

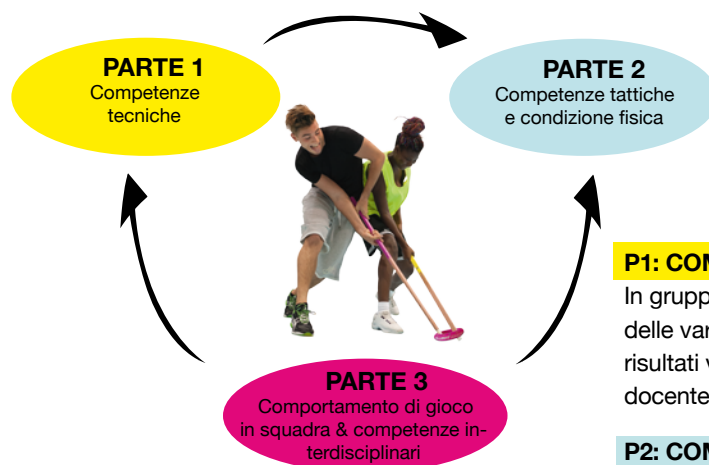
TEST DELLE COMPETENZE PER IL DONUT HOCKEY®

Introduzione

Analogamente al manuale Donut Hockey, questo test è stato elaborato secondo una prospettiva pedagogica orientata verso le competenze e finalizzata agli obiettivi di apprendimento formulati nei piani di studio svizzeri^{1,2} e del Liechtenstein³.

Numerose competenze acquisite nell'ambito delle lezioni di Donut Hockey risultano utili anche per altri giochi collettivi, come ad esempio l'unihockey ma anche il calcio, la pallacanestro e la pallamano, soprattutto a livello tattico.

Ecco come funziona il test



P1: COMPETENZE TECNICHE

In gruppi di 2 o 3 persone, vengono svolti a circuito gli esercizi delle varie postazioni; si alternano assistenti ed esaminandi. I risultati vengono registrati sul modulo di controllo P1 che il docente raccoglie alla fine.

P2: COMPETENZE TATTICHE E CONDIZIONALI

L'intera classe svolge uno degli esercizi previsti, il docente osserva e scrive i risultati sul modulo di valutazione P2.

P3: COMPORTAMENTO NEL GIOCO E COMPETENZE INTERDISCIPLINARI

La classe gioca a quattro contro quattro, fra cui un portiere (con cambi volanti). L'insegnante osserva e scrive i risultati sul modulo di valutazione P3.

Infine, tutti i risultati vengono riportati sulla scheda di allenamento e sommati. Una scala, oltre a un punteggio e a un voto, permette agli allievi di individuare i loro punti di forza e quali aspetti devono esercitare ulteriormente. Il test si addice a tutti i livelli scolastici, ma all'occorrenza può essere modificato dal docente. Attenzione: tutti i settori di competenza vengono valutati allo stesso modo. Il fair play ha quindi la stessa importanza di un tiro preciso!

Preparazione

Il test è facile da preparare. Tutti gli strumenti necessari si trovano in allegato quale materiale fotocopiabile. Poiché i fogli delle postazioni per il circuito vengono utilizzati più volte, si consiglia di plastificarli. Ogni allievo deve ricevere i seguenti documenti

- P1 Modulo di controllo (circuito)
- P2 Modulo di valutazione (tattica/condizione)
- P3 Modulo di osservazione (gioco)
- Scheda di controllo

¹ <https://v-ef.lehrplan.ch/index.php?code=a|9|0|4|2|1>

² <https://www.plandetudes.ch/web/guest/education-physique>

³ <https://fl.lehrplan.ch/index.php?code=b|9|0&la=yes>

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

PANORAMICA

Di seguito gli obiettivi di apprendimento sono classificati in base ai focus. Alcuni di questi obiettivi, relativi all'ambito tecnico, vengono richiesti in altri ambiti per ragioni di efficacia e semplificazione.

PARTE 1: COMPETENZE TECNICHE

Dribbling

- Condurre il donut in modo controllato
- Distogliere lo sguardo dal donut durante il dribbling
- Dribblare correttamente malgrado movimenti evasivi

Passaggi

- Passare e ricevere con precisione il donut da fermi e in movimento
- Stimare il comportamento di scorrimento e la traiettoria del donut (al suolo e in aria)
- Utilizzare diversi tipi di passaggio
- Passare e ricevere correttamente il donut malgrado la pressione (temporale e legate alla situazione)

Tiri

- Effettuare tiri potenti e precisi
- Avere la padronanza di diverse varianti di tiro
- Tirare in movimento (corsa)
- Combinare le finte con un movimento di tiro

PARTE 2: COMPETENZE TATTICHE E CONDIZIONALI

Attacco

- Controllare il donut con sicurezza e proteggerlo dall'avversario
- Prendere decisioni adeguate e metterle in pratica efficacemente
- Tener testa all'avversario con rapidi cambi di ritmo
- Padroneggiare diversi tipi di finte e di tiro e utilizzarle a seconda delle situazioni.

Difesa

- Stimare la distanza ottimale dall'avversario e mantenerla
- Percepire e sfruttare la posizione del corpo tra l'attaccante e la porta: allontanare l'attaccante dalla porta, evitare che segni, intercettare il donut

Condizione fisica

- Correre velocemente su brevi distanze
- Eseguire tanti brevi sprint in successione
- Cambiare rapidamente la direzione e la velocità della corsa
- Fare sprint intervallati di almeno 40 secondi senza stancarsi

PARTE 3: COMPORTAMENTO NEL GIOCO E COMPETENZE INTERDISCIPLINARI

Attacco

- Prendere decisioni adeguate alla situazione durante il gioco con il donut (tiro/finta/passaggio)
- Scegliere le varianti adeguate di tiro e di passaggio secondo la situazione
- Senza il donut, muoversi in modo adeguato alla situazione (distanze, spostamenti)
- Provocare e sfruttare una situazione di superiorità numerica
- Passare rapidamente dall'attacco alla difesa

Difesa

- Occupare gli spazi e conquistare il donut
- Mettere in pratica azioni difensive efficaci e conformi alle regole con il corpo e il bastone, nel rispetto delle regole del gioco
- Assumere e mantenere una posizione corretta tra la porta e l'attaccante
- Coordinare le mosse difensive con i compagni di squadra

Competenze interdisciplinari

- Conoscere e applicare le regole del gioco
- Trovare un sano equilibrio tra competitività e lealtà
- Risolvere in maniera civile i conflitti con i compagni di squadra o gli avversari

P1: COMPETENZE TECNICHE

Il circuito viene svolto in gruppi di 2-3 persone. Gli allievi si alternano nel ruolo di attori e assistenti. Tutti i risultati vengono registrati sulla scheda di allenamento. In questa fase è possibile totalizzare al massimo 12 punti.

Postazione 1: Hit the cone

Focus: passaggi indiretti

Descrizione	Schizzo	Punteggio	Competenze	Materiale
Obiettivo: dalla panchina centrare tutti e tre i birilli. La posizione favorevole per segnare all'interno dell'area blu è a libera scelta, come pure il collocamento dei birilli all'interno dell'area contrassegnata in giallo (distanza tra i birilli >10 cm) 3 tentativi		Blu: 1 tiro andato a segno Rosso: 2 tiri andati a segno Nero: 3 tiri andati a segno	Eseguire passaggi precisi Stimare correttamente l'angolazione di un passaggio indiretto e farne buon uso	3 birilli 1 panchina 1 bastone 1 donut Dischetti di demarcazione

Postazione 2: Assalto alla nave

Focus: tiro contro un bersaglio in movimento

Descrizione	Schizzo	Punteggio	Competenze	Materiale
Obiettivo: controllare il donut in volo e centrare un bersaglio in movimento (carrello delle palle). Il carrello viene spostato dagli assistenti lungo la linea. Il passaggio è valido unicamente se effettuato mentre il carrello è ancora in movimento. 3 tentativi		Blu: il donut si solleva da terra e vola verso il carrello Rosso: il donut sfiora il carrello Nero: il donut atterra nel carrello	Esecuzione di passaggi precisi Stimare la traiettoria del donut Eseguire correttamente il passaggio a un compagno di squadra in movimento	1 carrello delle palle 1 bastone 1 donut Dischetti di demarcazione

Postazione 3: Sniper

Focus: tiri precisi

Descrizione	Schizzo	Punteggio	Competenze	Materiale
Obiettivo: centrare possibilmente tutti i coni con 3 tiri. I coni sono situati a 6 metri e diverse altezze (terra/su un elemento del cassone/su 2 elementi del cassone) 3 tentativi		Blu: 1 tiro andato a segno Rosso: 2 tiri andati a segno Nero: 3 tiri andati a segno	Eseguire tiri potenti e precisi	3 coni 1 bastone 3 donut Dischetti di demarcazione

Postazione 4: Tunnel

Focus: passaggi potenti e precisi

Descrizione	Schizzo	Punteggio	Competenze	Materiale
Obiettivo: far passare il donut attraverso un corridoio a distanza di 10 m (due panchine di lunghezza), senza toccare i bordi 3 tentativi		Blu: 1 tiro andato a segno Rosso: 2 tiri andati a segno Nero: 3 tiri andati a segno	Eseguire passaggi precisi Stimare il comportamento di scorrimento del donut	2 panchine o dischetti di demarcazione 3 donut Bastoni

Postazione 5: Flip score

Focus: padronanza del materiale, tiro speciale

Descrizione	Schizzo	Punteggio	Competenze	Materiale
Obiettivo: tirare il donut in rete dalla minore distanza possibile facendolo passare sopra un elemento del cassone. Si inizia dietro la linea blu. A ogni rete si avanza di una linea, a ogni tiro a vuoto si indietreggia di una. 4 tentativi		Blu: gol dalla linea blu (3.5 m) Rosso: gol dalla linea rossa (2.5 m) Nero: gol dalla linea nera (1.5 m)	Giocare il donut in modo controllato Eseguire tiri precisi	1 elemento del cassone 1 porta Bastoni 4 donut Dischetti di demarcazione

Postazione 6: Bowling

Focus: tiro con movimento di finta

Descrizione	Schizzo	Punteggio	Competenze	Materiale
Obiettivo: con un tiro rotante colpire il maggior numero di coni. Il tiro deve avvenire immediatamente dopo la rotazione. 10 coni vengono disposti a triangolo (distanza ca. 10 cm). 2 tentativi		Blu: >0-4 coni colpiti Rosso: >5-7 coni colpiti Nero: >8-10 coni colpiti	Eseguire tiri precisi Combinare una finta con un tiro istantaneo	10 coni Dischetti di demarcazione 2 donut Bastoni

Postazione 7: Get away

Focus: padronanza del materiale, tiro speciale

Descrizione	Schizzo	Punteggio	Competenze	Materiale
Obiettivo: centrare una scatola disposta lungo la parete. A ogni tiro andato a segno, l'allievo indietreggia di una linea, ad ogni tiro a vuoto avanza di una. 4 tentativi		Blu: tiro andato a segno da 7 m Rosso: tiro andato a segno da 8.50 m Nero: tiro andato a segno da 10 m	Eseguire tiri precisi Stimare la traiettoria del donut	Dischetti di demarcazione 1 scatola 4 donut Bastoni

Postazione 8: Dribble king

Focus: padronanza del materiale, tiri speciali

Descrizione	Schizzo	Punteggio	Competenze	Materiale
Obiettivo: fare più tragitti possibili in 2 minuti – slalom tra i coni, gioco attraverso i 3 elementi del cassone e mettere il donut in rete (= elemento superiore del cassone sulla linea di porta). Ogni tragitto con tiro in porta vale doppio. 1 tentativo		Blu: > 0-2 tragitti Rosso: > 3-4 tragitti Nero: > 5 tragitti	Giocare controllando il donut Eseguire tiri precisi Tirare correttamente in movimento	1-2 donut Bastoni 5 coni 3 elementi del cassone 1 porta 1 elemento superiore del cassone

P1 – MODULO DI CONTROLLO

Gli allievi pongono una crocetta nella casella corrispondente di ogni esercizio (blu, rosso o nero), indicano il punteggio nella colonna di destra, sommano i punti della colonna di destra e scrivono il punteggio ottenuto.

Cognome/Nome: _____

Classe/Anno scolastico: _____

Postazioni	Blu (= 0.5 punti)	Rosso (= 1 punto)	Nero (= 1.5 punti)	Totale
1 Hit the Cone				
2 Battleship				
3 Sniper				
4 Tunnel				
5 Flip Score				
6 Bowling				
7 Get Away				
8 Dribble King				
Totale				

TATTICA E CONDIZIONE FISICA

PARTE 2: COMPETENZE TATTICHE E CONDIZIONALI

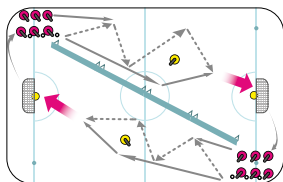
Il docente valuta ogni allievo a mezzo della griglia e riporta i punteggi nella scheda di allenamento. In questa fase è possibile totalizzare un massimo di 12 punti.

Griglia di valutazione: il giocatore è in grado di...

○ 0 punti (mai) ○ 0.5 punti (talvolta) ○ 1 punto (quasi sempre)

Esercizio di gruppo 1: Fast track¹

Focus: superiorità numerica, gioco di squadra, passaggio da attacco a difesa

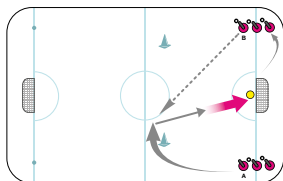
Descrizione	Schizzo	Materiale
Setup secondo lo schizzo; gli attaccanti si dispongono a coppie, per ogni settore una coppia svolge la funzione di difensore/portiere. Per ogni attacco è consentito un tiro in porta. Se il tiro va a segno, la coppia rimane in attacco, altrimenti i due partecipanti sostituiscono il difensore e il portiere (cambio volante). Svolgimento per 2 x 6 minuti ininterrotti. Il docente osserva e valuta.		Bastoni Donut 2 porte 2 caschi da portiere 4 panchine

Griglia di valutazione: il giocatore è in grado di...

1. prendere le giuste decisioni in base alla situazione (tiro/finta/passaggio)
2. eseguire diverse varianti di tiro e di passaggio
3. sfruttare una situazione di superiorità numerica
4. passare rapidamente dall'attacco alla difesa (osservare il cambio)

Esercizio di gruppo 2: Carousel fake drill²

Focus: gioco 1 contro 1, ricezione e passaggio in movimento

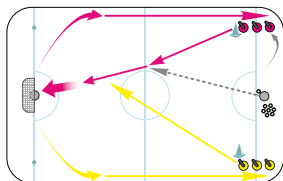
Descrizione	Schizzo	Materiale
Due attaccanti, uno con il donut, partono dalla linea di fondo. Dopo il passaggio, attaccano la porta protetta da un difensore e un portiere. L'attacco dura al massimo 10 secondi. La coppia seguente attacca a sua volta. Il difensore e il portiere vengono sostituiti ogni 4 minuti. Svolgimento per 3 x 4 minuti ininterrotti. Il docente osserva e valuta		Dischetti di demarcazione 1 porta Bastoni Donut 1 casco da portiere

Griglia di valutazione: il giocatore è in grado di...

1. passare il donut in maniera precisa a un compagno di squadra in corsa
2. ricevere il donut in movimento, controllarlo e tenerlo lontano dall'avversario
3. tener testa all'avversario con rapidi cambi di ritmo e di velocità
4. prendere decisioni sensate e metterle in pratica efficacemente

Esercizio di gruppo 3: Turbo rocket³

Focus: condizione fisica (tanti brevi sprint in successione), utilizzo del materiale sotto pressione temporale e tecnica (esercizi complessi)

Descrizione	Schizzo	Materiale
Disposizione come nello schizzo; i donut si trovano in porta presso il docente. Il docente lancia un donut: il primo giocatore di ogni fila inizia a correre. Il più veloce acchiappa il donut, l'altro difende. Si torna quindi sulla linea esterna e si cambia direzione. Svolgimento per 2 x 4 minuti ininterrotti. Il docente valuta man mano.		1 porta Dischetti di demarcazione Donut Bastoni 1 casco da portiere

Griglia di valutazione: il giocatore è in grado di...

1. correre velocemente su distanze corte
2. eseguire tanti brevi sprint in successione
3. controllare il donut in piena corsa
4. resistere all'azione del difensore per riuscire a tirare in rete

¹Fast track: varianti di allenamento e altre indicazioni, cfr. Manuale Donut Hockey pag. 87

²Carousel drill, varianti di allenamento e altre indicazioni, cfr. Manuale Donut Hockey pag. 71

³Turbo rocket: varianti di allenamento e altre indicazioni, cfr. Manuale Donut Hockey pag. 89

TATTICA E CONDIZIONE FISICA

P2 – MODULO DI VALUTAZIONE

Il docente appone una crocetta alla casella corrispondente di ogni esercizio, somma i punti e scrive il punteggio ottenuto.

Cognome/nome: _____

Classe/Anno scolastico: _____

Esercizio di gruppo 1: Fast Track

Focus: superiorità numerica, gioco di squadra, passaggio attacco/difesa

Griglia di valutazione: il giocatore è in grado di...

1. prendere decisioni adeguate alla situazione (tiro/finte/passaggi)
O 0 punti (mai) O 0.5 punti (talvolta) O 1 punto (quasi sempre)
2. eseguire diverse varianti di tiro e di passaggio
O 0 punti (mai) O 0.5 punti (talvolta) O 1 punto (quasi sempre)
3. sfruttare una situazione di superiorità numerica
O 0 punti (mai) O 0.5 punti (talvolta) O 1 punto (quasi sempre)
4. passare rapidamente dall'attacco alla difesa (osservare durante le transazioni)
O 0 punti (mai) O 0.5 punti (talvolta) O 1 punto (quasi sempre)

Esercizio di gruppo 2: Carrousel Fake Drill

Focus: gioco 1 contro 1, ricezione e passaggio in movimento

Griglia di valutazione: il giocatore è in grado di...

1. passare il donut in movimento al suo compagno
O 0 punti (mai) O 0.5 punti (talvolta) O 1 punto (quasi sempre)
2. ricevere il donut in movimento, controllarlo e proteggerlo
O 0 punti (mai) O 0.5 punti (talvolta) O 1 punto (quasi sempre)
3. fare una finta all'avversario cambiando rapidamente ritmo e velocità
O 0 punti (mai) O 0.5 punti (talvolta) O 1 punto (quasi sempre)
4. prendere decisioni adeguate e applicarle efficacemente
O 0 punti (mai) O 0.5 punti (talvolta) O 1 punto (quasi sempre)

Esercizio di gruppo 3: Turbo Rocket

Focus: condizione fisica (tanti brevi sprint in successione), utilizzo del materiale sotto pressione temporale e tecnica (esercizi complessi)

Griglia di valutazione: il giocatore è in grado di...

1. correre velocemente su distanze corte
O 0 punti (mai) O 0.5 punti (talvolta) O 1 punto (quasi sempre)
2. eseguire tanti brevi sprint in successione
O 0 punti (mai) O 0.5 punti (talvolta) O 1 punto (quasi sempre)
3. controllare il donut in piena corsa
O 0 punti (mai) O 0.5 punti (talvolta) O 1 punto (quasi sempre)
4. resistere all'azione del difensore per riuscire a tirare in rete
O 0 punti (mai) O 0.5 punti (talvolta) O 1 punto (quasi sempre)

GIOCO E COMPETENZE INTERDISCIPLINARI

P3: OSSERVAZIONE DEL GIOCO

La classe gioca 3 contro 3, fra cui un portiere (con cambio volante). L'insegnante valuta ogni allievo con una griglia di valutazione e scrive il risultato sulla scheda di controllo. Dodici punti (3x4) sono attribuiti per l'attacco, la difesa e le competenze interdisciplinari.

Griglia di valutazione: il giocatore è in grado di...

☐ 0 punti (mai) ☐ 0.5 punti (talvolta) ☐ 1 punto (quasi sempre)

ATTACCO

1. È in grado di prendere decisioni adeguate alla situazione con il donut (coinvolgere i compagni di squadra liberi)
2. È in grado di muoversi in modo adeguato alla situazione senza il donut (distanze, spostamenti)
3. È in grado di provocare e sfruttare una situazione di superiorità numerica
4. È in grado di passare rapidamente dall'attacco alla difesa

PUNTEGGIO INTERMEDIO ATTACCO

___/4 PUNTI

DIFESA

1. È in grado di occupare gli spazi e conquistare il donut
2. È in grado di mettere in pratica azioni difensive efficaci e conformi alle regole con il corpo e il bastone
3. È in grado di assumere e mantenere una posizione utile in campo (tra la porta e l'attaccante)
4. È in grado di coordinare le mosse difensive con i compagni di squadra

PUNTEGGIO INTERMEDIO ATTACCO

___/4 PUNTI

COMPETENZE INTERDISCIPLINARI

1. Conosce e applica le regole del gioco
2. Dimostra impegno, in attacco e in difesa
3. Sa trovare un sano equilibrio tra competitività e lealtà
4. Sa risolvere/gestire in maniera civile i conflitti con compagni di squadra o gli avversari

PUNTEGGIO INTERMEDIO ATTACCO

___/4 PUNTI

GIOCO E COMPETENZE INTERDISCIPLINARI

P3 – MODULO DI VALUTAZIONE

Il docente appone una crocetta alla casella corrispondente di ogni esercizio, somma i punti e scrive il punteggio ottenuto.

Cognome/nome: _____

Classe/Anno scolastico: _____

ATTACCO

È in grado di prendere decisioni adeguate alla situazione con il donut (coinvolgere i compagni di squadra liberi)

☐ 0 punti (mai) ☐ 0.5 punti (talvolta) ☐ 1 punto (quasi sempre)

È in grado di muoversi in modo adeguato alla situazione senza il donut (distanze, spostamenti)

☐ 0 punti (mai) ☐ 0.5 punti (talvolta) ☐ 1 punto (quasi sempre)

È in grado di provocare e sfruttare una situazione di superiorità numerica

☐ 0 punti (mai) ☐ 0.5 punti (talvolta) ☐ 1 punto (quasi sempre)

È in grado di passare rapidamente dall'attacco alla difesa

☐ 0 punti (mai) ☐ 0.5 punti (talvolta) ☐ 1 punto (quasi sempre)

PUNTEGGIO INTERMEDIO ATTACCO

____/4 PUNTI

DIFESA

È in grado di occupare gli spazi e conquistare il donut

☐ 0 punti (mai) ☐ 0.5 punti (talvolta) ☐ 1 punto (quasi sempre)

È in grado di mettere in pratica azioni difensive efficaci e conformi alle regole con il corpo e il bastone

☐ 0 punti (mai) ☐ 0.5 punti (talvolta) ☐ 1 punto (quasi sempre)

È in grado di assumere e mantenere una posizione utile in campo (tra la porta e l'attaccante)

☐ 0 punti (mai) ☐ 0.5 punti (talvolta) ☐ 1 punto (quasi sempre)

È in grado di coordinare le mosse difensive con i compagni di squadra

☐ 0 punti (mai) ☐ 0.5 punti (talvolta) ☐ 1 punto (quasi sempre)

PUNTEGGIO INTERMEDIO DIFESA

____/4 PUNTI

COMPETENZE INTERDISCIPLINARI

Conosce e applica le regole del gioco

☐ 0 punti (mai) ☐ 0.5 punti (talvolta) ☐ 1 punto (quasi sempre)

Dimostra impegno, in attacco e in difesa

☐ 0 punti (mai) ☐ 0.5 punti (talvolta) ☐ 1 punto (quasi sempre)

Sa trovare un sano equilibrio tra competitività e lealtà

☐ 0 punti (mai) ☐ 0.5 punti (talvolta) ☐ 1 punto (quasi sempre)

Sa risolvere/gestire in maniera civile i conflitti con compagni di squadra o gli avversari

☐ 0 punti (mai) ☐ 0.5 punti (talvolta) ☐ 1 punto (quasi sempre)

PUNTEGGIO INTERMEDIO COMPETENZE INTERDISCIPLINARI

____/4 PUNTI

MODULO DI OSSERVAZIONE

TEST DONUT HOCKEY

Cognome/nome: _____

Classe/Anno scolastico: _____

P1 – COMPETENZE TECNICHE

Trascrivere i punti del modulo di controllo

Postazioni	Blu (= 0.5 punti)	Rosso (= 1 punto)	Nero (=1.5 Pkte)	Totale
1 Hit the Cone				
2 Battleship				
3 Sniper				
4 Tunnel				
5 Flip Score				
6 Bowling				
7 Get Away				
8 Dribble King				
Totale P 1				

P2 – COMPETENZE TATTICHE E CONDIZIONALI

Trascrivere i punti del modulo di valutazione

Exercices	Obiettivo 1	Obiettivo 2	Obiettivo 3	Obiettivo 4	Totale
1 Fast Track					
2 Carousel Drill					
3 Turbo Rocket					
Totale P 2					

P3 – COMPORTAMENTO NEL GIOCO E COMPETENZE INTERDISCIPLINARI

Trascrivere i punti del modulo di osservazione

Postazioni	Obiettivo 1	Obiettivo 2	Obiettivo 3	Obiettivo 4	Totale
1 Attacco					
2 Difesa					
3 Competenze interdisciplinari					
Totale P 3					

TOTALE FINALE: _____/36 PUNTI

VOTO: _____

Definizione dei simboli

	Giocatore della squadra A/Attacco
	Giocatore della squadra B/Difesa
	Donut
	Spostamento
	Passaggio
	Tiro
	Cono
	Panchina
	Elemento del cassone in verticale
	Carrello delle palle
	Porta da unihockey

MAGGIORI INFORMAZIONI:

Internet

www.donuthockey.ch
www.burnermotion.ch

Contatto

Muriel Sutter
info@burnermotion.ch
+41 79 643 43 48

PROPOSTA DI SCALA DI VALUTAZIONE

Punti	Voti
>30 punti	6
27-29 punti	5.5
24-25 punti	5
21-23 punti	4.5
18-20 punti	4
15-17 punti	3.5
12-14 punti	3
9-11 punti	2.5
6-8 punti	2
3-5 punti	1.5
< 2 punti	1



IMPRESSUM

© 2020 by Muriel Sutter

www.burnermotion.ch

La riproduzione totale o parziale del manuale con mezzi fototecnici è severamente vietata senza esplicita autorizzazione da parte della casa editrice. Tale divieto si estende anche alla riproduzione a fini didattici (eccezione fatta per casi particolari di cui ai §§ 53, 54 LDA). Si applica in particolare alle traduzioni, alle riproduzioni e ai microfilm, nonché all'inserimento e all'elaborazione in sistemi elettronici.

Testo: Muriel Sutter, con la collaborazione di Gian Gmünder

Foto: Christian Rosenberger

Layout: André « Boogie » Morgner

BIBLIOGRAFIA

- Gmünder, G. (2020); Donut Hockey auf Basis der Competenze des Lehrplan 21. BA-Arbeit Prof. Dr. U. Pühse, Universität Basel
- Erdtel, M. & Brückner, G. (2014). Floorball spielen. Unihockey - Innebandy - Unihoc - Stockey. In C. Kröger, H. Haag, M.S. & K. Roth (Hrsg.), Praxisideen - Schrifreihe für Bewegung, Spiel und Sport. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Lehrplan 21, Rahmenlehrplan, Zugriff am 2.7. unter <https://v-ef.lehrplan.ch/index.php?code=a|9|0|4|2|1>
- Lehrplan Sport, Fürstentum Liechtenstein, Zugriff am 4.7.2020 unter: <https://fl.lehrplan.ch/index.php?code=b|9|0&la=yes>
- Plan d'études Suisse Romande, Zugriff am 4.7.2020 unter: <https://www.plandetudes.ch/web/guest/education-physique>
- Sutter, M. (2017); Donut Hockey. Schorndorf: Hofmann-Verlag
- Swissunihockey.ch (2012, August). Lektionsvorbereitung Unihockey: Passen. Zugriff am 2. Juli 2020 unter https://www.swissunihockey.ch/files/4315/2334/7123/Passen_5-6Klasse.pdf
- Spielbe Punteggio Fussball, Basketball, Volleyball, Unihockey: Zugriff am 2.7.2020 unter https://www.sportunterricht.ch/Be_Punteggio/BeurteilungSpielsport.pdf
- Wolf, M., Beutler, B. & Hunziker, R. (2005). Unihockey. mobilepraxis, 6(1), 2-11.

AZIONE!

Il materiale per giocare a Donut Hockey è stato sviluppato dal Burner Motion Team e garantisce il massimo piacere di gioco e la sicurezza dei giocatori. Il negozio online offre l'equipaggiamento adatto a ogni livello e dei set completi a condizioni vantaggiose.



Manuale

Il manuale contiene molte forme di gioco interessante ed è facile da usare. È disponibile in tedesco e francese.

Bastoni e puntali

Il bastone è costituito da un manico e da una punta intercambiabile con un profilo speciale. Una volta posato a terra, la sua lunghezza non deve superare le prime costole del giocatore.

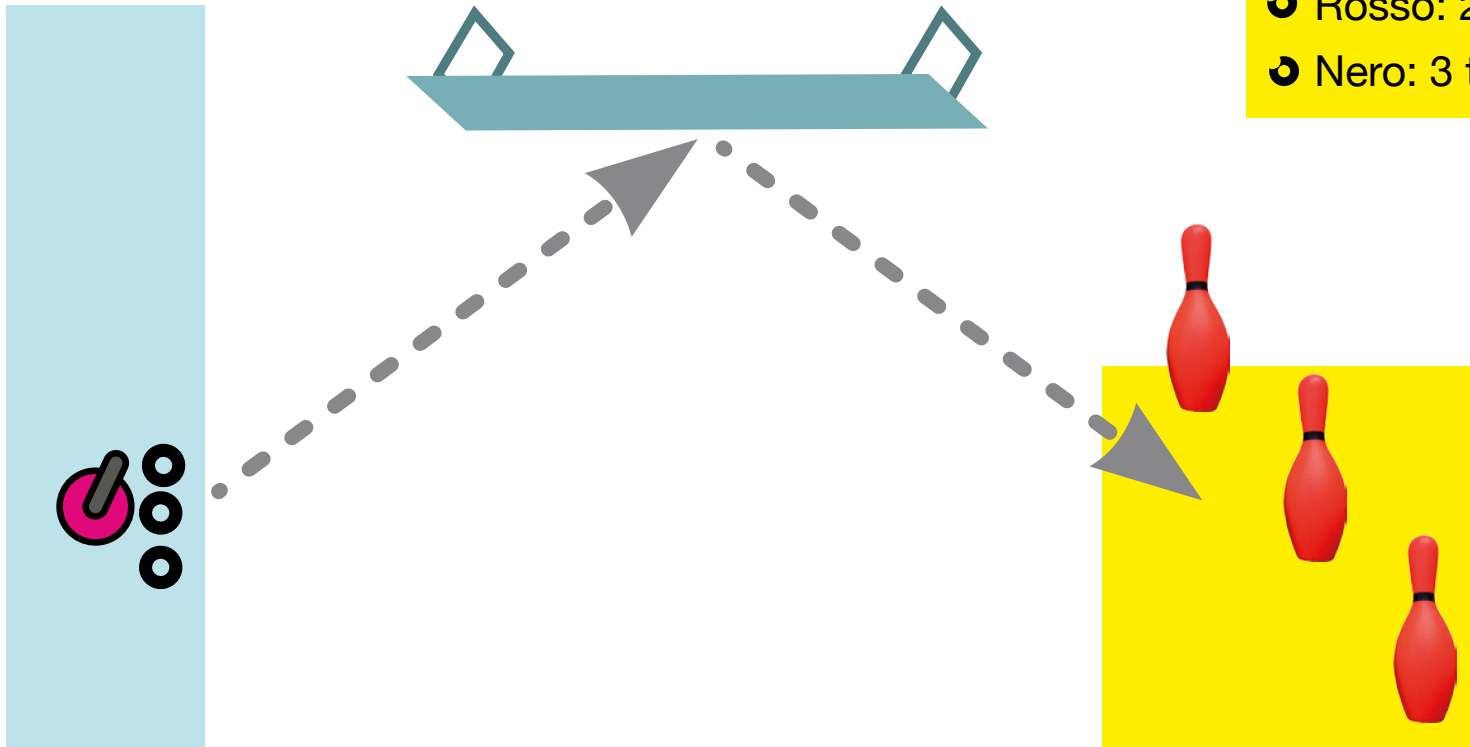
Donut

I donut sono fabbricati in materiale morbido e resistente, in modo da poter scivolare facilmente sul pavimento.

Casco da portiere

Il casco è dotato di una speciale visiera la cui maglia è più stretta di quella dei caschi da floorball e da hockey su ghiaccio, per evitare che il bastone passi attraverso.

HIT THE CONE



VALUTAZIONE

- Blu: 1 tiro andato a segno
- Rosso: 2 tiri andati a segno
- Nero: 3 tiri andati a segno

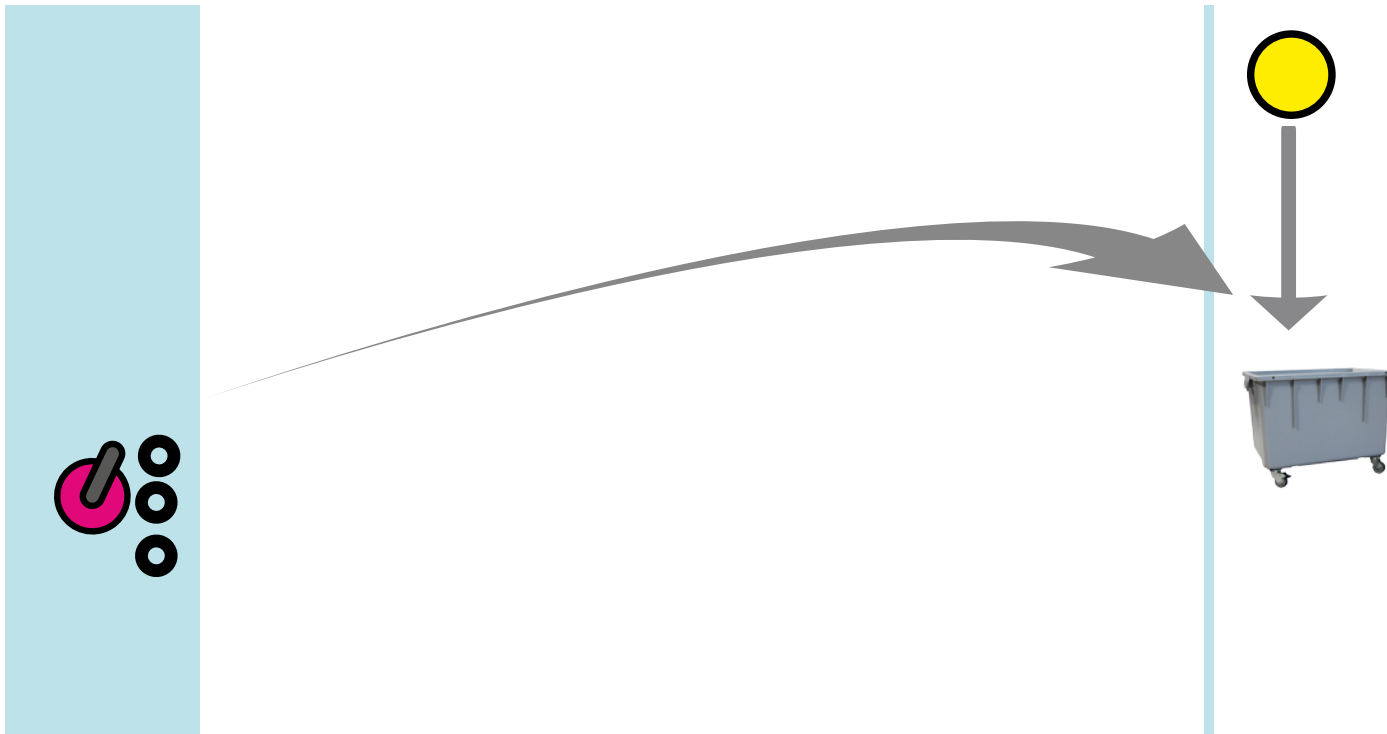
MATERIALE

- 3 birilli
- 1 panchina
- 1 bastone
- 3 donut
- Dischetti di demarcazione

ASSALTO ALLA NAVE

VALUTAZIONE

- Blu: il donut si solleva da terra
- Rosso: il donut sfiora il carrello delle palle
- Nero: il donut centra il carrello delle palle

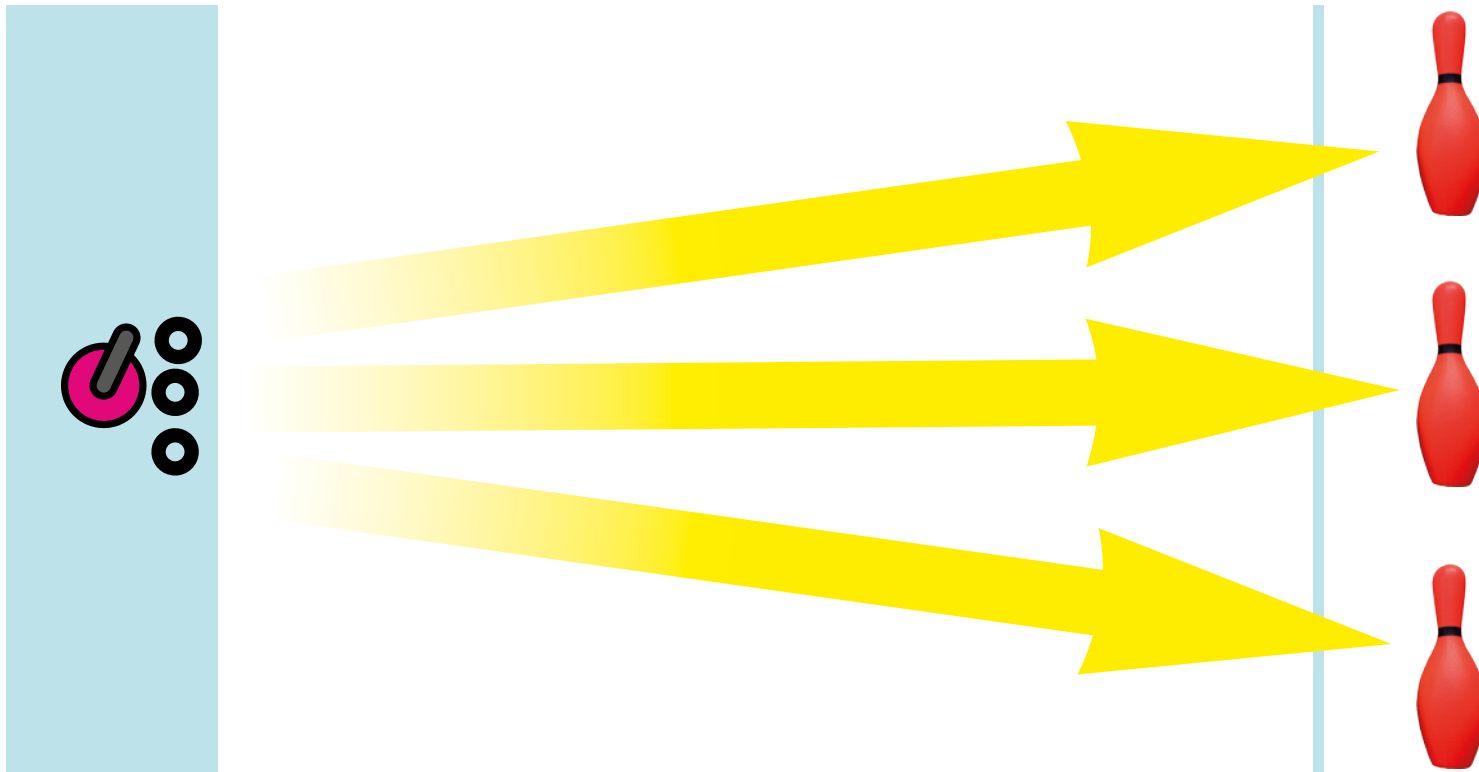


MATERIALE

- 1 Ballwagen
- 1 Assistent
- 1 bastone
- 3 donut
- Dischetti di demarcazione

POSTAZIONE 3

SNIPER



VALUTAZIONE

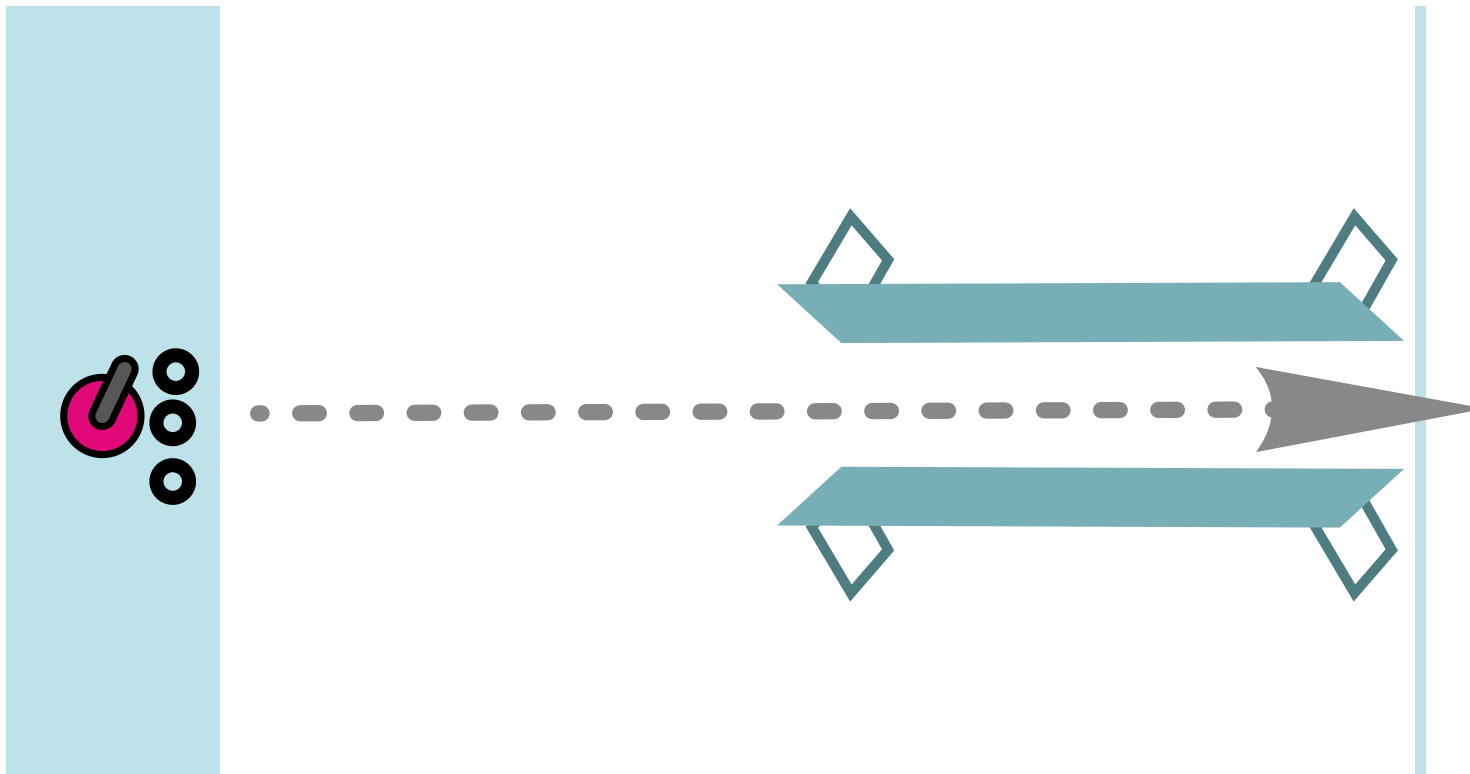
- 🎯 Blu: 1 tiro andato a segno
- 🎯 Rosso: 2 tiri andati a segno
- 🎯 Nero: 3 tiri andati a segno

MATERIALE

- 🎯 3 coni
- 🎯 1 bastone
- 🎯 3 donut
- 🎯 Dischetti di demarcazione

POSTAZIONE 4

TUNNEL



VALUTAZIONE

- Blu: 1 tiro andato a segno
- Rosso: 2 tiri andati a segno
- Nero: 3 tiri andati a segno

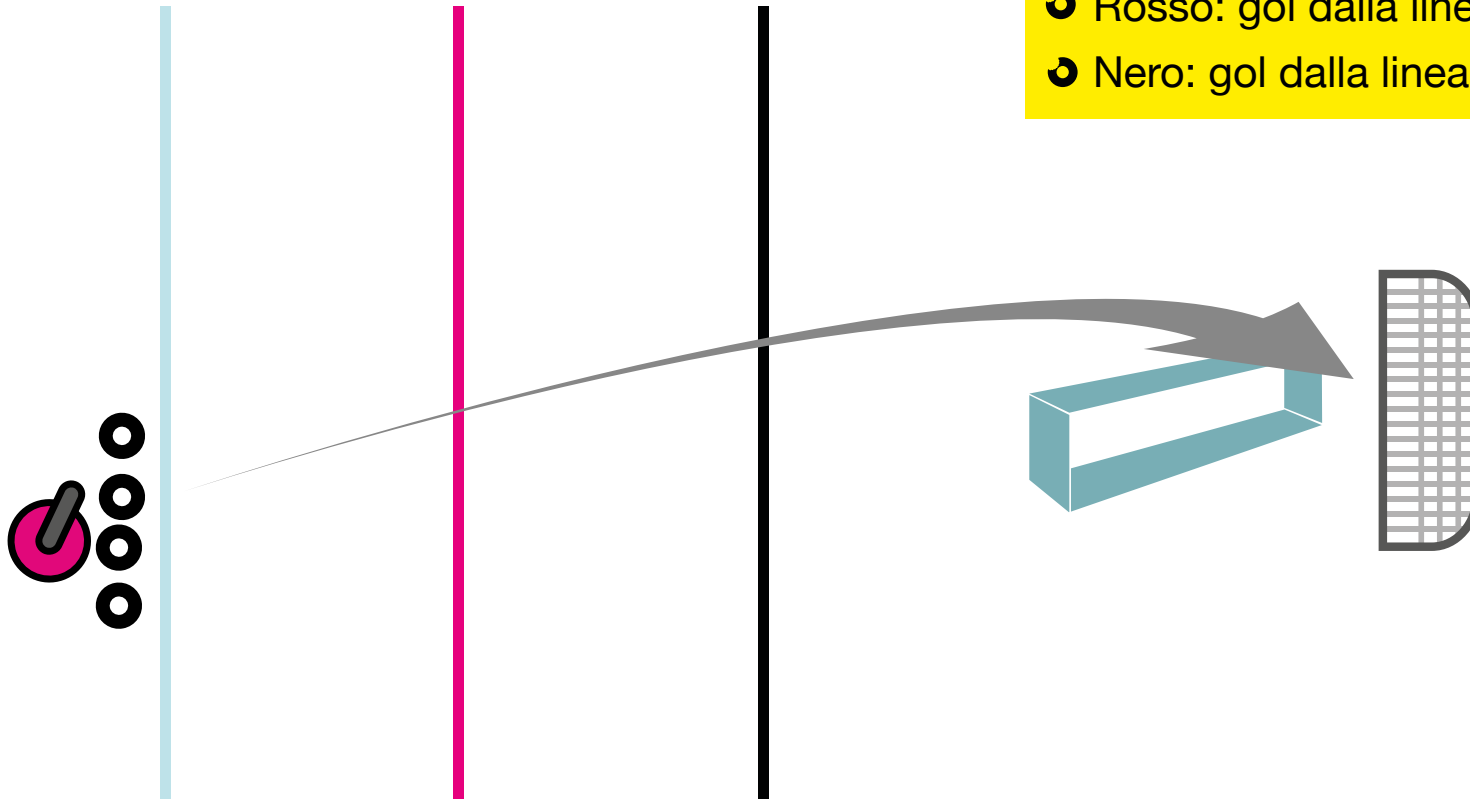
MATERIALE

- 2 panchine
- 3 donut
- Bastoni
- Dischetti di demarcazione

FLIP SCORE

VALUTAZIONE

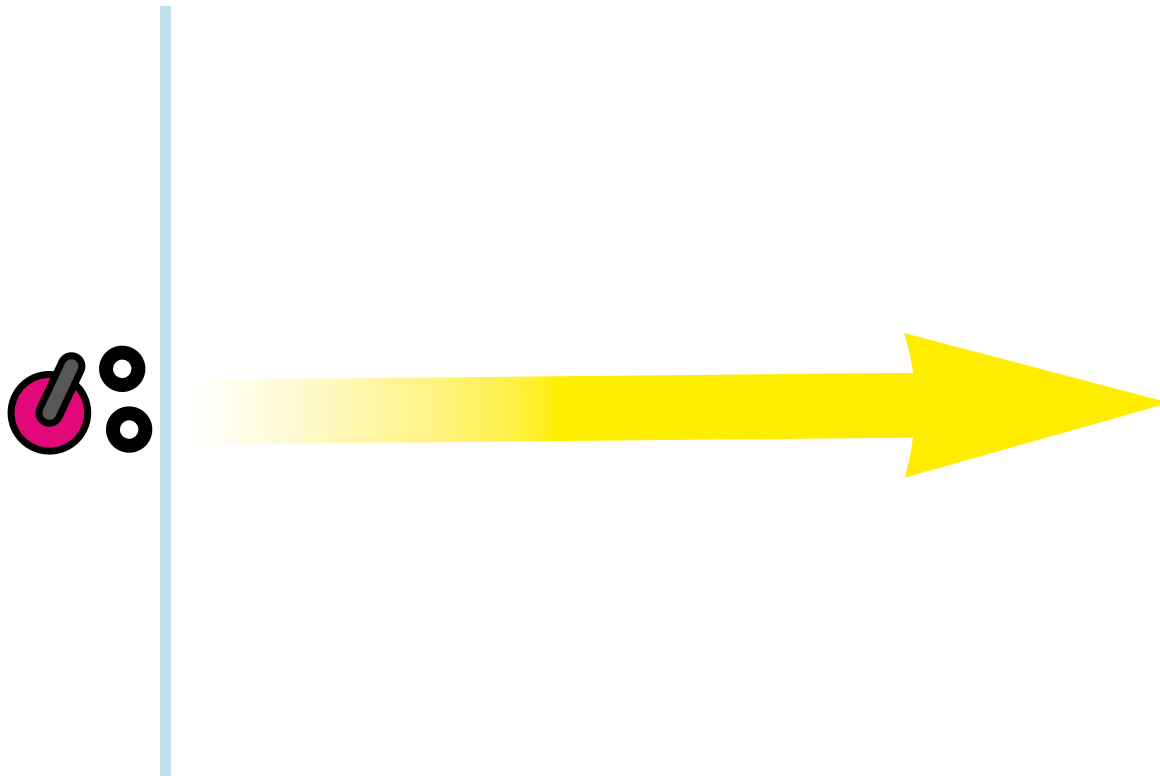
- ♣ Blu: gol dalla linea blu (3.5 m)
- ♣ Rosso: gol dalla linea rossa (2.5 m)
- ♣ Nero: gol dalla linea nera (1.5 m)



MATERIALE

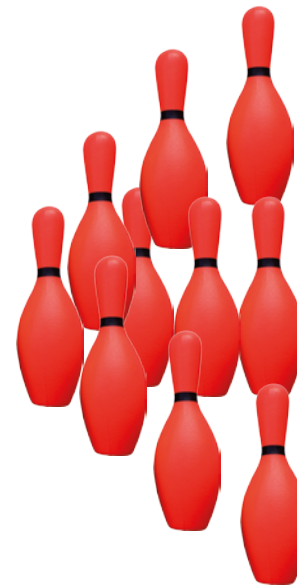
- ♣ 1 elemento del cassone
- ♣ 1 porta
- ♣ Bastoni
- ♣ 4 donut
- ♣ Dischetti di demarcazione

BOWLING



VALUTAZIONE

- Blu: > 0 coni colpiti
- Rosso: > 4 coni colpiti
- Nero: > 7 coni colpiti

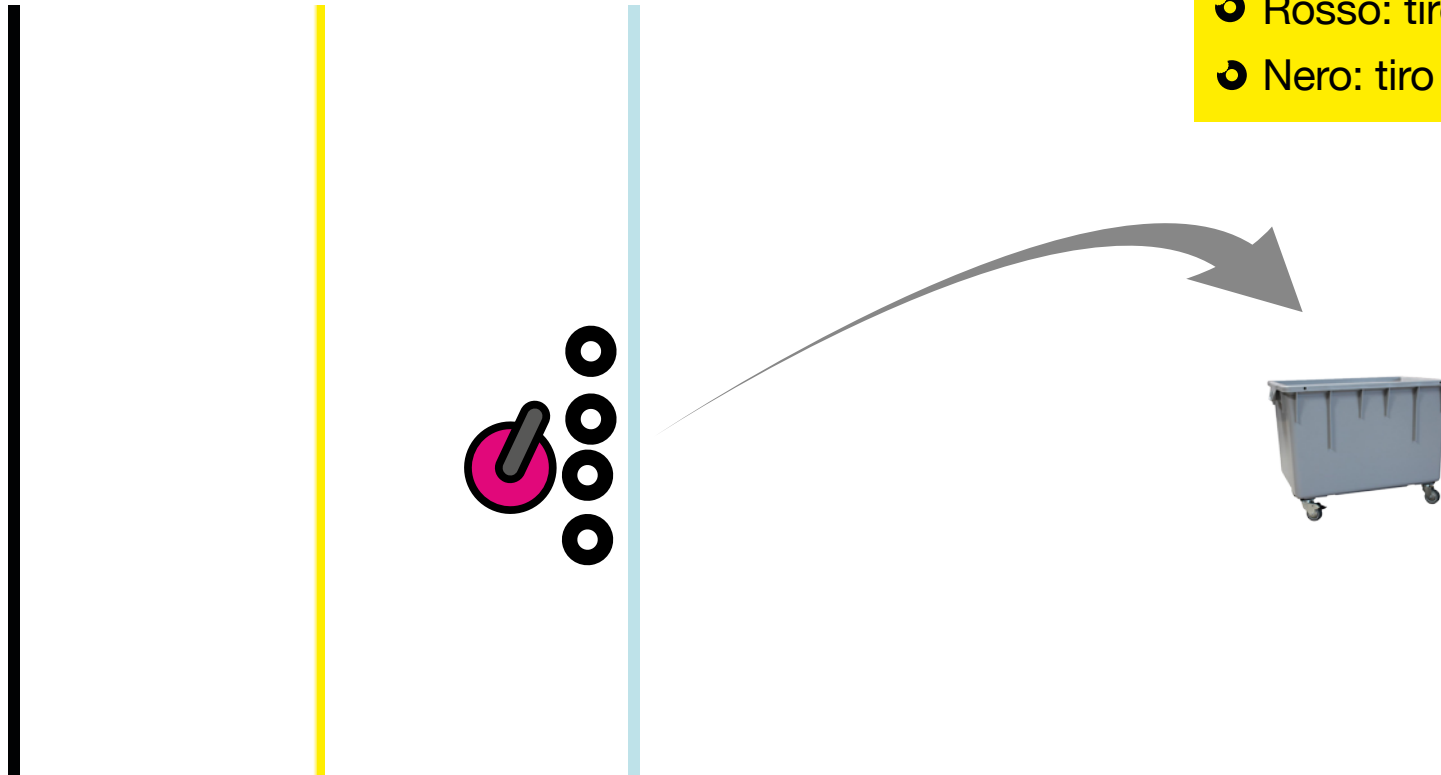


MATERIALE

- 10 coni
- Dischetti di demarcazione
- 2 donut
- Bastoni

POSTAZIONE 7

GET AWAY



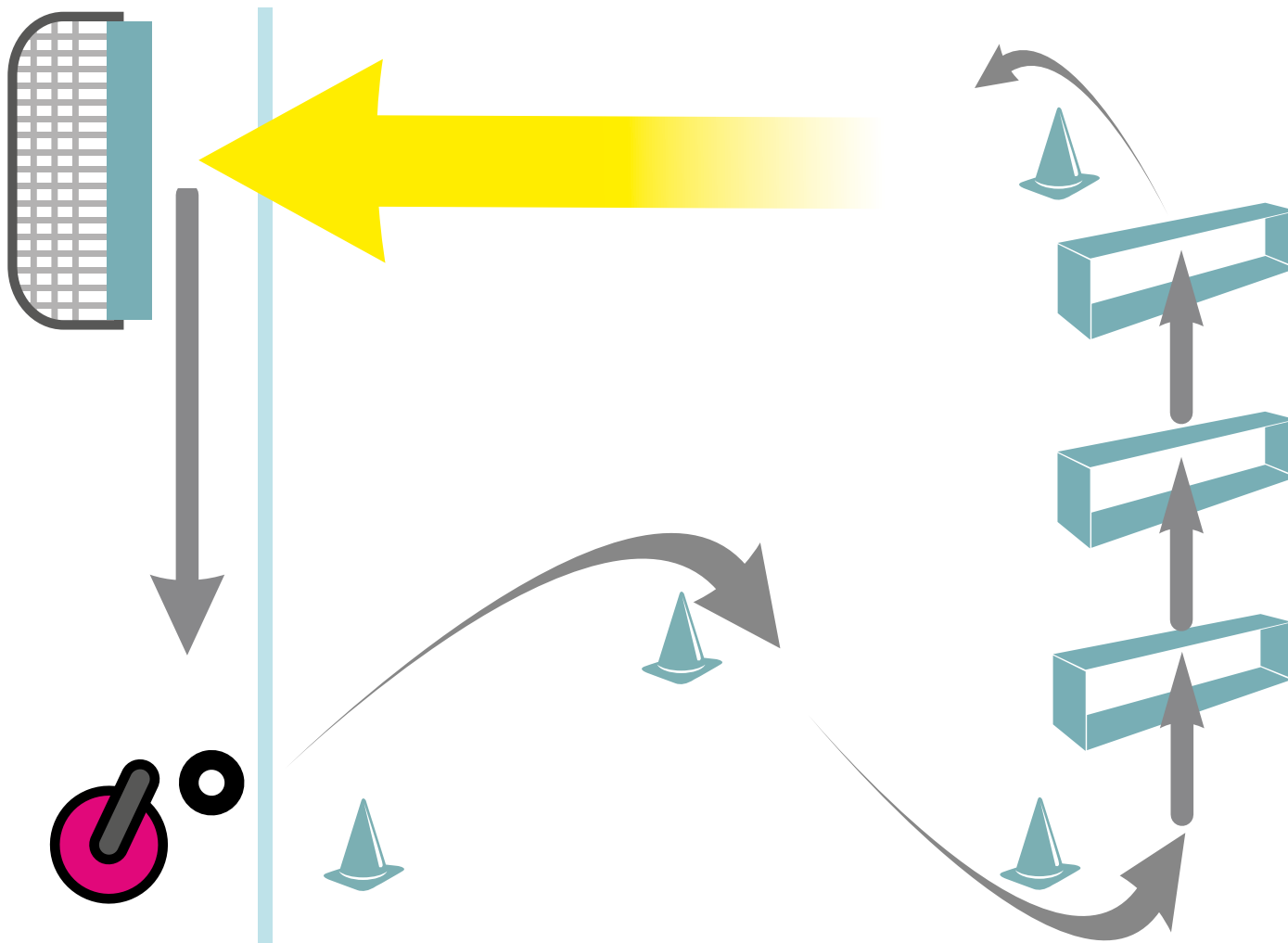
VALUTAZIONE

- Blu: tiro andato a segno da 7 m
- Rosso: tiro andato a segno da 8.50 m
- Nero: tiro andato a segno da 10 m

MATERIALE

- Dischetti di demarcazione
- 1 carrello delle palle
- 4 donut
- Bastoni

DRIBBLE KING



VALUTAZIONE

- Blu: > 2 giri
- Rosso: > 3 giri
- Nero: > 4 giri

MATERIALE

- 1-2 donut
- Bastoni
- 5 coni
- 4 elementi del cassone
- 1 porta
- 1 elemento superiore del cassone