La lezione

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 4

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Unihockey

Una proposta di lezione non solo per giocatori provetti

di Rolf Wiedmer

Con questi dieci esercizi si vuole soprattutto allenare la destrezza e la manipolazione del bastone al momento del tiro. Gli esercizi sono da considerare come suggerimenti e si raccomanda di svilupparli.
Si tien conto soprattutto di una buona e corretta esecuzione. Gli esercizi possono sempre essere inseriti negli allenamenti futuri. Importante è badare che una lezione sia per 2/3 perfezionamento tecnico (messa in moto e riscaldamento compresi) e 1/3 gioco, e non il contrario.
La presente proposta di lezione è per 12 partecipanti. Se si dispone di sufficiente materiale (bastoni, palline) si possono impegnare fino a 18 giocatori.

L'autore, Rolf Wiedmer, è insegnante di disegno e di educazione fisica oltre che capo della formazione in seno alla Federazione svizzera di Unihockey. Informazioni e regolamenti sono ottenibili presso il segretariato della Federazione svizzera di Unihockey, Haldengutstr. 27, 8305 Dietlikon
tel. 01/833 27 77.

Materiale

Tutte le panchine disponibili, ma almeno quattro. 4 picchetti per le porte. 2 cassoni completi. 12-18 bastoni d'unihockey. 12-18 palline. Se disponibili: porte d'unihockey.

Lezione

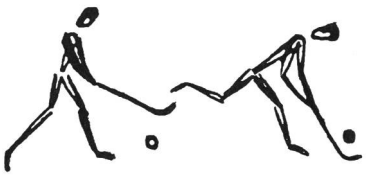
Messa in moto e riscaldamento possono essere eseguiti con musica: esercizi sciolti, passaggio alla parte ginnica ed esercizi di corsa. Al termine eventualmente esercizi di stretching.

Durata

Riscaldamento/messa in moto e stretching	20 minuti
Perfezionamento tecnico (installazione del materiale compresa)	50 minuti
Gioco	20 minuti
Durata totale della lezione	90 minuti

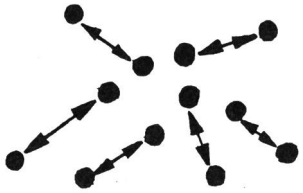
Esercizio 1

Ogni giocatore in possesso di bastone e pallina: corre liberamente con la pallina in ogni direzione. Bada alla buona condotta della pallina (durata 2 minuti).



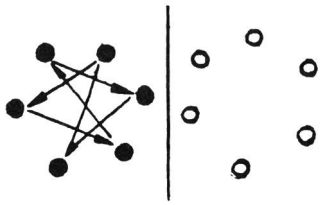
Esercizio 2

A coppie: scambi correndo liberamente. Badare che i due giocatori siano in movimento (durata 2 minuti).



Esercizio 3

Formare due gruppi in circolo. Sei giocatori in ogni metà della palestra (vedi disegno). Passaggi reciproci della pallina rasoterra. Badare al passaggio preciso (durata 3 minuti).

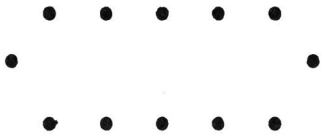


Esercizio 4

Come esercizio 3, ma dopo il passaggio correre verso chi riceve e così di seguito. Anche qui, nonostante la corsa, badare alla precisione dei passaggi (durata 3 minuti).

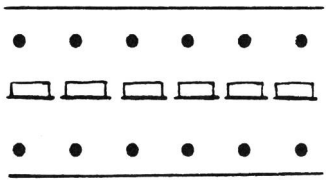
Esercizio 5

I giocatori corrono lungo le pareti della palestra e giocano con la pallina contro la parete. Cambiamento di direzione dopo ogni giro. Tiri rasoterra contro la parete (durata 5 minuti).



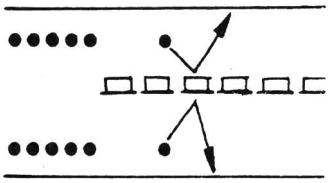
Esercizio 6

Sistemare 6 elementi di cassone. Tiri a sinistra e a destra, alla parete e poi di nuovo contro il cassone di diritto e di rovescio (durata 5 minuti).



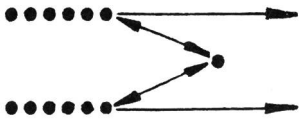
Esercizio 7

Due gruppi in fondo alla palestra: avanzare con la pallina al bastone, alternando tiri contro il cassone e contro la parete (durata 5 minuti).



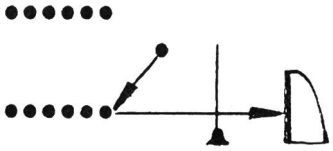
Esercizio 8

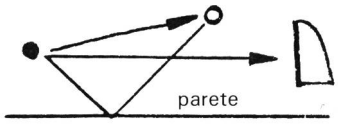
Disposizione come esercizio 7: il monitore effettua il passaggio al giocatore che parte in dribbling verso l'altra estremità della palestra (durata 5 minuti).



Esercizio 9

Due gruppi (in colonna): il giocatore riceve il passaggio, corre verso il picchetto che aggira prima di tirare in porta. Da sinistra e da destra. Passaggio del monitore o di un giocatore (5 minuti).



Esercizio 10

Disposizione come esercizio 9: passaggio del monitore alla parete o panchina, il giocatore riprende e tira in porta (durata 5 minuti). □