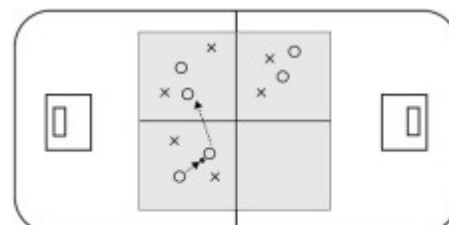


Unihockey su campo grande – Riscaldamento: Passa passa a quattro

Questo esercizio riproduce gli schemi «attacco/difesa» della competizione. I giocatori devono smarcarsi affinché vi sia una buona circolazione della palla.

Dividere il campo da gioco in quattro campi. In tre di essi vi sono sempre due squadre di due. La squadra di due in possesso palla cerca di passarla in un altro campo alla coppia che fa parte del suo stesso team.

Se ci riesce conquista un punto e tutti i quattro giocatori (difensori e attaccanti) devono spostarsi nel campo libero.



Spiegazione dei simboli:

O x Giocatore	→	Spostamento senza palla
O x Giocatore con palla	→	Spostamento con palla
- - - → Passo		
→ Tiro		

Varianti

- Giocare senza campo libero e spostamenti
- Gli spostamenti in diagonale sul campo non sono permessi
- Giocare su 6 campi e con due palle
- In ogni campo vi è un solo giocatore

Osservazioni

- Adattare la grandezza del campo e il numero di giocatori al livello di gioco.
- Tematizzare lo smarcamento dall'avversario.

Materiale: coni o altri oggetti per delimitare il campo

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO