

# Unihockey – Introduzione: Bilanciare il bastone

La condotta della pallina e il modo di tenere il bastone vanno di pari passo. Questo esercizio permette agli allievi di imparare a conoscere il materiale in vista di forme di gioco future.



I giocatori cercano di bilanciare il bastone su diverse parti del corpo. Per esempio sul piede, sul palmo della mano, sul dorso della mano, sulla testa, sul naso, sul gomito, sulle dita, ecc. Chi riesce addirittura a restare in equilibrio su un bastone steso per terra?

## Variante

- I giocatori cercano di giocolare la pallina sulla paletta del bastone. Per farlo, possono collocare la pallina sulla paletta con la mano.

## Più difficile

- I bambini devono superare diversi ostacoli con la pallina sulla paletta (percorso, panchine, ecc.).

**Materiale:** un bastone a testa, diversi attrezzi

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**