

Unihockey – Condurre la pallina: Scudo umano

Gli allievi imparano, grazie a questo esercizio, a proteggere e a difendere la pallina con il proprio corpo.

Un giocatore cerca di difendere una pallina dall'assalto dell'avversario solo con il proprio corpo, senza bastone. L'avversario, dal canto suo, cerca di toccare la pallina con mani e piedi.

Varianti

più facile

Eeguire il gioco con il bastone ma in uno spazio delimitato.

più difficile

Uno contro uno: il docente manda una pallina in un angolo. Chi riesce a raggiungere per primo la pallina diventa attaccante e l'altro difensore. Stabilire un limite di tempo.

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