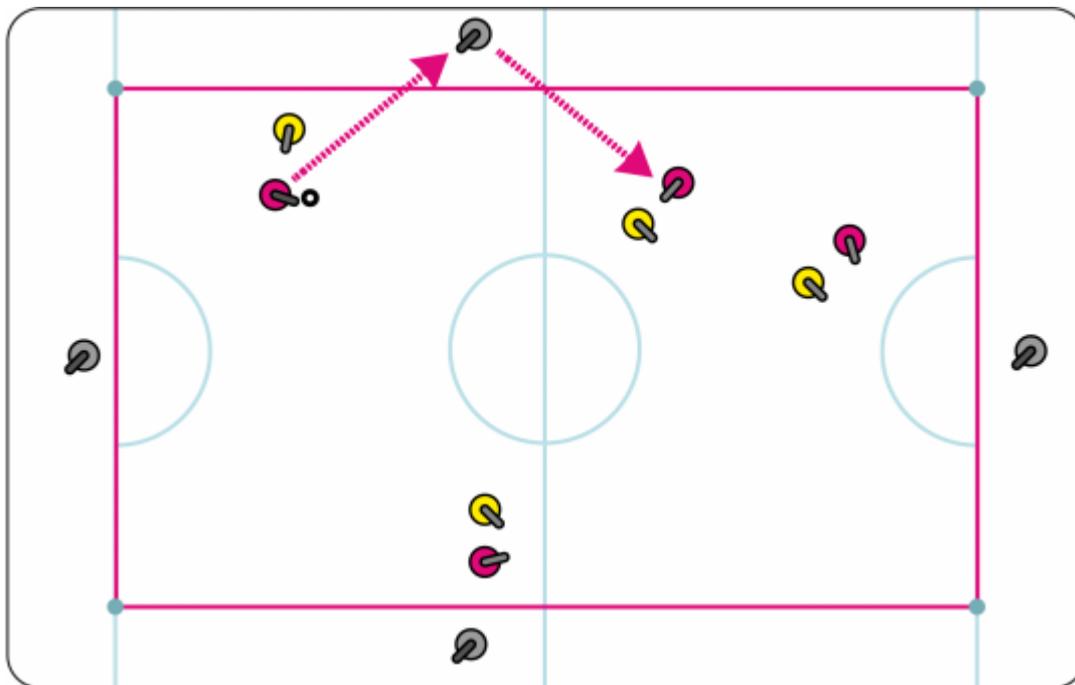


Donut Hockey – Passaggi: Donut In & Out

In questo esercizio l'accento è posto sul tempismo e sulla visione di gioco, ma anche sui passaggi precisi.



Su un campo di pallavolo si gioca 4 contro 4, all'esterno del campo si trova un giocatore per squadra. La squadra che riesce a passare il donut a un giocatore esterno conquista 1 punto. La squadra in attacco rimane in possesso del donut ma non può passarlo per più di due volte consecutive allo stesso giocatore esterno. Quando una squadra raggiunge 10 punti, si cambia. La squadra che ha vinto rimane sul campo, la compagine che ha perso cambia i giocatori esterni.

Varianti

- I passaggi ai giocatori esterni avvengono attraverso l'elemento di un cassone.
- I giocatori esterni stanno dietro la balaustra/le panchine.
- I punti vengono attribuiti soltanto con passaggi doppi.

Obiettivi di apprendimento

- Timing e buona visione del gioco
- Passaggi precisi

Materiale: 1 bastone per giocatore, 1 donut, nastri, 3-6 panchine, cassone (per varianti)

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