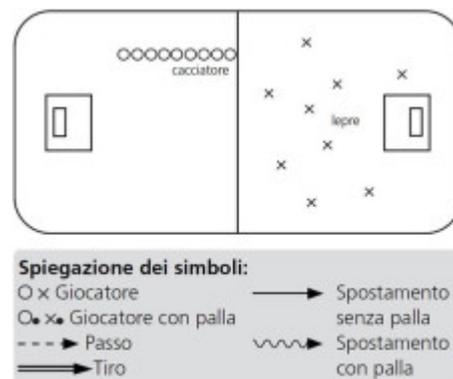


Unihockey su campo grande – Riscaldamento: Caccia alla lepre

Questo gioco di acchiappino sollecita diverse facoltà: velocità, cambiamento di ritmo e di direzione, nonché reattività.

Formare due squadre con lo stesso numero di giocatori e definire un campo (ad esempio la metà di un campo normale). Una squadra è in campo, l'altra fuori. Ogni cacciatore (giocatore) che sta fuori corre una volta in campo e cerca di catturare una lepre (avversario).

Appena tocca la lepre con la palla (senza lanciairla), la riporta al prossimo cacciatore. Continuare fino a quando tutti i cacciatori hanno catturato una lepre. L'allenatore controlla il tempo, poi le squadre si danno il cambio.



Varianti

- Ogni giocatore colpito viene eliminato, così che alla fine si rimane 1:1.
- Disporre dei tappeti sul campo; ci si può muovere solo saltando da un tappeto all'altro.

Osservazioni

- È sensato introdurre una regola secondo cui non si può cacciare due volte di fila lo stesso giocatore.
- La «lepre ferita» deve sdraiarsi per terra ed è in salvo per un turno (per il passaggio di un cacciatore).

Fonte: [swiss unihockey](https://www.swissunihockey.ch/)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO