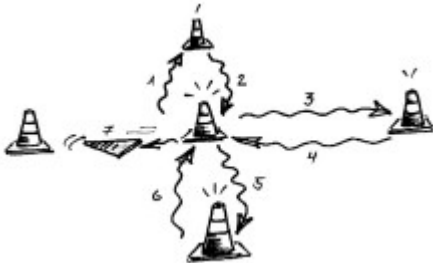


Unihockey – Velocità: Croce rossa

Questo esercizio permette di allenare la corsa, la capacità di reazione e lo scatto in diverse direzioni. Da eseguire anche con bastone e pallina.



Definire una croce con cinque coni, di cui uno posto al centro e gli altri quattro a circa tre metri di distanza da quello centrale. Partire da un cono, correre verso quello centrale, scattare poi verso il cono posto sulla sinistra, ritornare al centro, ecc. Il tronco è sempre rivolto in avanti, per cui nella prima tratta si correrà in avanti, nella seconda lateralmente, ecc.

Variante

Eseguire lo stesso esercizio con il bastone e la pallina.

Materiale: Coni, paletti o altro



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO