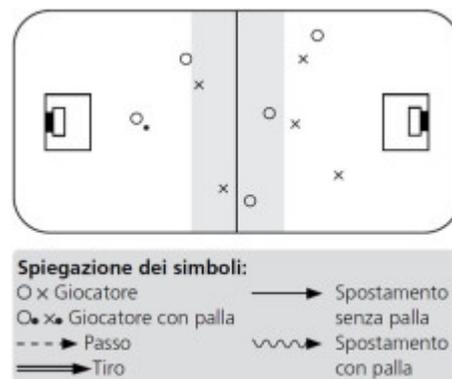


Unihockey su campo grande – Small game: Superare la zona mediana

Obiettivo di questo esercizio è di superare rapidamente e senza sbagli la zona mediana del campo. Attenzione ai passaggi sbagliati!

Si gioca normalmente in 5:5. All'esterno del campo vengono disposti quattro paletti per delimitare la zona mediana (a 5-7 metri dalla linea di metà campo, su entrambi i lati). A seconda della palestra, si possono anche utilizzare due linee tracciate sul pavimento.

Durante un tempo predefinito, conteggiare le reti segnate e le palle perse nella zona mediana. La squadra che ha il bilancio peggiore (reti - palle perse nella zona mediana) effettua un compito supplementare (esercizio basato sulla coordinazione o sulla forza, ecc.).



Varianti

- Passaggi molto lunghi non autorizzati.
- I contrattacchi passano dalla balaustra / dal centro.

Osservazione: discutere delle varianti facili per lanciare un attacco.

Materiale: quattro coni

Fonte: [swiss unihockey](http://swiss.unihockey)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO