

Unihockey – Condurre la palla: Inseguimento

Questo esercizio coinvolge attivamente tutti i partecipanti perché prevede un confronto 1:1 per la conquista della palla.



Formare delle coppie. Ogni gruppo colloca una pallina sulla linea centrale. I bambini sono a circa 5 metri di distanza, uno da una parte, uno dall'altra. Al segnale del docente, gli allievi iniziano a correre e cercano di controllare la pallina e di portarla nella loro zona.

Osservazione: definire le zone in modo chiaro (paletti, coni, cinesini).

Variante

I bambini devono portare la pallina nella zona avversaria.

Materiale: paletti o coni

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO