

# Unihockey – Tirare: Palla bollente

Durante questo esercizio i bambini devono cercare di tirare il maggior numero di palline rispettando una serie di direttive.



Formare due squadre. Disporre i due gruppi ai lati opposti della palestra. Nella palestra sono sparpagliate tante palle. Al segnale del docente, gli allievi cercano di tirare più palline possibili fuori dalla loro zona, che è stata definita in precedenza. Dopo 30 secondi fermare il gioco e contare le palle raccolte. Vince la squadra che ha meno palle nella sua zona.

## Varianti

- Usare diverse palle (pallavolo, softball, calcio, palloni da ginnastica, ecc.).
- Disporre degli ostacoli (p. es. cassone, panchina, ecc.) in mezzo alla palestra. I bambini devono dribblare gli ostacoli.
- È anche possibile eseguire il gioco diversamente: cronometrare il tempo che una squadra impiega per svuotare la sua zona (portare in gioco molte palle).

**Osservazione:** Attenzione alla regola del bastone alto (fino ai fianchi).

**Materiale:** diversi attrezzi e palle.

Fonte: Reto Balmer, responsabile della formazione a swiss unihockey



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**