

Unihockey – Passaggi: Passa e corri

Buoni passaggi e ricezioni corrette sono basi da acquisire in fretta per poter svolgere un buon gioco collettivo. Nell'esercizio seguente sono allenati i passaggi di diritto.



I giocatori sono disposti nei quattro angoli del campo, mentre un quinto elemento si posiziona quattro metri davanti la porta. Il giocatore A passa la pallina a B e si sposta di una postazione.

B la passa a C che la passa a D. Quest'ultimo la passa al giocatore che sta davanti alla porta, il quale la tira in rete. Dopo ogni passaggio, i giocatori si spostano di un angolo. Il giocatore che ha mandato la pallina in rete la recupera e si posiziona nella prima postazione (che corrisponde al primo passaggio).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP