

# Unihockey – Tirare: Minigolf

In questo esercizio si mescolano due discipline: l'unihockey e il minigolf. Sono allenate in particolare la precisione e la forza degli allievi.



Preparare una pista con diversi attrezzi (elementi di cassone, panchine, ecc.). Cercare di fare un girone secondo le regole del minigolf usando il bastone e la pallina da unihockey. Chi riesce a finire facendo meno tiri?

## Varianti

- Usare palle diverse (pallavolo, softball, calcio, palloni da ginnastica, ecc.).

**Materiale:** diversi attrezzi e palle.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO