

# Unihockey: Consigli tecnici

Per garantire il successo a lungo termine dell'attività, è molto importante imparare la tecnica corretta degli elementi di base come la condotta di palla, i passaggi e i tiri.

La difesa è sì importante, ma è molto più utile creare delle situazioni di gioco che permettono di segnare delle reti.

## Condurre la palla

---

### Posizione del corpo

- Tenere le gambe a una distanza pari alla larghezza delle anche e piegare leggermente le ginocchia.
- Il baricentro è sopra i cuscinetti della punta dei piedi.
- Il bacino è leggermente inclinato.
- La testa è alta, ma la pallina rimane sempre nel campo visivo.
- Il torso è eretto.

### Impugnatura del bastone

- Impugnatura ampia (conduzione coperta, girare, tirare, dribblare).
- Impugnatura stretta (conduzione aperta).
- Impugnatura a una mano (conduzione aperta, corsa veloce).
- Il bastone da unihockey va tenuto in modo sciolto.



→ [Filmato](#)

## Passaggi

---

- Ricevere e passare la pallina sono due attività strettamente legate tra di loro.
- Nel caso ideale, il giocatore è posizionato a 90° rispetto alla direzione del passaggio.
- La posizione del corpo è piuttosto bassa, le ginocchia sono piegate e il peso è spostato verso le dita dei piedi.
- Per ricevere bene, il corpo accompagna l'arrivo della pallina e poi la frena (consiglio: ricevere cercando di non fare rumore).
- Per tirare di nuovo la pallina, eseguire il movimento inverso. Accelerare la pallina e farla partire davanti al corpo.
- I passaggi dovrebbero colpire la paletta e non il corpo.
- L'impugnatura del manico è piuttosto larga. Tuttavia, può cambiare in funzione del tipo di passaggio. Anche i passaggi eseguiti con una mano sola possono essere precisi.
- Mentre si esegue un passaggio, rivolgere lo sguardo verso l'obiettivo.
- Prestare attenzione a non alzare troppo il bastone dopo il tiro (al massimo all'altezza dei fianchi).



→ [Filmato](#)

## Tiri

---

- Nel caso ideale, il giocatore è in piedi a 90° rispetto alla direzione del tiro. La pallina è davanti al corpo.
- La mano bassa conduce il movimento del bastone.
- Tirare in avanti la pallina che si trova sulla paletta oppure tirare la paletta verso la pallina.
- Accelerare la pallina e farla partire davanti al corpo.
- L'impugnatura del manico è piuttosto larga. Tuttavia, può cambiare in funzione del tipo di tiro.
- Mentre si esegue un passaggio, rivolgere lo sguardo verso l'obiettivo.
- Prestare attenzione a non alzare troppo il bastone dopo il tiro (massimo all'altezza dei fianchi).



→ [Filmato](#)

→ [Tipi di tiro \(pdf\)](#)

## Portiere

---

Il portiere assume un ruolo speciale. È in ginocchio nella porta e cerca di difendere gli attacchi senza bastone. Pertanto, è molto importante avere il materiale da portiere adatto. Quando si preparano i bambini al gioco dell'unihockey, in prima linea si vuole trasmettere loro il piacere di intercettare le palline. Non si tratta di un vero e proprio «allenamento da portiere». È possibile imparare la tecnica da portiere corretta anche più tardi (v. filmato).



→ [Filmato](#)

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**