Unihockey – Tirare: Colpire la clavetta

Questo esercizio esige dagli allievi una valutazione permanente della situazione. Oltre a tentare di far cadere il birillo dei compagni, bisogna anche cercare di proteggere la propria.

Ogni giocatore ha una clavetta che colloca in un luogo a piacimento. Circolano tra tre e quattro palline. Ogni allievo cerca di difendere la sua clavetta e nel frattempo prova a colpire quelle degli altri. Per colpire le clavette, valgono solo i tiri con la pallina. Se la clavetta è colpita, il proprietario deve fare un compito supplementare. Dopo di che, potrà di nuovo mettere in piedi la clavetta e continuare a giocare

Variante

Formare delle squadre.

Materiale: 3-4 palline da unihockey, clavette

Fonte: Reto Balmer, responsabile della formazione a swiss unihockey

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO