

Unihockey su campo grande – Riscaldamento: Tecnica con compiti supplementari

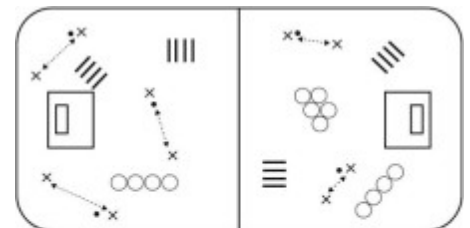
Questo esercizio persegue diversi obiettivi: si allenano la tecnica del passaggio e la corsa, nonché il gioco a due.

I giocatori vengono divisi in squadre di due giocatori, ognuna delle quali con una palla. Sul campo da gioco sono collocati diversi dispositivi per la coordinazione nella corsa (ad esempio cerchi, bastoni da unihockey, ostacoli).

Dopo 3-5 passaggi un giocatore deve effettuare a turno un compito supplementare (coordinazione nella corsa).

Diversi compiti possibili per ogni dispositivo (eventualmente un compito diverso per ogni dispositivo):

- Skipping
- Salti su una gamba/su entrambe le gambe
- Spostarsi lateralmente (slalom attraverso i paletti)



Spiegazione dei simboli:

O x Giocatore

O x Giocatore con palla

- - - Passo

→ Tiro

→ Spostamento senza palla

→ Spostamento con palla

Osservazione: prestare attenzione alla qualità della coordinazione nella corsa.

Materiale: cerchi, ostacoli, ecc.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO