

Unihockey su campo grande: Allenamento – 120 minuti

Questa lezione presenta il possibile svolgimento di un allenamento di due ore su un campo grande. Sono stati tenuti in considerazione tutti gli elementi principali: riscaldamento, condizione fisica, tecnica, tattica, small game, gioco 5:5 e recupero. La lezione tiene conto delle conoscenze attuali dei principi dell'allenamento.

Condizioni quadro

- Durata: 120 minuti
- Livello: U14 – U21
- Numero di giocatori: 15-20 giocatori

Obiettivi di apprendimento

- I giocatori imparano a orientarsi sul campo grande.
- I giocatori imparano ad adattare la loro tecnica, ad esempio i passaggi e la forza dei tiri, alle dimensioni del campo grande.
- I giocatori riconoscono le situazioni di superiorità e inferiorità numerica e imparano a sfruttarle.



Osservazioni

- Tra un esercizio e l'altro, le pause devono essere corte.
- Il riscaldamento del portiere viene inserito nell'esercizio sulla tecnica di tiro

[Allenamento: 120 minuti](#) (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO