

Unihockey – Velocità: Mille passaggi

L'unihockey richiede velocità di reazione, scatto e determinazione. Un esercizio a coppie per allenare i passaggi di ogni tipo.

Doppio passaggio a coppie. Dopo aver effettuato un passaggio ad A, B si sposta il più rapidamente possibile per circa cinque metri, dove riceverà di nuovo la pallina per poi passarla a sua volta ancora ad A. A rimane nella stessa posizione.

Variante

più difficile

Stesso esercizio, ma anche A compie degli spostamenti. A effettua passaggi diagonali, B passaggi «longline».

Materiale: Equipaggiamento di unihockey



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO