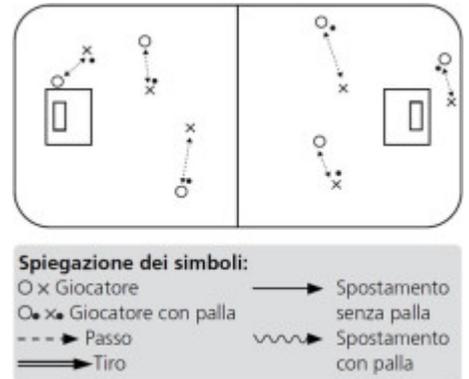


Unihockey su campo grande – Tecnica: Duello

Durante questo esercizio a due, che stimola il sistema cardiovascolare, i giocatori sono di volta in volta compagni di squadra (passaggi) e avversari (uno contro uno).

Due giocatori si muovono liberamente nella palestra e si passano la palla. Al fischio dell'allenatore si affrontano in un uno contro uno in uno spazio ristretto. Passaggi per 30-40 secondi, poi 10 secondi di uno contro uno. Durata dell'esercizio 6-10 minuti.



Varianti

- Adattare il ritmo (passaggi uno contro uno).
- Definire una zona.

Osservazione: l'esercizio è molto intenso.

Fonte: [swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ