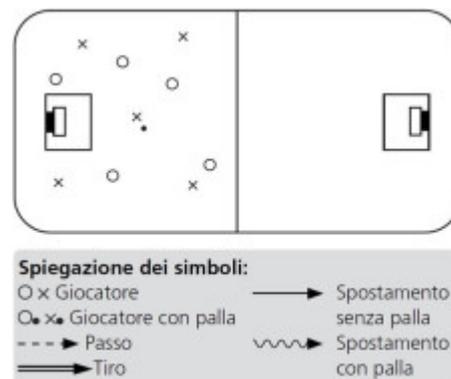


Unihockey su campo grande – Tattica: Difesa impermeabile

Con questo esercizio, i giocatori prendono dimestichezza coi sistemi di gioco difensivi. L'allenatore spiega loro in particolare gli spostamenti e i compiti che devono svolgere.

Scendono in campo due squadre di 5 giocatori ognuna. Una squadra si dispone seguendo il sistema di gioco scelto (ad esempio 2-1-2), l'altra squadra simula l'avversario in possesso palla.

Dopo le istruzioni dell'allenatore, si può iniziare a giocare. L'allenatore spiega come i giocatori devono muoversi difensivamente e a cosa devono prestare attenzione.



Varianti

- La squadra che attacca gioca senza che l'allenatore dia delle direttive.
- I difensori tengono il bastone capovolto.
- La squadra che difende può impossessarsi della palla.

Osservazione: simulare diverse situazioni (scatto, angolo, dietro alla porta, ecc.)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO