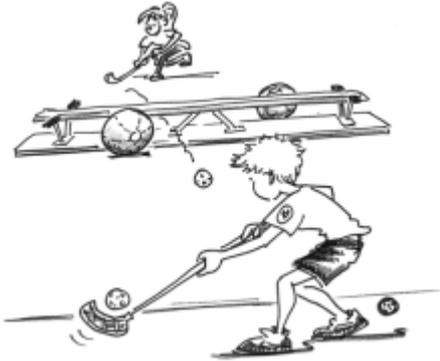


Unihockey – Tirare: Unihockey sulla panchina

Durante questo esercizio i bambini cercano di tirare una pallina attraverso le aperture di una panchina capovolta.



Disporre una panchina rivolta verso il basso. I bambini cercano di tirare la pallina attraverso le aperture della panchina rovesciata. I tiri devono essere un po' più alti. Eventualmente disporre degli ostacoli davanti alle aperture, per esempio dei palloni medicinali.

Varianti

- Usare diversi tipi di palle (tennis, softball piccolo).
- Eseguire diversi tipi di tiro.
- Aumentare/ridurre la distanza.

Materiale: panchina, diverse palle

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO