

Unihockey – Passare: Passaggi a coppie

Durante questo esercizio due allievi sono separati da un ostacolo e devono smarcarsi per ricevere i passaggi.



Due giocatori sono uno di fronte all'altro. Tra di loro c'è un piccolo tappetino. I giocatori si passano la pallina facendola transitare accanto al tappetino (sinistra/destra).

Varianti

- Svolgerlo come test. Quale squadra fa per prima 20 passaggi?
- Esercitare i passaggi di diritto e di rovescio.
- Permettere anche i passaggi sopra il tappetino.

Materiale: tappetino

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO