

Unihockey – Condurre la palla: Cane e padrone

In questo esercizio basato sull'emulazione, i bambini ampliano il loro repertorio di movimenti di unihockey, beneficiando anche delle idee fornite dai compagni.



Distribuire una pallina ogni due giocatori. Il secondo giocatore (cane) segue il primo (padrone) e copia i suoi movimenti e le sue finte.

Varianti

- I bambini adattano la velocità alle loro capacità.
- Ev. indicare dei compiti (piroletta, passare la pallina con il piede, correre di lato/indietro, ecc.).
- Correre solo sulle linee della palestra.
- Integrare degli ostacoli nella palestra.
- Ridurre lo spazio.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO