

Unihockey – Condurre la palla: Macedonia

Questo esercizio esige concentrazione e velocità d'azione. Gli allievi si spostano da un punto A ad un punto B ad un segnale preciso (parola).



Quattro gruppi sono disposti nei quattro angoli della palestra. Ogni bambino conduce una pallina. Ogni gruppo sceglie un tipo di frutta per assegnarsi un nome. Il docente indica due tipi di frutta.

I due gruppi si scambiano l'angolo più velocemente possibile. I bambini conducono la pallina con il bastone. Al segnale «macedonia», tutti i gruppi partono e si scambiano gli angoli in diagonale.

Varianti

- Invece della frutta, si possono usare degli animali. I bambini imitano i rispettivi animali.
- Camminare invece di correre (sulla punta dei piedi, in ginocchio, saltellare con una gamba, ecc.).
- Posizionare degli ostacoli nella palestra.
- Ogni volta che due bambini si incrociano si scambiano la pallina.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO