Tema del mese 07/2016: Unihockey su campo grande

L'unihockey è il terzo sport di squadra più importante in Svizzera. È dal 1988 che questa disciplina veloce e dinamica viene giocata nei campionati di swiss unihockey sia su campi piccoli che su quelli di grandi dimensioni. Questo tema del mese è dedicato proprio al campo grande, con giovani dai 12 ai 20 anni.

Fonte: Michael Peter, swiss unihockey

Mentre i bambini e gli juniori (dalla categoria F fino alla A) giocano tre contro tre su un campo piccolo (14×24 m), gli M14 agli M21 disputano le partite a cinque contro cinque su campi grandi di 20×40 metri. Affinché la transizione possa avvenire nelle migliori condizioni possibili, occorre che i bambini acquisiscano già in tenera età la formazione tecnico-tattica più ampia possibile.

La prima parte del tema del mese presenta degli elementi tattici da applicare in gruppo, in squadra ed individualmente. Vengono classificati nel modo seguente: segnare o evitare delle reti, passaggi rapidi dalla difesa all'attacco, e viceversa. Dall'altro lato vengono messi in evidenza i punti essenziali del passaggio dal campo piccolo al campo grande, come p.e. le differenze e le conseguenze per il gioco di squadra, per i passagi e i cambiamenti di ritmo.

Giocare e segnare

L'obiettivo di ogni allenamento è quello di migliorare la capacità di gioco dei giocatori nel suo complesso. Gli esercizi e le forme di gioco vanno impostati in modo tale che i giocatori possano trovare e tentare sempre delle soluzioni per ogni situazione con cui sono confrontati in campo. Per imparare a giocare a unihockey la cosa migliore da fare è ... giocare! L'allenamento più efficace rimane infatti la variante di gioco fra due squadre attorno a una porta, su un campo dalle dimensioni adeguate con il rispettivo numero di giocatori e delle regole adatte.

Queste situazioni – che chameremoi «small game» – sono quelle che i bambini riproducono istintivamente praticando l'unihockey ad esempio nel cortile della ricreazione. Questo tipo di gioco aiuta a sviluppare la comprensione del gioco, migliora la tecnica e non da ultimo accresce il divertimento. Oltre a una selezione di esercizi e di forme di gioco – suddivise in base ai seguenti elementi propri a un allenamento: riscaldamento, tecnica, tattica e small game – alla fine sono proposte anche due lezioni tipo, la prima di 90 e la seconda di 120 minuti.

Tema del mese

- Unihockey su campo grande (pdf)

Articoli

- Elementi tattici
- Dal campo piccolo a quello grande
- Small games

Esercizi

- Riscaldamento
- Tecnica
- Tattica
- Forme di gioco (small game)

Allenamenti

- 90 minuti
- 120 minuti

Fonte: Lukas Schüepp, responsabile della formazione a swiss unihockey

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO