



## Materiale introduttivo

# G+S-Kids – Le basi dell'Unihockey

### Autore

Mark Wolf, capo disciplina unihockey

### Condizioni quadro

Età consigliata                      Può essere introdotto senza problemi in qualsiasi fascia (5-10 anni)  
Grandezza del gruppo              5-20 (ideale 8-12)  
Luogo del corso                      L'ideale è svolgere l'attività in palestra, ma si può anche giocare su un campo sintetico all'aperto  
Sicurezza                              Si consiglia ai portieri di indossare una maschera apposita.  
Altro

### Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Io e la pallina I	Prendere confidenza con bastone e pallina	Nessuno	Semplice
2	Io e la pallina II	Prendere confidenza con bastone e pallina	Nessuno	Medio
3	Io e la pallina III	Confidenza con la pallina e forme di gioco	Nessuno	Impegnativo
4	Noi e la pallina I	Giocare insieme	Nessuno	Semplice
5	Noi e la pallina II	Giocare insieme	Nessuno	Medio
6	Noi e la pallina III	Riconoscere e sfruttare le alternative di gioco (compagni di gioco)	Nessuno	Impegnativo
7	Andare a segno I	Imparare i tipi di tiro	Nessuno	Semplice
8	Andare a segno II	Concludere con precisione	Nessuno	Medio
9	Andare a segno III	Segnare delle reti	Nessuno	Impegnativo
10	Applicazione al gioco	Diverse forme di gioco	Nessuno	Medio
	Gioco dell'oca	Diverse forme di gioco	Nessuno	Medio

## Regole del gioco

### 1. Grandezza delle squadre

Una squadra è formata da diversi giocatori e da almeno un portiere. Per squadra possono trovarsi contemporaneamente sul campo da gioco al massimo tre giocatori di campo e un portiere. Il portiere può essere sostituito da un altro giocatore di movimento.

### 2. Inizio della partita

All'inizio di ogni partita, di ogni tempo parziale e dopo ogni rete ha luogo un ingaggio al centro del campo. Ambedue le squadre si trovano nelle rispettive metà campo. Con un fischio dell'arbitro la pallina viene messa in gioco.

### 3. Cambio dei giocatori

Ogni giocatore, compreso il portiere, possono essere sostituiti. Il giocatore che entra può mettere piede sul terreno di gioco solo al momento in cui quello sostituito lo lascia.

### 4. Ingaggio

L'ingaggio si esegue esclusivamente al centro del campo oppure in uno dei 6 punti d'ingaggio appositi. Due giocatori avversari si posizionano sul punto d'ingaggio con la schiena rivolta verso la propria linea di porta, con la pallina che giace sul punto d'ingaggio e con le mani sui rispettivi bastoni posizionati paralleli ai lati della pallina. Le palette dei bastoni devono appoggiare sul pavimento e seguire la direzione della linea di porta avversaria, senza però toccare la pallina. Tutti gli altri giocatori devono trovarsi almeno a due metri dal punto d'ingaggio. Nei 3 punti d'ingaggio sulla linea di metà campo la squadra ospite può scegliere il lato della pallina dove appoggiare il bastone, mentre negli altri 4 punti d'ingaggio può farlo chi difende. Con un fischio dell'arbitro la pallina viene messa in gioco.



## **5. Pallina fuori**

Se la pallina esce dal campo oppure colpisce un attrezzo/oggetto al di sopra del campo, la squadra che non ha toccato per ultima la pallina riceve a proprio favore un tiro di punizione. Questo ha luogo direttamente dal luogo dell'infrazione commessa o al massimo ad una distanza di 1 metro dalla balastra.

## **6. Punizioni**

Se la pallina esce dal campo oppure vi è un'infrazione l'arbitro fischia, ferma il gioco ed assegna un tiro di punizione. Questo ha luogo direttamente dal luogo dell'infrazione commessa o al massimo a una distanza di 1 metro dalla balastra. Non appena la pallina è ferma si può ricominciare il gioco senza aspettare un ulteriore fischio dell'arbitro. Le punizioni per le infrazioni effettuate dietro la linea prolungata della porta vengono eseguite dal punto d'ingaggio più vicino. L'avversario, compreso il bastone, deve allontanarsi subito di almeno 2 metri. Qualora non lo facesse, sarà comminata contro di lui dall'arbitro una penalità di 2 minuti.

## **7. Tiro di rigore (Penalty)**

Quando un'infrazione ostacola una chiara occasione da rete, la squadra danneggiata potrà usufruire di un tiro di rigore. Il tiratore parte da centrocampo. Appena avrà toccato la pallina, il portiere potrà abbandonare la linea di porta. La pallina deve sempre muoversi in avanti durante l'esecuzione del rigore. Una ribattuta dopo la eventuale parata del portiere non è permessa. In caso di mancata segnatura avrà luogo un ingaggio dal punto d'ingaggio più vicino.

## **8. Infrazioni di bastone**

Non è ammesso colpire con il proprio bastone il bastone o il corpo dell'avversario (nemmeno lateralmente o dal sotto). Per le infrazioni ripetute oppure per le entrate dure nonché per le spinte da dietro, l'arbitro comminerà una penalità di 2 minuti.

## **9. Bastone alto**

Il bastone non può essere alzato oltre l'altezza dell'anca. La pallina non può essere colpita con il bastone oltre l'altezza del ginocchio. Un'eventuale chiusura del colpo in avanti è unicamente permessa se non vi è nessuno nella vicinanze.

## **10. Utilizzo del corpo**

Nei duelli è ammesso coprire la pallina con il corpo, come pure una leggera pressione con le spalle. È invece proibito trattenere, spingere con le mani, fare ostruzione o muoversi all'indietro con la pallina. In caso di entrate da tergo, trattenute e spinte rudi ("cariche") l'arbitro comminerà sempre una penalità di 2 minuti.

## **11. Gioco con il piede**

La pallina deve essere giocata con il bastone. Può essere aggiustata una volta davanti a se con il piede, ma non può essere passata volontariamente ad un compagno. Non è permesso giocare più volte volontariamente la pallina a se stessi con il piede senza toccarla in frammezzo anche con il bastone.

## **12. Gioco con la mano, con il braccio e la testa**

Non è ammesso giocare intenzionalmente la pallina con la mano, il braccio o la testa. Queste infrazioni sono punite con 2 minuti di penalità. È vietato saltare e toccare la pallina senza avere i due piedi sul pavimento. Infine un giocatore non può giocare la pallina quando si trova sdraiato sul pavimento.

## **13. Gioco a terra**

Un giocatore di movimento può avere contatto con il terreno solo con i suoi piedi, un ginocchio così come con la mano sul bastone. Se un giocatore tocca il terreno con un'altra parte del corpo e gioca la pallina volontariamente, è punito con 2 minuti di penalità. È particolarmente vietato gettarsi durante un tiro avversario.

## **14. Vantaggio**

Se una squadra in possesso della pallina subisce un'infrazione e mantiene il controllo della pallina oppure segna una rete, il gioco non è interrotto ed è concesso il vantaggio. Lo stesso vale nel caso d'infrazioni che possono portare a penalità di tempo oppure alla concessione di un tiro di rigore, ammesso che la penalità o il rigore siano segnalati (penalità differita/ rigore differito). Non appena la situazione di vantaggio si è conclusa, il gioco è interrotto ed è comminata la penalità necessaria.



### **15. Il portiere**

Il portiere gioca senza bastone. Nella sua azione di difesa della porta è libero di muoversi finché l'azione è finalizzata sulla pallina. Egli può parare la pallina solo se almeno una parte del suo corpo si trova all'interno dell'area di porta (ciò vale anche durante l'esecuzione di un tiro di rigore). Al di fuori dell'area di porta egli è considerato un giocatore di movimento (senza bastone). Se egli compie una parata al di fuori dell'area di porta (eccezione per il gioco di piede) è punito con una penalità di 2 minuti. Se egli blocca la pallina per oltre 3 secondi, l'avversario ha diritto ad una punizione diretta da 2,5 metri dell'area protetta. Il portiere non può essere ostacolato durante la rimessa della pallina. La pallina, lanciata dal portiere, non può superare la linea centrale, senza che abbia toccato il pavimento prima di metà campo o un giocatore di movimento o il suo equipaggiamento.

### **16. Area di porta/Area protetta**

A protezione del portiere c'è l'area protetta. Nell'area protetta non possono stare né compagni né avversari. Le punizioni per le infrazioni commesse nell'area di porta sono eseguite alla distanza di 2,5 metri dall'area protetta ed indietro in linea diretta dal punto del fallo.

### **Materiale necessario**

Un bastone per ogni giocatore (lunghezza ideale del bastone: tra l'ombelico e lo sterno) e per la maggior parte degli esercizi almeno una pallina per ogni giocatore.

È consigliato ai portieri d'indossare una maschera/casco oppure una protezione per il viso!

### **Consigli e finezze**

I giocatori dovrebbero giocare con bastoni adeguati per lunghezza e rigidità.

Lunghezza ideale: ombelico – sterno.

