

## Inserto pratico 2: Unihockey

È da un ventennio che il gioco con la pallina bucherellata affascina gli allievi elvetici. Ad appassionare sono la tecnica, la tattica e il ritmo del gioco. Ecco una guida per approfondire le conoscenze in materia.

Nonostante la grande popolarità di cui l'unihockey gode in Svizzera, finora mancava una bibliografia sull'argomento. Di recente, la Ingold Verlag ha però pubblicato il libro «Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein» (solo in tedesco) in collaborazione con l'Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola.



Grazie a questo strumento didattico, su cui ci siamo basati per realizzare l'inserto pratico, le abilità tecniche e tattiche possono essere potenziate in modo mirato.

### Geniale, semplicemente geniale

Rispetto al cugino più grande, l'hockey su ghiaccio, l'unihockey non è assolutamente complicato, soprattutto dal profilo del materiale necessario. L'equipaggiamento minimo richiesto si limita infatti a palline e bastoni. Per quanto riguarda le porte, si possono anche improvvisare con degli elementi di cassone, con dei paletti, dei coni, ecc.

Con questo materiale ausiliario si possono sfruttare campi da gioco più stretti anche con classi più numerose, in modo che tutti possano partecipare contemporaneamente. Questo inserto pratico risponde infatti all'esigenza più importante: «meno dispendio, ma gioco più intenso».

### Tre tecniche

Apprendere la giusta tecnica di gioco per condurre, passare e tirare la palla è la base del successo. Una difesa ben studiata è sicuramente fondamentale, tuttavia per gli allievi è molto più stimolante e gratificante un gioco in cui non manca la soddisfazione di fare gol. Nella prima parte dell'inserto vengono illustrati degli esercizi in veste ludica per allenare le tre tecniche offensive summenzionate.

Ogni capitolo è completato da un test per verificare le conoscenze apprese. Giocare bene significa prendere la decisione giusta al momento giusto: devo passare la palla? È meglio optare per un tiro in porta o un dribbling? Le forme di gioco specifiche proposte alle pagine 12 e 13 possono aiutare l'allievo a fare la scelta migliore.

[Inserto pratico 2: Unihockey](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO