

Unihockey su campo grande – Small game: Quadrilatero di passaggi con conclusione

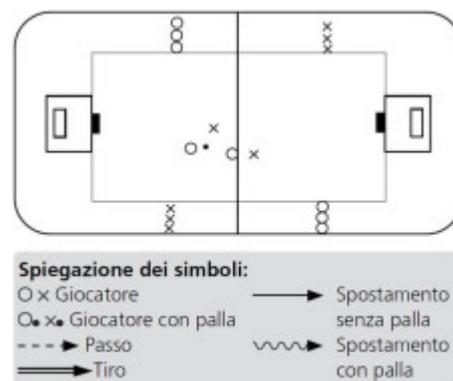
Questo esercizio sviluppa la comprensione del gioco. I giocatori acquisiscono le basi della tattica individuale e imparano a giocare assieme, a concludere, a creare il sovrannumero e ad anticipare.

Le porte vengono avvicinate, per creare un campo più piccolo. Si gioca in 2:2. Gli altri giocatori si piazzano in due colonne per squadra all'esterno del campo. Si può passare ai primi giocatori della fila, in modo tale da farli entrare in gioco. Quando ricevono la palla devono immediatamente passarla in campo.

La squadra in possesso palla può così usufruire di una situazione di 4:2, ciò che permette dei passaggi rapidi e possibilmente diretti. Solo i giocatori in campo possono segnare delle reti.

Quando una palla esce, l'allenatore ne rinvia subito una nuova, affinché il gioco possa continuare. Dopo 45 secondi, l'allenatore fischia, i giocatori lasciano la palla sul posto ed escono dal campo. I primi giocatori di ogni colonna entrano quindi a loro volta in campo e proseguono l'esercizio senza interruzioni.

→ [Filmato](#)



Varianti

- Solo passaggi diretti.
- La squadra in possesso palla può fare entrare ulteriori giocatori (situazione di 6:2).
- I giocatori in colonna possono passarsi la palla tra di loro e concludere.

Osservazioni

- I giocatori in attesa devono essere pronti in ogni momento a ricevere il passaggio e devono sapere in anticipo quali opzioni hanno. Le parole d'ordine sono riflettere e anticipare!
- 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