

# Unihockey – Tirare: Condurre la palla e tirare

Questo esercizio riproduce una situazione di uno contro uno. Prima di segnare, gli allievi devono aggirare un oggetto collocato sul percorso.



I giocatori dribblano attorno a un cono disposto davanti alla porta e poi tirano in porta.

## Varianti

- Fare uno slalom con diversi elementi invece di un solo cono.
- Il giocatore deve toccare il cono con la mano.
- Posizionare coni di diversi colori. Il docente dice ogni volta agli allievi verso quale cono devono correre.
- Invece di un cono, il giocatore deve dribblare attorno a un giocatore senza bastone che rimane passivo.

**Materiale:** coni

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO