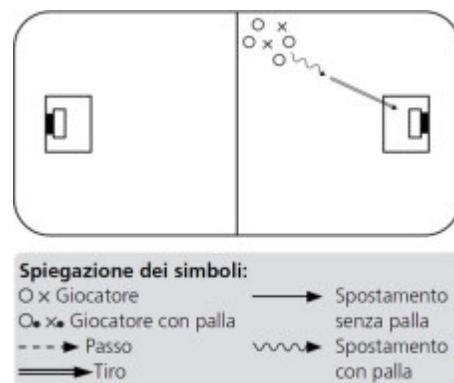


Unihockey su campo grande – Tecnica: Concorso di tiro

Questo esercizio consacrato ai tiri si disputa in un contesto di tensione caratteristico di una partita. Sono possibili diverse varianti.

I giocatori si dividono in gruppi di due e competono uno contro l'altro (chi perde esegue un esercizio basato sulla coordinazione o sulla forza, ecc.). Tutti i giocatori tirano dalla stessa posizione verso lo stesso portiere. Ogni rete segnata vale un punto.

Si possono utilizzare gli esercizi di tiro abituali e conosciuti (sinistro-centro-destra, giostra). È opportuno proporre diversi esercizi.



Variante

Dividere la squadra in due gruppi, ognuno dei quali tira verso un portiere diverso in una metà campo. L'obiettivo è di segnare un certo numero di reti (ad esempio 15 o 20) in un tempo prestabilito. Appena una squadra ha raggiunto l'obiettivo, l'allenatore fischia. Questo torneo può svolgersi con un sistema di best-of-3 (o di best-of-5). La squadra che perde deve riordinare alla fine della lezione o svolgere un compito supplementare.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO