

# Donut Hockey – Dribbling nella foresta vergine

I giocatori conducono il donut in modo efficace e con la pressione del tempo. In questo modo allenano anche la visione di gioco.



Nella palestra vengono posizionati diversi ostacoli. I giocatori sperimentano i vari modi di aggirarli, attraversarli o scavalcarli.

## Variante

- Il docente dice un numero. I giocatori devono girare attorno al numero di ostacoli indicato e tornare al centro della palestra.

## Obiettivi di apprendimento

- Conduzione efficace del donut in diverse situazioni
- Buona visione periferica (ostacoli e altri giocatori)
- Conduzione efficace del donut sotto stress

**Materiale:** 1 bastone e 1 donut per giocatore, materiale per gli ostacoli

## 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 UFSPO**