Unihockey: Regole del gioco

Ogni gioco è disciplinato da regole specifiche. Gli insegnanti spesso non sono sicuri quali regole vanno adottate con i bambini. Di seguito le principali raccomandazioni per l'insegnamento scolastico.

Contatti pallina-braccia

Il contatto della pallina e del corpo è permesso, a condizione che il giocatore non salti per controllare la pallina. La pallina non può essere tirata né con le braccia, né con le mani, né con la testa. Può essere giocata con il piede, ma non si possono segnare gol.

→ Filmati

L'uso del corpo

Non è permesso spingere e trattenere l'avversario così come il suo bastone. Nel confronto diretto per il possesso della palla si può usare il corpo in modo controllato. Le spinte (check) non sono permesse.

→ Filmati

Bastone

Il bastone è usato unicamente per condurre la pallina. Un colpo leggero con il bastone provoca un tiro libero, un comportamento più grave è sanzionato con una penalità (sospensione). La paletta del bastone non può essere alzata oltre l'altezza dell'anca. Mentre si corre, è possibile tenere alto il bastone a patto che non si mettano in pericolo gli avversari. La pallina non può essere colpita con il bastone oltre l'altezza del ginocchio.

→ Filmati

Pallina

Se la pallina esce dal campo da gioco, l'avversario ottiene la possibilità di eseguire un tiro libero dal punto in cui la pallina ha lasciato il campo.

Tiri liberi

I tiri liberi sono eseguiti sempre nel luogo in cui è avvenuta l'infrazione. È possibile tirare direttamente in porta. La distanza dai difensori è di due metri.

Gioco a terra

Un giocatore può avere contatto con il suolo solo con i piedi e un ginocchio e la mano del bastone. È vietato lanciarsi nel tiro.

→ Filmato

Portiere

Una parte del corpo deve sempre trovarsi nell'area di porta. I passaggi all'indietro dei compagni di squadra non possono essere intercettati con la mano. Per i lanci oltre la linea centrale, la palla deve aver toccato il terreno almeno una volta prima della linea centrale.

→ Filmato

Fonte: Reto Balmer, responsabile della formazione a swiss unihockey

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO