Unihockey – Giochi: Reti capovolte

Tramite questo esercizio si impara a controllare la pallina, cercare un compagno libero, prendere la decisione giusta... Nell'unihockey tutto accade molto in fretta. Diversificando il campo di gioco si migliora la flessibilità dei giocatori.

Quattro contro quattro. Le due porte sono collocate al rovescio sulla linea centrale. Per poter segnare, ogni squadra deve girare attorno alla porta.

Varianti

Ogni squadra può segnare in entrambe le porte. In caso di gol o di parata, viene effettuata una rimessa in gioco sotto forma di rimessa a due nell'angolo del campo di pallavolo

più difficile

Tutti i giocatori devono toccare la pallina prima che la loro squadra possa segnare.

Materiale: Porta da unihockey e piccola porta

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO