

Coordinazione – Orientamento: Le porte

Un esercizio che permette agli allievi di allenare la loro capacità di orientamento. Con un gioco, i partecipanti praticano diverse discipline sportive.

Collocare una panchina rovesciata davanti alla gabbia di unihockey. Si gioca contemporaneamente sia a calcetto che a unihockey. Il pallone da calcio può essere giocato solo con i piedi, mentre la pallina può essere colpita solo con il bastone.



Variante

Giocare ad esempio a pallacanestro con tre, quattro canestri.

Materiale: equipaggiamento da unihockey, panchina, palla

Fonte: Insetto pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO