

Festival pluridisciplinare – Piccoli giochi: Palla in porta

Con questo esercizio, i giocatori imparano a smarcarsi per poi eseguire un passaggio verso un punto preciso.

Tre contro tre con quattro porte. Un punto per ogni passaggio (a terra con rimbalzo) che attraversa la porta e viene ripreso da un giocatore della propria squadra.



Varianti

Invece di usare il bastone da unihockey, compiere i passaggi con il piede e un pallone da calcio.

più facile

Aumentare numero o larghezza delle porte.

più difficile

Ridurre il numero delle porte o la loro larghezza. • Giocare soltanto con i piedi o la mano sinistra (destra per i mancini).

Materiale: 8 paletti per porte, bastoni da unihockey, palla

Fonte: Gautschi, R., (2000). Insetto pratico «mobile» 4/00: Giochi per le quattro stagioni. Macolin: UFSPÖ.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ