

Unihockey – Velocità: Il contrattacco

Un esercizio da eseguire in squadre da tre per allenare la velocità di reazione nel contrattacco.

Gioco tre contro tre. In ogni metà campo giocano un difensore e due attaccanti. Quando il difensore entra in possesso della pallina, la lancia ai propri attaccanti, i quali a loro volta giocano contro un difensore avversario.

Variante

Forma di gioco brasiliana. La squadra A gioca contro la squadra B. La squadra che subisce una rete, lascia il posto ai giocatori della squadra C, ecc.

Materiale: Equipaggiamento da unihockey



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO