

Unihockey: Passare

Dei buoni passaggi e delle ricezioni corrette rappresentano la base per la costruzione di un gioco collettivo. E spesso questi due aspetti sono allenati contemporaneamente.

Condurre la pallina con ritmo crea degli spazi nella difesa avversaria e offre delle possibilità di tirare in rete. Per questo è necessario dar vita ad un gioco di passaggi sicuro e preciso. È la situazione di gioco che determina il tipo e la forza del passaggio. Più la distanza fra i giocatori è grande, più il passaggio va eseguito in modo potente.



Una posizione del corpo laterale e delle ginocchia leggermente flesse aiutano a fare dei colpi accompagnati precisi. Nel momento in cui si riceve la palla occorre rallentarla il più possibile davanti al corpo. Nel momento in cui si passa la pallina essa va accompagnata il più possibile. Durante i colpi battuti, la pallina non è controllata ma giocata direttamente.

Durante il gioco vengono svolti anche dei colpi di rovescio. I vari movimenti sono identici durante un colpo di rovescio e un colpo di diritto.,

→ [Unihockey - Passare: esercizi e test](#)

Controllare la pallina

Esistono diverse tecniche per controllare la pallina in aria. Il giocatore si aiuta col bastone o il corpo, ma senza braccia, mani e testa.

La pallina è frenata con la pala prima che tocchi il suolo ed è controllata nel momento stesso in cui tocca per terra. Per evitare che la pallina rimbalzi occorre coprirla con la pala. Le palline a mezz'aria possono essere fermate con il piede o con la gamba.

I passaggi in aria sono controllati con il corpo. Lasciare cadere la pallina di lato dal torso e controllarla immediatamente.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO