

Giocolare un palloncino gonfiabile



Difficile
Medio
Facile

Cercare di tenere in aria i palloncini con il bastone.
È possibile anche con una mano sola?
Solo con l'impugnatura del bastone?
Riuscite a toccare il palloncino sempre nello stesso punto del bastone?

Materiale: 5-6 palloncini gonfiabili, bastoni

Corsa sul tappetone



Difficile
Medio
Facile

Alzare la pallina per portarla su un tappetone e poi cercare di condurla da una parte all'altra del tappetone.

Materiale: tappetone, bastone, 2 palline

Slalom dei pirati



Difficile
Medio
Facile

Cercare di fare uno slalom tra i paletti con un occhio coperto da una benda. Si tratta di cercare di condurre la pallina in modo sicuro.

Materiale: paletti, 2 bende per gli occhi, bastoni, 2 palline

Baracchino per il tiro a segno



Difficile
Medio
Facile

Cercare di colpire gli oggetti che sono disposti su una panchina.

Materiale: diversi oggetti (clavette, palle, ecc.), bastone, 2 palline

Condurre le palline



Difficile
Medio
Facile

Cercare di condurre due palline attraverso la «foresta».
È possibile eseguire anche l'esercizio con una pallina da tennis.

Materiale: diversi oggetti (clavette, palle, palloni medicinali, ecc.), bastone, diverse palle (da unihockey, da tennis, ecc.)

Acchiappare i topi



Difficile
Medio
Facile

Il giocatore A cerca di raggiungere il più velocemente possibile la pallina che B gli ha tirato tra le gambe. Quando la pallina è stata raggiunta, riportarla indietro con il bastone.

Materiale: bastone da unihockey, 1 pallina da unihockey

Correre sulla panchina (difficile)



Difficile
Medio
Facile

Cercare di correre su una panchina capovolta conducendo una pallina lateralmente.

Materiale: 1 bastone da unihockey e 1 pallina da unihockey per bambino, panchina

In piedi sul pallone medicinale



Difficile
Medio
Facile

Gli allievi cercano di stare in piedi su un pallone medicinale. Se è possibile, cercare poi di condurre una pallina con il bastone.

Materiale: 1 bastone da unihockey e 1 pallina da unihockey per bambino, 2 palloni medicinali

Dribblare il cassone



Difficile
Medio
Facile

In piedi sull'elemento superiore di un cassone, cercare di condurre la pallina attorno all'elemento. Quanto tempo ci vuole per fare un giro?

Materiale: 1 bastone da unihockey e 1 pallina da unihockey per bambino, elemento superiore di un cassone

Fenicottero unihockey



Difficile
Medio
Facile

In piedi su una gamba sola, far girare la pallina da unihockey attorno alla gamba. A coppie: cercare di passarsi la pallina restando su una gamba sola.

Materiale: bastone da unihockey, 1 pallina da unihockey per bambino

Unihockey seduto



Difficile
Medio
Facile

Seduti uno di fronte all'altro, passarsi la pallina.

Materiale: 1 bastone da unihockey e 1 pallina da unihockey per bambino

Bandito con un braccio solo



Difficile
Medio
Facile

Condurre la pallina con una mano sola attorno a due paletti.
Dopo un giro, cambiare mano.

Materiale: 1 bastone da unihockey e 1 pallina da unihockey per bambino, due coni (paletti)

Unihockey al rovescio



Difficile
Medio
Facile

Girare il bastone e cercare di condurre la pallina solo con il manico. Girare attorno a due paletti.

Materiale: 1 bastone da unihockey, 1 pallina da unihockey per bambino, due coni (paletti)

Bastone cadente



Difficile
Medio
Facile

Il primo bambino fa cadere il bastone, il secondo cerca di prenderlo prima che cada per terra. Entrambi fanno cadere contemporaneamente il bastone. Riuscite a prenderli prima che tocchino il suolo?

Materiale: 1 bastone da unihockey e 1 pallina per bambino, due coni (paletti)

Doppio otto



Difficile
Medio
Facile

In piedi uno di fronte all'altro con le gambe leggermente divaricate. Ogni bambino fa un otto con la pallina attorno alle gambe. Tra i due otto passarsi la pallina.

Materiale: 1 bastone da unihockey e 1 pallina da unihockey per bambino

Raccogliere le palle



Difficile
Medio
Facile

Quante palline da unihockey è possibile trasportare in un colpo solo?

È possibile correre con una pallina tra le gambe?

In due: è possibile correre con una pallina incastrata tra i due corpi?

Materiale: molte palline da unihockey, due contenitori

Circo dell'unihockey



Difficile
Medio
Facile

Giocare la pallina da unihockey su un pallone da pallacanestro.

Materiale: 1 pallina da unihockey e un pallone da pallacanestro per bambino

Misirizzi



Difficile
Medio
Facile

Dribblare la pallina attorno a se stessi. Nello stesso tempo, cercare di sedersi e rialzarsi dieci volte come un pupazzo che non cade mai (misirizzi).

Materiale: 1 pallina da unihockey e 1 bastone per bambino

Dov'è la pallina?



Difficile
Medio
Facile

Disporre una parete fatta di tappetini. Un bambino si trova da una parte, uno dall'altra. Un allievo lancia la pallina con la mano dall'altra parte del muro. L'altro cerca subito di controllare la pallina. È possibile raccogliere la pallina con la mano e poi lanciarla dall'altra parte.

Materiale: 1 pallina da unihockey, 2 bastoni, tappetini

Doppio bastone

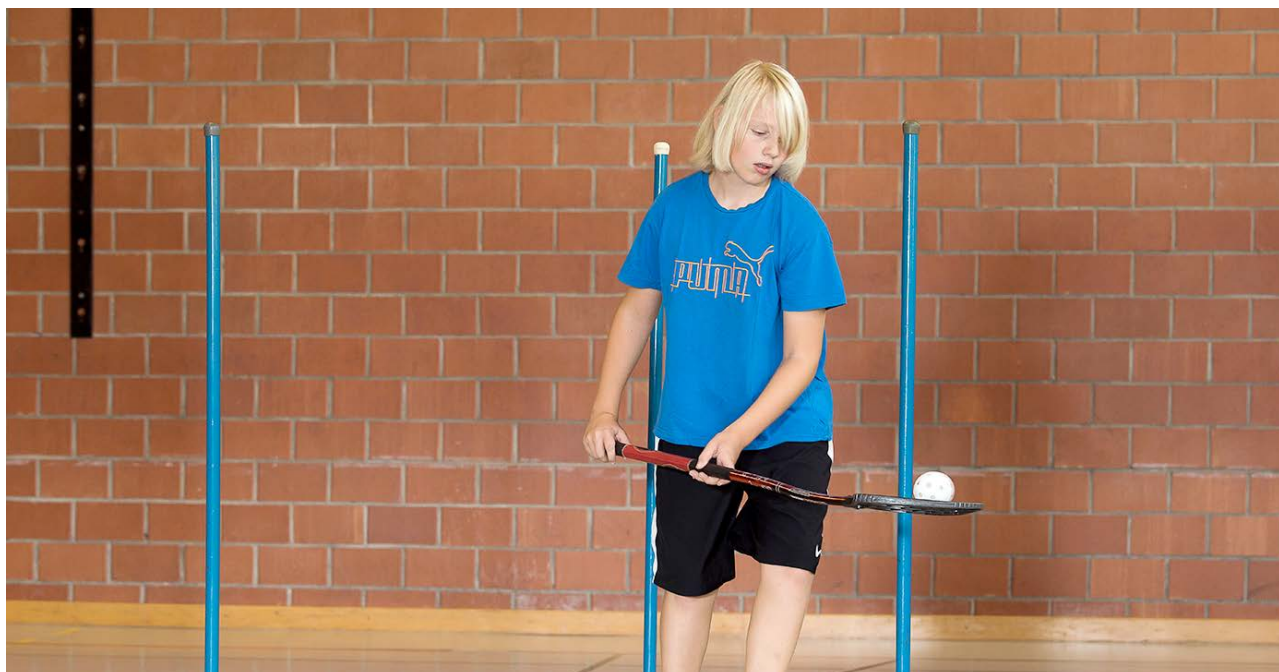


Difficile
Medio
Facile

Ogni bambino ha due bastoni da unihockey. Tiene un bastone con la mano destra e uno con la sinistra. Si tratta di toccare la pallina alternando il bastone della mano destra con quello della sinistra.

Materiale: 2 bastoni da unihockey e 1 pallina per bambino

Trasporto delle uova



Difficile
Medio
Facile

Cercare di trasportare una pallina sulla paletta come se fosse un uovo da non far cadere. Provare anche a incastrare una pallina tra due bastoni e trasportarla in giro.

Materiale: 1 pallina da unihockey e 2 bastoni per bambino

Palla sulla parete



Difficile
Medio
Facile

Cercare di tirare più volte possibili la pallina verso la parete.
Per tirare, ci si deve trovare sempre dietro la linea.

Materiale: 1 pallina da unihockey e 1 bastone per bambino.
Ev. panchina invece della parete

Rimbalzare e passare



Difficile
Medio
Facile

Far rimbalzare una palla e cercare di realizzare nello stesso tempo dei passaggi con una mano sola.

Materiale: 1 pallina da unihockey, 1 bastone per bambino.
2 palle (pallavolo o pallacanestro)

Unihockey ravvicinato



Difficile
Medio
Facile

I due giocatori conducono una pallina a testa ma devono sempre mantenere il contatto fisico tra di loro (p. es. tenersi per mano oppure un'altra parte del corpo, a braccetto, ecc.). Se è troppo difficile, solo uno dei due conduce una pallina.

Materiale: 1 pallina da unihockey e 1 bastone per bambino

Surfista dell'unihockey



Difficile
Medio
Facile

Cercare di condurre la pallina e nel contempo tenersi in equilibrio sulla «tavola da surf».

Materiale: 1 pallina da unihockey e 1 bastone per bambino, palloni da pallacanestro, elementi superiori di cassone

Matematica e unihockey



Difficile
Medio
Facile

Un bambino cerca di dribblare la pallina mentre il compagno gli mostra diversi numeri con le dita. Chi conduce la palla dice a voce alta i numeri che vede. Forse il compagno può anche dare dei calcoli da fare.

Materiale: 1 pallina da unihockey e 1 bastone per bambino