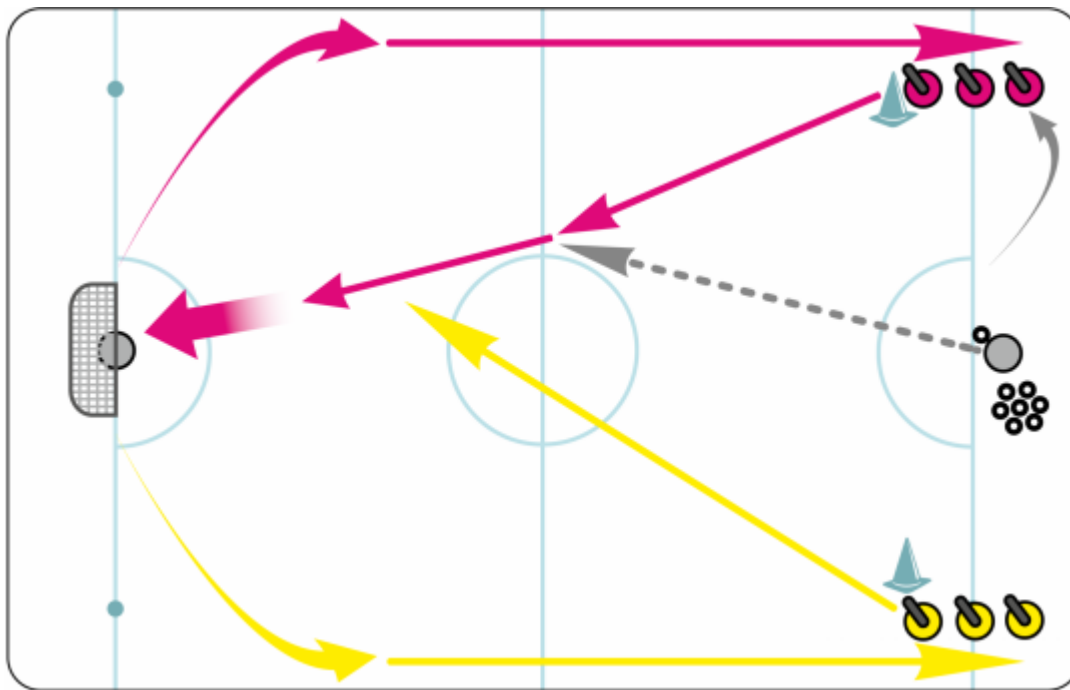


## Donut Hockey –1 contro 1 e powerplay: Motore turbo

In questo esercizio, in attacco si tratta di conservare il donut, imporsi in 1 contro 1 e segnare, mentre i difensori devono allontanare l'attaccante dalla porta e intercettare il donut.



I giocatori formano 2 file dietro la linea di fondo. Quando il docente mette in gioco un donut, parte il primo giocatore di ogni fila. Chi controlla la ciambella cerca di segnare un gol, mentre l'altro assicura la difesa. Quando il difensore intercetta il donut o l'attaccante segna una rete, i due giocatori si rimettono in coda alla loro fila.

### Varianti

- Una rete vale 2 punti, una difesa efficace 1 punto. Quale giocatore squadra totalizza per prima 10 punti?
- Stesso valore dei punti. Chi ha raccolto più punti dopo 4 minuti?
- Posizionare un cassone davanti alla porta (esclusivamente tiri in altezza).
- Al momento della messa in gioco, il docente dice un numero corrispondente al numero dei giocatori che entrano in campo.
- Ogni giocatore ha un numero. Il docente dice un numero (ad es. 547) ed entrano in gioco i giocatori corrispondenti ai numeri 5, 4 e 7.

## Obiettivi di apprendimento

- Attacco: conservare il donut, imporsi in 1 contro 1 e segnare
- Difesa: allontanare l'attaccante dalla porta e intercettare il donut

Materiale: 1 donut, cassone (varianti)

## Punti importanti per l'attacco 1:1

- Controllare bene il donut e tenerlo a distanza dall'avversario. Dribblare l'avversario con finte e rapidi cambiamenti di ritmo.
- Correre negli spazi liberi e non verso l'avversario.
- Utilizzare diversi tipi di finta e di tiro.

## Punti importanti per la difesa 1:1

- Mantenere una distanza ottimale dall'avversario.
- Afferrare il bastone con due mani.
- Posizionarsi tra l'attaccante e la porta.
- Di fronte all'avversario, utilizzare lo sweep check.
- A lato dell'avversario, utilizzare il side stick check o il body check. Controllare il donut e abbozzare un'azione.

---

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 UFSP**