

Unihockey – Velocità: A raffica

Reagire velocemente, correre e decidere di tirare in porta sono elementi importanti in ogni gioco a squadre. A tale fine, è importante individuare immediatamente gli spazi vuoti. Un esercizio per la velocità.

Posizionare delle palline agli angoli della porta. Il giocatore deve tirare il più velocemente possibile tutte le palline in porta. Le palline davanti alla porta possono essere tirate direttamente in rete, mentre per quelle poste dietro la gabbia il giocatore fa un dribbling e si posiziona davanti alla porta per poi effettuare il tiro.

Variante

Il giocatore ha a disposizione dieci secondi per effettuare il maggior numero di tiri a rete.

Materiale: Equipaggiamento di unihockey, elementi di cassone



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO