

# Unihockey – Condurre la palla: Vulcano in eruzione

Durante questo esercizio, sotto forma di gara, due squadre devono riuscire a depositare il maggior numero di palline in un deposito trasportandole sulla paletta del bastone.



Formare due squadre. Ogni gruppo ha un deposito (p. es. parte superiore di un cassone, scatola di cartone, cerchio, ecc.). Si verifica l'eruzione di un vulcano: il docente fa uscire tutte le palline da un grande contenitore. I bambini cercano di raccogliere le palline più velocemente possibile e le portano con il bastone fino al loro deposito. Ogni allievo può trasportare solo una pallina alla volta. Non è concesso prendere la pallina con le mani (a parte alla fine per metterla nel deposito). I bambini non si possono passare la pallina.

## Varianti

- Controllare la pallina solo con una mano.
- Usare diverse palle (da tennis, da pallavolo, da tennistavolo, da volano, ecc.).
- L'esercizio può anche essere eseguito come gara tra i bambini e il docente. Usare solo un deposito che il docente deve costantemente svuotare.

**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