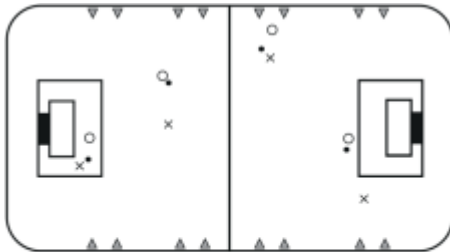


Unihockey – Passare: Postazioni per i passaggi

L'obiettivo di questo esercizio è seguire il proprio passaggio. Il livello di difficoltà varia secondo la distanza fra gli allievi o il lato della pala utilizzato.



Spiegazione dei simboli:

○ x	Giocatore	- - - ➔	Passo
○ x	Giocatore con la palla	➔	Tiro
➔	Spostamento	△	Oggetto di segnalazione

Suddividere i bambini in quattro gruppi. Disporre un gruppo in ogni angolo di un quadrato. Il primo giocatore di un gruppo passa la pallina al primo del gruppo accanto. Dopo il passaggio, il giocatore corre dietro alla palla e si mette in fila in fondo al gruppo raggiunto. Seguire il senso delle lancette.

Varianti

- Aumentare/ridurre la distanza.
- Tirare di dritto/di rovescio.
- Può essere concluso con un tiro in porta.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO