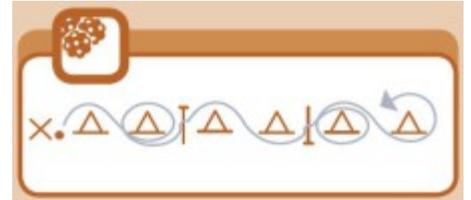


Unihockey: Condurre la pallina

Questo test permette di valutare le competenze dei giocatori in materia di condotta di palla. Gli allievi si orientano in base al miglior tempo ottenuto.

Condurre la pallina «slalomando» fra sei paletti o coni (andata e ritorno). Gli allievi devono girare attorno a due paletti (una volta in avanti, una volta indietro), mentre altri due ostacoli (paletti disposti orizzontalmente) vanno superati saltando. Stabilire un tempo indicativo.



Variante

Più facile

Effettuare uno slalom normale oppure senza giro completo dei due paletti.

Materiale: coni, paletti



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO