

Unihockey – Passaggi: Uno dietro l'altro

In questo esercizio gli allievi imparano ad eseguire dei passaggi e delle ricezioni controllate. Due capacità, queste, che vengono allenate contemporaneamente.

Formare delle piccole colonne di quattro a sei giocatori. Un compagno si situa di fronte al gruppo e riceve i passaggi effettuati a turno dai compagni, che dopo il passaggio si rimettono in colonna. Scambio di ruoli dopo un turno.

Varianti

Gara di gruppo: quale gruppo effettua 50 passaggi nel minor tempo possibile?

più difficile

Sono autorizzati solo passaggi diretti o sopra un ostacolo (panchina, elemento di cassone).

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