Unihockey – Forme di gioco: Smontare il cassone

Questo esercizio, il cui livello di difficoltà aumenta progressivamente, richiede una buona circolazione della pallina e una certa abilità nei tiri.

Due cassoni fungono da porte. Quando uno dei gruppi ha segnato, si può togliere un elemento di cassone dell'avversario affinché la porta diventi più piccola. Vince la squadra che segna nell'ultimo elemento di cassone.

Varianti

- Eseguire diversi tipi di tiro.
- Eseguire dei tiri diretti.

Materiale: cassone

Fonte: Reto Balmer, responsabile della formazione a swiss unihockey

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO