

Unihockey – Tirare: Tiro degli stracci

Un esercizio che aiuta ad allenare la tecnica di tiro. I bambini devono cercare di colpire degli oggetti appesi a una porta.



Appendere diversi oggetti (p. es. maglietta, pettorina, cerchio, clavetta, ecc.) con dello spago (o dei nastri) all'interno della porta. A turno, i bambini cercano di colpire gli oggetti che si trovano nella porta.

Varianti

- Usare diversi tipi di palle (da tennis, softball piccolo).
- Eseguire diversi tipi di tiro.
- Appendere un giornale che deve essere stracciato con un tiro.
- Aumentare/ridurre la distanza.

Materiale: diversi oggetti (magliette, pettorine, clavette, cerchi, giornale, ecc.), spago o nastri, diverse palle.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP