

# Unihockey su campo grande – Tecnica: Quadrilatero di passaggi

Questo esercizio permette ai giocatori di avere la possibilità di giocare in superiorità numerica e di capire gli aspetti tattici di queste situazioni speciali.

Giocare a passa passa (riuscire ad effettuare il maggior numero di passaggi possibile nella squadra) in 2 contro 2 su un campo rimpicciolito. In questo gioco non sono previste porte. Gli altri giocatori si dispongono in due colonne per squadra all'esterno del campo. Si può passare la palla ai giocatori in prima fila nella colonna, che entrano così in gioco.

Quando la ricevono devono subito ripassarla a un compagno in campo. La squadra in possesso palla può così avvalersi di una superiorità numerica (4:2), ciò che permette un gioco rapido di passaggi, possibilmente diretti.

Quando una palla finisce fuori dal campo, l'allenatore ne rimette una in gioco e la partita può continuare. Dopo circa 45 secondi, l'allenatore fischia, i giocatori lasciano la palla sul posto e escono dal campo. I primi giocatori di ogni colonna entrano a loro volta in campo e continuano la partita senza interruzioni.

→ [Filmato](#)



## Varianti

- Giocare solo con passaggi diretti.
- La squadra in possesso palla può fare entrare in campo tutti i giocatori (sovranumero 6:2).
- I giocatori all'esterno del campo possono passarsi la palla tra di loro.

## Osservazioni

- I giocatori che si trovano all'esterno devono essere pronti in ogni momento a ricevere un passaggio e sapere quali opzioni hanno. È necessario sapere anticipare e riflettere.
- L'allenatore adatta le dimensioni del campo all'obiettivo perseguito: un campo piccolo aumenta l'impegno dal profilo fisico e il numero di duelli; un campo più grande esige resistenza e passaggi precisi.

Fonte: [swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**