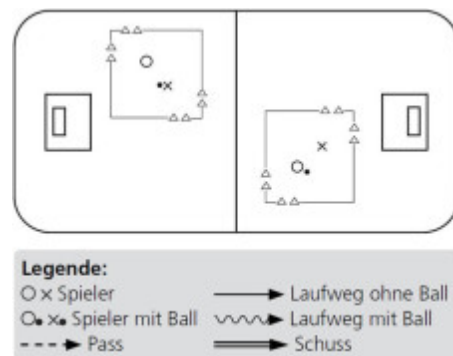


Unihockey su campo grande – Tecnica: Dribbling nel quadrilatero

Disputato sotto forma di torneo, questo esercizio si concentra esclusivamente sull'uno contro uno. I giocatori alternano i ruoli a seconda del duello.

Si gioca 1:1 su diversi campi quadrati (circa 8x8) con 4 porte fatte con cinesini. Il compito dell'attaccante è di dribblare attraverso una delle due porte che gli stanno di fronte.

Se il difensore riesce a rubargli palla, può a sua volta cercare di dribblare nelle reti del suo avversario. Giocare 5 turni: quale giocatore vince più duelli?



Varianti

- Giocare per 45, 60 o 90 secondi.
- Cambiare la posizione delle reti.

Osservazione: l'attaccante fa finta di dribblare e con un improvviso cambio di direzione cerca di sorprendere il difensore.

Materiale: otto cinesini per ogni quadrilatero

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO