

Unihockey – Giochi: Promozione, relegazione

Controllare la palla, cercare un compagno libero, prendere la decisione giusta... Nell'unihockey tutto accade molto in fretta. Con questo esercizio si allena il gioco uno contro uno.

Suddividere la palestra in otto piccoli campi, in cui 16 giocatori si affrontano in situazione di uno contro uno. Su ciascun campo vi è una porta diversa fatta di coni, elementi di cassone, ecc. Ogni partita dura due minuti. Chi vince viene promosso, chi perde viene invece relegato.

Variante

più facile

Tre giocatori in ogni campo (24 allievi): chi subisce un gol viene sostituito dal terzo compagno, mentre chi segna la rete resta in campo. Ogni partita dura 5 minuti.

Materiale: Porta da unihockey, elementi di cassone, coni, paletti ecc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO