

# Unihockey – Tirare in porta: Passaggio trasversale

Grazie a questo esercizio si possono allenare la forza e la precisione del tiro in movimento verso la porta. Tirare in porta è sicuramente l'azione più divertente e stimolante dell'unihockey.



I giocatori s'incolonnano in un angolo della palestra. Un giocatore su due ha una pallina. Il primo giocatore (A) non ha la pallina e corre lungo la parete fino alla linea centrale, fa mezzo giro su sé stesso, dopodiché è pronto per ricevere la pallina tirata da B, che lo ha seguito mantenendosi ad una distanza di circa tre metri. Dopo la ricezione, A tira in porta. Un elemento di cassone sostituisce il portiere.

## Varianti

### più difficile

- Tutti i giocatori, tranne il primo, hanno una pallina. Dopo averla passata ad A, B ne riceve un'altra da C e tira in porta, e via di seguito...
- Con portiere: egli mostra con entrambe le mani dove vuole ricevere la pallina

**Materiale:** Equipaggiamento da portiere



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**