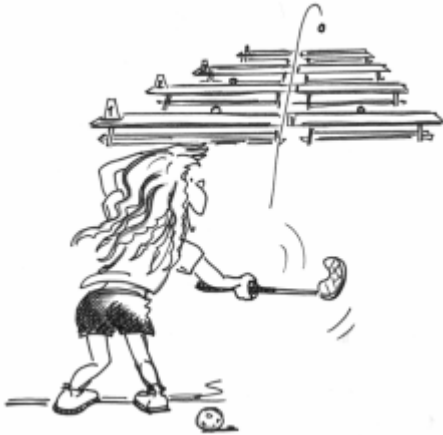


Unihockey – Tirare: Tiro da lontano

Durante questo esercizio i bambini cercano di trovare la miglior tecnica che permetta loro di tirare la pallina il più lontano possibile.



I bambini sono dietro una linea e cercano di tirare la pallina più in alto e più lontano possibile. Con le panchine si definiscono diverse zone. Più il tiro è lungo, più si ottengono punti.

Varianti

- Usare diversi tipi di palle (da tennis, softball piccolo).
- Eseguire diversi tipi di tiro.
- Aumentare/ridurre la distanza.

Materiale: panchina, diverse palle.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO