

Unihockey – Tirare: Bowling unihockey

In questo esercizio, gli allievi devono effettuare dei tiri precisi e rapidi e colpire una decina di bersagli comuni alle due squadre.



Due squadre sono una di fronte all'altra ciascuna dietro a una linea. In mezzo ci sono 10 bottigliette in pet vuote o mezza vuote. Tra ogni bottiglia ci sono 5-6 metri di distanza. I bambini cercano di far cadere le bottigliette con dei tiri mirati.

Osservazione: può essere svolto anche come esercizio individuale, per esempio come postazione di un circuito.

Materiale: bottiglie pet

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO