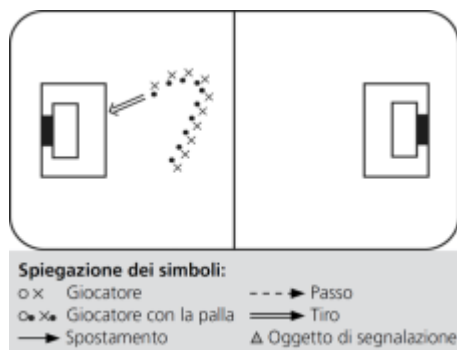


Unihockey – Tirare: Fila indiana

Questo esercizio viene spesso proposto nelle società di unihockey. I bambini devono disporsi in fila e uno a uno tirano verso la porta.



Tutti i bambini sono in fila indiana (ev. dietro al docente). All'improvviso, il primo giocatore della colonna corre verso la porta e tira. Poi tutti gli altri fanno la stessa cosa.

Varianti

- Eseguire diversi tipi di tiro.
- Aumentare/ridurre la distanza.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO