

Unihockey – Condurre la palla: Fuga a zone

Durante questo esercizio i bambini devono rimanere molto concentrati per evitare di perdere il controllo della pallina e per sentire il segnale che indica loro di spostarsi correndo in un'altra zona.



Tutti i giocatori dribblano in una zona delimitata da paletti o da cinesini. Al segnale «fuga» tutti corrono in un'altra zona. Chi arriva per ultimo deve fare una penitenza (compito aggiuntivo).

Varianti

- Definire diverse zone.
- Durante la fuga, tutti devono fare una piroetta o una capriola in avanti.
- Usare la musica come segnale. Appena si ferma la musica, si deve fuggire.
- Integrare degli ostacoli sulla via di fuga. «Palla di fuoco»: il docente corre dietro agli allievi con una grossa palla da ginnastica.

Materiale: Malstäbe oder Hütchen, Gymnastikball

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO