

Unihockey su campo grande: Forme di gioco – Small game

Sono finiti i tempi in cui gli allenamenti erano impostati su infinite serie di esercizi e lunghi concatenamenti di movimenti. Oggi sono richiesti soprattutto i giocatori che hanno sviluppato le loro capacità di gioco durante le partite organizzate nel cortile della scuola. Con gli small game si vuole integrare l'idea di «street unihockey» negli allenamenti proposti dalle società.



Cosa sono gli small game?

Gli small game sono forme di gioco di unihockey che si disputano adattando le dimensioni del campo, il numero di giocatori e/o le regole. Vi sono numerose versioni di small game. Non vi sono limiti alla fantasia. L'importante è stimolare i giocatori proponendo sempre qualcosa di nuovo.

Qual è lo scopo degli small game?

I tre aspetti più importanti degli small game sono: favorire la comprensione del gioco, migliorare la tecnica quando si è sotto pressione e divertirsi. In ogni allenamento i giocatori devono essere confrontati con nuovi problemi. Solo così vengono stimolati e possono migliorarsi. Gli small game sono ideali per soddisfare questi criteri.

A cosa bisogna prestare attenzione?

- Mantenere un'intensità elevata (nessun fallo/punizione, azioni di 40-60 sec.).
- Se la palla esce dal campo, l'allenatore ne rimette immediatamente in gioco un'altra, in modo tale da creare una nuova situazione di gioco (l'allenatore grida «nuova palla»). Le palle si trovano perciò vicino all'allenatore.
- Cambi volanti: quando l'allenatore grida «cambio», i giocatori escono immediatamente e i prossimi corrono sul campo e continuano a giocare.
- Proporre sempre nuove forme di gioco o adattare.
- Favorire la creatività e la voglia di sperimentare. Durante gli small games i giocatori ricevono direttamente un feedback su come hanno costruito l'azione.
- Creare molte occasioni da rete. Per vincere una partita bisogna segnare! L'obiettivo di ogni azione è di creare una buona occasione da rete.

Come variare le forme di gioco?

- Per il campo da gioco scegliere diverse dimensioni.
- Sistemare le porte in posti differenti.
- Variare il numero di porte o impiegarne delle altre (ad esempio due paletti).
- Cambiare il numero di giocatori.
- Creare situazioni di superiorità/inferiorità numerica.
- Adattare le regole (ad esempio solo passaggi diretti, reti solo con tiri di prima, ecc.).

- Introdurre un joker (che gioca sempre con la squadra in possesso palla).
- Allestire delle postazioni.

Come introdurre gli small game nell'allenamento?

Gli small game possono essere giocati in tutte le categorie d'età. A seconda del livello bisogna adattare la forma di gioco. L'ideale è di introdurne uno o due (circa 15 minuti) in ogni allenamento. Naturalmente, ciò non deve andare a scapito del gioco nella sua forma finale (3:3 rispettivamente 5:5).

Le sequenze di esercizi in cui vengono abordati aspetti tecnico-tattici presentati all'inizio di questo tema sono pure importanti. L'aspetto essenziale è però che i giocatori riescano a mettere in pratica queste conoscenze anche durante la partita. In questo contesto gli small game sono ideali.

Fonte: [Lukas Schüepp, responsabile della formazione a swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO