

Unihockey – Tirare in porta: Gioco dei birilli

Tirare in porta è sicuramente l'azione più divertente e stimolante. Con questo esercizio, i giocatori si esercitano a valutare i rischi in attacco e difesa.

Al giocatori si sparpagliano nella palestra, ognuno ha il compito di difendere un birillo. L'obiettivo è di far cadere il birillo degli avversari cercando contemporaneamente di difendere il proprio. Prevedere tre o quattro palline. Il proprietario del birillo caduto deve fare una penitenza (slalom, tiri contro un bersaglio,...) e solo dopo averla portata a termine può riprendere a giocare.

Variante

In coppia. A attacca, mentre B difende i due birilli.

Materiale: Birilli, paletti, porta da Unihockey



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO