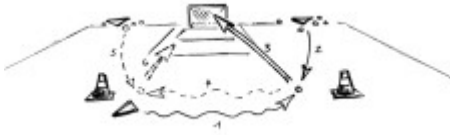


Unihockey – Velocità: L'attacco

Reagire velocemente, cambiare i direzione e tirare in porta sono elementi importanti negli sport di squadra. Un esercizio per allenare queste competenze.



A e B sono posizionati ognuno ad un angolo dietro la porta. A passa la palla a C, il quale la tira poi in rete. Successivamente C si sposta verso un altro cono e riceve una seconda palla, questa volta da B. Scatta poi di nuovo verso il primo cono e ripete più volte l'esercizio..

Materiale: Coni, paletti o altro.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO