

# Unihockey – Tirare: Una porta diversa

Allenare i tiri in porta può essere divertente anche senza la presenza di un portiere. Per questo esercizio i bambini costruiscono una parete bucherellata contro la quale allenano i loro tiri.



Preparare una parete che funge da porta con diversi buchi, per esempio usando del cartone o del legno. In questo modo i bambini sono motivati a tirare in modo preciso verso un bersaglio.

## Variante

Può essere svolto anche come esercizio individuale, per esempio come postazione di un circuito.

**Materiale:** Una parete che funge da porta preparata all'occorrenza.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO