

## Donut Hockey – Passaggi: Arco di trionfo

I giocatori usano diversi tipi di passaggio, si allenano e ricevono il donut in movimento e cercano di mantenere la visione d'insieme in diverse situazioni di gioco.



Si gioca 4 contro 4 con cambi volanti. La squadra che attacca tenta di mantenere il controllo del donut e di segnare punti con un passaggio tra le gambe divaricate di un compagno di squadra. Regola: al momento del passaggio il giocatore con le gambe divaricate deve avere entrambi i piedi per terra e non può rimanere immobile in questa posizione per più di 3 secondi. Poi deve ricominciare a muoversi.

### Obiettivi di apprendimento

- Utilizzo dei diversi tipi di passaggio
- Passaggi e ricezione in movimento
- Gioco abile a livello tattico passando costantemente dalla superiorità all'inferiorità numerica (e viceversa)

**Materiale:** 1 bastone per giocatore, nastri, 1 donut

## Punti importanti dei passaggi

- 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 del compagno di squadra.
- Prima di iniziare l'azione successiva, il giocatore deve controllare bene il donut.

---

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**