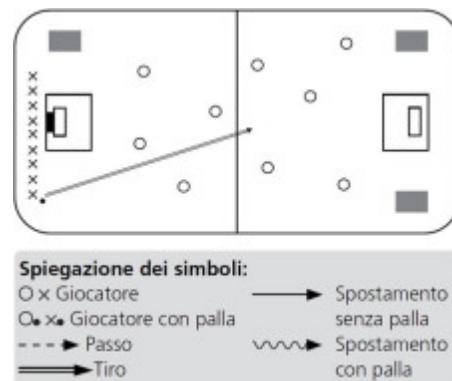


# Unihockey su campo grande – Riscaldamento: Corsa sui tappeti

In questo esercizio, di intensità moderata, i giocatori migliorano i tiri, i passaggi e il gioco di squadra.

Formare 2 squadre. Una squadra mette in gioco la palla con un tiro. Chi ha tirato può correre (i tappeti come base). L'altra squadra cerca di tirare la palla in rete il più velocemente possibile. I giocatori che non riescono a raggiungere una base in tempo, sono eliminati o ritornano nella fila.

Le reti vengono conteggiate. Dopo sei turni, si decreta il vincitore. Ogni corsa riuscita vale 1 punto, un giro completo 2 punti.



## Varianti

- Diverse possibilità per colpire la palla (ad esempio pallavolo).
- Prima che i cacciatori possano tirare in rete, devono passarsi la palla. Tutti i giocatori devono toccarla.
- Dopo un «calcio di rinvio» corrono più giocatori.

**Osservazione:** con questa forma di gioco i giocatori non si muovono molto!

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO