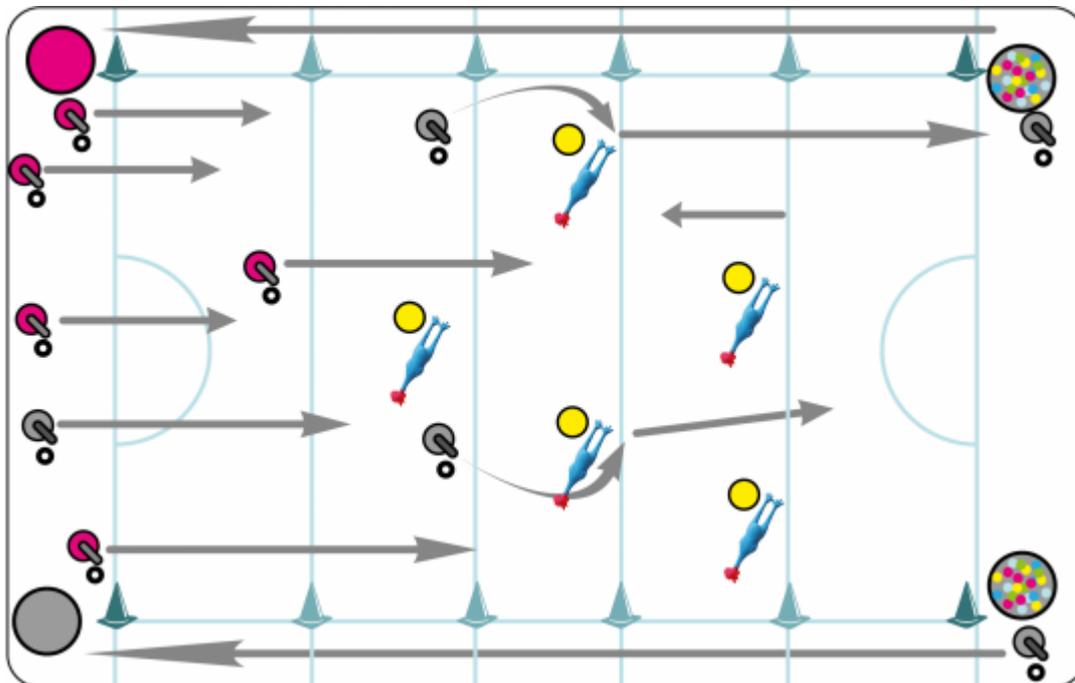


## Donut Hockey – Dribbling: Polli in collera

I giocatori conservano la visione di gioco durante il dribbling e cercano di eseguire vari check.



Si formano 3 squadre, di cui una di polli (ogni giocatore ha un pollo di lattice). I polli si posizionano in due per zona. Al traguardo vengono posizionati due nidi con le uova (mollette). I giocatori delle altre squadre (i ladri) cercano di attraversare la palestra controllando un donut senza essere toccati dai polli. Se riescono a evitare i polli possono rubare un uovo, tornano al punto di partenza lungo i corridoi laterali, depositano l'uovo nel nido della loro squadra e ripartono per un nuovo tentativo.

Se vengono toccati, tornano al punto di partenza. Dopo 5 minuti scambio di ruoli finché ogni squadra riesce a giocare una volta nel ruolo dei polli. Quale squadra riesce a portare a casa più uova?

### Variante

- I polli agiscono con il bastone e cercano di rubare il donut agli avversari con delle cariche.

## Obiettivi di apprendimento

- Mantenere una buona visione del gioco dribblando
- Capacità di utilizzare i body check, i side stick check e gli sweep check (variante)

**Materiale:** bastoni e donut per  $\frac{2}{3}$  dei giocatori, 4-6 polli di lattice o mezzo tubo galleggiante per piscina oppure dei pads

## Punti importanti del dribbling

- Se il campo è libero, il bastone si impugna con una mano.
- Se l'avversario è vicino, il bastone si impugna con due mani. La testa è sempre sollevata, guardare con attenzione cosa succede attorno a sé: dove sono i compagni? E gli avversari?
- Il donut è sempre in movimento.
- Nei duelli, il giocatore si posiziona sempre tra il donut e l'avversario.

---

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**