

Unihockey – Passaggi: Palla bruciata

Questo esercizio ludico permette di allenare contemporaneamente buoni passaggi e ricezioni corrette. Queste sono basi da acquisire in fretta per poter svolgere un buon gioco collettivo.



Delimitare il campo con dei tappetini o dei paletti. Collocare la porta da unihockey sulla linea d'arrivo (postazione «palla bruciata»). I giocatori della squadra che difende si sparpagliano sul campo muniti di bastoni.

I corridori stanno dietro la linea e quando uno di loro lancia la pallina sul campo tutti i compagni si mettono a correre. I difensori devono riuscire a realizzare tre passaggi (doppi passaggi vietati) e poi un gol. A questo punto gridano «palla bruciata». Quale squadra riesce ad effettuare il maggior numero di passaggi in tre minuti?

Variante

più difficile

- Ogni difensore deve toccare la pallina prima che questa venga tirata in porta.

Materiale: Tappetini, paletti, porta da unihockey



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO