

07 | 2016

Unihockey su campo grande

Tema del mese – Sommario

Elementi tattici	2
Dal campo piccolo a quello grande	4
Esercizi	
• Riscaldamento	5
• Tecnica	7
• Tattica	11
• Forme di gioco (small game)	13
Lezioni	20
Informazioni	24

Categorie

- Età: dai 12-20 anni
- Livelli: M14-M21
- Livello di capacità: principianti, avanzati, esperti
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare, creare



L'unihockey è il terzo sport di squadra più importante in Svizzera. È dal 1988 che questa disciplina veloce e dinamica viene giocata nei campionati di swiss unihockey sia su campi piccoli che su quelli di grandi dimensioni. Questo tema del mese è dedicato proprio al campo grande, con giovani dai 12 ai 20 anni.

Mentre i bambini e gli juniori (dalla categoria F fino alla A) giocano tre contro tre su un campo piccolo (14×24 m), gli M14 agli M21 disputano le partite a cinque contro cinque su campi grandi di 20×40 metri. Affinché la transizione possa avvenire nelle migliori condizioni possibili, occorre che i bambini acquisiscano già in tenera età la formazione tecnico-tattica più ampia possibile.

Le prime pagine del tema del mese presentano degli elementi tattici da applicare in gruppo, in squadra ed individualmente. Vengono classificati nel modo seguente: segnare o evitare delle reti, passaggi rapidi dalla difesa all'attacco, e viceversa. Dall'altro lato vengono messi in evidenza i punti essenziali del passaggio dal campo piccolo al campo grande, come p. es. le differenze e le conseguenze per il gioco di squadra, per i passaggi e i cambiamenti di ritmo.

Giocare e segnare

L'obiettivo di ogni allenamento è quello di migliorare la capacità di gioco dei giocatori nel suo complesso. Gli esercizi e le forme di gioco vanno impostati in modo tale che i giocatori possano trovare e tentare sempre delle soluzioni per ogni situazione con cui sono confrontati in campo. Per imparare a giocare a unihockey la cosa migliore da fare è... giocare! L'allenamento più efficace rimane infatti la variante di gioco fra due squadre attorno a una porta, su un campo dalle dimensioni adeguate con il rispettivo numero di giocatori e delle regole adatte.

Queste situazioni – che nelle prossime pagine chiameremo small game – sono quelle che i bambini riproducono istintivamente praticando l'unihockey ad esempio nel cortile della ricreazione. Questo tipo di gioco aiuta a sviluppare la comprensione del gioco, migliora la tecnica e non da ultimo accresce il divertimento.

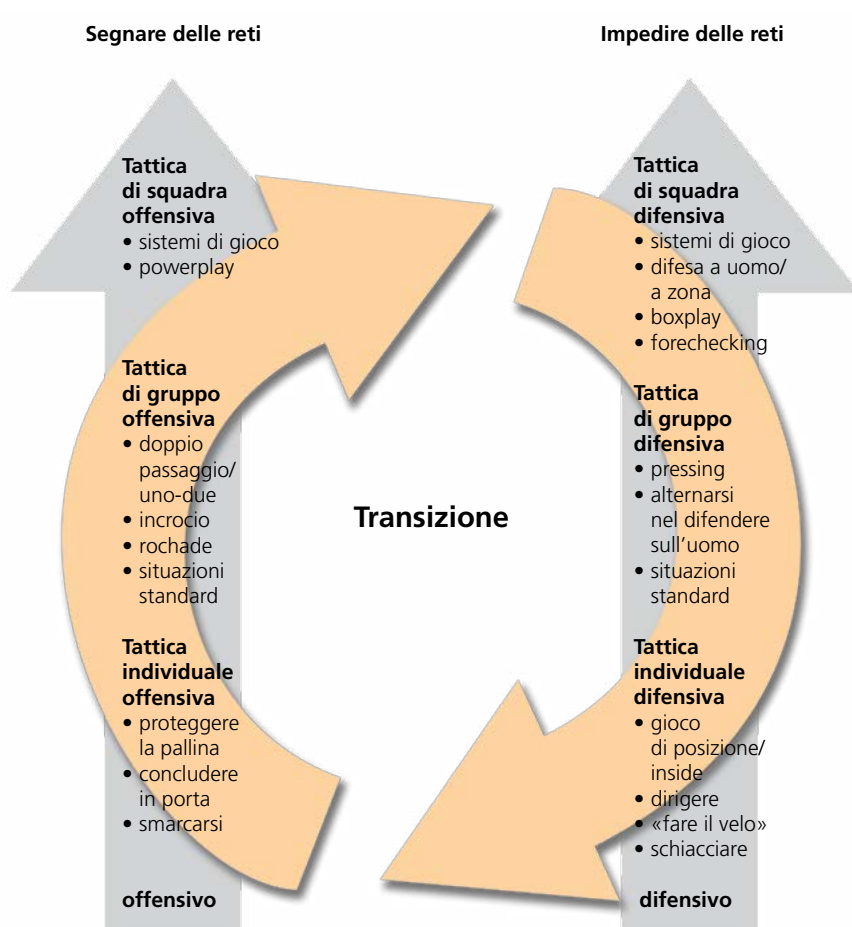
Oltre a una selezione di esercizi e di forme di gioco – suddivise in base ai seguenti elementi propri a un allenamento: riscaldamento, tecnica, tattica e small game – alla fine del fascicolo sono proposte anche due lezioni tipo, la prima di 90 e la seconda di 120 minuti.



Elementi tattici

Una partita di unihockey è caratterizzata da finezze tecniche e giochetti tattici. Elementi quali le varianti nelle punizioni, la superiorità numerica, gli «uno-due» non solo affascinano gli spettatori ma possono pure portare una squadra alla vittoria. Occorre una notevole capacità di gioco per sfruttare a proprio vantaggio gli elementi tecnico-tattici.

Questa visione d'insieme mostra gli elementi importanti da tenere in considerazione nell'unihockey.



Tattica individuale

Difendere la pallina

Il giocatore in possesso della pallina cerca di proteggerla con il proprio corpo. Si colloca fra la pallina e il giocatore avversario.

Smarcarsi

Il giocatore cerca (senza pallina) di correre in una posizione dove può ricevere il passaggio. Si stacca dall'avversario, cambia velocità, esegue delle finte.

Linea di passaggio

Il giocatore che difende si mette sulla linea di passaggio tra il portatore della pallina e il suo compagno di squadra. Il compagno libero non può ricevere la pallina.

Inside

La posizione corretta del giocatore in difesa si situa tra il giocatore che porta la pallina e la porta. Linea di difesa o linea di tiro presunte.

Tattica di gruppo

Doppio passaggio

Subito dopo il tiro, il giocatore che lo ha eseguito si riposiziona per ricevere un passaggio, direttamente o dopo un determinato lasso di tempo.

Situazioni standard

Si tratta di situazioni che si ripetono o che capitano nel medesimo punto del campo e possono essere allenate con delle varianti. Esempi: punizioni, ingaggi, rigori.

Tattica di squadra

Sistemi di gioco

S'intende la disposizione in campo della squadra e i compiti tattici dei giocatori.. I blocchi di ogni squadra possono giocare con svariati sistemi.

Difesa/Marcatura a zona

Ogni giocatore si occupa di marcare nella zona che gli viene assegnata. Di solito si applica nella propria metà campo.

Difesa/Marcatura a uomo

Ogni giocatore marca il proprio avversario diretto. Si utilizza su tutto il campo.

Forechecking

Si cerca di disturbare e di mettere pressione all'avversario già mentre costruisce la sua azione. Cercare di costringere l'avversario con uscite da una determinata parte del campo.

Pressing

Si cerca di mettere pressione all'avversario per rubargli la pallina. Lo si può applicare su tutto il campo.

Powerplay

Superiorità numerica, quando si ha almeno un uomo in più in campo. In caso di penalità contro l'avversario.

Boxplay

Inferiorità numerica, quando si ha almeno un uomo in meno in campo. In caso di penalità contro la propria squadra.

Transizione

Con gioco di transizione s'intende il passaggio di difesa e attacco (contropiede) e viceversa (backchecking).

- **Contropiede:** più velocemente lo si esegue, più grande è la possibilità di arrivare alla conclusione in una situazione di superiorità numerica prima ancora che la squadra avversaria si sia ricompattata.
- **Backchecking:** rapido cambiamento in caso di perdita della pallina da gioco di attacco a difesa.

Tattica

La disposizione della squadra sul campo è data in cifre partendo dalla difesa. Esempio: 2-1-2 = 2 difensori – 1 centro – 2 attaccanti
Nel descrivere le situazioni di gioco si nomina sempre prima la squadra oppure il giocatore in possesso della pallina.

Esempio: 1:2 = il giocatore con la pallina si trova di fronte a due avversari.

Dal campo piccolo a quello grande

Quando si passa da un campo di dimensioni ridotte a un campo grande, bisogna preparare i giocatori alle condizioni di gioco diverse e prestare attenzione a un paio di punti, che vengono presentati qui di seguito.

Il gioco rimane sostanzialmente il medesimo. Cambiano solo:

- lo spazio (nuove misure del campo, passaggi, tiri e movimenti su distanze più lunghe)
- tempo (più tempo di gioco e di presenza sul campo)
- forza (esigenze supplementari/nuove/diverse)

Conseguenze

- Il gioco di squadra/collettivo cambia dal 3:3 al 5:5.
- Si modifica il rapporto tra passaggi e conclusioni. Sul terreno di gioco occorrono molti più passaggi per arrivare in posizione di tiro (la rete di passaggi acquisisce dunque un peso maggiore)

Il cambio da campo piccolo a campo grande

Il momento esatto per passare dal campo piccolo al campo grande dipende dai seguenti fattori:

- suddivisione delle categorie giovanili (federazione)
- struttura della formazione delle giovani leve (società)
- fase di sviluppo del singolo giocatore

Nella fase di transizione (ad esempio juniors B) è utile svolgere i primi allenamenti sul campo grande (20×40 m) parallelamente a quelli sul campo piccolo.

Preparazione al campo grande

Per ottenere una transizione ottimale i giocatori dovrebbero familiarizzarsi su un campo piccolo con gli elementi tecnico-tattici del campo grande.

Elementi di tattica individuale

- Comportamento nelle conclusioni: esercitare i differenti tipi di tiro e conclusioni, imparare ad usare la giusta tecnica di tiro nel momento giusto.
- Comportamento nei duelli: allenare i diversi elementi (mandare, assumere, dirigere/frenare, marcatura stretta).

Elementi di tattica di gruppo

- Gioco collettivo/di squadra: maggiore importanza della rete di passaggi, diversi tipi di passaggio (distanze), sviluppare la rete di passaggi attraverso diverse posizioni (esempio: partita con porte piccole, possesso della pallina, ecc.).

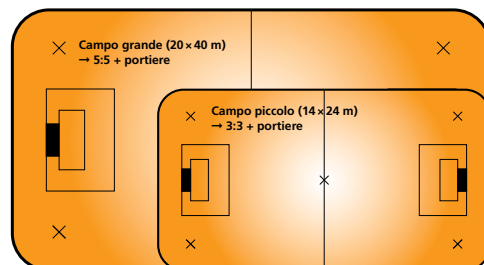
Elementi di tattica di squadra

- Forechecking, pressing, diversi sistemi (esempio: difesa a uomo o a zona).

Una formazione più ampia possibile facilita al giovane giocatore l'adattamento ai nuovi elementi tecnico-tattici.

Abituarsi al campo grande

Per permettere una buona integrazione dei nuovi giocatori si consiglia di procedere a un buon mix nelle linee di attacco e di difesa. I giovani giocatori potranno così approfittare dell'esperienza dei più «vecchi» e, se i ruoli e la loro attribuzione sono distribuiti con chiarezza, potranno familiarizzarsi più facilmente con il campo grande.



Sul campo grande le regole si differenziano poco rispetto a quello piccolo. Le regole di gioco in vigore sono pubblicate sulla sito internet di swiss.unihockey.

Riscaldamento

Ogni allenamento di unihockey dovrebbe iniziare con un riscaldamento. Da un lato si tratta di riscaldare i muscoli e stimolare il sistema cardio-circolatorio, dall'altro di prepararsi mentalmente all'allenamento. Il riscaldamento può essere effettuato sotto forma di gioco o di esercizio.

Acciuffapalla

Svolgendosi su un campo da gioco di dimensioni ridotte, questo esercizio mette i giocatori sotto pressione. Per effettuare passaggi precisi è necessario avere un certo orientamento.

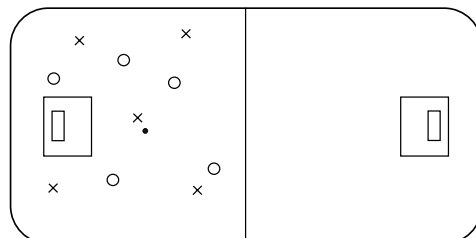
Due squadre giocano l'una contro l'altra in una metà della palestra. La squadra in possesso palla cerca di effettuare il maggior numero di passaggi senza che gli avversari la intercettino. Quando una squadra perde palla, i ruoli vengono invertiti.

Varianti

- Numero di giocatori: squadre di 2, 3, 4 o 5.
- Diminuire/aumentare le dimensioni del campo.
- Sono permessi solo passaggi diretti.

Osservazione

- L'obiettivo è di intercettare i passaggi degli avversari e non di rubare la palla in duelli uno contro uno.



Passa passa a quattro

Questo esercizio riproduce gli schemi «attacco/difesa» della competizione. Bisogna smarcarsi per permettere una buona circolazione della palla.

Dividere il campo da gioco in quattro campi. In tre di essi vi sono sempre due squadre di due. La squadra di due in possesso palla cerca di passarla in un altro campo alla coppia che fa parte della stessa squadra. Se ci riesce conquista un punto e tutti i quattro giocatori (difensori e attaccanti) si spostano nel campo libero.

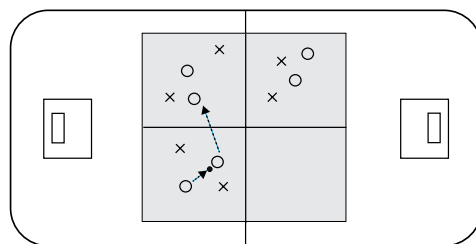
Varianti

- Giocare senza campo libero e spostamenti.
- Gli spostamenti in diagonale sul campo non sono permessi.
- Giocare su 6 campi e con due palle.
- In ogni campo vi è un solo giocatore.

Osservazioni

- Adattare la grandezza del campo e il numero di giocatori al livello di gioco.
- Tematizzare lo smarcamento dall'avversario.

Materiale: coni o altri oggetti per delimitare il campo



Pallamano-unihockey

Due squadre, senza bastone, si fanno dei passaggi e tirano in rete con la mano. La riuscita di questo esercizio dipende dall'orientamento e dal gioco collettivo.

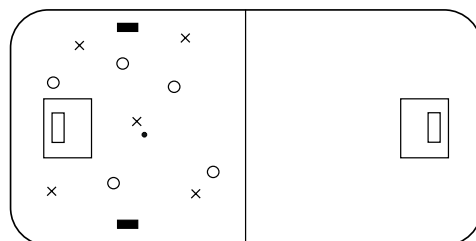
Due squadre giocano l'una contro l'altra in una metà della palestra con una pallina, che però viene intercettata e lanciata con le mani. La squadra in possesso palla cerca di segnare il maggior numero di reti possibile. L'altra difende la sua porta e cerca di rubare la palla. Chi ha la palla può fare solo un passo prima di passare o di tirare a rete.

Varianti

- Numero di giocatori: squadre di 3, 4 o 5.
- Diminuire/aumentare le dimensioni del campo.
- Stabilire un numero minimo di passaggi prima del tiro a rete.
- Inserire un joker (per la squadra con/senza palla).

Osservazione

- L'obiettivo è di far circolare la palla il più velocemente possibile e di giungere in una posizione di tiro favorevole.



Spiegazione dei simboli:

- | | | |
|-------------------------|---|-------------------------|
| ○ x Giocatore | → | Spostamento senza palla |
| ○ x Giocatore con palla | → | Spostamento con palla |
| - - - → Passo | → | |
| → Tiro | → | |

Corsa sui tappeti

In questo esercizio, di intensità moderata, i giocatori migliorano i tiri, i passaggi e il gioco di squadra.

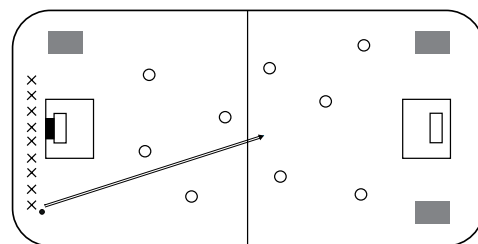
Formare 2 squadre. Una squadra mette in gioco la palla con un tiro. Chi ha tirato può correre (i tappeti come base). L'altra squadra cerca di tirare la palla in rete il più velocemente possibile. I giocatori che non riescono a raggiungere una base in tempo sono eliminati o ritornano nella fila. Le reti vengono conteggiate. Dopo sei turni, si decreta il vincitore. Ogni corsa riuscita vale 1 punto, un giro completo 2 punti.

Varianti

- Diverse possibilità per colpire la palla (ad esempio pallavolo).
- Prima che i cacciatori possano tirare in rete, devono passarsi la palla. Tutti i giocatori devono toccarla.
- Dopo un «calcio di rinvio» corrono più giocatori.

Osservazione

- Con questa forma di gioco i giocatori non si muovono molto!



Tecnica con compiti supplementari

Questo esercizio persegue diversi obiettivi: si allenano la tecnica del passaggio e la corsa, nonché il gioco a due.

I giocatori vengono divisi in squadre di due giocatori, ognuna delle quali con una palla. Sul campo da gioco sono collocati diversi dispositivi per la coordinazione nella corsa (ad esempio cerchi, bastoni da unihockey, ostacoli). Dopo 3-5 passaggi un giocatore deve effettuare a turno un compito supplementare (coordinazione nella corsa).

Varianti

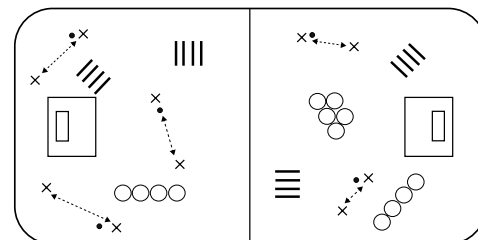
Diversi compiti possibili per ogni dispositivo (eventualmente un compito diverso per ogni dispositivo):

- Skipping.
- Salti su una gamba/su entrambe le gambe.
- Spostarsi lateralmente (slalom attraverso i paletti).
- E così via.

Osservazione

- Prestare attenzione alla qualità della coordinazione nella corsa.

Materiale: cerchi, ostacoli, ecc.



Caccia alla lepre

Questo gioco di acchiappino sollecita diverse facoltà: velocità, cambiamento di ritmo e di direzione, nonché reattività.

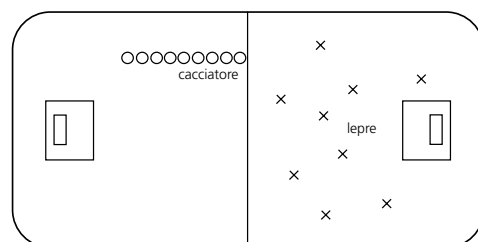
Formare due squadre con lo stesso numero di giocatori e definire un campo (ad esempio la metà di un campo normale). Una squadra è in campo, l'altra fuori. Ogni cacciatore (giocatore) che sta fuori corre una volta in campo e cerca di catturare una lepre (avversario). Appena tocca la lepre con la palla (senza lanciarla), la riporta al prossimo cacciatore. Continuare fino a quando tutti i cacciatori hanno catturato una lepre. L'allenatore controlla il tempo, poi le squadre si danno il cambio.

Varianti

- Ogni giocatore colpito viene eliminato, così che alla fine si rimane 1:1.
- Disporre dei tappeti sul campo; ci si può muovere solo saltando da un tappeto all'altro.

Osservazioni

- È sensato introdurre una regola secondo cui non si può cacciare due volte di fila lo stesso giocatore.
- La «lepre ferita» deve sdraiarsi per terra ed è in salvo per un turno (per il passaggio di un cacciatore).



Tecnica – Condurre la palla, passare, tirare

Padroneggiare le tecniche di base come condurre la palla, passare e tirare è una premessa fondamentale per riuscire poi a segnare delle reti in partita. I passaggi sono importanti soprattutto sul campo grande, poiché rispetto a quello piccolo ce ne vogliono di più per riuscire a trovarsi in posizione di tiro. Prevedere perciò tempo a sufficienza per questi esercizi.

Duello

Durante questo esercizio a due, che stimola il sistema cardiovascolare, i giocatori sono di volta in volta compagni di squadra (passaggi) e avversari (uno contro uno).

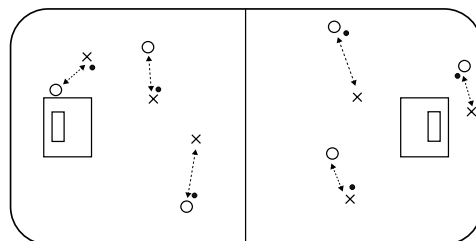
Due giocatori si muovono liberamente nella palestra e si passano la palla. Al fischio dell'allenatore si affrontano in un uno contro uno in uno spazio ristretto. Passaggi per 30-40 secondi, poi 10 secondi di uno contro uno. Durata dell'esercizio 6-10 minuti.

Varianti

- Adattare il ritmo (passaggi uno contro uno).
- Definire una zona.

Osservazione

- L'esercizio è molto intenso.



Dribbling nel quadrilatero

Disputato sotto forma di torneo, questo esercizio si concentra esclusivamente sull'uno contro uno. I giocatori alternano i ruoli a seconda del duello.

Si gioca 1:1 su diversi campi quadrati (circa 8x8) con 4 porte fatte con cinesini. Il compito dell'attaccante è di dribblare attraverso una delle due porte che gli stanno di fronte. Se il difensore riesce a rubargli palla, può a sua volta cercare di dribblare nelle reti del suo avversario. Giocare 5 turni: quale giocatore vince più duelli?

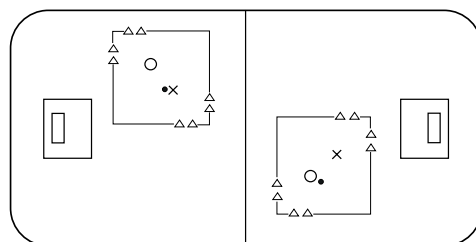
Varianti

- Giocare per 45, 60 o 90 secondi.
- Cambiare la posizione delle reti.

Osservazione

- L'attaccante fa finta di dribblare e con un improvviso cambio di direzione cerca di sorprendere il difensore.

Materiale: otto cinesini per ogni quadrilatero



Palla muro

Questo esercizio, da effettuare dopo un buon riscaldamento, pone l'accento sul contatto fisico durante un duello. Reazione e velocità sono pure essenziali.

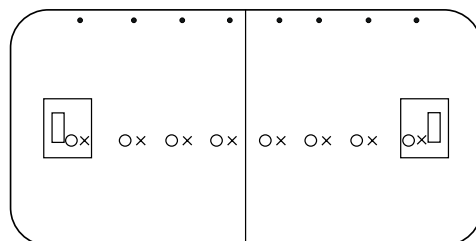
I giocatori si dispongono in gruppi di due uno di fianco all'altro, volgendo lo sguardo verso la parete. A circa 50 cm dalla parete si trova una palla da unihockey. Al fischio, entrambi i giocatori corrono verso la palla. L'obiettivo è di arrivare per primi dove si trova la palla, metterci il piede sopra e rimanere in equilibrio per un paio di secondi. Quando si dirigono verso la palla e per impossessarsene, i giocatori possono utilizzare solo il loro corpo. Sono consentite solo le cariche permesse anche durante il gioco.

Varianti

- Con o senza bastone.
- I giocatori danno la schiena alla palla, in questo modo l'allenatore può ancora spostarla. I giocatori quando iniziano il duello devono dapprima orientarsi per sapere in che direzione correre.

Osservazione

- Prestare attenzione a che i giocatori utilizzino il corpo in modo corretto, senza aiutarsi con le braccia e le gambe.



Rete di passaggi

In questo esercizio i giocatori devono sempre avere una buona visione del gioco. Orientandosi in maniera corretta, sono in grado di effettuare passaggi precisi.

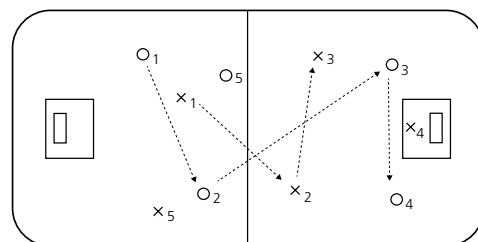
Ripartire i giocatori in gruppi da 3 a 5. Ogni squadra riceve una palla. Tutti sono in movimento sul campo. Il giocatore numero 1 passa la palla al numero due. Il numero 2 al numero 3 e così via.

Varianti

- Modificare il numero di giocatori.
- Limitare lo spazio.
- La palla può essere tenuta al massimo 3 secondi.
- La palla deve essere passata di prima intenzione.
- Utilizzare più palle.

Osservazioni

- Individuare tempestivamente l'autore del passaggio e sapere già dove si trova il compagno a cui passare la palla.
- Passaggi precisi e rasoterra.



Quadrilatero di passaggi

Questo esercizio permette ai giocatori di avere la possibilità di giocare in superiorità numerica e di capire gli aspetti tattici di queste situazioni speciali.

Giocare a passa passa (riuscire ad effettuare il maggior numero di passaggi possibile nella squadra) in 2 contro 2 su un campo rimpicciolito. In questo gioco non sono previste porte. Gli altri giocatori si dispongono in due colonne per squadra all'esterno del campo. Si può passare la palla ai giocatori in prima fila nella colonna, che entrano così in gioco. Quando la ricevono devono subito ripassarla a un compagno in campo. La squadra in possesso palla può così avvalersi di una superiorità numerica (4:2), ciò che permette un gioco rapido di passaggi, possibilmente diretti.

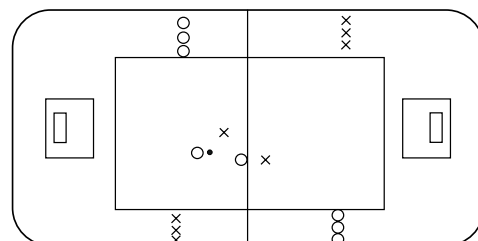
Quando una palla finisce fuori dal campo, l'allenatore ne rimette una in gioco e la partita può continuare. Dopo circa 45 secondi, l'allenatore fischia, i giocatori lasciano la palla sul posto e escono dal campo. I primi giocatori di ogni colonna entrano a loro volta in campo e continuano la partita senza interruzioni.

Varianti

- Giocare solo con passaggi diretti.
- La squadra in possesso palla può fare entrare in campo tutti i giocatori (sovranumero 6:2).
- I giocatori all'esterno del campo possono passarsi la palla tra di loro.

Osservazioni

- I giocatori che si trovano all'esterno devono essere pronti in ogni momento a ricevere un passaggio e sapere quali opzioni hanno. È necessario sapere anticipare e riflettere.
- L'allenatore adatta le dimensioni del campo all'obiettivo perseguito: un campo piccolo aumenta l'impegno dal profilo fisico e il numero di duelli; un campo più grande esige resistenza e passaggi precisi.



→ [Filmato](#)

Passaggi lunghi/passaggi corti e conclusione

In questo esercizio, i giocatori effettuano un gioco di passaggi rapidi e in movimento, concludendo con un tiro in porta senza controllo preliminare della palla.

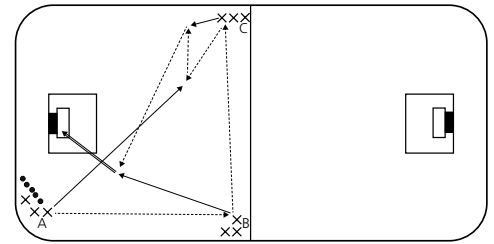
Tutte le palle nella posizione A. Il giocatore A passa al giocatore B e corre subito verso il giocatore C. Il giocatore B passa direttamente al giocatore C. Il giocatore C effettua un passaggio doppio con il compagno A. Dopo il passaggio doppio, il giocatore C passa a B, posizionatosi a fianco della porta nello slot. Quest'ultimo conclude a rete direttamente.

Varianti

- Dopo il passaggio a B, il giocatore C si sposta anche lui in posizione per concludere (2:0 di B e C).
- Dopo il passaggio doppio, il giocatore A difende contro B e C.

Osservazioni

- Si può giocare su entrambe le metà del campo.
- Affinché il timing sia corretto, ogni passaggio deve avvenire in maniera diretta e precisa.
- Cambiare l'ordine: A a B, B a C e C a A.
- Cambiare lato.



Esercizio complesso

Questo esercizio allena tutte le fasi di un'azione: dal suo inizio alla conclusione, passando da una serie di passaggi precisi e dallo smarcamento dei giocatori.

Il portiere passa la palla al giocatore A che corre verso di lui. Quest'ultimo intercetta la palla e la passa al giocatore B in corsa. Il giocatore B effettua a sua volta un passaggio in diagonale a C, che corre verso il centrocampo lungo la parete opposta.

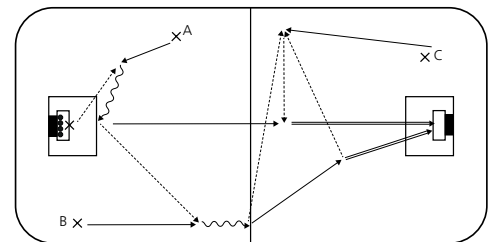
Nel frattempo i giocatori A e B si sono portati in posizione di tiro. Uno di loro due riceve il passaggio di C e conclude direttamente a rete.

Varianti

- Definire esattamente le posizioni di tiro di A e B (ad esempio A sul palo più distante e B in mezzo).
- Anche C può tirare in porta.

Osservazioni

- Affinché l'esercizio sia riuscito, è necessaria molta precisione (concentrarsi per ogni passaggio).
- I giocatori A e B devono essere in una posizione diversa rispetto a quella di B.
- I passaggi devono avvenire sufficientemente presto, affinché il timing sia corretto.



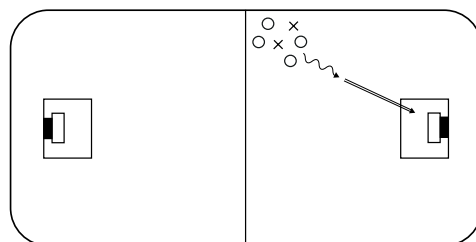
Concorso di tiro

Questo esercizio consacrato ai tiri si disputa in un contesto di tensione caratteristico di una partita. Sono possibili diverse varianti.

I giocatori si dividono in gruppi di due e competono uno contro l'altro (chi perde esegue un esercizio basato sulla coordinazione o sulla forza, ecc.). Tutti i giocatori tirano dalla stessa posizione verso lo stesso portiere. Ogni rete segnata vale un punto. Si possono utilizzare gli esercizi di tiro abituali e conosciuti (sinistro-centro-destra, giostra). È opportuno proporre diversi esercizi.

Variante

- Dividere la squadra in due gruppi, ognuno dei quali tira verso un portiere diverso in una metà campo. L'obiettivo è di segnare un certo numero di reti (ad esempio 15 o 20) in un tempo prestabilito. Appena una squadra ha raggiunto l'obiettivo, l'allenatore fischia. Questo torneo può svolgersi con un sistema di best-of-3 (o di best-of-5). La squadra che perde deve riordinare alla fine della lezione o svolgere un compito supplementare.



Concorso di conclusioni a rete

Durante questo esercizio, i giocatori effettuano dei tiri a rete con la pressione del tempo. Questa competizione può essere individuale o a squadre.

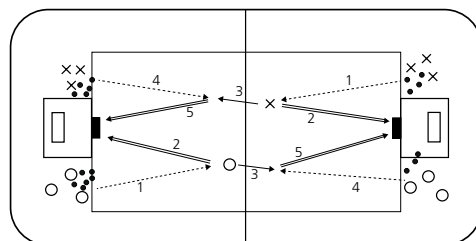
Due giocatori partono a rete. Il passaggio al compagno deve avvenire in maniera diretta. In seguito i giocatori cambiano lato. Ogni rete vale un punto. Dopo 30 secondi quale giocatore ha segnato più reti?

Varianti

- Le palle dall'esterno sono giocate anche a metà altezza.
- Come concorso a squadre.

Osservazioni

- Sono permesse solo conclusioni dirette. Più precisi sono i passaggi, più facile è la conclusione a rete.
- I giocatori in sovrannumero raccolgono le palle, affinché colui che effettua i passaggi abbia sempre palle a sufficienza.



Tattica

Gli elementi tattici devono essere trasmessi passo dopo passo, sia in forme di gioco che in forme di esercizio (con o senza direttive).

Transizione 2:1 con backchecking

Questo esercizio obbliga i difensori a dar prova di attenzione e a essere reattivi. Gli attaccanti devono dal canto loro approfittare del vantaggio numerico per concludere.

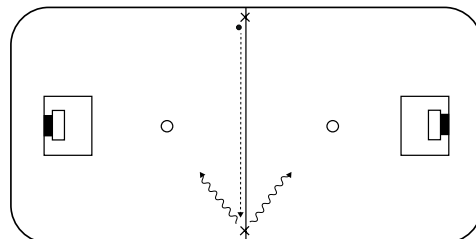
Due attaccanti si trovano uno di fronte all'altro all'altezza della linea di centro campo. In ogni metà campo vi è un difensore. Dopo un passaggio in diagonale, l'attaccante decide in quale metà campo dirigersi. L'altro giocatore attacca con lui, in maniera tale da creare una situazione di 2:1. Il difensore rimasto nell'altra metà campo corre verso il compagno per cercare di ristabilire il più velocemente possibile una situazione di 2:2.

Variante

- I difensori e gli attaccanti possono effettuare qualche passaggio tra di loro, prima di iniziare l'esercizio.

Osservazione

- L'obiettivo di ogni attacco è di segnare una rete. Non sono quindi necessari troppi passaggi. Il difensore deve subito effettuare un backchecking, per mettere sotto pressione gli attaccanti se questi non si spostano abbastanza rapidamente.



Bresil

Questo esercizio può essere senza fine: i giocatori attaccano in due contro uno nei due sensi della palestra.

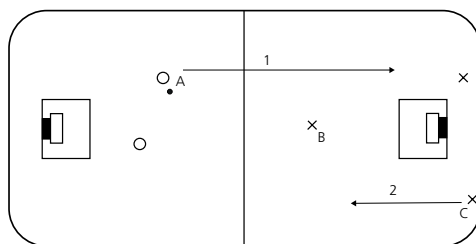
I giocatori formano delle coppie. La coppia A affronta il difensore B (2:1). L'attaccante che tira in porta resta in difesa. La coppia C recupera la pallina quando è finito l'attacco, inizia l'azione dalla parte opposta contro il nuovo difensore.

Varianti

- Gli attaccanti iniziano l'azione con una nuova pallina.
- Il portiere lancia la nuova palla.
- 2:2, 3:2.

Osservazioni

- Azioni d'attacco veloci e conclusioni semplici.
- Transizione rapida fra attacco e difesa (per chi ha tirato in porta).



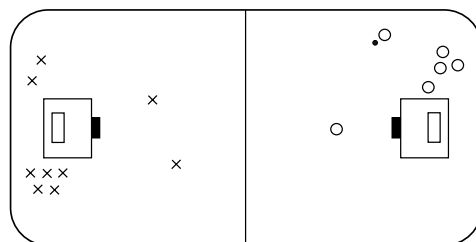
Transizione

Avanzare in due contro uno, ripiegarsi difensivamente durante il contrattacco che segue: in questo esercizio i giocatori devono adeguare velocemente il loro comportamento.

Le due porte vengono avvicinate in modo da ridurre le dimensioni del campo da gioco. Due giocatori attaccano in 2:1 contro un difensore già in posizione. L'allenatore mette la palla in gioco (a mezz'altezza, affinché gli attaccanti debbano controllarla). Dopo il tiro dell'attaccante, un nuovo difensore avanza con la sua palla verso la porta opposta. I due giocatori che in precedenza avevano attaccato, si mettono in posizione per un backchecking corretto e cercano di fermare il difensore prima che concluda. Appena l'azione del difensore è bloccata (o dopo un suo tiro), l'allenatore lancia una nuova palla in campo. È il segnale per una nuova azione in 2:1 degli attaccanti, contro il difensore (lo stesso difensore che poco prima aveva attaccato). Dopo il tiro degli attaccanti parte un nuovo difensore e i due giocatori effettuano un backchecking, ecc.

Varianti

- Continuare il gioco fino a quando si segna un determinato numero di reti.
- Chi riesce a segnare per primo dieci reti? I difensori o gli attaccanti? Oppure: i difensori riescono a segnare cinque reti prima che gli attaccanti ne abbiano fatte dieci?



Transizione complessa

Questo esercizio permette di effettuare due azioni con una transizione rapida nella stessa sequenza di gioco.

A passa la palla al giocatore B (centro), che conclude a rete. Dopo il suo tiro, B si dirige verso C che gli fa un passaggio in contropiede. B gioca quindi in due contro uno con A che ha scelto il corridoio di fronte. Affrontano poi D disposto in difesa sull'altra metà campo.

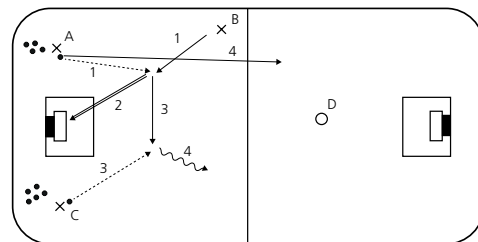
Varianti

- Conclusione diretta del giocatore B.
- Anche il giocatore C partecipa all'azione (situazione di 3:1).
- Due difensori (situazione di 3:2).

Osservazioni

In 3:2 o nei contrattacchi in 2:1 vale la pena ripetere con la squadra le regole più importanti:

- Non rimanere sulla linea del passaggio!
- Con ritmo e slancio verso la porta!



Difesa impermeabile

Con questo esercizio, i giocatori prendono dimestichezza coi sistemi di gioco difensivi. L'allenatore spiega loro in particolare gli spostamenti e i compiti che devono svolgere.

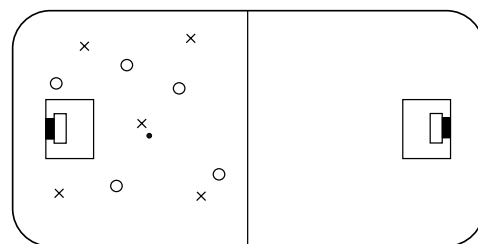
Scendono in campo due squadre di 5 giocatori ognuna. Una squadra si dispone seguendo il sistema di gioco scelto (ad esempio 2-1-2), l'altra squadra simula l'avversario in possesso palla. Dopo le istruzioni dell'allenatore, si può iniziare a giocare. L'allenatore spiega come i giocatori devono muoversi difensivamente e a cosa devono prestare attenzione.

Varianti

- La squadra che attacca gioca senza che l'allenatore dia delle direttive.
- I difensori tengono il bastone capovolto.
- La squadra che difende può impossessarsi della palla.

Osservazione

- Simulare diverse situazioni (scatto, angolo, dietro alla porta, ecc.)



Forme di gioco (small game)

Sono finiti i tempi in cui gli allenamenti erano impostati su infinite serie di esercizi e lunghi concatenamenti di movimenti. Oggi sono richiesti soprattutto i giocatori che hanno sviluppato le loro capacità di gioco durante le partite organizzate nel cortile della scuola. Con gli small game si vuole integrare l'idea di «street unihockey» negli allenamenti proposti dalle società.

Cosa sono gli small game?

Gli small game sono forme di gioco di unihockey che si disputano adattando le dimensioni del campo, il numero di giocatori e/o le regole. Vi sono numerose versioni di small game. Non vi sono limiti alla fantasia. L'importante è stimolare i giocatori proponendo sempre qualcosa di nuovo.

Qual è lo scopo degli small game?

I tre aspetti più importanti degli small game sono: favorire la comprensione del gioco, migliorare la tecnica quando si è sotto pressione e divertirsi. In ogni allenamento i giocatori devono essere confrontati con nuovi problemi. Solo così vengono stimolati e possono migliorarsi. Gli small game sono ideali per soddisfare questi criteri.

A cosa bisogna prestare attenzione?

- Mantenere un'intensità elevata (nessun fallo/punizione, azioni di 40-60 sec.).
- Se la palla esce dal campo, l'allenatore ne rimette immediatamente in gioco un'altra, in modo tale da creare una nuova situazione di gioco (l'allenatore grida «nuova palla»). Le palle si trovano perciò vicino all'allenatore.
- Cambi volanti: quando l'allenatore grida «cambio», i giocatori escono immediatamente e i prossimi corrono sul campo e continuano a giocare.
- Proporre sempre nuove forme di gioco o adattare.
- Favorire la creatività e la voglia di sperimentare. Durante gli small games i giocatori ricevono direttamente un feedback su come hanno costruito l'azione.
- Creare molte occasioni da rete. Per vincere una partita bisogna segnare! L'obiettivo di ogni azione è di creare una buona occasione da rete.

Come variare le forme di gioco?

- Per il campo da gioco scegliere diverse dimensioni.
- Sistemare le porte in posti differenti.
- Variare il numero di porte o impiegarne delle altre (ad esempio due paletti).
- Cambiare il numero di giocatori.
- Creare situazioni di superiorità/inferiorità numerica.
- Adattare le regole (ad esempio solo passaggi diretti, reti solo con tiri di prima, ecc.).
- Introdurre un joker (che gioca sempre con la squadra in possesso palla).
- Allestire delle postazioni.

Come introdurre gli small game nell'allenamento?

Gli small game possono essere giocati in tutte le categorie d'età. A seconda del livello bisogna adattare la forma di gioco. L'ideale è di introdurre uno o due (circa 15 minuti) in ogni allenamento. Naturalmente, ciò non deve andare a scapito del gioco nella sua forma finale (3:3 rispettivamente 5:5). Le sequenze di esercizi in cui vengono abordati aspetti tecnico-tattici presentati all'inizio di questo tema sono pure importanti. L'aspetto essenziale è però che i giocatori riescano a mettere in pratica queste conoscenze anche durante la partita. In questo contesto gli small game sono ideali.

Quadrilatero di passaggi con conclusione

Questo esercizio sviluppa la comprensione del gioco. I giocatori acquisiscono le basi della tattica individuale e imparano a giocare assieme, a concludere, a creare il sovrannumero e ad anticipare.

Le porte vengono avvicinate, per creare un campo più piccolo. Si gioca in 2:2. Gli altri giocatori si piazzano in due colonne per squadra all'esterno del campo. Si può passare ai primi giocatori della fila, in modo tale da farli entrare in gioco. Quando ricevono la palla devono immediatamente passarla in campo.

La squadra in possesso palla può così usufruire di una situazione di 4:2, ciò che permette dei passaggi rapidi e possibilmente diretti. Solo i giocatori in campo possono segnare delle reti.

Quando una palla esce, l'allenatore ne rinvia subito una nuova, affinché il gioco possa continuare. Dopo 45 secondi, l'allenatore fischia, i giocatori lasciano la palla sul posto ed escono dal campo. I primi giocatori di ogni colonna entrano quindi a loro volta in campo e proseguono l'esercizio senza interruzioni.

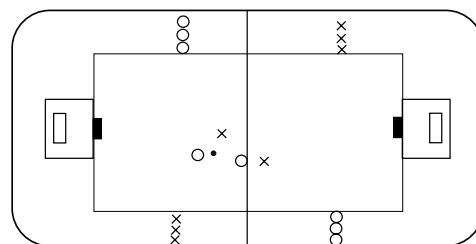
Varianti

- Solo passaggi diretti.
- La squadra in possesso palla può fare entrare ulteriori giocatori (situazione di 6:2).
- I giocatori in colonna possono passarsi la palla tra di loro e concludere.

Osservazioni

- I giocatori in attesa devono essere pronti in ogni momento a ricevere il passaggio e devono sapere in anticipo quali opzioni hanno. Le parole d'ordine sono riflettere e anticipare!
- L'allenatore adatta le dimensioni del campo all'obiettivo perseguito: un campo piccolo aumenta l'impegno dal profilo fisico e il numero di duelli; un campo più grande esige resistenza e passaggi precisi.

Materiale: Oggetti per delimitare il campo



→ [Filmato](#)

Streetball

Con questo esercizio, i giocatori allenano i quattro ruoli in cui devono poter giocare. Anche segnare e giocare di squadra fanno parte del programma.

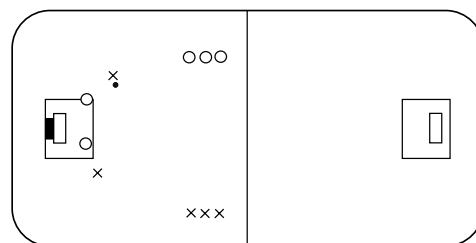
Il giocatore in ogni colonna può ricevere il passaggio. Deve immediatamente rigiocare la palla in campo (alla squadra che gli ha fatto il passaggio). Quando una palla esce, l'allenatore ne rinvia subito una nuova, affinché il gioco possa continuare. Dopo 45 secondi, l'allenatore chiama il cambio, i giocatori lasciano la palla sul posto ed escono dal campo.

Varianti

- Senza giocatore supplementare.
- Con un joker supplementare.
- I giocatori in colonna possono concludere.

Osservazione

- L'obiettivo di ogni partita è di segnare il maggior numero di reti!



→ [Filmato](#)

Il mondo al contrario

Con questo esercizio i giocatori assimilano le basi del gioco e gli aspetti tattici individuali: gioco collettivo, conclusione, superiorità numerica e anticipazione.

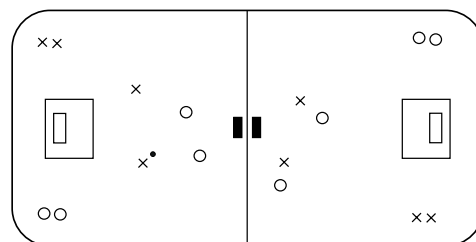
Le porte vengono piazzate in mezzo (apertura verso l'esterno). Sul campo grande si gioca 4:4 (piccolo 3:3). Gli altri giocatori si dispongono di fronte all'interno del campo. I primi giocatori della colonna possono ricevere il passaggio e devono rimettere immediatamente in gioco la palla. Solo i giocatori in campo possono segnare delle reti. Quando una palla esce, l'allenatore ne rinvia subito una nuova, affinché il gioco possa continuare. Dopo 45 secondi, l'allenatore chiama il cambio, i giocatori lasciano la palla sul posto ed escono dal campo. I primi giocatori di ogni colonna entrano quindi a loro volta in campo e proseguono l'esercizio senza interruzioni.

Varianti

- Solo passaggi diretti.
- La squadra in possesso palla può fare entrare ulteriori giocatori.
- I giocatori in colonna possono concludere.

Osservazione

- I giocatori in attesa devono essere pronti in ogni momento a ricevere il passaggio e devono sapere in anticipo quali opzioni hanno. Le parole d'ordine sono riflettere e anticipare! L'obiettivo è di segnare il maggior numero di reti!



→ [Filmato](#)

Difesa a tre

Capire il gioco e il gioco di squadra: sono i principali elementi di questo esercizio, che si svolge costantemente in situazione di superiorità numerica.

Giocare in 4:3 su una metà campo. La squadra di 4 che attacca (incluso il portiere) cerca di segnare una rete. Se la squadra in inferiorità numerica riesce a intercettare la palla, cerca di segnare una rete colpendo uno dei due cassoni svedesi (senza portiere) sistemati a sinistra e a destra lungo le pareti.

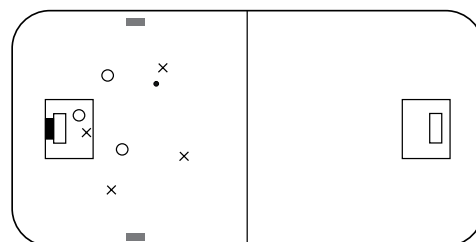
Varianti

- Cambiare il numero di giocatori: 3:2, 3:3, 5:4.
- Tempi di permanenza brevi in campo.

Osservazione

- Transizioni molto veloci.

Materiale: due cassoni



Gioco a zona

Durante questo esercizio, che sviluppa la comprensione del gioco e il gioco di squadra, si devono svolgere dei compiti tattici.

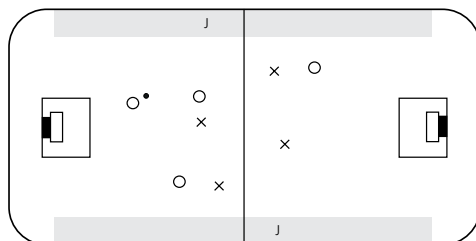
Sui bordi del campo da gioco vengono delimitate due zone che corrono lungo la balaustra e la linea mediana. Si gioca in 4:4. I giocatori si muovono liberamente in campo e in ogni momento possono passare ai joker che si trovano lungo le zone laterali. Non si può superare la linea di metà campo con la palla incollata al bastone. Si può penetrare nella metà campo avversaria solo con un passaggio.

Varianti

- Suddividere il campo da gioco in 3 o 4 zone.
- Modificare il numero di giocatori e di joker.

Osservazioni

- Utilizzare le possibilità di spostare il gioco sui lati con i giocatori di zona (si creano delle situazioni di 6:4).
- Limitare il tempo trascorso nella zona difensiva per favorire il gioco rapido.



Concorso di tiro

Grazie alle dimensioni ridotte del campo, alla forma di gioco e all'obiettivo perseguito, questo esercizio è particolarmente intenso.

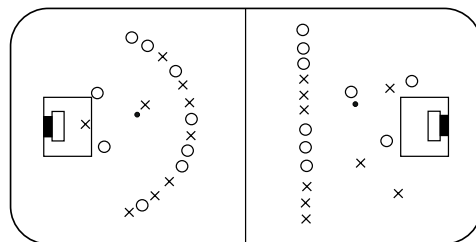
Giocare davanti alla porta per 20 secondi in 3:3 (o 2:2). Vi sono a disposizione al massimo 7 palle. Se necessario, l'allenatore ne introduce delle nuove. Il campo da gioco è delimitato dai compagni, che fanno anche attenzione a che la palla non esca dal campo.

Varianti

- Adattare/cambiare le dimensioni del campo.
- Creare situazione di superiorità/inferiorità numerica.
- Regole supplementari: ad esempio solo conclusioni dirette.

Osservazione

- Le squadre devono cercare la conclusione il più velocemente possibile.



Campo multiplo

In questo esercizio, i giocatori devono riuscire a percepire i cambiamenti di situazione di gioco e a reagire di conseguenza.

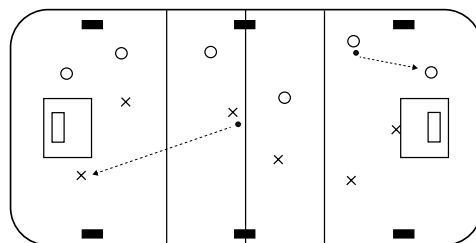
Giocare in due squadre suddivise in tre gruppi di due, con una palla in tre campi diversi (2 porte per campo, con o senza portiere). I giocatori non possono superare i limiti del campo, la palla invece sì.

Varianti

- Giocare con 2 palle (vedi disegno).
- 2 o 4 campi.

Osservazioni

- Molti tocchi di palla e molte reti rendono l'esercizio divertente.
- Cambiare campo permette di creare nuove situazioni di gioco e possibilità.



Gioco in superiorità numerica

Passaggi, gioco di squadra e orientamento: sono gli elementi centrali di questo esercizio tra due squadre con un numero di giocatori diverso.

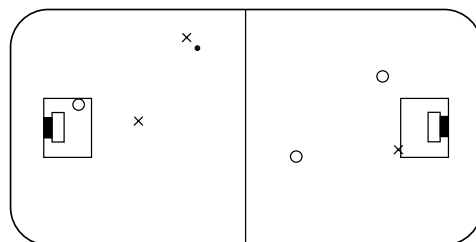
Nella metà campo sinistra si trovano due attaccanti (x) e un difensore (o). Nell'altra metà campo vi sono due attaccanti (o) e un difensore (x). Non si può superare la linea di metà campo. Gli attaccanti cercano di approfittare del gioco in superiorità numerica per poter segnare delle reti.

Varianti

- 3:2
- 3:1
- 2:2
- 3:3

Osservazioni

- Questo gioco è molto intenso. Fare molte pause.
- È necessaria una buona comprensione del gioco (quando tenere palla, quando passarla velocemente).



Superiorità e inferiorità numerica flessibile

Con questo esercizio, che stimola l'anticipazione e la flessibilità, i giocatori migliorano la loro comprensione del gioco individuale e collettivo per concludere un'azione.

Disporre delle porte frontalmente (si può giocare con una, due o tre porte a seconda dei portieri presenti all'allenamento). Si gioca in situazioni di superiorità, inferiorità o parità numerica.

L'allenatore stabilisce il numero di giocatori per squadra (ad esempio «2 rossi (o) contro 3 blu (x)»). I primi due della colonna rossa (o) e i primi tre della colonna blu (x) si affrontano. Gli altri giocatori formano due colonne per ogni squadra all'esterno del campo (immaginario) e aspettano di poter entrare in gioco.

Quando una palla esce, l'allenatore ne rinvia subito una nuova e il gioco continua. Dopo 45 secondi, l'allenatore chiama il cambio (nuovo numero di giocatori), i giocatori lasciano la palla sul posto ed escono dal campo.

Varianti

- Sono conteggiate come reti solo le conclusioni dirette.
- La squadra in superiorità numerica può fare solo dei passaggi diretti.

Osservazione

- L'obiettivo è che i giocatori sappiano subito riconoscere in quale situazione di gioco si trovano e agiscano di conseguenza. I giocatori della squadra in superiorità numerica devono quindi esercitare una forte pressione sugli avversari, per crearsi il maggior numero di occasioni da rete.



→ [Filmato](#)

Gioco con un joker

Grazie alla presenza di un joker, questo esercizio permette di allenare le situazioni speciali. Si migliora così la comprensione del gioco individuale e collettivo.

Le porte vengono posizionate frontalmente (si può giocare con una, due o addirittura tre porte, a seconda del numero di portieri presenti all'allenamento). Si gioca in 3:3. Inoltre vi è a disposizione un joker, che può giocare per entrambe le squadre (dipende da quale squadra riceve il passaggio). La squadra in possesso palla può così usufruire di una situazione di superiorità numerica (4:3), ciò che dovrebbe permettere dei passaggi più veloci e possibilmente diretti.

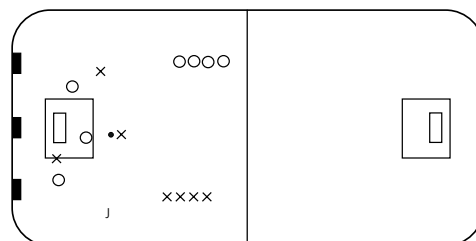
Quando una palla esce, l'allenatore ne rinvia subito una nuova e il gioco continua. Dopo 45 secondi, l'allenatore chiama il cambio, i giocatori lasciano la palla sul posto ed escono dal campo. I primi tre giocatori di ogni colonna entrano a loro volta in campo e proseguono la partita senza interruzioni.

Varianti

- Si può giocare anche in 2:2 (su entrambi i lati).
- Solo i tiri diretti valgono come rete.
- I giocatori di riserva possono essere inclusi.

Osservazione

- L'obiettivo di ogni giocatore deve sempre essere di segnare delle reti. Nelle forme di gioco small game bisogna perciò favorire delle conclusioni a rete veloci e dirette.



Superare la zona mediana

Obiettivo di questo esercizio è di superare rapidamente e senza sbagli la zona mediana del campo. Attenzione ai passaggi sbagliati!

Si gioca normalmente in 5:5. All'esterno del campo vengono disposti quattro paletti per delimitare la zona mediana (a 5-7 metri dalla linea di metà campo, su entrambi i lati). A seconda della palestra, si possono anche utilizzare due linee tracciate sul pavimento. Durante un tempo predefinito, conteggiare le reti segnate e le palle perse nella zona mediana. La squadra che ha il bilancio peggiore (reti – palle perse nella zona mediana) effettua un compito supplementare (esercizio basato sulla coordinazione o sulla forza, ecc.).

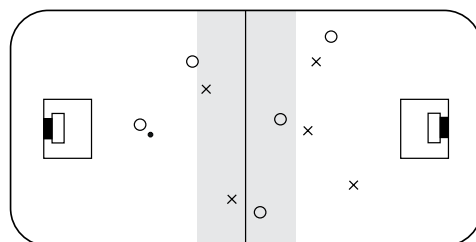
Varianti

- Passaggi molto lunghi non autorizzati.
- I contrattacchi passano dalla balaustra/dal centro.

Osservazione

- Discutere delle varianti facili per lanciare un attacco.

Materiale: quattro coni



6 fino a 1

Questo esercizio propone fasi di superiorità numerica molto diversificate, ciò che richiede una buona capacità di reazione da parte dei giocatori.

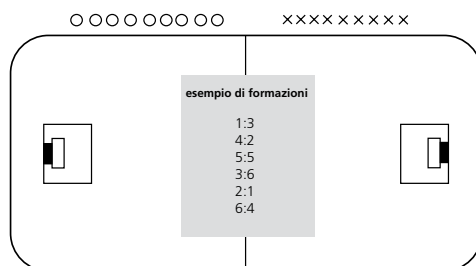
Dividere i giocatori in due gruppi, che si dispongono fuori dal campo. Si svolgono 6 partite corte, della durata di circa 50 secondi. Ogni squadra deve impiegare una volta da 1 a 6 giocatori. La squadra può decidere liberamente quale ordine scegliere. Per ogni partita viene fischiato l'inizio e la fine. Dopo ogni rete l'allenatore mette in gioco una nuova palla. Contare le reti. Dopo 6 partite decretare il vincitore.

Varianti

- Adattare il numero di giocatori per squadra: 4 fino a 1, 5 fino a 1, 7 fino a 1.
- Aumentare la durata delle partite fino a 75-90 secondi. Le reti segnate in inferiorità numerica valgono doppio.

Osservazioni

- Dopo essersi consultate, le squadre devono comunicare all'allenatore l'ordine che hanno scelto per il numero di giocatori: annotarlo su una lavagna tattica.
- Prima dell'inizio della partita, tutti i giocatori devono trovarsi all'esterno del campo. Possono entrare solo al fischio d'inizio.



Le porte in mezzo

Con le modifiche delle regole del gioco previste in questo esercizio si aumentano le possibilità di segnare.

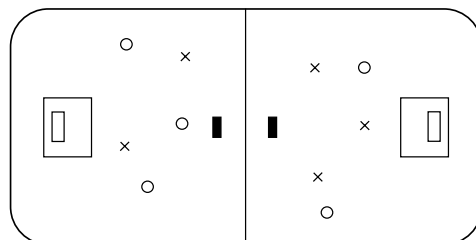
Le porte vengono posizionate vicino al centrocampo, a circa 2 metri dalla linea, con l'apertura verso l'esterno (non verso il centrocampo). Si gioca in 4:4 o 5:5. È permesso segnare in entrambe le porte.

Varianti

- Cambiare la grandezza delle squadre.
- Introdurre un joker, che gioca sempre con la squadra che attacca (sovranumero).
- Le reti sono valide solo con un tiro diretto (one timer).
- È permesso segnare solo dopo 3 passaggi.
- Regola dei 2 secondi (non si può tenere palla più a lungo)

Osservazione

- I giocatori devono sapere che il portiere non ha di fatto nessun difensore (evitare colpi incontrollati sulle mani dei portieri!). Utilizzare lo spazio, cambiare il lato di gioco, non tutti i giocatori sullo stesso lato).



Battaglia di palle

La visione periferica è essenziale per il buono svolgimento di un'azione. Utilizzare una seconda palla sviluppa questa capacità.

Giocare una partita normale di unihockey (3:3, 4:4 o 5:5) con due palle. Quale squadra segna più reti?

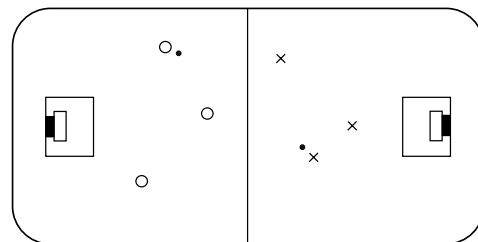
Varianti

- Con diverse palle.
- Palle di diversi colori (ad esempio una rete con una palla rossa vale due punti).

Osservazione

- Comunicare e ripartirsi i compiti (attacco, difesa) all'interno della squadra.

Materiale: Palle di colori differenti



La palla è mia

In questo esercizio a tre contro tre, i giocatori in possesso palla sono messi sotto pressione e devono dar prova di iniziativa.

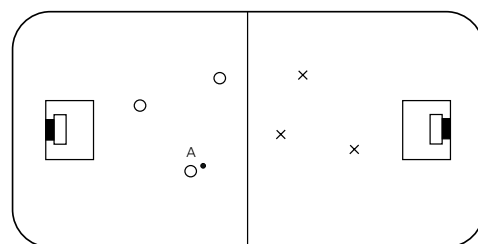
Il giocatore in possesso palla (A) non può mai passare, tutti i passaggi sono vietati. È invece permesso lasciare sul posto la palla, in modo tale che il compagno di squadra possa impossessarsene (incrociare).

Variante

- La palla non può essere passata allo stesso giocatore.

Osservazioni

- Mettere sotto pressione chi è in possesso di palla con due o eventualmente tre giocatori.
- Sostegno morale dell'allenatore in caso di insuccesso.



Campioni di unihockey

Questo esercizio premia i giocatori più abili. I tiri diretti sono spesso una garanzia di riuscita.

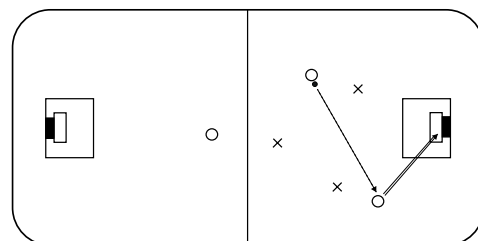
Due squadre giocano l'una contro l'altra. Il capo cannoniere viene eliminato dalla partita. La squadra che rimane sul campo perde. Quale squadra riesce per prima a lasciare il campo da gioco?

Varianti

- Più giocatori per squadra.
- Solo conclusioni dirette.

Osservazione

- Applicare la tattica in superiorità/inferiorità numerica.



Lezioni

90 minuti

Questa lezione propone un allenamento di 90 minuti su un campo grande. Sono stati tenuti in considerazione tutti gli elementi principali: riscaldamento, condizione fisica, tecnica, tattica, small game, gioco 5:5 e recupero. La lezione tiene conto delle conoscenze attuali dei principi dell'allenamento.

Condizioni quadro

- Durata: 90 minuti
- Livello: U14-U21
- Numero di giocatori: 15-20 giocatori

Obiettivi d'apprendimento

- I giocatori imparano ad orientarsi sul campo grande
- I giocatori imparano a adattare la loro tecnica, ad esempio i passaggi e la forza dei tiri, alle dimensioni del campo grande
- I giocatori riconoscono le situazioni di superiorità e inferiorità numerica e imparano a sfruttarle

Osservazioni

- Tra un esercizio e l'altro, le pause devono essere corte
- Il riscaldamento del portiere viene inserito nell'esercizio sulla tecnica di tiro

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	10' Passa passa a quattro Dividere il campo da gioco in quattro campi. In tre di essi vi sono sempre due squadre di due. La squadra di due in possesso palla cerca di passarla in un altro campo alla coppia che fa parte del suo stesso team. Se ci riesce conquista un punto e tutti i quattro giocatori (difensori e attaccanti) devono spostarsi nel campo libero.		
	5' Esercizi tecnici condurre la palla e passare: Duello Due giocatori si muovono liberamente nella palestra e si passano la palla. Al fischio dell'allenatore si affrontano in un uno contro uno in uno spazio ristretto. Passaggi per 30-40 secondi, poi 10 secondi di uno contro uno. Durata dell'esercizio: 6-10 minuti.		
Parte principale	10' Esercizio tecnico tirare: Concorso di tiro I giocatori si dividono in gruppi di due. I due giocatori competono uno contro l'altro. Affinché le condizioni siano identiche, tutta la squadra tira dalla stessa posizione verso lo stesso portiere. Ogni rete segnata vale un punto. Si possono utilizzare gli esercizi di tiro abituali e conosciuti (sinistro-centro-destra, giostra). È opportuno proporre diversi esercizi.		
	10' Esercizio tattico: Bresil I giocatori formano delle coppie. Una coppia inizia con un attacco 2:1 contro un difensore. Il giocatore che ha concluso a rete diventa il prossimo difensore. Dopo il tiro una nuova coppia inizia l'azione dalla parte opposta contro il nuovo difensore.		
	15' Small game: 6 a 1 Dividere i giocatori in due gruppi, che si dispongono fuori dal campo. Si svolgono 6 partite corte, della durata di circa 50 secondi. Ogni squadra deve impiegare una volta da 1 a 6 giocatori. La squadra può decidere liberamente quale ordine scegliere. Per ogni partita viene fischiato l'inizio e la fine. Dopo ogni rete l'allenatore mette in gioco una nuova palla. Contare le reti. Dopo 6 partite decretare il vincitore.		

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	30'	<p>Gioco 5:5</p> <p>I giocatori vengono suddivisi in due squadre con due linee (quando vi sono 18-20 giocatori) o in tre squadre con una sola linea (con 15-17 giocatori). Si gioca con le regole normali. Ogni linea rimane in campo tra un minuto e un minuto e mezzo.</p>		
Ritorno alla calma	10'	<p>Correre insieme & stretching</p> <p>Tutti i giocatori, incluso il portiere, fanno 3-4 giri di campo in scioltezza (senza scarpe). Alla fine il gruppo si riunisce sul campo o ai lati, per degli esercizi di stretching individuali o di gruppo.</p> <p>L'allenatore dà un corto feedback (che cosa ha funzionato bene? Cosa va migliorato?).</p>		

120 minuti

Questa lezione presenta il possibile svolgimento di un allenamento di due ore su un campo grande. Sono stati tenuti in considerazione tutti gli elementi principali: riscaldamento, condizione fisica, tecnica, tattica, small game, gioco 5:5 e recupero. La lezione tiene conto delle conoscenze attuali dei principi dell'allenamento.

Condizioni quadro

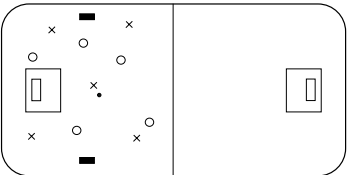
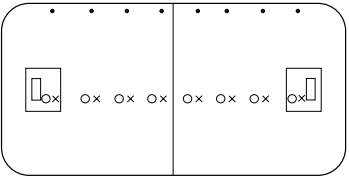
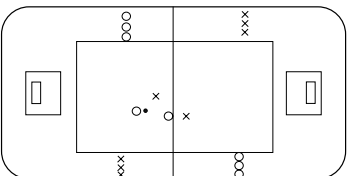
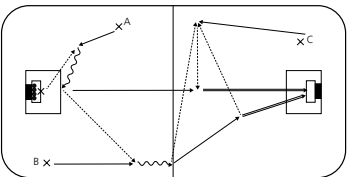
- Durata: 120 minuti
- Livello: U14-U21
- Numero di giocatori: 15-20 giocatori

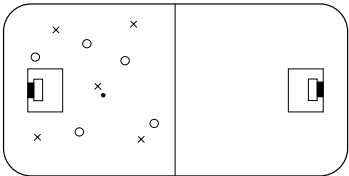
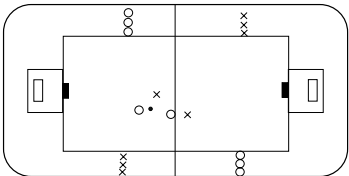
Obiettivi d'apprendimento

- I giocatori imparano ad orientarsi sul campo grande
- I giocatori imparano a adattare la loro tecnica, ad esempio i passaggi e la forza dei tiri, alle dimensioni del campo grande
- I giocatori riconoscono le situazioni di superiorità e inferiorità numerica e imparano a sfruttarle

Osservazioni

- Tra un esercizio e l'altro, le pause devono essere corte
- Il riscaldamento del portiere viene inserito nell'esercizio sulla tecnica di tiro

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	10' Riscaldamento: Pallamano-unihockey Due squadre giocano l'una contro l'altra in una metà della palestra. Si gioca con una palla di unihockey, che però viene intercettata e lanciata con le mani. La squadra in possesso palla cerca di segnare il maggior numero di reti possibile. Quella senza palla difende la sua porta e cerca di rubare la palla. Il giocatore con la palla può fare solo un passo prima di passare o di tirare a rete.		
	5' Esercizio di velocità: Palla muro I giocatori si dispongono in gruppi di due uno di fianco all'altro, volgendo lo sguardo verso la parete. A circa 50 cm dalla parete si trova una palla da unihockey. Al fischio, entrambi i giocatori corrono verso la palla. L'obiettivo è di arrivare per primi dove si trova la palla, metterci il piede sopra e rimanere in equilibrio per un paio di secondi. Quando si dirigono verso la palla e per impossessarsene, i giocatori possono utilizzare solo il loro corpo. Sono consentite solo le cariche permesse anche durante il gioco.		
Parte principale	10' Esercizio tecnico, condurre la palla e passaggi: Quadrilatero di passaggi conclusione Le porte vengono avvicinate, per creare un campo più piccolo. Si gioca in 2:2. Gli altri giocatori si piazzano in due colonne per squadra all'esterno del campo. Si può passare ai primi giocatori della fila, in modo tale da farli entrare in gioco. Quando ricevono la palla devono immediatamente passarla in campo. La squadra in possesso palla può così usufruire di una situazione di 4:2, ciò che permette dei passaggi rapidi e possibilmente diretti. Solo i giocatori in campo possono segnare delle reti. Quando una palla esce, l'allenatore ne rinvia subito una nuova, affinché il gioco possa continuare. Dopo 45 secondi, l'allenatore fischia, i giocatori lasciano la palla sul posto ed escono dal campo. I primi giocatori di ogni colonna entrano quindi a loro volta in campo e proseguono l'esercizio senza interruzioni.		Oggetti per delimitare il campo
	15' Esercizio tecnico tirare: Esercizio complesso Il portiere passa la palla al giocatore A che corre verso di lui. Quest'ultimo intercetta la palla e la passa al giocatore B in corsa. Il giocatore B effettua a sua volta un passaggio in diagonale a C, che corre verso il centrocampo lungo la parete opposta. Nel frattempo i giocatori A e B si sono portati in posizione di tiro. Uno di loro due riceve il passaggio di C e conclude direttamente a rete.		

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	15' Esercizio tattico: Difesa a tre Giocare in 4:3 su una metà campo. La squadra di 4 che attacca (incluso il portiere) cerca di segnare una rete. Se la squadra in inferiorità numerica riesce a intercettare la palla, cerca di segnare una rete colpendo uno dei due cassoni svedesi (senza portiere) sistemati a sinistra e a destra lungo le pareti.		
	20' Gioco 5:5 con direttive I giocatori vengono suddivisi in due squadre con due linee (quando vi sono 18-20 giocatori) o in tre squadre con una sola linea (con 15-17 giocatori). Si gioca con le regole normali. Ogni linea rimane in campo tra un minuto e un minuto e mezzo. Oltre alle regole normali, l'allenatore dà delle direttive tattiche (ad esempio la squadra in possesso palla deve rimanere almeno 30 secondi nella metà campo avversaria prima di cercare di concludere a rete).		
	15' Small game: Quadrilatero di passaggi con conclusione Le porte vengono avvicinate, per creare un campo più piccolo. Si gioca in 2:2. Gli altri giocatori si piazzano in due colonne per squadra all'esterno del campo. Si può passare ai primi giocatori della fila, in modo tale da farli entrare in gioco. Quando ricevono la palla devono immediatamente passarla in campo. La squadra in possesso palla può così usufruire di una situazione di 4:2, ciò che permette dei passaggi rapidi e possibilmente diretti. Solo i giocatori in campo possono segnare delle reti. Quando una palla esce, l'allenatore ne rinvia subito una nuova, affinché il gioco possa continuare. Dopo 45 secondi, l'allenatore fischia, i giocatori lasciano la palla sul posto ed escono dal campo. I primi giocatori di ogni colonna entrano quindi a loro volta in campo e proseguono l'esercizio senza interruzioni.		Oggetti per delimitare il campo
Ritorno alla calma	20' Gioco 5:5 I giocatori vengono suddivisi in due squadre con due linee (quando vi sono 18-20 giocatori) o in tre squadre con una sola linea (con 15-17 giocatori). Si gioca con le regole normali. Ogni linea rimane in campo tra un minuto e un minuto e mezzo.		
	10' Correre insieme & stretching Tutti i giocatori, incluso il portiere, fanno 3-4 giri di campo in scioltezza (senza scarpe). Alla fine il gruppo si riunisce sul campo o ai lati, per degli esercizi di stretching individuali o di gruppo. L'allenatore dà un corto feedback (cosa è funzionato bene? cosa va migliorato?)		

Informazioni

Bibliografia

- Beutler, B., Wolf, M. (2010). [Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein](#). Herzogenbuchsee: Ingoldverlag.
- Wolf, M. (2006). [Unihockey technics](#) (DVD). Ufficio federale dello sport UFSPÖ.
- Wolf, M. (2013). [Unihockey – Capire, insegnare e coaching](#). Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ.
- Wolf, M. (2003). [Unihockey. Il gioco e l'allenamento](#). Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ

Link

- [swiss unihockey](#) (solo in tedesco e in francese)

Partner



ASEF



Per questo tema del mese:



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSPÖ
2532 Macolin

Autore

Lukas Schüepf, responsabile della formazione a swiss unihockey

Redazione

mobilesport.ch

Foto di copertina

Michael Peter, swiss unihockey

Layout

Media didattici SUFSM