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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 49 (1992)

Heft: 1

Artikel: L'allenamento dei fondamentali nell'unihockey

Autor: Bühler, Christoph

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999563

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

L'allenamento dei fondamentali nell'unihockey

di Christoph Bühler
Traduzione di Francesca Solari

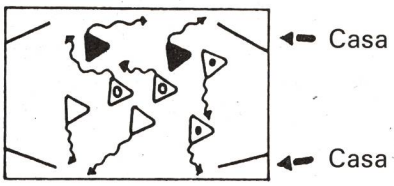
Il gioco dell'unihockey richiede delle capacità coordinative, alla formazione delle quali bisognerebbe dedicare un pò di tempo in ogni seduta di allenamento.
Le abilità specifiche come la conduzione della pallina, il tiro o il passaggio possono essere acquisite con degli esercizi specifici per il miglioramento della capacità d'orientamento, di reazione e di equilibrio.

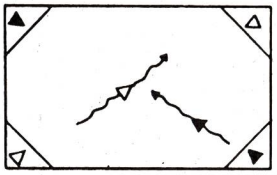
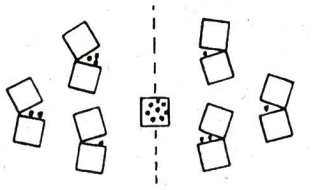
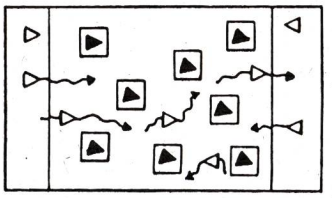
La visione periferica è una capacità che migliora con il perfezionamento degli automatismi tecnici. Essa può essere sviluppata con esercizi specifici: un gioco di squadra come l'unihockey richiede un certo feeling con gli spazi liberi, con le possibilità di iniziare un gioco e con le posizioni finali. La visione della situazione di gioco è inoltre un fattore decisivo per poter eseguire delle combinazioni di gioco complesse e per poter acquisire un'alta cultura di gioco.

Introduzione

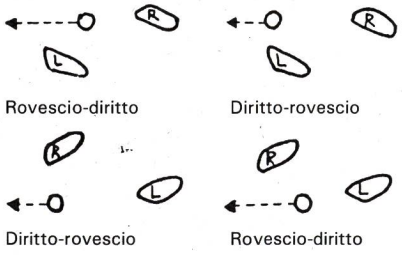
Gli esercizi riguardanti i singoli temi sono ordinati secondo il loro grado di difficoltà, ma non formano delle lezioni complete.
In ogni lezione, gli allievi dovrebbero poter esercitare tutte le capacità coordinative. La scelta del tema viene fatta secondo il livello tecnico degli allievi.
Si consiglia all'allenatore/docente di scegliere un tema centrale (p. es. conduzione della pallina) e di proporlo durante alcune lezioni. Egli deve introdurre gli esercizi in modo metodologicamente corretto.
L'allievo deve aver la possibilità di ripetere a lungo ogni esercizio, per poter eseguire il movimento in modo corretto.

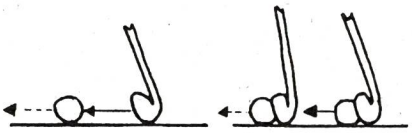
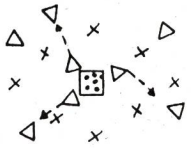
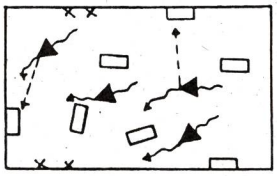
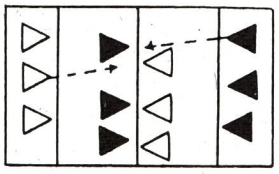
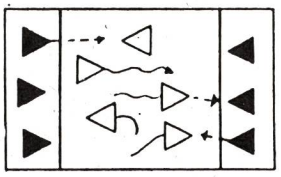
Conduzione della pallina

Perchè?	Cosa?	Come?
① - abituarsi al gioco con la pallina - conduzione della pallina con entrambe le parti del becco del bastone - coordinazione tra corsa e conduzione della pallina	Gli allievi conducono la pallina in diverse direzioni: - verso il maestro - verso oggetti posti in palestra (orologio, porta) - il maestro indica la direzione	Fare attenzione alla presa corretta: - la mano superiore conduce il bastone - la presa inferiore può variare
② - orientarsi - tenere la pallina sotto controllo	Tutti conducono una pallina sparsi nella palestra: con lo sguardo si cerca un compagno e con lui si scambia la pallina. Chi riesce a scambiare più palline?	Tenuta del corpo corretta:
③ - orientarsi - reagire velocemente - cambiare il ritmo di corsa	La squadra cerca casa: gli allievi sono divisi in diversi gruppi; tutti hanno una pallina. Ad un segnale tutti cercano la propria casa. Chi riesce ad entrarvi per primo? Varianti: - segnalare la casa solo quando gli allievi sono già in movimento - un capo cerca una casa ed il gruppo lo segue	

Perchè?	Cosa?	Come?
④ - controllo della pallina - visione periferica	Quattro gruppi sono piazzati nei quattro angoli: Al segnale ci si scambia i posti in diagonale (in un primo tempo solo due gruppi). Tutti hanno ancora la propria pallina? Varianti: - scambiare i posti lateralmente - è permesso rubare la pallina agli avversari	Provare a difendere la palla con il corpo Il gruppo si organizza: chi corre per primo?
⑤ - condurre la pallina dalle due parti - correre formando delle piccole curve - spostare il baricentro del corpo - riprendere la pallina sotto controllo	La metà degli allievi conduce la pallina a slalom attorno agli altri, che stanno immobili. Al richiamo «Aprire le porte» i ragazzi immobili divaricano le gambe e gli altri vi devono fare passare le palline attraverso le gambe. («Chiudere le porte «dopo 30 sec.). Chi riesce a fare più «goals»? Varianti: - far passare più volte la pallina sotto la stessa porta - le porte si chiudono automaticamente ogni volta che una pallina passa sotto: dove ci sono ancora porte aperte?	Le porte restano aperte poco tempo Cambiare dopo 3-4 tempi di apertura 
⑥ - correre con e senza pallina - feeling con la pallina - fermarsi con la pallina - orientarsi	Riordinare le palline: due gruppi cercano di riordinare il più velocemente possibile le proprie palline nel proprio deposito. Inizialmente tutte le palline giacciono su un tappetino in mezzo alla palestra. Le dispense sono poste sui fronti opposti della palestra (3-4 per gruppo). Chi ha più palline nella dispensa? Varianti: - riempire le dispense in fila (al massimo 5 palline) - in tutte le dispense deve esserci lo stesso numero di palline	Ripartizione del compito in gruppi 
⑦ - velocità di partenza con la pallina - correre in curva	Staffetta su un percorso prestabilito: i paletti o i palloni segnano il cammino che deve essere percorso il più velocemente possibile con la pallina. Chi arriva prima al traguardo? Varianti: - passaggio della pallina a metà percorso: ognuno corre una volta - il gruppo corre compatto (non si può superare!): quando arriva l'ultimo al traguardo?	

Passaggio rasoterra

Perchè?	Cosa?	Come?
① - passaggio rasoterra orientamento veloce - corretta posizione della pallina durante il passaggio diritto e rovescio in tutti gli esercizi!	Un cerchio (4-6 allievi) con un giocatore in mezzo: quest'ultimo fissa con lo sguardo un altro giocatore, che gli deve passare la pallina rasoterra. Il giocatore al centro ripassa la pallina al mittente. All'inizio tutti i giocatori hanno una pallina, poi solo la metà: il giocatore nel cerchio cerca i suoi compagni liberi. (Passaggio di ritorno non più possibile) Varianti: - passaggio di ritorno diretto - i giocatori all'esterno si muovono - il giocatore all'interno può passare solo attraverso un buco (3-4 elementi di cassone)	Posizione del piede - della palla (mano destra dietro) (mano sinistra dietro)  Rovescio-diritto Diritto-rovescio Diritto-rovescio Rovescio-diritto

Perchè?	Cosa?	Come?
② - passaggio preciso da fermi - nessuna palla alta	Rollmops con una pallina leggera: due squadre, poste ognuna su un semicerchio; provare a spingere il pallone oltre la linea avversaria con «precisi» passaggi Varianti: - punizione per le palle alte - divisione della squadra in raccattapalle e tiratori - i raccattapalle possono agire solo in una zona (in 1/4 della palestra su un fronte).	Tiro diritto e rovescio Colpo a spinta 
③ - precisione nel passaggio in movimento - vedere i compagni liberi - variare la lunghezza dei passaggi	3-4 allievi passano le palline dal deposito ai compagni il più velocemente possibile: quando tutti i compagni all'esterno hanno una pallina, esse vengono riordinate con un passaggio. Quale deposito è stato nuovamente riempito prima?	
④ - passaggi precisi in movimento - corretta valutazione dei propri movimenti: quanto deve essere lungo il passaggio per poter colpire il bersaglio?	Sparsi per la palestra sono posti dei bersagli (elementi di cassone; segni sulla parete): gli allievi corrono e cercano di centrare il maggior numero di bersagli. Alternare il tipo di bersaglio. Varianti: - forme di staffette - esercizio a coppie: se si manca un bersaglio, la pallina passa al compagno	La precisione è più importante della velocità d'esecuzione! 
⑤ - muoversi in spazi limitati - passaggio rasoterra ad un compagno in movimento - passaggio preciso sul becco del bastone	Attorno ad una zona delimitata da ostacoli (elementi di cassoni) stanno dei giocatori che devono effettuare dei passaggi ai compagni che si trovano all'interno della zona. Si ripassa allo stesso giocatore. Varianti: - cambiare il posto se il passaggio è riuscito - passaggio verso l'esterno ad un qualsiasi giocatore libero.	I giocatori esterni tirano la pallina vicino al corpo. I giocatori interni si offrono (segnale con il becco del bastone)
⑥ - correre liberamente - passaggi indiretti - passaggi tagliati	Due gruppi si dividono in quattro zone uguali. Lo scopo del gioco è di far giungere la pallina senza che gli avversari la possano intercettare. Ogni passaggio eseguito correttamente e arrivato a destinazione permette alla squadra di fare un punto.	I giocatori non possono cambiare zona 
⑦ - passaggi in corsa - vedere i compagni liberi	Il gruppo al centro del campo riceve le palline dall'esterno; a questo punto i giocatori al centro devono passare la pallina ad un giocatore che si trova nell'altra zona..i Chi trasporta il maggior numero di palline?