

Unihockey: Circuito

Questa forma di circuito è particolarmente adatta per avvicinare i bambini all'unihockey in modo ludico. Grazie ai 30 esercizi proposti, gli allievi imparano e sperimentano tutte le possibilità offerte dal bastone e dalla pallina forata.

I bambini sono suddivisi in coppie. Ogni coppia resta per due minuti nelle postazioni. Prevedere circa 30 secondi per i cambi. È possibile combinare o scambiare liberamente le postazioni.

[Circuito di unihockey](#) (pdf)

Fonte: [Reto Balmer, responsabile della formazione a swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO