

Unihockey – Passare: Passaggi alla carte

Per agevolare l'apprendimento dei passaggi, le condizioni iniziali di base. Questo esercizio persegue tale obiettivo proponendo delle forme il cui livello di difficoltà aumenta.



Due bambini sono uno di fronte all'altro e si passano la pallina. In questo modo, è possibile esercitare bene la tecnica di base. In seguito, i bambini eseguono soprattutto passaggi mentre sono in movimento.

Varianti

- Aumentare/ridurre la distanza.
- Flip (a mezza altezza).
- Ricevere la pallina con diverse parti del corpo.
- Dopo aver ricevuto la pallina, eseguire un'altra forma (p. es. tirare la pallina con i piedi, fare una piroletta, ecc.)
- Tirare di dritto/di rovescio.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP