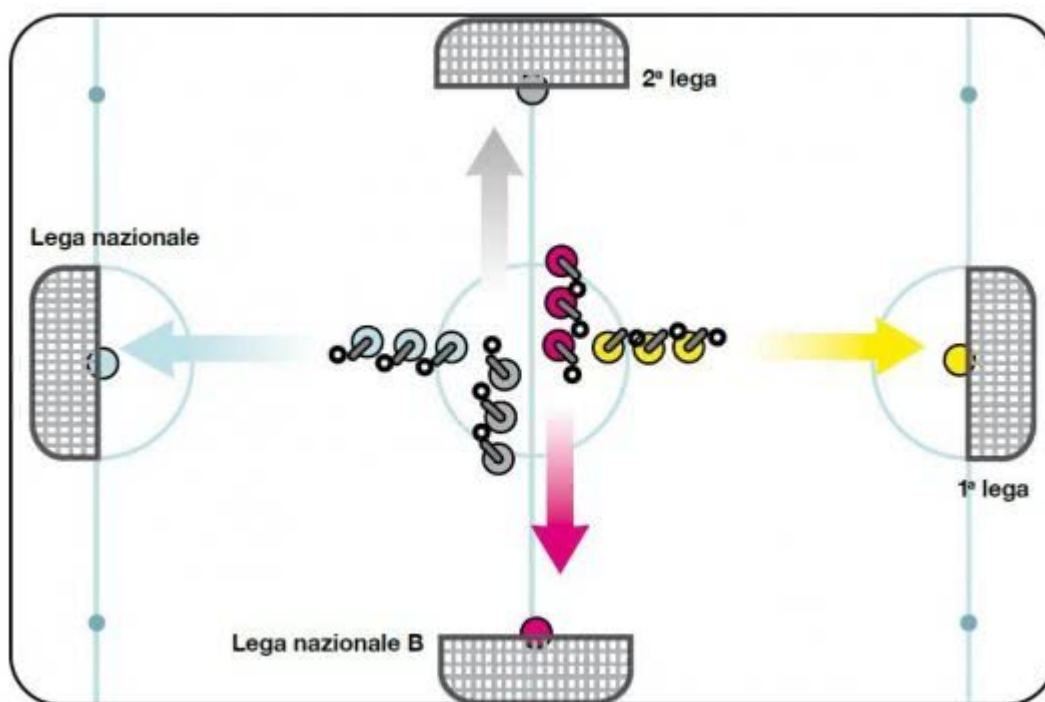


Donut Hockey – Tiri e gioco 1 contro 1: Tiri per la lega

Durante questo esercizio i giocatori allenano diversi tipi di tiro e migliorano la precisione di questi ultimi.



Si posizionano 4-6 porte, ognuna viene attribuita a un gruppo. Davanti a ogni porta viene tracciata una linea di tiro. Il primo portiere viene estratto a sorte. I giocatori tirano in rete uno dopo l'altro. Chi segna, riceve 1 punto e si riposiziona in fondo alla coda. Chi invece non segna, prende il posto del portiere. Il gioco viene interrotto dopo 3 minuti. Il giocatore che ha totalizzato il maggior numero di punti viene promosso (sale di una categoria) e quello che ne ha meno retrocede (scende di una categoria). Il giocatore che ha ottenuto il punteggio più alto nella prima categoria e il giocatore che ha ottenuto il punteggio più basso nell'ultima rimangono nella loro categoria. In caso di parità, i due se la giocano con una partita di «carta-sasso-forbice» (2) o di «zig-zag-zug» (3) oppure con un sorteggio.

Variante

- Definire la modalità di tiro.

Obiettivi di apprendimento

- Precisione dei tiri
- Padronanza dei diversi tipi di tiro

Materiale: 1 bastone e 1 donut per giocatore, 4-6 porte, elementi di demarcazione

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