

Unihockey: Pronti, partenza, via!

Anche se praticamente tutti i bambini oggi conoscono l'unihockey, con alcuni consigli mirati si può accrescere notevolmente il divertimento.

Materiale



Se i bambini non sono in grado di padroneggiare determinate tecniche, spesso è più per l'uso di materiale inadatto che per mancanza di coordinazione. Per offrire agli allievi le migliori condizioni possibili un bastone deve:

- essere adatto all'altezza del bambino (misurare da terra fino a circa l'ombelico e lo sterno);
- essere morbido (oltre 32 mm «flex»);
- avere la paletta con una curvatura massima di 2 centimetri.

Non è sensato acquistare un nuovo bastone dopo ogni scatto di crescita. Le società e le scuole dovrebbero però preparare il materiale adatto. Inoltre, poiché non devono sopportare forze troppo elevate, i bastoni da unihockey per bambini possono anche essere preparati da soli..

Sinistra o destra?

Ai giorni nostri, le palette dei bastoni da unihockey sono concave, per questo sono ricurve da un lato preciso. I bambini decidono in modo intuitivo il lato da cui tenere il bastone. Comunque, circa il 75 % dei giocatori gioca a «sinistra» (la destra è la mano alta dominante).

Ai bambini che iniziano a giocare a unihockey vanno proposti dei bastoni neutri che consentono loro di provare entrambi i lati. Esistono due metodi per scoprire il lato da cui si gioca

- Dare il bastone al bambino stando in piedi esattamente di fronte a lui (non di lato) e tendendo verso di lui la parte finale del bastone. La mano che prende il bastone è quella dominante.
- Il bambino esegue un percorso con ostacoli sia con la sinistra che con la destra. La mano dominante è quella con cui l'allievo ha più facilità nello svolgere il percorso.

Portiere

Non sempre si trova un bambino che abbia voglia di difendere la porta. Gli esercizi e le forme di gioco diventano però spesso davvero divertenti solo se è disponibile un portiere. Per rendere questo ruolo interessante, vale la pena mettere a disposizione l'equipaggiamento adeguato:

- Maschera da portiere con griglia di protezione;
- pantaloni da portiere;
- protezioni per le ginocchia;
- protezione inguinale (conchiglia);
- maglia da portiere.

Se non si trova un portiere nemmeno grazie all'equipaggiamento e alle frasi di motivazione («come portiere non si deve fare cambi», «a tutti tocca una volta andare in porta», ecc.), si possono usare dei paletti, degli elementi di cassone e dei tappetini per simulare l'estremo difensore.

Per le forme di gioco semplici è possibile usare anche dei tappetini o un cassone al posto della porta stessa.

Consigli per un'esperienza riuscita

- Mettere a disposizione almeno una pallina per bambino.
- Con delle panchine negli angoli, è possibile «arrotondare» il campo da gioco. In questo modo si riducono i rischi di infortuni e i bambini hanno un posto per riposarsi quando non stanno giocando.
- Le porte da unihockey sono ideate per le palle da unihockey. Se si usano altre palle, possono subire danni.
- In Svizzera, si gioca a unihockey sui campi piccoli (3 contro 3) e sui campi grandi (5 contro 5, campo da pallamano). Se possibile, permettere ai bambini di esplorare entrambe le dimensioni

Fonte: [Reto Balmer, responsabile della formazione a swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO