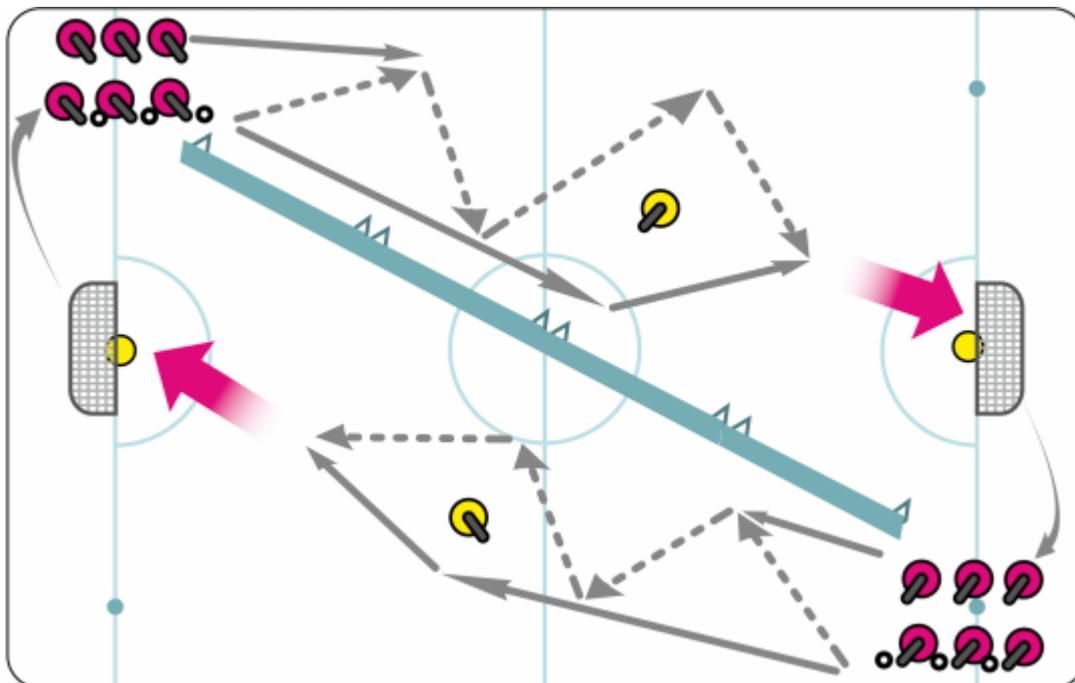


Donut Hockey –1 contro 1 e powerplay: Fast Track

Durante questo esercizio in attacco si crea una situazione di superiorità numerica e in difesa bisogna speculare con intelligenza per impedire all'avversario di segnare reti.



La palestra viene divisa diagonalmente in due parti con una fila di panchine. A gruppi di due, i giocatori si mettono in fila in fondo al lato più stretto della palestra. Un gruppo inizia in difesa (1 difensore e 1 portiere). Gli attaccanti cercano di segnare (2:1). Se fanno gol, conservano il donut e passano dalla parte opposta delle panchine. Se falliscono, vanno a sostituire il difensore e il portiere.

Variante

- Gli attaccanti giocano contro lo stesso gruppo di difensore e portiere e devono segnare un certo numero di reti (ad es. 10) in 4 minuti. Se ci riescono, il difensore e il portiere devono effettuare un'azione supplementare. Altrimenti, sono gli attaccanti a dover eseguire un'azione supplementare.

Obiettivi di apprendimento

- Attacco: creare una situazione di superiorità numerica e approfittarne
- Difesa: speculare con intelligenza, impedire all'avversario di segnare reti

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 UFSPO