

2 mobile inserto pratico



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.

Unihockey

Mark Wolf, Benedikt Beutler, Ralph Hunziker
Traduzione: Lorenza Leonardi, foto: Daniel Käsermann

Nonostante la grande popolarità di cui l'unihockey gode in Svizzera, finora mancava una bibliografia sull'argomento. Di recente, la Ingold Verlag ha però pubblicato il libro «Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein» (solo in tedesco) in collaborazione con l'Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola. Grazie a questo strumento didattico, su cui ci siamo basati per realizzare l'inserto pratico, le abilità tecniche e tattiche possono essere potenziate in modo mirato.

Geniale, semplicemente geniale

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. Questo inserto pratico risponde infatti all'esigenza più im-

portante: «meno dispendio, ma gioco più intenso».

Tre tecniche

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. Nella prima parte dell'inserto vengono illustrati degli esercizi in veste ludica per allenare le tre tecniche offensive summenzionate. Ogni capitolo è completato da un test per verificare le conoscenze apprese.

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 proposte alle pagine 12 e 13 possono aiutare l'allievo a fare la scelta migliore.

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport

- I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
 - A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.–/€ 3,50 (a copia)
 - A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
 - A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
Redazione «mobile» UFSPPO, 2532 Macolin
tel. 032 327 64 18, fax 032 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Sommario

2 Condotta di palla – Tra finte e dribbling

4 Passaggi – Bassi, forti e precisi

8 Tiri – Dritto dritto in porta

12 Giochi – La cosa giusta al momento giusto

14 Regole – Fairplay dalla A alla Z

Condotta di palla

Tra finte e dribbling



Per chi riesce a muoversi in fretta con la palla, il gioco non presenta quasi più ostacoli. Per migliorare la tecnica basta allenarsi con i giochi proposti qui di seguito.

Distesa di ostacoli

Perché? Acquisire la tecnica giusta per condurre la pallina.

Come? Collocare nella palestra diversi tipi di ostacoli (elementi di cassone, materassini, birilli, ecc.). Chi riesce ad accostarsi a tutti questi attrezzi con la pallina e il bastone? Chi riesce a alzare la pallina, tirarla al centro degli attrezzi, passarla sopra e sotto di essi?

Varianti:

- «Scommettiamo che...?»: gli allievi mostrano le loro idee e gli altri le mettono in pratica.
- Creare un percorso ad ostacoli che dovrà essere effettuato da due squadre sotto forma di staffetta.

In equilibrio

Perché? Migliorare il rapporto con la pallina.

Come? Tutti gli allievi hanno una pallina. Ognuno cerca di sollevarla con la paletta del bastone e tenerla in equilibrio, senza farla cadere. Per sollevare la pallina, abbassare il bastone al di sotto dell'altezza delle ginocchia e disporre la pallina sulla paletta. Per facilitare il compito, la palla può essere collocata sulla paletta (in posizione orizzontale) da un compagno.

Varianti:

- Chi riesce a trasportare più lontano la pallina effettuando un percorso ad ostacoli?
- Lanciare in aria più volte la pallina e riprenderla con la paletta o con il manico del bastone.

Test di controllo

Condurre la pallina

Condurre la pallina «slalomando» fra sei paletti o coni (andata e ritorno). Gli allievi devono girare attorno a due paletti (una volta in avanti, una volta indietro), mentre altri due ostacoli (paletti disposti orizzontalmente) vanno superati saltando. Stabilire un tempo indicativo.

Per agevolare il compito: effettuare uno slalom normale oppure senza giro completo dei due paletti.



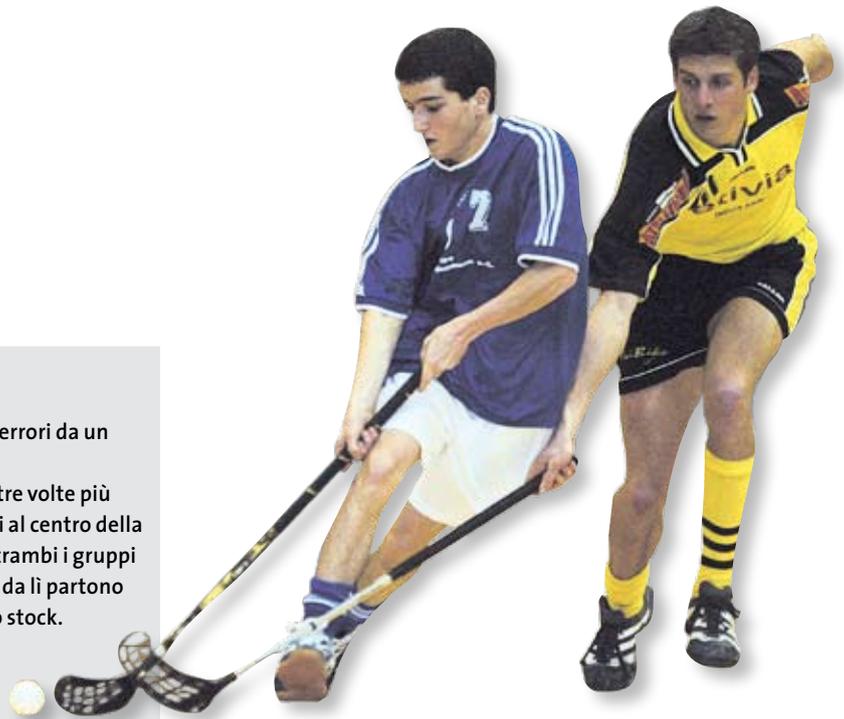
Macedonia

Perché? Condurre velocemente la pallina e reagire velocemente.

Come? Tutti i giocatori hanno una pallina e a gruppi si dispongono ai quattro angoli della palestra. Ogni gruppo sceglie il nome di un frutto. Il docente grida due nomi di frutti e due allievi dei due gruppi corrispondenti si scambiano di posto conducendo la pallina il più rapidamente possibile. Al grido «macedonia» tutti i gruppi si scambiano di posto in modo diagonale.

Varianti:

- Il gruppo che vince deve gridare i successivi nomi di frutti.
- Quale gruppo riesce a portare per primo tutte le palline nel cerchio centrale e a controllarle?



Shopping

Perché? Trasportare la pallina velocemente e senza errori da un posto all'altro.

Come? Suddividere equamente le palline (da due a tre volte più palline di allievi) in due elementi di cassone collocati al centro della palestra. Ogni cassone appartiene ad un gruppo. Entrambi i gruppi dispongono di ripostigli per le scorte vuoti (cerchi) e da lì partono per andare a raccogliere le palline per rifornire il loro stock.

Ad ogni tragitto può essere recuperata soltanto una pallina e non sono ammessi passaggi fra compagni. Quale gruppo riesce a riempire più in fretta i suoi cerchi?

Variante: Squadra contro squadra. I due gruppi hanno a disposizione un solo elemento di cassone. Quale gruppo riesce a racimolare il maggior numero di palline?

Colpo in banca

Perché? Individuare gli spazi liberi.

Come? Due giocatori muniti di bastone sono disposti al centro della palestra in qualità di guardiani e possono muoversi solo su una linea. Gli altri cercano di correre il più spesso possibile dall'altra parte, prendere una pallina e scappare via senza che i guardiani la colpiscano con il loro bastone. Il bottino viene depositato in un magazzino (elemento di cassone). Se un guardiano tocca la pallina, il bandito deve restituire «l'oro» rubato. Chi ha fatto il maggior numero di trasporti? Quale guardiano ha arrestato il maggior numero di banditi? Quale giocatore è riuscito a non farsi mai toccare la pallina?

Variante: i guardiani sono senza bastone e devono toccare i giocatori.

Scudo umano

Perché? Proteggere la pallina con il proprio corpo.

Come? Un giocatore cerca di difendere una pallina dall'assalto dell'avversario solo con il proprio corpo, senza bastone. L'avversario, dal canto suo, cerca di toccare la pallina con mani e piedi.

Variante:

- Eseguire il gioco con il bastone ma in uno spazio delimitato.
- Uno contro uno: il docente manda una pallina in un angolo. Chi riesce a raggiungere per primo la pallina diventa attaccante e l'altro difensore. Stabilire un limite di tempo.

Un, due, tre...stella!

Perché? Condurre la pallina in modo sicuro e allenare il senso di percezione.

Come? Un giocatore si posiziona davanti ad una parete, dando di schiena ai compagni. Questi cercano di avvicinarsi e quando lui si gira gridando «un, due, tre...stella!» tutti devono bloccare subito la loro pallina. Gli ultimi tre che riescono a bloccarla devono tornare al punto di partenza. Chi riesce ad avvicinarsi maggiormente all'osservatore?

Variante:

- Eseguire il gioco senza alcun segnale.
- Tutti si muovono dribblando nello spazio riservato al gioco. Al fischio del docente tutti restano immobili per cinque secondi. Chi riesce a controllare più velocemente la sua palla? Al fischio si ricomincia a dribblare.

Una finta dopo l'altra

Perché? Sperimentare diverse finte.

Come? Gli attrezzi collocati nella palestra (cassoni, cerchi, con, ecc.) rappresentano gli avversari. Tutti gli allievi hanno una palla e cercano di superare un avversario con una finta. Il docente rappresenta invece un ostacolo che i ragazzi devono aggirare.

Variante: Gara di finte. Suddividere la palestra in campi trasversali con porte di grandi dimensioni (panchine, elementi di cassone). Collocare due palline sulla linea centrale di ogni campo, fra le due palline c'è un difensore. Con delle finte (corporali) un attaccante cerca di conquistare una pallina e di tirarla in porta.

Passaggi

Bassi, forti e precisi



Prima l'attacco, poi la difesa

Un gioco in cui vengono segnati diversi gol è molto più stimolante di un gioco orientato sulla sola difesa, soprattutto a scuola. Per questa ragione bisogna puntare soprattutto sul sentimento di soddisfazione.

La capacità decisionale è un aspetto determinante del gioco. Prendere la buona decisione è l'aspetto centrale di ogni situazione di gioco e gli allievi devono imparare ad optare per l'azione giusta al momento giusto. 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.

Dei buoni passaggi e delle ricezioni corrette sono basi da acquisire in fretta per poter svolgere un buon gioco collettivo. Spesso questi movimenti vengono allenati contemporaneamente.

Il miglior passatore

Perché? Esercitare la precisione dei passaggi.

Come? Disporre diversi «bersagli» nella palestra (elementi di cassone, paletti, coni, ecc.). Muovendosi attraverso la sala, i giocatori cercano di riuscire il maggior numero di passaggi fra i bersagli. Chi fa il maggior numero di passaggi in un minuto?

Variante: doppi passaggi con un compagno.

Uno dietro l'altro

Perché? Passaggi e ricezioni controllate.

Come? Formare delle piccole colonne di quattro a sei giocatori. Un compagno si situa di fronte al gruppo e riceve i passaggi effettuati a turno dai compagni, che dopo il passaggio si rimettono in colonna. Scambio di ruoli dopo un turno.

Varianti:

- Sono autorizzati solo passaggi diretti o sopra un ostacolo (panchina, elemento di cassone).
- Gara di gruppo: quale gruppo effettua 50 passaggi nel minor tempo possibile?

Fabbrica dei passaggi

Perché? Ripetere un gran numero di passaggi.

Come? Un giocatore senza palla si dispone fra due giocatori (A e B) muniti di palla. Il giocatore che sta al centro effettua un doppio passaggio con A, poi si gira e fa lo stesso con B. Scambio di ruoli dopo 20 passaggi riusciti.

Varianti:

- Passare la pallina colpendola una volta di dritto e una volta di rovescio.
- Il giocatore che sta al centro riceve la palla ed effettua una mezza rotazione su sé stesso (con la palla) prima di ripassarla.

Passa e corri

Perché? Passaggi precisi colpendo la palla di diritto.
Come? I giocatori sono disposti nei quattro angoli del campo, mentre un quinto elemento si posiziona quattro metri davanti la porta. Il giocatore A passa la pallina a B e si sposta di una postazione. B la passa a C che la passa a D. Quest'ultimo la passa al giocatore che sta davanti alla porta, il quale la tira in rete. Dopo ogni passaggio, i giocatori si spostano di un angolo. Il giocatore che ha mandato la pallina in rete la recupera e si posiziona nella prima postazione (che corrisponde al primo passaggio)

Varianti:

- Solo passaggi diretti.
- Sequenza di passaggi a scelta. Solo l'ultimo passaggio è destinato all'attaccante.

Passaggi a numeri

Perché? Esercitare i passaggi e le ricezioni in movimento.
Come? Suddividere la classe in gruppi di quattro a cinque giocatori. Ad ogni allievo viene attribuito un numero. I gruppi si spostano liberamente nella palestra. Il numero 1 passa al numero 2 e così di seguito. L'ultimo numero passa la pallina al numero 1.

Varianti:

- Il giocatore che sta per ricevere la pallina si ferma per giocarla.
- Tenere per sé la pallina al massimo tre secondi oppure passarla direttamente.

In movimento

Perché? Effettuare dei passaggi nella direzione della corsa.
Come? Due giocatori percorrono il campo correndo tenendosi a quattro metri di distanza l'uno dall'altro passandosi la pallina (doppi passaggi). Alla fine del campo, dopo aver tirato la pallina in porta gli allievi ritornano al punto di partenza passando accanto al campo per non disturbare gli altri giocatori.

Varianti:

- «La treccia»: dopo ogni passaggio, il giocatore attraversa il campo e passa dietro a colui che ha ricevuto la pallina. Questi attraversa invece il campo con la pallina per effettuare il prossimo passaggio. Gioco a tre possibile («criss cross»).
- Effettuare dei passaggi al ritorno, senza disturbare i giocatori al centro.

A zone

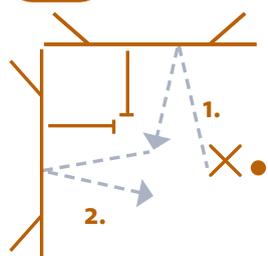
Perché? Passaggi negli spazi liberi.
Come? Suddividere la palestra in quattro campi. La squadra A si sparpaglia nelle zone 1 e 3, la squadra B nelle zone 2 e 4. Ogni zona riceve una pallina. I giocatori della stessa squadra tentano di effettuare dei passaggi tra di loro da una zona all'altra, cercando gli spazi liberi. Ogni passaggio riuscito vale un punto (contare ad alta voce). Le palline che superano l'altezza del ginocchio possono essere prese soltanto con il corpo (è vietato alzare il bastone).

Palla bruciata

Perché? Esercitare i passaggi in modo ludico.
Come? Delimitare il campo con dei tappetini o dei palletti. Collocare la porta da unihockey sulla linea d'arrivo (postazione «palla bruciata»). I giocatori della squadra che difende si sparpagliano sul campo muniti di bastoni. I corridori stanno dietro la linea e quando uno di loro lancia la pallina sul campo tutti i compagni si mettono a correre. I difensori devono riuscire a realizzare tre passaggi (doppi passaggi vietati) e poi un gol. A questo punto gridano «palla bruciata». Quale squadra riesce ad effettuare il maggior numero di passaggi in tre minuti?

Variante: ogni difensore deve toccare la pallina prima che questa venga tirata in porta.

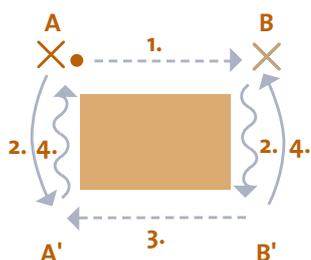




Test di controllo

Passaggi in solitaria

Effettuare dei passaggi consecutivi dapprima sulla fascia destra e poi su quella sinistra (collocare due panchine ai bordi). Calcolare il tempo necessario per riuscire 20 passaggi. Tempo di riferimento: il tempo realizzato dal migliore della classe.



Doppi passaggi

Due giocatori stanno uno di fronte all'altro separati da un tappetino, attorno al quale conducono a turno la pallina e poi se la passano. Cinque volte di diritto e cinque volte di rovescio (dieci giri in totale). Tempo di riferimento: il tempo realizzato dal miglior gruppo.

Palla alla tigre

Perché? Imparare ad effettuare passaggi rapidi e precisi.
Come? Formare dei gruppi di dimensioni diverse: 4 giocatori contro 1, o 5 giocatori contro 2. Il giocatore al centro (tigre) cerca d'intercettare i passaggi che effettuano i giocatori esterni. In caso di passaggio sbagliato, ricezione sbagliata o cattiva intercettazione, il giocatore al centro (tigre) viene sostituito con colui che ha commesso l'errore.

Varianti:

- La tigre tiene il bastone al contrario e tocca la pallina con il manico.
- I doppi passaggi sono proibiti.

Palla al centro

Perché? Gioco diretto, doppi passaggi e finte.
Come? I giocatori formano un cerchio, il portiere si posiziona al centro e difende il casco del portiere (o pallone, cono, ecc.). I giocatori che gli stanno attorno cercano di toccare il bersaglio con delle finte e dei passaggi diretti.

Varianti:

- Bersaglio più grande (elemento di cassone);
- Gara: ogni giocatore assume il ruolo di difensore del casco per un minuto. Chi riesce a difenderla meglio?

Triangolo ceco

Perché? Spostarsi in funzione dei proprio compagni.

Come? A gruppi di tre, i giocatori formano un triangolo rettangolo. A si trova sull'angolo retto e passa a B, C si sposta per permettere a B di passargli la pallina sull'angolo retto.

Varianti:

- Il docente o un quarto giocatore si posiziona al centro del triangolo rettangolo per impedire i passaggi trasversali.
- Giocare in superiorità numerica (3:1).

Attraverso la porta

Perché? Migliorare la percezione e l'orientamento.

Come? Collocare diverse porte (formate con dei paletti) per tutta la palestra. Due squadre giocano l'una contro l'altra e cercano di passare la pallina ad un compagno attraverso la porta. È vietato far passare due volte la pallina nella medesima porta. Quale squadra segna il maggior numero di gol in tre minuti?

Variante: effettuare un passaggio dribblando attraverso la porta vale un punto, due passaggi valgono due punti, mentre un doppio passaggio tre punti.

I periferici

Perché? Trovare il giocatore smarcato.

Come? Due squadre si affrontano su un campo di pallavolo. Ogni squadra dispone di quattro giocatori esterni. Viene segnato un punto quando un giocatore esterno riceve e rinvia la pallina. I giocatori all'esterno non devono darsi fastidio.

Variante: collocare una porta sulla linea di fondo di ogni campo. Il gol viene assegnato solo se la pallina è stata passata da un giocatore esterno (che non ha però il diritto di tirare in porta).

Sulle fasce

Perché? Esercitare i passaggi sulle fasce.

Come? Due squadre si affrontano su un campo di grandi dimensioni. Viene segnato un punto quando una pallina lanciata contro una parete è recuperata da un compagno. Vietato lanciare la pallina due volte consecutivamente sulla stessa parete!

Variante: la squadra che segna lascia il posto ad una terza compagine. Quale squadra ottiene il punteggio più alto dopo cinque minuti?

Sconti permanenti

Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile». A partire da 5 sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa 37 franchi (invece di Fr. 42.-) a condizione che tutte le riviste possano essere spedite ad un unico indirizzo. La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a 38.50 franchi. Il club di pallacanestro femminile di Bellinzona, grazie all'animatrice Ursula Mercoli, nonché la Società di ginnastica L'Abeille di La Chaux-de-Fonds hanno già approfittato di questa offerta. Chi saranno i prossimi?

Per informazioni e ordinazioni:
mobile@baspo.admin.ch

Tiri

Dritto dritto in porta

Tirare in porta è sicuramente l'azione più divertente e stimolante. Ma senza la giusta dose di precisione e forza, ogni tentativo rischia di fallire miseramente.

Gioco dei birilli

Perché? Valutare i rischi fra attacco e difesa.

Come? I giocatori si sparpagliano nella palestra, ognuno ha il compito di difendere un birillo. L'obiettivo è di far cadere il birillo degli avversari cercando contemporaneamente di difendere il proprio. Prevedere tre o quattro palline. Il proprietario del birillo caduto deve fare una penitenza (slalom, tiri contro un bersaglio,...) e solo dopo averla portata a termine può riprendere a giocare.

Variante: in coppia. A attacca, mentre B difende i due birilli.

Rollmops

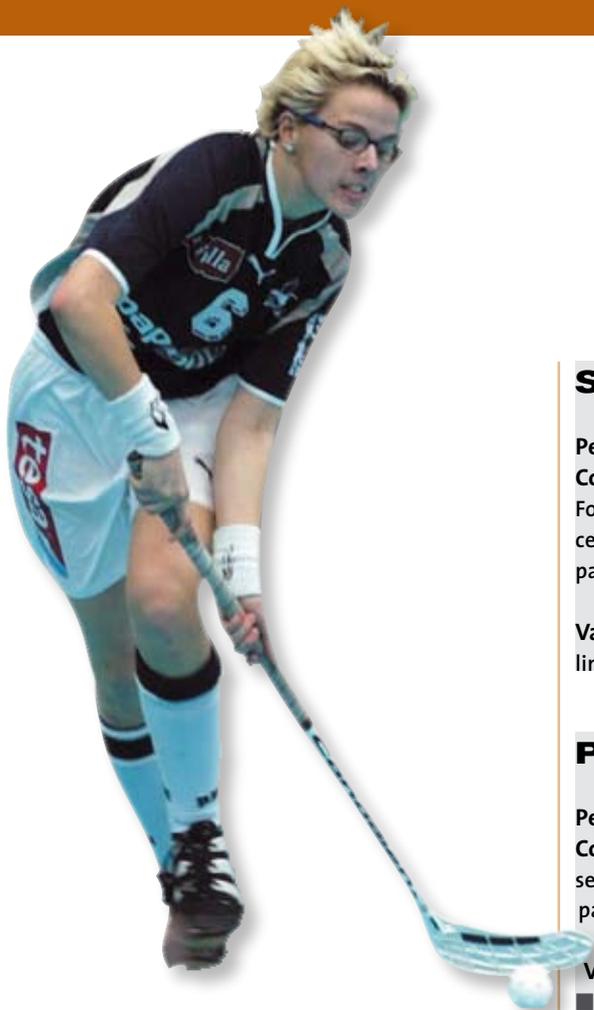
Perché? Esercitare la precisione e la forza del tiro.

Come? Due squadre si dispongono una di fronte all'altra dietro una linea predefinita. Al centro vi è un pallone di pallavolo che i giocatori di ogni squadra cercano di spingere oltre la linea avversaria con dei tiri forti e precisi. Al meglio delle sette partite.

Varianti:

- Chi durante lo slancio con il bastone supera l'altezza delle anche viene escluso dal gioco e diventa «raccattapalle».
- Sono autorizzati solo tiri tesi e slap shot.





Stand di tiro

Perché? Centrare bersagli rialzati.

Come? Disporre degli oggetti leggeri su una panchina (coni, birilli, palloni di pallavolo). Formare due gruppi, ognuno dei quali dispone di uno stand di tiro. Da lì, gli allievi devono cercare di centrare i bersagli. Ogni oggetto colpito vale un punto, se l'oggetto cade dalla panchina vengono invece assegnati due punti.

Variante: handicap; quando la squadra ha colpito un oggetto deve indietreggiare di una linea.

Palla seduta

Perché? Colpire senza essere colpiti.

Come? Ogni giocatore riceve una pallina con la quale cerca di colpire i piedi degli avversari, senza essere colpito a sua volta. Autorizzati solo tiri bassi e tesi. Chi viene colpito, solleva la pallina o prende lo slancio per tirare viene sanzionato con una penitenza.

Varianti:

- Gara di squadra a tempo: cacciatori (con pallina) contro conigli (senza pallina).
- Chi colpisce la scarpa di un avversario ottiene un punto, mentre chi è colpito ne riceve uno di penalità. Chi ottiene il miglior punteggio?

Passaggio trasversale e tiro

Perché? Tirare in movimento.

Come? I giocatori s'incolonnano in un angolo della palestra. Un giocatore su due ha una pallina. Il primo giocatore (A) non ha la pallina e corre lungo la parete fino alla linea centrale, fa mezzo giro su sé stesso, dopodiché è pronto per ricevere la pallina tirata da B, che lo ha seguito mantenendosi ad una distanza di circa tre metri. Dopo la ricezione, A tira in porta. Un elemento di cassone sostituisce il portiere.

Varianti:

- Tutti i giocatori, tranne il primo, hanno una pallina. Dopo averla passata ad A, B ne riceve un'altra da C e tira in porta, e via di seguito...
- Con portiere: egli mostra con entrambe le mani dove vuole ricevere la pallina.

Linea centrale a cerniera

Perché? Allenare i tiri sulla metà campo.

Come? I giocatori, ognuno con una palla, formano due colonne sulla linea centrale del campo (una colonna a sinistra e una a destra). Si procede a cerniera, ovvero inizia il primo giocatore della colonna di sinistra, seguito da quello della colonna di destra, ecc. Il giocatore avanza dribblando fino al cerchio centrale, fa mezzo giro su sé stesso in direzione della porta e tira la pallina dalla linea dei tre metri.

Variante: il primo giocatore (A) non ha la pallina, corre verso il compagno di fronte, riceve la pallina, si gira di 90° gradi e tira. B riceve a sua volta un passaggio da C, e così via...



Tiri

Test di controllo

Collocare una riserva di palline dietro la porta. Estrarre una pallina dalla riserva, dribblare attorno ad un cono e tirare in movimento in direzione della porta in cui è stato collocato un elemento di cassone. Cinque tiri di dritto e cinque di rovescio. Fissare una scala di valutazione a seconda del livello della classe.

Angolo a cerniera

Perché? Tiri precisi in movimento.

Come? Formare due colonne, una a destra e una a sinistra della porta, agli angoli del campo. Anche qui si procede a cerniera (partenze alternate). Ogni giocatore corre lungo la linea di pallavolo fino al cerchio centrale, ne percorre il contorno, si gira in direzione della porta e tira. Il giocatore seguente parte quando colui che lo precede supera la linea centrale.

Varianti:

- Il giocatore corre senza pallina lungo la linea fino alla metà del campo. Dopo aver fatto mezzo giro, riceve la pallina in diagonale dal suo compagno.
- Idem, ma il passaggio proviene dallo stesso lato e il tiro è diretto.

Seconda chance

Perché? Orientarsi rapidamente.

Come? Due passatori sono situati con una riserva di palline su ogni lato della linea di porta. L'attaccante parte dalla metà campo, riceve una prima pallina al centro e tira direttamente. Subito dopo riceve la seconda pallina dall'altro passatore e tira nuovamente.

Varianti:

- Il portiere mostra con entrambe le mani dove vuole ricevere la pallina.
- Stabilire la tecnica di tiro (tiro teso, slap shot, di rovescio, di diritto) o il punto esatto da colpire (in basso a sinistra, in alto a destra,...).

Punto d'incontro

Perché? Tiro istantaneo.

Come? Il giocatore A si posiziona cinque metri davanti la porta, circondato da quattro a cinque compagni che gli passano a turno delle palline. L'attaccante deve tirare direttamente in porta.

Variante: passaggi irregolari, l'attaccante deve quindi reagire velocemente.

Tiri a catena

Perché? Sequenza di tiri in porta da diverse posizioni.

Come? Collocare cinque palline su un semicerchio di fronte alla porta. Il giocatore effettua due tiri diretti in porta, due tiri preceduti da un dribbling ed infine un rigore.

Varianti:

- Optare per una tecnica di tiro diversa con ogni pallina.
- Quante reti segnate in 30 secondi?

Giostra

Perché? Tirare correndo.

Come? Su ogni linea di fondo si trovano un portiere e una porta. Gli allievi sono disposti ai quattro angoli della palestra, due gruppi senza pallina e due con pallina (in diagonale). I giocatori senza palla iniziano a giocare contemporaneamente, percorrono la linea ai margini del campo di pallavolo fino al centro, dove ricevono la pallina dal compagno che sta di fronte a loro. Dopodiché fanno mezzo giro attorno al cerchio centrale e da lì partono per segnare un gol. In caso di rimbalzo favorevole (palo, parata del portiere) si ha diritto ad un altro tiro. Colui che ha tirato recupera la pallina e va nella colonna dei passatori.

Postazioni

Perché? Migliorare l'affidabilità del tiro.

Come? Preparare diverse postazioni di tiro. Una porta difesa da un cassone composto da diversi elementi: segnare riuscendo ad evitare di colpire il cassone. Cerchi al suolo: segnare in mezzo al cerchio con un pallonetto. Elemento del cassone capovolto: far entrare la pallina nel coperchio. Porta ostacolata (con elementi di cassone, coni, ecc.): centrare gli spazi liberi. Elemento di cassone su una panchina: tirare al centro del cassone. Disporre delle piccole porte su una panchina: colpire i bersagli. Porta suddivisa in tre zone: colpire gli angoli.

Varianti:

- Sotto forma di scontro diretto.
- Stabilire dei record in ogni postazione.





Il materiale è primordiale

L'unihockey è uno sport molto apprezzato a scuola, ma per progredire tecnicamente è indispensabile disporre di un buon materiale, come bastoni per mancini e destrimani, porte dalle dimensioni ufficiali e un numero sufficiente di palline. E se la disciplina occupa un posto privilegiato nel programma della lezione di educazione fisica non possono certo mancare delle porte più piccole, l'equipaggiamento per il portiere e le fasce per separare i campi. Per gli esercizi destinati a tutta la classe si può anche utilizzare il materiale tradizionale: elementi di cassone, paletti, coni, ecc. Per eventuali domande sul materiale, per consigli o per altri servizi potete rivolgervi al partner di «mobile» Alder+Eisenhut. Ulteriori informazioni al sito: www.alder-eisenhut.ch

Minigolf

Perché? Dosare la forza del tiro.

Come? Ogni gruppo allestisce un percorso di minigolf con degli elementi di cassone, panchine, corde, coni, paletti, ecc. Effettuare il percorso con un bastone e una pallina seguendo le regole del minigolf. Chi riesce a terminare il giro con il minor numero di tiri?

Variante: diverse partenze (più vicino o più lontano). Punteggio a seconda dell'opzione scelta.

Rigori

Perché? Eseguire correttamente i rigori.

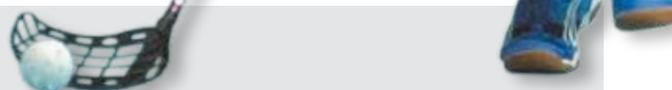
Come? Ogni allievo inizia a giocare a turno dalla zona di rigore. La pallina può essere solo dribblata in avanti. Tutte le tecniche permesse (di rovescio, di dritto, slap shot, pallonetto, ecc.).

Variante: colui che segna una rete può continuare. Chi segna consecutivamente il maggior numero di gol?

Giochi

La cosa giusta al momento giusto

Controllare la palla, cercare un compagno libero, prendere la decisione giusta,... nell'unihockey tutto accade molto in fretta. E per non lasciare nulla al caso, niente di meglio che esercitarsi giocando.



Streetball

Perché? Gioco a quattro ad alta intensità.

Come? Due squadre composte di due giocatori ciascuna si affrontano per 40 secondi su un campo di piccole dimensioni. Quando una squadra recupera una pallina, prima di segnare deve effettuare almeno un passaggio. Cambio rapido di giocatori al termine della partita.

Variante: suddividere la classe in due squadre. La squadra A difende, mentre la squadra B attacca. Dopo 10 attacchi, scambio di ruoli. Quale delle due squadre ha segnato il maggior numero di reti?

Promozione, relegazione

Perché? Esercitare il gioco uno contro uno.

Come? Suddividere la palestra in otto piccoli campi, in cui 16 giocatori si affrontano in situazione di uno contro uno. Su ciascun campo vi è una porta diversa fatta di coni, elementi di cassone, ecc. Ogni partita dura due minuti. Chi vince viene promosso, chi perde viene invece relegato.

Varianti:

- Tre giocatori in ogni campo (24 allievi): chi subisce un gol viene sostituito dal terzo compagno, mentre chi segna la rete resta in campo. Ogni partita dura 5 minuti.
- Situazione di tre contro tre su quattro piccoli campi. Stesso principio.



Un libro per giocare

Gli esercizi e i giochi proposti in questo inserto pratico sono tratti dal manuale didattico edito dalla Ingold Verlag «Unihockey basics» in collaborazione con l'ASEF, in cui vengono illustrate le tecniche per condurre, passare e tirare la pallina. Ogni esercizio viene completato con varianti più facili o complesse e dei test permettono di verificare sistematicamente se gli obiettivi di apprendimento sono stati raggiunti. Negli altri capitoli si affrontano i problemi legati all'organizzazione, al materiale, alla tattica o ancora vengono presentate le regole di gioco da adottare a scuola. Nonostante esista solo in versione tedesca, il manuale può essere facilmente consultato anche da un pubblico italofono grazie alle numerose illustrazioni e alle spiegazioni semplici.

Beutler, B., Wolf, M.: Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein. Edizione Ingold/ASEF. 2004. (Ordinazioni: v. formulario a pagina 15)

Gli intoccabili

Perché? Giocare la pallina al momento giusto.

Come? Situazione di tre contro tre. Se un difensore riesce a toccare con la mano la spalla di chi è in possesso della palla e la recupera, beneficia di una punizione e può rimettere in gioco la pallina.

Variante: designare un «joker» che gioca con gli attaccanti e non può essere toccato, ma non può nemmeno segnare dei gol.

Contrattacco

Perché? Esercitare i contrattacchi.

Come? Tre contro tre. Solo un giocatore resta nella zona di difesa, gli altri due sono in zona d'attacco e aspettano che il loro difensore recuperi la palla per lanciare il contrattacco.

Variante: idem, ma camminando (i piedi sono sempre in contatto con il pavimento).

Cocktail di reti

Perché? Occupare e percepire lo spazio.

Come? Quattro contro quattro con quattro porte. Le squadre A e B difendono ciascuna due porte (una piccola e una grande) rivolte verso la parete negli angoli del campo di pallavolo. Nessuna delle due squadre dispone di un portiere.

Varianti:

- È autorizzato solo il gioco diretto.
- I tiri diretti in porta valgono doppio.

Reti capovolte

Perché? Imporre condizioni di gioco speciali.

Come? Quattro contro quattro. Le due porte sono collocate al rovescio sulla linea centrale. Per poter segnare, ogni squadra deve girare attorno alla porta.

Varianti:

- Tutti i giocatori devono toccare la pallina prima che la loro squadra possa segnare.
- Ogni squadra può segnare in entrambe le porte. In caso di gol o di parata, viene effettuata una rimessa in gioco sotto forma di rimessa a due nell'angolo del campo di pallavolo.

Regole

Fairplay dalla A alla Z

Altre regole

Punizione:

viene effettuata direttamente dal luogo dell'infrazione commessa e può essere fatta in direzione della porta. L'avversario, compreso il bastone, deve allontanarsi subito di almeno 2 metri.

Gioco a terra:

il giocatore non può giocare la palla se è sdraiato sul campo. Sono permessi solo tre contatti con il ginocchio sul pavimento.

Portiere:

deve sempre avere una parte del corpo all'interno dell'area di porta. Non può afferrare con la mano un passaggio all'indietro di un compagno di squadra. La pallina, lanciata dal portiere, non può superare la linea centrale, senza aver toccato il pavimento prima della metà campo o un giocatore di movimento o il suo equipaggiamento.

Non tutti gli insegnanti di educazione fisica conoscono bene le regole dell'unihockey. Qui di seguito trovate quelle più importanti.

Braccia/mani/testa

Vietato spingere o trattenere l'avversario o il suo bastone. La pallina non va giocata né con le mani, né con le braccia, né con la testa.

Bastone

Il bastone serve solo a giocare la pallina. Un colpo leggero contro il bastone provoca un tiro libero, un comportamento più grave viene sanzionato con una penalità di partita. La paletta del bastone non può essere alzata oltre l'altezza dell'anca. Durante la corsa, un bastone alto può pure essere autorizzato solo se non mette in pericolo l'avversario. La pallina non può essere colpita con il bastone oltre l'altezza del ginocchio.

Corpo

Negli scontri diretti è vietato spingere l'avversario. Il giocatore deve sempre controllare il suo corpo. Se la pallina sopraggiunge dall'alto è consentito controllarla con il corpo, senza saltare.



Pallina

Se la pallina esce dal campo viene assegnata una punizione laterale alla squadra che non ha toccato per ultima la pallina. Questa ha luogo sul posto.

Piede

La pallina può essere fermata o aggiustata davanti a sé una sola volta con il piede. I passaggi con i piedi sono vietati e sanzionati con una punizione.

Osservatorio privilegiato



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Numeri singoli

Numero	Dossier monotematico	Inseri pratici
1/05	Quotidianità in movimento	Unihockey La forza del rafforzamento
2/05	Orientamento	Lanci Tennis
3/05	Acqua	Giochi in acqua Allenamento intermittente
4/05	Adolescenza	Tchoukball Da definire
5/05	Stili di direzione	Sport sulla neve Palle e palloni
6/05	Partecipazione	Anelli oscillanti Motricità sensoriale

Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero:	Tema:	Copie:
Numero:	Tema:	Copie:
Numero:	Tema:	Copie:

Ordinazione inserto pratico a Fr. 5.- / € 3,50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti; i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero:	Tema:	Copie:
Numero:	Tema:	Copie:
Numero:	Tema:	Copie:

Ordinazione

Abbonamento

- Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al mobileclub (Svizzera: Fr. 57.-/Esteri: € 46.-)
- Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.-/Esteri: € 31.-)
- Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 20.-/€ 14.-)

italiano francese tedesco

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

NPA/Località: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

Data e firma: _____

Inviare per posta o via fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch