

Donut Hockey – Dribbling: Instagram game

Durante questo gioco i giocatori conducono il donut seguendo la musica o una sequenza video, imparando nel contempo diversi modi di dribblare.



I giocatori conducono il donut a suon di musica ed effettuano i movimenti più originali possibili. Se il docente vede un movimento spettacolare, interrompe la musica, pronuncia «Post» e il nome del giocatore in questione. Questo mostra il suo movimento, che gli altri (follower) devono imitare. Poi la musica riprende e i giocatori inventano altri movimenti.

Obiettivi di apprendimento

- Creazione ed esecuzione di diverse varianti di dribbling
- Imitazione precisa di un movimento

Materiale: 1 bastone e 1 donut per giocatore

Punti importanti del dribbling

- Se il campo è libero, il bastone si impugna con una mano.
- Se l'avversario è vicino, il bastone si impugna con due mani. La testa è sempre sollevata, guardare con attenzione cosa succede attorno a sé: dove sono i compagni? E gli avversari?

- Il donut è sempre in movimento.
- Nei duelli, il giocatore si posiziona sempre tra il donut e l'avversario.

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