

Unihockey – Condurre la palla: Slalom del serpente

La difficoltà di questo esercizio varia a seconda di come i bambini devono spostarsi: in avanti, all'indietro, con o senza slalom.



Formare dei gruppi da 4-6 allievi. I giocatori corrono lentamente uno dietro l'altro in fila indiana. Tra ogni allievo c'è almeno un metro di distanza. L'ultimo giocatore fa lo slalom tra i suoi compagni finché raggiunge la testa del gruppo. Poi tocca a lui definire la direzione del movimento.

Varianti

- Indietro.
- Senza fare lo slalom, ma correndo semplicemente in avanti.

Più semplice

- Il gruppo si ferma, così solo chi esegue lo slalom corre.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO