

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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 41 (1984)

**Heft:** 1

**Rubrik:** La lezione

#### 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

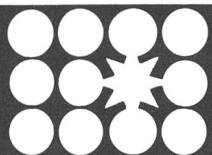
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 19.02.2026

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



# LA LEZIONE

## Unihockey

di Rolf Wiedmer

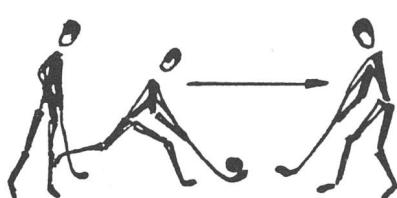
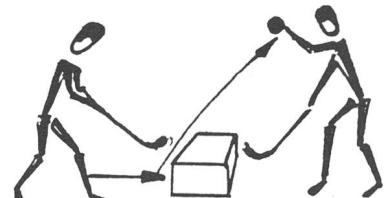
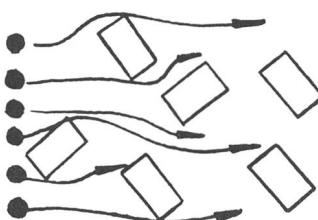
### Lezione d'allenamento per principianti e progrediti

Materiale:

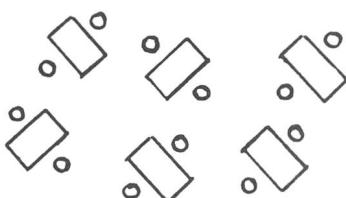
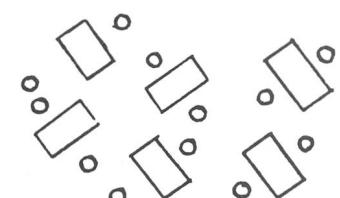
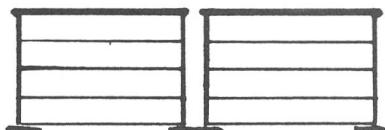
2 cassoni, almeno 4 panchine, 2 porte d'Unihockey (oppure picchetti), 10 bastoni d'Unihockey e 2 bastoni da portiere, 12 palline

Lezione:

cominciare con almeno 10 minuti di riscaldamento e di ginnastica



Materiale: 2 cassoni



### Esercizio 1 (coordinazione)

#### Elementi di cassone

I due gruppi in fondo alla palestra. Ogni giocatore è dotato di un bastone e una pallina: correre con la pallina al bastone fin dall'altra parte della palestra. Parecchie ripetizioni.

### Esercizio 2 (allenamento di tiro)

#### Composizione dei gruppi come disegno

50 tiri (con le due mani) contro l'elemento del cassone.  
25 volte diritto e 25 volte rovescio.  
Movimenti accurati.

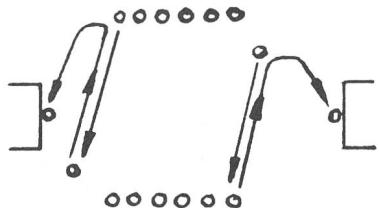
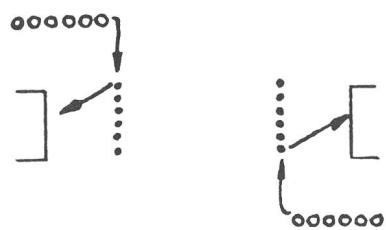
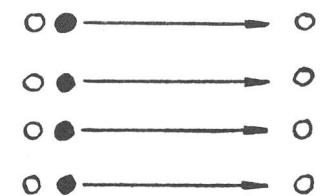
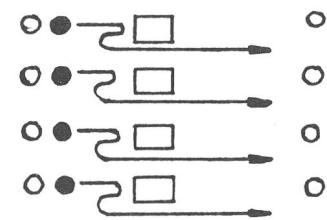
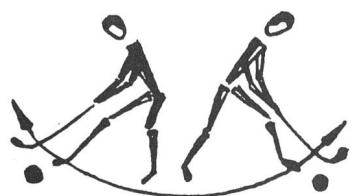
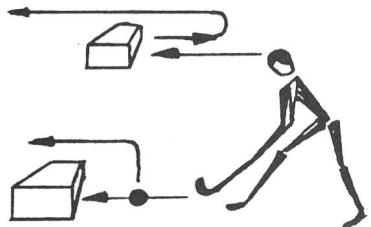
### Esercizio 3 (abilità di tiro)

- passaggio contro l'elemento del cassone, la pallina ritorna
- passaggio alto sopra l'elemento al compagno che l'afferra con le mani. 25 volte ognuno.

### Esercizio 4 (coordinazione e corsa)

#### Gruppi di tre (cfr. disegno)

Due giocatori su un lato della palestra. Condurre la pallina il più velocemente possibile fino al compagno che si trova dall'altra parte della palestra.



### Esercizio 5 (corsa e abilità)

*Formazione come esercizio 4*

Il primo giocatore corre verso il cassone, gli gioca contro la pallina, la riprende, aggira il cassone e corre fino al compagno di fronte. Eseguire 12 volte.

### Esercizio 6 (allenamento di tiro)

*Formazione come esercizi 4 e 5*

Passare la pallina al compagno di diritto e di rovescio. Eseguito il passaggio, il giocatore corre dall'altra parte. Eseguire 10 volte.

### Esercizio 7 (allenamento del portiere)

*Formazione come disegno*

6 palline per ogni gruppo disposte al suolo a 5 m dalla porta. Ogni giocatore esegue un tiro in porta e corre a incollinarsi. Ogni giocatore 10 volte.

### Esercizio 8 (allenamento del portiere e di tiro)

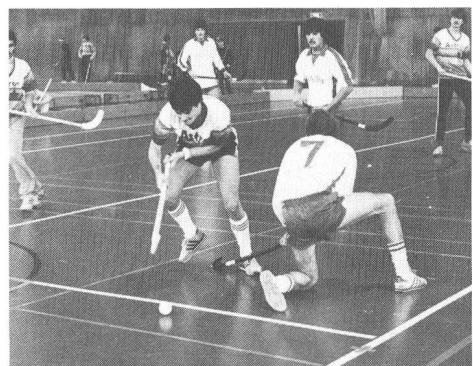
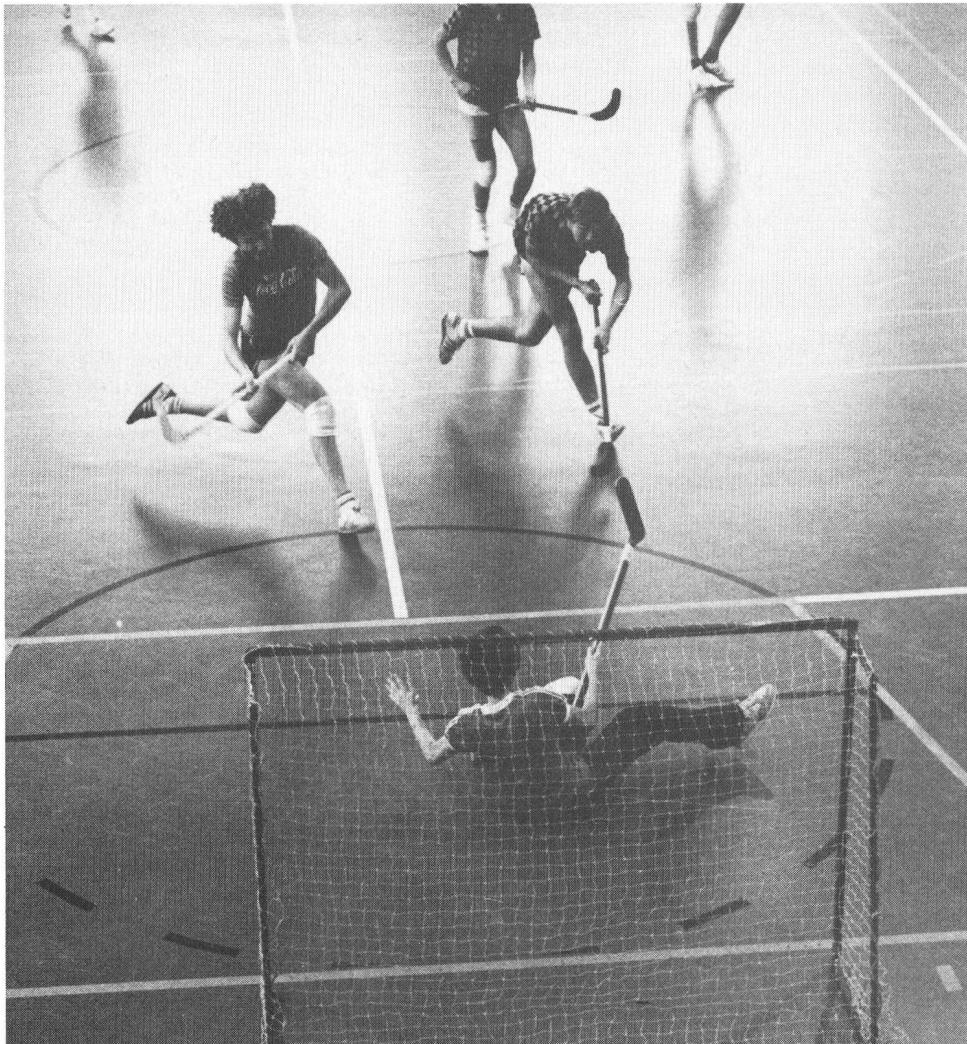
*Disposizione come disegno*

Un giocatore si apposta lateralmente al gruppo. Scambio con il primo della fila che tira in rete. Eseguire 10 volte.

### Osservazioni

Scopo della lezione è quello di allenare l'abilità personale e il maneggio del bastone in fase di tiro. Gli esercizi sono intesi come suggerimenti per un ulteriore sviluppo delle capacità personali. Importante in modo particolare è l'esecuzione corretta e accurata degli esercizi. Inoltre il numero degli esercizi non dev'essere un minimo. Gli esercizi citati possono venir inseriti anche più tardi nell'allenamento. Badare che ogni lezione d'allenamento comprenda 2/3 di addestramento tecnico e 1/3 di gioco (non il contrario).

La lezione è prevista per un gruppo d'allenamento di 12 partecipanti. Se sufficiente materiale e spazio a disposizione, in tutti gli esercizi possono partecipare 18 giovani.



*Durata della lezione: 90 minuti* □