

Unihockey – Condurre la pallina: Una finta dopo l'altra

Con questo esercizio si sperimentano diverse finte e la tecnica con il bastone è migliorata in modo ludico.

Gli attrezzi collocati nella palestra (cassoni, cerchi, coni, ecc.) rappresentano gli avversari. Tutti gli allievi hanno una palla e cercano di superare un avversario con una finta. Il docente rappresenta invece un ostacolo che i ragazzi devono aggirare.

Variante

più difficile

Gara di finte. Suddividere la palestra in campi trasversali con porte di grandi dimensioni (panchine, elementi di cassone). Collocare due palline sulla linea centrale di ogni campo, fra le due palline c'è un difensore. Con delle finte (corporali) un attaccante cerca di conquistare una pallina e di tirarla in porta.

Materiale: Elementi di cassone, cerchi, coni, panchine, etc.

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 UFSP