

# Unihockey – Passare: Stazione di passaggio

In questo esercizio, gli allievi si spostano in modo libero in uno spazio definito e passano la pallina a dei compagni immobili.



Suddividere i giocatori in due gruppi. Ogni giocatore del primo gruppo è in piedi in un cerchio. I cerchi sono distribuiti sul campo. Gli altri giocatori hanno una pallina a testa e dribblano in tutte le direzioni nella palestra.

Presso le postazioni (cerchi) possono eseguire un passaggio doppio per poi continuare a condurre la pallina.

## Varianti

- Passaggi di diritto e di rovescio.
- Come competizione: chi riesce a fare più passaggi in un determinato periodo di tempo?

**Materiale:** cerchi

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO