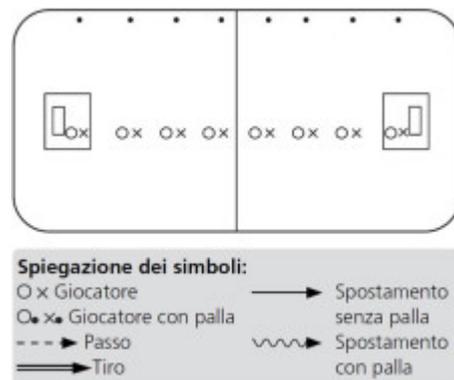


# Unihockey su campo grande – Tecnica: Palla muro

Questo esercizio, da effettuare dopo un buon riscaldamento, pone l'accento sul contatto fisico durante un duello. Reazione e velocità sono pure essenziali.

I giocatori si dispongono in gruppi di due uno di fianco all'altro, volgendo lo sguardo verso la parete. A circa 50 cm dalla parete si trova una palla da unihockey. Al fischio, entrambi i giocatori corrono verso la palla. L'obiettivo è di arrivare per primi dove si trova la palla, metterci il piede sopra e rimanere in equilibrio per un paio di secondi.

Quando si dirigono verso la palla e per impossessarsene, i giocatori possono utilizzare solo il loro corpo. Sono consentite solo le cariche permesse anche durante il gioco.



## Varianti

- Con o senza bastone.
- I giocatori danno la schiena alla palla, in questo modo l'allenatore può ancora spostarla. I giocatori quando iniziano il duello devono dapprima orientarsi per sapere in che direzione correre.

**Osservazione:** prestare attenzione a che i giocatori utilizzino il corpo in modo corretto, senza aiutarsi con le braccia e le gambe.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO