

Unihockey – Passare: Passaggi a raffica

Durante questo esercizio da svolgere in gruppo, i bambini cercano di eseguire il maggior numero di passaggi diversi compiendo il minor numero di errori.



Formare gruppi da 4-6 bambini. I giocatori sono in colonna di fronte a un bambino da cui, uno dopo l'altro, ricevono un passaggio. Dopo aver ritornato la pallina, si rimettono in fila in fondo al gruppo. Dopo un giro cambiare ricevitore.

Varianti

- Fare il tutto lentamente.
- Come gara a gruppi.
- Passaggi di diritto e di rovescio.
- Passaggi alti.
- Fare solo passaggi diretti.
- È possibile ricevere con il piede.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO