

Unihockey – Velocità: La vendemmia

Reagire velocemente e condurre la pallina sono elementi importanti per giocare a unihockey. Questo esercizio permette di allenare la velocità e di migliorare il dribbling.

Cinque palline sono disseminate sul pavimento della palestra. Il giocatore deve correre, prendere una pallina e deporla in un contenitore. Ripetere l'esercizio fino al momento in cui tutte le palline saranno state messe nel cassonetto.

Variante

Staffetta. Un giocatore mette le palline nel cassonetto, da cui un avversario le ripesca e le ripone al posto in cui erano inizialmente, ecc.

Materiale: Equipaggiamento di unihockey



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO