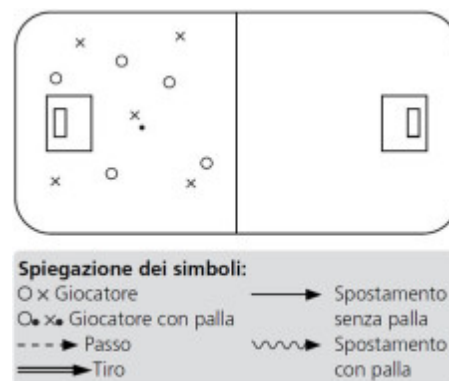


Unihockey su campo grande – Riscaldamento: Acciuffapalla

Svolgendosi su un campo da gioco di dimensioni ridotte, questo esercizio mette i giocatori sotto pressione. Per effettuare passaggi precisi è necessario avere un certo orientamento.

Due squadre giocano l'una contro l'altra in una metà della palestra. La squadra in possesso palla cerca di effettuare il maggior numero di passaggi senza che gli avversari la intercettino. Quando una squadra perde palla, i ruoli vengono invertiti.



Varianti

- Numero di giocatori: squadre di 2, 3, 4 o 5.
- Diminuire/aumentare le dimensioni del campo.
- Sono permessi solo passaggi diretti.

Osservazione: l'obiettivo è di intercettare i passaggi degli avversari e non di rubare la palla in duelli uno contro uno.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO