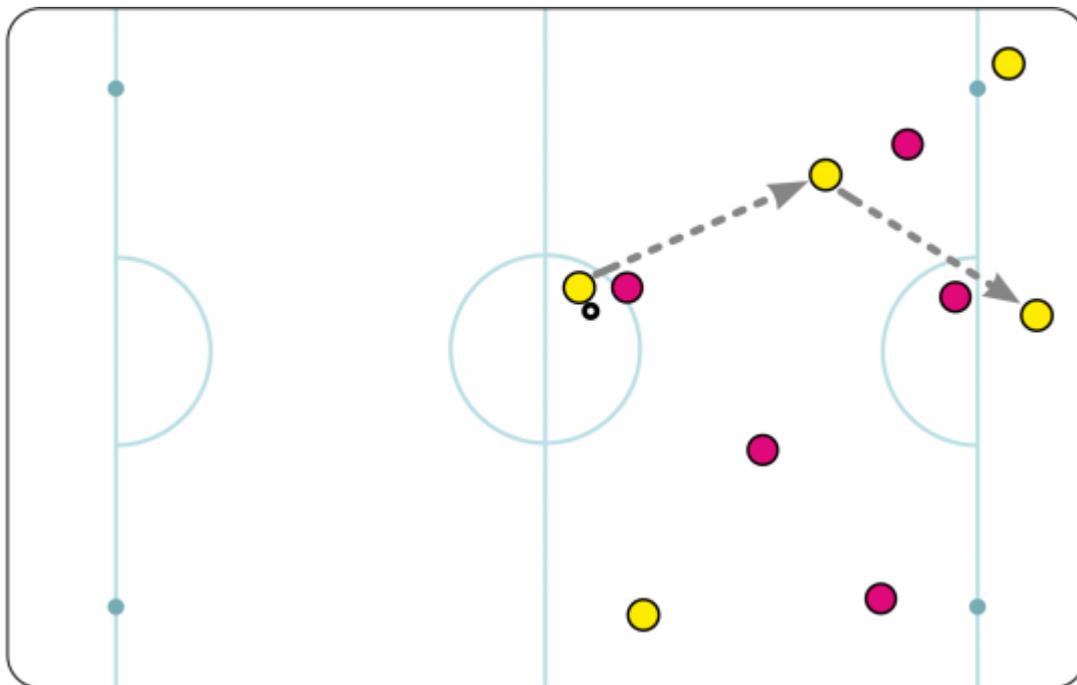


## Donut Hockey – Warm Up: Ultimate Donut

Questo gioco dinamico viene svolto senza contatti fisici e regola del fuorigioco. Può essere proposto all'inizio di una lezione dedicata alla Donut Hockey.



A ogni estremità del campo vengono delimitate due zone. Si gioca senza bastoni. Il donut viene lanciato con le mani. Le squadre gruppi sono composte al massimo di 5 giocatori. All'inizio della partita, la squadra A lancia sul campo il più lontano possibile il donut dalla sua zona. La squadra B inizia a giocare nel punto in cui atterra il donut.

A partire da questo momento le due squadre cercano di tirare il donut nella zona avversaria. Non si può correre quando si è in possesso del donut. I contatti fisici sono vietati e i passaggi possono essere intercettati. Non c'è fuorigioco. Se il donut cade a terra ne entra in possesso la squadra avversaria. Dopo ogni punto la squadra avversaria rimette in gioco il donut dalla propria zona.

### Variante

- Con classi numerose: formare dei gruppi di 5 giocatori e cambiare dopo ogni punto segnato

**Materiale:** nastri, 1 donut, elementi di demarcazione

---

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**