

Unihockey – Passare: Passaggi di corsa

Questo esercizio combina passaggi e corsa. I bambini migliorano la precisione dei tiri sollecitando nel contempo il sistema cardiovascolare.



Formare due gruppi di almeno tre bambini. I gruppi sono uno di fronte all'altro. Un giocatore passa una pallina al primo giocatore dell'altro gruppo, corre dietro alla pallina e si aggrega all'altro gruppo.

Varianti

- Svolgere come una gara.
- Fare solo passaggi diretti, senza controllo.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO