

Unihockey – Condurre la palla: Creare degli atomi

Durante questo esercizio i partecipanti devono saper riconoscere la posizione dei compagni e prendere velocemente delle decisioni.



Tutti i bambini conducono una pallina nella palestra. Il docente indica una cifra tra 2 e 10. I bambini devono formare dei gruppi che corrispondono al numero proposto.

Varianti

- Chi non riesce a trovare un gruppo cui aggregarsi, deve svolgere un compito supplementare.
- Può anche essere realizzato come un acciappino. Un cacciatore deve acciuffare tutti gli «atomi liberi» che non hanno trovato un gruppo.
- Usare palline diverse (p. es. da tennis, da tennistavolo, ecc.) per variare. Usare dei bastoni di diversi colori, così le possibilità di variare sono ancora maggiori.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO