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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 43 (1986)

Heft: 4

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: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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

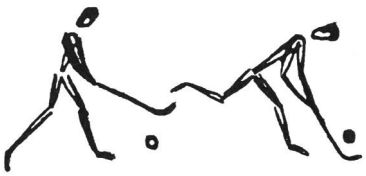
Messa in moto e riscaldamento possono essere eseguiti con musica: esercizi sciolti, passaggio alla parte ginnica ed esercizi di corsa. Al termine eventualmente esercizi di stretching.

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

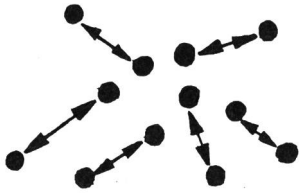
Esercizio 1

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).



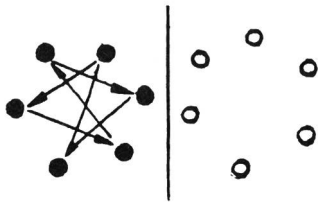
Esercizio 2

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).

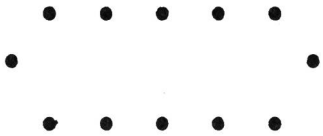


Esercizio 4

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).

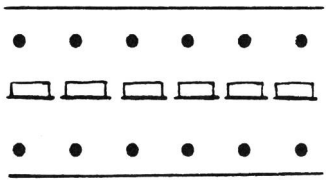
Esercizio 5

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).



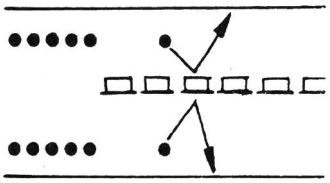
Esercizio 6

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).



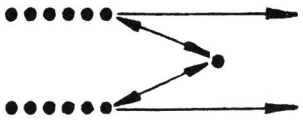
Esercizio 7

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



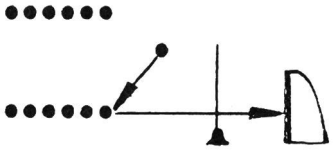
Esercizio 8

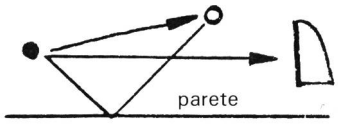
Disposizione come esercizio 7: il monitore effettua il passaggio al giocatore che parte in dribbling verso l'altra estremità della palestra (durata 5 minuti).



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). □