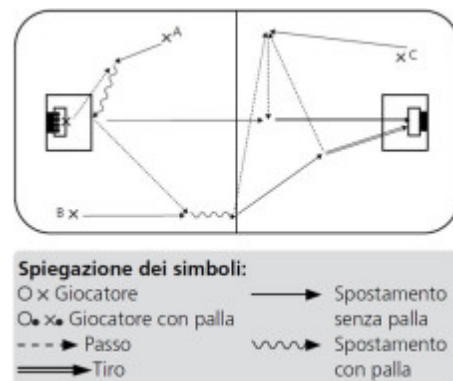


Unihockey su campo grande – Tecnica: Esercizio complesso

Questo esercizio allena tutte le fasi di un'azione: dal suo inizio alla conclusione, passando da una serie di passaggi precisi e dallo smarcamento dei giocatori.

Il portiere passa la palla al giocatore A che corre verso di lui. Quest'ultimo intercetta la palla e la passa al giocatore B in corsa. Il giocatore B effettua a sua volta un passaggio in diagonale a C, che corre verso il centrocampo lungo la parete opposta.

Nel frattempo i giocatori A e B si sono portati in posizione di tiro. Uno di loro due riceve il passaggio di C e conclude direttamente a rete.



Varianti

- Definire esattamente le posizioni di tiro di A e B (ad esempio A sul palo più distante e B in mezzo).
- Anche C può tirare in porta.

Osservazioni

- Affinché l'esercizio sia riuscito, è necessaria molta precisione (concentrarsi per ogni passaggio).
- I giocatori A e B devono essere in una posizione diversa rispetto a quella di B.
- I passaggi devono avvenire sufficientemente presto, affinché il timing sia corretto.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO