

# Unihockey – Condurre la palla: Cercare il nido

Questo esercizio s'ispira al gioco delle sedie. Gli allievi devono reagire ad un segnale acustico e posare un piede in un cerchio libero.



Tutti i giocatori dribblano nella palestra girando attorno a dei cerchi distribuiti per terra. Il numero di cerchi è inferiore a quello dei giocatori. Al segnale del docente, ogni allievo deve toccare un cerchio con il piede.

Chi non trova un cerchio è tenuto a fare un compito supplementare. Per esempio passare nel cerchio sollevandolo con il bastone.

## Varianti

- Invece di un segnale acustico, usare un segnale visivo.
- Usare la musica come segnale. Appena si ferma la musica, si deve toccare un cerchio.
- Mentre girano, gli allievi devono dribblare usando tecniche diverse.

**Materiale: cerchi**

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO