

Unihockey – Condurre la palla: Staffette

Le staffette sono una forma di gioco apprezzata dagli allievi. A tale scopo in questo esercizio vengono utilizzati i vari attrezzi del deposito del materiale.



Nel deposito degli attrezzi è disponibile molto materiale per creare delle staffette avvincenti.

- Panchina. Ci si può saltare sopra, far passare sotto la pallina, tenere la pallina in equilibrio sulla panchina, correrci sopra e condurre la pallina per terra, ecc.
- Cerchi e clavette (p. es. per le capriole).
- Paletti (slalom, come ostacolo per terra, ecc.).
- Elementi del cassone (saltarci dentro, da usare come porta, ecc.).
- Palloni medicinali (giri di 360° attorno al pallone, slalom, ecc.).
- Bastoni da unihockey (come ostacoli per terra).
- Tappetini (fare una capriola e far rotolare la pallina accanto, condurre la pallina sopra il tappetino, ecc.).

Varianti

- I giocatori inventano da soli dei compiti.
- La competitività tra le coppie/i gruppi non è in primo piano.

Materiale: diversi oggetti e palle.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO