Unihockey – Conduire la balle: Condurre la palla alla carta

Limitare un po' lo spazio a disposizione affinché i giocatori si possano concentrare sul controllo della pallina. Il docente dà diverse indicazioni.

Limitare un po' lo spazio a disposizione affinché i giocatori si possano concentrare sul controllo della pallina. Il docente dà diverse indicazioni:

- Dribblare di diritto/di rovescio.
- Correre indietro/di lato lentamente/velocemente.
- Muoversi il più lentamente possibile (al rallentatore) oppure bloccarsi (congelarsi).
- Condurre la pallina con una mano (mano dominante e mano debole).
- Alzare leggermente la pallina (p. es. oltre una linea).
- Tirare la pallina verso il piede e poi di nuovo verso la paletta.
- Capriole (mano davanti e mano dietro).
- Scambiarsi la pallina con un altro allievo. • Integrare una serie di ostacoli.

Variante

Disseminare varie palle nella palestra (palline da tennis, softball, da tennis tavolo, ecc.). Ogni giocatore prende una palla e esegue il compito richiesto dall'insegnante. Per il movimento seguente, i bambini scelgono un'altra palla.

Materiale: diversi oggetti e palline

Fonte: Reto Balmer, responsabile della formazione a swiss unihockey