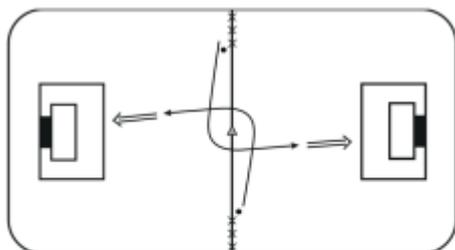


# Unihockey – Tirare: Rigori

Solo il primo tiro riuscito conta in questo esercizio. Gli allievi non devono però confondere velocità e precipitazione.



## Spiegazione dei simboli:

○ x	Giocatore	- - - ▶	Passo
○ x	Giocatore con la palla	▶▶▶	Tiro
→	Spostamento	△	Oggetto di segnalazione

Due gruppi sono uno di fronte all'altro sulla linea di centro. In mezzo al campo da gioco si trova un paletto. Al segnale del docente, il primo giocatore di ogni gruppo parte a corsa, fa un giro attorno al paletto e cerca di segnare. Se entrambi segnano una rete, conta il gol che è stato realizzato per primo.

## Varianti

- È possibile eseguire il gioco sotto forma di staffetta. Il prossimo allievo parte non appena quello precedente ha tirato in porta. La pallina è consegnata tramite un passaggio.
- Fissare una determinata distanza da cui si deve tirare in porta.

**Materiale:**paletto

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO