

Unihockey – Passare: Ballo in maschera

Grazie a questo esercizio gli allievi sono consapevoli che la palla deve sempre essere in circolazione per riuscire nel loro intento.



I giocatori formano un cerchio. Nel centro del cerchio si trova una maschera da portiere che è difesa da un giocatore. Passandosi la pallina in modo intelligente, i giocatori del cerchio cercano di colpire la maschera. Quando la maschera è colpita, si cambia il difensore.

Varianti

- Si possono usare anche altri oggetti al posto della maschera. Più gli oggetti sono grandi più il gioco è facile per gli attaccanti.
- Svolgere come una gara.

Materiale: maschera da portiere o un altro oggetto.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO