

## Unihockey: Esperienze indimenticabili a scuola

È da un ventennio che il gioco con la pallina bucherellata affascina gli allievi elvetici. Ad appassionare sono la tecnica, la tattica e il ritmo del gioco. Ecco una guida per approfondire le conoscenze in materia.



L'unihockey regala dei momenti di condivisione entusiasmanti

Rispetto al cugino più grande, l'hockey su ghiaccio, l'unihockey non è assolutamente complicato, soprattutto dal profilo del materiale necessario. L'equipaggiamento minimo richiesto si limita infatti a palline e bastoni. Per quanto riguarda le porte, si possono anche improvvisare con degli elementi di cassone, con dei paletti, dei coni, ecc. Con questo materiale ausiliario si possono sfruttare campi da gioco più stretti anche con classi più numerose, in modo che tutti possano partecipare contemporaneamente.

Apprendere la giusta tecnica di gioco per condurre, passare e tirare la palla è la base del successo. Una difesa ben studiata è sicuramente fondamentale, tuttavia per gli allievi è molto più stimolante e gratificante un gioco in cui non manca la soddisfazione di fare gol. Giocare bene significa prendere la decisione giusta al momento giusto: devo passare la palla? È meglio optare per un tiro in porta o un dribbling? Le forme di gioco specifiche possono aiutare l'allievo a fare la scelta migliore.

In fase di attacco, il giocatore in possesso di palla ha tre opzioni: dribblare da solo con la pallina, passarla ad un compagno o tirare in porta. E qui ritroviamo i tre elementi di base: condurre, passare e tirare la palla. In difesa (situazione senza pallina), esistono pure tre varianti per mettere in difficoltà chi è in possesso della palla: il difensore può spingere (rispettando le direttive del regolamento) l'attaccante in una zona meno pericolosa, una buona strategia difensiva («copertura» del campo, pressing) può ridurre le possibilità di passaggio e una linea difensiva davanti alla porta può evitare dei gol.

Nelle lezioni si dovrebbe optare per degli esercizi ludici per allenare le tre tecniche di difesa e di attacco, con un accento particolare su queste ultime. In seguito si possono testare i progressi compiuti con dei test.

Con il manuale didattico dell'ASEF «Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein» si possono potenziare in modo mirato le abilità tecniche e tattiche.

---

Fonte: Beutler, B. & Wolf, M. (2004). Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/ SVSS.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**