

Unihockey – Passaggi: Fabbrica dei passaggi

Questo esercizio permette di esercitare e di effettuare numerosi passaggi. Buoni passaggi e ricezioni corrette sono basi da acquisire in fretta per poter svolgere un buon gioco collettivo.



Un giocatore senza palla si dispone fra due giocatori (A e B) muniti di palla. Il giocatore che sta al centro effettua un doppio passaggio con A, poi si gira e fa lo stesso con B.

Varianti

- Passare la pallina colpendola una volta di diritto e una volta di rovescio.

più difficile

- Il giocatore che sta al centro riceve la palla ed effettua una mezza rotazione su sé stesso (con la palla) prima di ripassarla.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO