

Unihockey – Introduzione: Tenere le palline in movimento

La capacità di osservazione e di reazione sono alla base di questo esercizio. Gli allievi non possono lasciarsi sfuggire la pallina del cerchio che formano.



I bambini formano un cerchio stretto. Circa la metà dei bambini ha una pallina. Al segnale del docente, tirano la loro pallina. Le palle non possono uscire dal cerchio. Inoltre, tutte le palline devono sempre restare in movimento. Se una pallina rimane bloccata nel centro, può essere rimossa da un allievo.

Varianti

- Tutti tirano la pallina verso il vicino che si trova a sinistra o a destra. Così le palline girano sempre in cerchio.
- Pronunciare a voce alta il nome di chi riceve la palla.

Materiale: una pallina ogni due bambini

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO