

Unihockey – Condurre la pallina: Colpo in banca

Un esercizio che permette di migliorare la tecnica con il bastone in modo ludico e di individuare facilmente gli spazi liberi.



Due giocatori muniti di bastone sono disposti al centro della palestra in qualità di guardiani e possono muoversi solo su una linea. Gli altri cercano di correre il più spesso possibile dall'altra parte, prendere una pallina e scappare via senza che i guardiani la colpiscano con il loro bastone. Il bottino viene depositato in un magazzino (elemento di cassone). Se un guardiano tocca la pallina, il bandito deve restituire «l'oro» rubato. Chi ha fatto il maggior numero di trasporti? Quale guardiano ha arrestato il maggior numero di banditi? Quale giocatore è riuscito a non farsi mai toccare la pallina?

Variante

più facile

I guardiani sono senza bastone e devono toccare i giocatori.

Fonte: [Beutler, B. & Wolf, M. \(2004\). Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/ SVSS.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO