

Velocità – Basi: Portiere corazzato

Esercitare la capacità di reazione e la velocità d'azione con delle variazioni di tiri in porta. In questo esercizio si ricopre sia il ruolo di giocatore che di portiere.

Un portiere indossa un casco da unihockey e cerca di parare i tiri sferrati dagli attaccanti, i quali lanciano le palline da unihockey da una distanza di tre metri. I tiri si susseguono veloci e sono diretti alternativamente nell'angolo destro oppure nell'angolo sinistro della porta affinché il portiere abbia la possibilità di parare i colpi. In gruppi diversi giocare con diverse porte.

Variante

Gli attaccanti utilizzano dei volani colpiti con la racchetta. Il portiere para i colpi con le mani.

Materiale: Palline da unihockey o volani



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO