

Unihockey – Condurre la pallina: Equilibrio

Se ci si muove in fretta con la pallina, il gioco diventa quasi un gioco da ragazzi. Per migliorare il rapporto con la pallina, basta allenarsi con l'esercizio presentato di seguito.



Tutti gli allievi hanno una pallina. Ognuno cerca di sollevarla con la paletta del bastone e tenerla in equilibrio, senza farla cadere. Per sollevare la pallina, abbassare il bastone al di sotto dell'altezza delle ginocchia e disporre la pallina sulla paletta. Per facilitare il compito, la palla può essere collocata sulla paletta (in posizione orizzontale) da un compagno.

Varianti

più difficile

- Chi riesce a trasportare più lontano la pallina effettuando un percorso ad ostacoli?
- Lanciare in aria più volte la pallina e riprenderla con la paletta o con il manico del bastone

Materiale: Elementi di cassone, panchine, tappetini, coni di demarcazione



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP