

# Unihockey su campo grande – Small game: Superiorità e inferiorità numerica flessibile

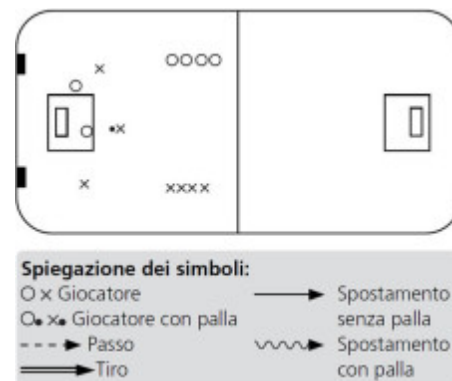
Con questo esercizio, che stimola l'anticipazione e la flessibilità, i giocatori migliorano la loro comprensione del gioco individuale e collettivo per concludere un'azione.

Disporre delle porte frontalmente (si può giocare con una, due o tre porte è a seconda dei portieri presenti all'allenamento). Si gioca in situazioni di superiorità, inferiorità o parità numerica.

L'allenatore stabilisce il numero di giocatori per squadra (ad esempio «2 rossi (o) contro 3 blu (x)»). I primi due della colonna rossa (o) e i primi tre della colonna blu (x) si affrontano. Gli altri giocatori formano due colonne per ogni squadra all'esterno del campo (immaginario) e aspettano di poter entrare in gioco.

Quando una palla esce, l'allenatore ne rinvia subito una nuova e il gioco continua. Dopo 45 secondi, l'allenatore chiama il cambio (nuovo numero di giocatori), i giocatori lasciano la palla sul posto ed escono dal campo.

→ [Filmato](#)



## Varianti

- Sono conteggiate come reti solo le conclusioni dirette.
- La squadra in superiorità numerica può fare solo dei passaggi diretti.

**Osservazione:** l'obiettivo è che i giocatori sappiano subito riconoscere in quale situazione di gioco si trovano e agiscano di conseguenza. I giocatori della squadra in superiorità numerica devono quindi esercitare una forte pressione sugli avversari, per crearsi il maggior numero di occasioni da rete.

Fonte: [swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO