

Unihockey – Tirare: Dritto in porta

Tirare in porta è sicuramente l'aspetto più divertente. Ma se non si dà prova di precisione e non si dosa la forza, il sogno di realizzare un goal rimarrà tale.

Distanze diverse richiedono diversi tipi di colpo. Da grandi distanze, si utilizzano principalmente i colpi battuti, mentre da distanze medie si opta soprattutto per le varianti di colpi accompagnati. Le brevi distanze esigono invece delle varianti di colpi che richiedono poco tempo di preparazione e poco spazio.

→ [Unihockey – Tirare: Esercizi e test](#)

Colpi accompagnati: durante i colpi accompagnati, baricentro si sposta nella fase di accompagnamento. Il passaggio della pallina si situa all'altezza del piede anteriore. Il bastone mantiene il contatto con la pallina. Il colpo accompagnato può anche essere effettuato mentre ci si sposta. Durante una corsa con traiettoria curva, la pallina è protetta dall'avversario tramite il corpo durante la fase di accompagnamento.

Colpi battuti: nei colpi battuti, la pallina viene toccata con un unico contatto con la pala. Come variante, la pala resta per terra durante il movimento di slancio. Se la posizione del corpo è bassa, la pallina viene colpita all'altezza del piede anteriore. Delle palline che saltano possono essere giocate in aria.



Tiri di polso: il tiro di polso richiede un movimento di presa molto corto. Il passaggio della palla si situa all'incirca all'altezza del piedi. Il tiro di polso è molto preciso e può essere utilizzato in una zona molto stretta del campo. Il passaggio della pallina necessita molto poco tempo e molto poco spazio e può anche essere eseguito sotto l'avversario.

Tiri slap: la pala tocca per terra prima toccare la pallina. Durante il passaggio, la pallina sarà toccata davanti al piede anteriore. Lo slap è molto violento e ideale per i tiri da una certa distanza, perché necessita di molto posto e di tempo. Spesso, i tiri slap sono utilizzati nei passaggi in posizione arretrata ad un difensore.

Tiri di rovescio: i tiri di rovescio possono essere accompagnati e battuti. Il giocatore stringe bene le mani sul bastone. Un tiro di rovescio improvviso può sfociare in una rete. Se il giocatore dà di schiena alla porta, la pala tocca la pallina dall'alto.

Segnare delle reti: la prospettiva del giocatore gli offre una falsa percezione. Il giocatore vede dei buchi nella porta sopra il portiere. Dalla prospettiva della pallina questi buchi si situano sotto le braccia del portiere.



Angolo di attacco della pala: determina la traiettoria della pallina. Se l'angolo della pala è retto, la pallina si sposta a terra. Se l'angolo invece è aperto, la pallina si solleva un po'. L'angolo di attacco della pala dipende dalla distanza rispetto alla pallina e alla posizione del corpo. Se il baricentro si trova sul piede posteriore, la distanza con la pallina sarà più grande. Se il peso invece è sul piede anteriore, si utilizza la pala ad angolo retto.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP