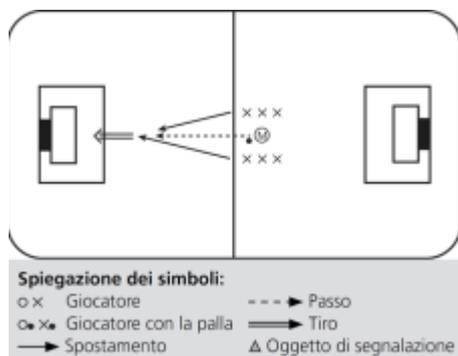


Unihockey – Tirare: Testa contro testa e tiro

Una buona capacità di reazione è molto importante in questo esercizio. I giocatori devono cercare di controllare una pallina e poi tirarla direttamente in porta.



Formare due gruppi. Gli allievi sono in piedi in due colonne dietro la linea di centro e guardano verso la porta. Il docente fa rotolare una pallina tra i giocatori verso la porta. Non appena i primi due giocatori dei gruppi vedono la pallina, partono a corsa e cercano di controllarla e di tirare in porta.

Varianti

- I giocatori partono mentre sono seduti, sdraiati (è possibile eseguire l'esercizio anche con gli occhi chiusi).
- I giocatori possono partire solo al segnale del docente.

Osservazione: prestare attenzione alla regola del [tiro con il bastone](#).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO