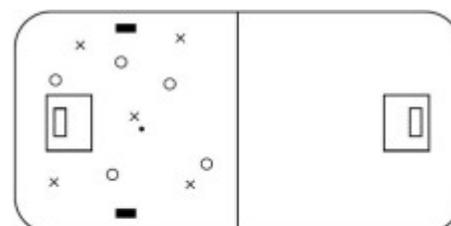


# Unihockey su campo grande – Riscaldamento: Pallamano-unihockey

Due squadre, senza bastone, si fanno dei passaggi e tirano in rete con la mano. La riuscita di questo esercizio dipende dall'orientamento e dal gioco collettivo.

Due squadre giocano l'una contro l'altra in una metà della palestra. Si gioca con una palla di unihockey, che però viene intercettata e lanciata con le mani.

La squadra in possesso palla cerca di segnare il maggior numero di reti possibile. Quella senza palla difende la sua porta e cerca di rubare la palla. Il giocatore con la palla può fare solo un passo prima di passare o di tirare a rete.



**Spiegazione dei simboli:**

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

## Varianti

- Numero di giocatori: squadre di 3, 4 o 5
- Diminuire/aumentare le dimensioni del campo
- Stabilire un numero minimo di passaggi prima del tiro a rete
- Inserire un joker (per la squadra con/senza palla)

**Osservazione:** l'obiettivo è di far circolare la palla il più velocemente possibile e di giungere in una posizione di tiro favorevole.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO