

Unihockey – Condurre la palla fra degli ostacoli

Per chi riesce a muoversi in fretta con la palla, il gioco non presenta quasi più ostacoli. Per migliorare la tecnica basta allenarsi con l'esercizio proposto di seguito.



Collocare nella palestra diversi tipi di ostacoli (elementi di cassone, materassini, birilli, ecc.).

Chi riesce ad accostarsi a tutti questi attrezzi con la pallina e il bastone? Chi riesce a alzare la pallina, tirarla al centro degli attrezzi, passarla sopra e sotto di essi?

Varianti

- «Scommettiamo che...?»: gli allievi mostrano le loro idee e gli altri le mettono in pratica.

più difficile

- Creare un percorso ad ostacoli che dovrà essere effettuato da due squadre sotto forma di staffetta.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO