

# Unihockey: Condurre la pallina e dribblare

**Per chi riesce a muoversi in fretta con la palla, il gioco non presenta quasi più ostacoli. Per migliorare la tecnica basta allenarsi con gli esercizi proposti qui di seguito.**

Condurre la pallina fa parte delle tecniche più importanti dell'unihockey. Se chi è in possesso della pallina si sposta senza essere posto sotto pressione da un avversario, solleva gli occhi da terra per osservare e capire qual è la situazione di gioco. Inoltre dà tempo ai compagni di squadra affinché possano smarcarsi in modo ottimale e ricevere la palla.

Il modo in cui si conduce la pallina, con una o due mani, dipende dalla situazione di gioco. La variante con una sola mano si presta bene per una corsa rapida, mentre quella a due mani la si usa per coprire la pallina in uno spazio ridotto, per eseguire dei passaggi o dei tiri.

→ [Condurre la pallina: Esercizi e test](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**