

## 12 | 2013

### Tema del mese – Sommario

Pronti, partenza, via!	2
Regole del gioco	3
Esercizi	
• Introduzione	4
• Condurre la palla	6
• Passare	8
• Tirare	10
• Forme di gioco	12
Lezioni	
• Condurre la palla	14
• Passare	16
• Tirare	18
Circuito di unihockey	20
Circuito: Tirare	22
Test	23
Informazioni	24

### Categorie

- Età: 6-12
- Livelli scolastici: scuola elementare
- Livello di capacità: principianti e avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare



## Scoprire l'unihockey giocando

**L'unihockey è un gioco veloce, dinamico e divertente ed è particolarmente indicato per i bambini. Il presente tema del mese offre una grande varietà di spunti utili per insegnarlo in modo ludico e adatto all'infanzia.**

L'unihockey ha conquistato le palestre svizzere all'inizio degli anni '90. Nato come sport scolastico, oggi è la terza più importate disciplina sportiva di squadra in Svizzera, con circa 30 000 persone iscritte nelle società. Ciò dimostra che è molto più di una semplice disciplina scolastica. Ciononostante, l'unihockey non ha perso i punti di forza che lo rendono lo sport numero uno durante le lezioni di educazione fisica. Infatti ci vuole poco materiale: bastoni, palline, due porte e via! Inoltre, si adatta perfettamente a un insegnamento coeducativo, è facile da imparare ed è molto divertente, anche a bassi livelli. Infine, l'unihockey stimola il pensiero di squadra e grazie alla sua elevata intensità, permette un'esperienza di gioco di successo.

### Sempre più apprezzato

Per questo motivo, non sorprende che sempre più bambini si iscrivano nelle società di unihockey. Oggi, oltre 200 club in tutta la Svizzera propongono offerte per bambini. Questo dimostra che anche i più piccoli adorano questo gioco.

Nella maggior parte dei casi, i bambini fanno parte di una società per giocare a unihockey e non solo per allenarsi. Questo non significa però che sono semplicemente interessati a giocare. Per loro è importante anche imparare come si fa. Per la formazione, swiss unihockey si fonda sulle basi applicate nello Sport per bambini G+S, che sono importanti per [l'unihockey nelle società](#) nelle società, ma che trovano spazio anche nell'insegnamento scolastico.

### Altri aiuti

Il presente tema del mese sostiene tutti i docenti e gli allenatori che giocano a unihockey con i più piccoli. I giochi e gli esercizi sono ideati per gli allievi tra il 1° e il 6° anno scolastico (tra i 6 e i 12 anni). Gli esercizi possono naturalmente anche essere adeguati per i giovani oltre i 12 anni. In aggiunta, mobilesport.ch propone [numerosi contenuti supplementari](#) (esercizi e forme di gioco), nonché materiale didattico per docenti e responsabili di corsi. Inoltre, anche la pagina di swiss unihockey offre [del materiale](#) per l'uso quotidiano nelle scuole e nelle società. Grazie al presente tema del mese e agli altri documenti menzionati sopra, sarete pronti a far scoprire l'unihockey in modo ludico ai vostri allievi.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

# Pronti, partenza, via!

**Anche se praticamente tutti i bambini oggi conoscono l'unihockey, con alcuni consigli mirati si può accrescere notevolmente il divertimento.**

## Materiale

Se i bambini non sono in grado di padroneggiare determinate tecniche, spesso è più per l'uso di materiale inadatto che per mancanza di coordinazione. Per offrire agli allievi le migliori condizioni possibili un bastone deve:

- essere adatto all'altezza del bambino (misurare da terra fino a circa l'ombelico e lo sterno);
- essere morbido (oltre 32 mm «flex»);
- avere la paletta con una curvatura massima di 2 centimetri.

Non è sensato acquistare un nuovo bastone dopo ogni scatto di crescita. Le società e le scuole dovrebbero però preparare il materiale adatto. Inoltre, poiché non devono sopportare forze troppo elevate, i bastoni da unihockey per bambini possono anche essere preparati da soli.

## Sinistra o destra?

Ai giorni nostri, le palette dei bastoni da unihockey sono concave, per questo sono ricurve da un lato preciso. I bambini decidono in modo intuitivo il lato da cui tenere il bastone. Comunque, circa il 75 % dei giocatori gioca a «sinistra» (la destra è la mano alta dominante).

Ai bambini che iniziano a giocare a unihockey vanno proposti dei bastoni neutri che consentono loro di provare entrambi i lati. Esistono due metodi per scoprire il lato da cui si gioca

- Dare il bastone al bambino stando in piedi esattamente di fronte a lui (non di lato) e tendendo verso di lui la parte finale del bastone. La mano che prende il bastone è quella dominante.
- Il bambino esegue un percorso con ostacoli sia con la sinistra che con la destra. La mano dominante è quella con cui l'allievo ha più facilità nello svolgere il percorso.

## Portiere

Non sempre si trova un bambino che abbia voglia di difendere la porta. Gli esercizi e le forme di gioco diventano però spesso davvero divertenti solo se è disponibile un portiere. Per rendere questo ruolo interessante, vale la pena mettere a disposizione l'equipaggiamento adeguato:

- maschera da portiere con griglia di protezione;
- pantaloni da portiere;
- protezioni per le ginocchia;
- protezione inguinale (conchiglia);
- maglia da portiere.

Se non si trova un portiere nemmeno grazie all'equipaggiamento e alle frasi di motivazione («come portiere non si deve fare cambi», «a tutti tocca una volta andare in porta», ecc.), si possono usare dei paletti, degli elementi di cassone e dei tappetini per simulare l'estremo difensore. Per le forme di gioco semplici è possibile usare anche dei tappetini o un cassone al posto della porta stessa.

### Consigli per un'esperienza riuscita

- Mettere a disposizione almeno una pallina per bambino.
- Con delle panchine negli angoli, è possibile «arrotondare» il campo da gioco. In questo modo si riducono i rischi di infortuni e i bambini hanno un posto per riposarsi quando non stanno giocando.
- Le porte da unihockey sono ideate per le palline da unihockey. Se si usano altre palle, possono subire danni.
- In Svizzera, si gioca a unihockey sui campi piccoli (3 contro 3) e sui campi grandi (5 contro 5, campo da pallamano). Se possibile, permettere ai bambini di esplorare entrambe le dimensioni.

# Regole del gioco

**Ogni disciplina sportiva ha delle regole che vanno rispettate. Spesso i docenti non sono sicuri di conoscere bene le regole che vigono nell'unihockey. Segue una panoramica di quelle più importanti per l'insegnamento scolastico.**

## **Contatti pallina-braccia**

Il contatto della pallina e del corpo è permesso, a condizione che il giocatore non salti per controllare la pallina. La pallina non può essere tirata né con le braccia, né con le mani, né con la testa. Può essere giocata con il piede, ma non si possono segnare gol.

→ [Filmati](#)

## **L'uso del corpo**

Non è permesso spingere e trattenere l'avversario così come il suo bastone. Nel confronto diretto per il possesso della palla si può usare il corpo in modo controllato. Le spinte (check) non sono permesse.

→ [Filmati](#)

## **Bastone**

Il bastone è usato unicamente per condurre la pallina. Un colpo leggero con il bastone provoca un tiro libero, un comportamento più grave è sanzionato con una penalità (sospensione). La paletta del bastone non può essere alzata oltre l'altezza dell'anca. Mentre si corre, è possibile tenere alto il bastone a patto che non si mettano in pericolo gli avversari. La pallina non può essere colpita con il bastone oltre l'altezza del ginocchio.

→ [Filmati](#)

## **Pallina**

Se la pallina esce dal campo da gioco, l'avversario ottiene la possibilità di eseguire un tiro libero dal punto in cui la pallina ha lasciato il campo.

## **Tiri liberi**

I tiri liberi sono eseguiti sempre nel luogo in cui è avvenuta l'infrazione. È possibile tirare direttamente in porta. La distanza dai difensori è di due metri.

## **Gioco a terra**

Un giocatore può avere contatto con il suolo solo con i piedi e un ginocchio e la mano del bastone. È vietato lanciarsi nel tiro.

→ [Filmati](#)

## **Portiere**

Una parte del corpo deve sempre trovarsi nell'area di porta. I passaggi all'indietro dei compagni di squadra non possono essere intercettati con la mano. Per i lanci oltre la linea centrale, la palla deve aver toccato il terreno almeno una volta prima della linea centrale.

→ [Filmati](#)

→ [Regole per la scuola \(versione corta, in tedesco\)](#)  
→ [Regole per la scuola \(versione lunga, in tedesco\)](#)

# Introduzione

**Il bastone da unihockey e la pallina forata di plastica sono degli attrezzi sportivi intriganti. Grazie agli esercizi seguenti, i bambini possono sperimentare sulla loro pelle il fascino dell'attrezzatura da unihockey.**

## Bilanciare il bastone

I giocatori cercano di bilanciare il bastone su diverse parti del corpo. Per esempio sul piede, sul palmo della mano, sul dorso della mano, sulla testa, sul naso, sul gomito, sulle dita, ecc. Chi riesce addirittura a restare in equilibrio su un bastone steso per terra?

### Variante

- I giocatori cercano di giocare la pallina sulla paletta del bastone. Per farlo, possono collocare la pallina sulla paletta con la mano.

### Più difficile

- I bambini devono superare diversi ostacoli con la pallina sulla paletta (percorso, panchine, ecc.).

**Materiale:** un bastone a testa, diversi attrezzi



## Bastoni in cerchio

I bambini sono in piedi e formano un cerchio. Ciascuno tiene un bastone davanti a sé in verticale. La mano tiene la paletta. Al segnale del docente, tutti i bambini lasciano il loro bastone e cercano di prendere quello del compagno che si trova alla loro destra.

### Varianti

- Cambiare direzione, sinistra e poi destra.
- Cercare di acciuffare il bastone del secondo compagno e non di quello che si trova più vicino.
- Ridurre la dimensione del cerchio (più facile) o aumentarla (più difficile).
- Fare un giro su sé stessi.

**Materiale:** un bastone a testa

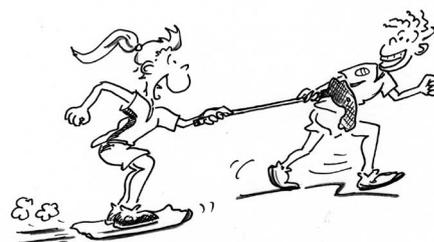


## Staffetta del bastone

Il bastone può essere usato come attrezzo per realizzare delle avvincenti staffette. Per es.:

1. Un gruppo tiene il bastone tra le gambe e lo passa al prossimo gruppo.
2. Non si può toccare il bastone con le mani, ma solo tenerlo stretto con le parti del corpo.
3. Eseguire un percorso a ostacoli con un bastone in mano.
4. I bambini sono distesi uno vicino all'altro a pancia in giù. Appoggiare orizzontalmente un bastone sulla schiena dei primi due allievi. I bambini iniziano a girare su se stessi e così il bastone è trasportato fino alla fine del gruppo.
5. Spostarsi su una gamba sola e usare il bastone come sostegno.
6. Carriola: un bambino tiene il bastone con entrambe le mani. Il bastone è in posizione orizzontale e le braccia sono tese in avanti. Il secondo bambino usa la struttura per svolgere un percorso a carriola (piedi sul bastone).
7. Cavallo e cocchiere: un bambino è in piedi su un tappeto che scivola nella palestra trainato da un cavallo. I due bambini (cocchiere e cavallo) sono legati da un bastone da unihockey.

**Materiale:** un bastone a testa



## Colpire le scarpe

Tutti i bambini sono sul campo da gioco in cui si trovano tra 5 e 7 palline. Si cerca di colpire gli altri giocatori sulle scarpe. Chi è colpito deve svolgere un compito supplementare.



## Massaggio con una pallina

Tutti i bambini hanno una pallina e sono seduti per terra. Iniziano a massaggiarsi usando la pallina. È anche possibile rotolarsi sulla pallina che è per terra. Chi riesce a rotolare dalla testa ai piedi senza far cadere la pallina?

### Varianti

- È possibile svolgere l'esercizio anche a coppie.
- Massaggi con il bastone.

**Materiale:** una pallina ciascuno



## Unihockey all'aperto

Il bastone da unihockey è un attrezzo affascinante anche fuori dalla palestra.

- Unihockey golf. Si può per esempio giocare nel bosco. La pallina deve essere lanciata in un determinato punto con meno tiri possibili.
- Tirare le pigne. Chi riesce a tirare più lontano le pigne che si trovano per terra con il bastone da unihockey?
- Raccogliere le foglie. Quanto ci si mette a raccogliere tutte le foglie morte da una piazza con un bastone da unihockey e farne un mucchio?
- Staffette di unihockey sul prato.

**Osservazione:** usare dei vecchi bastoni da unihockey e pulirli dopo la lezione.

**Materiale:** un (vecchio) bastone a testa



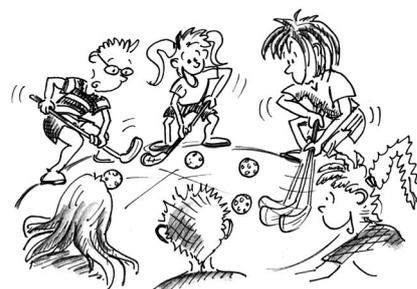
## Tenere le palline in movimento

I bambini formano un cerchio stretto. Circa la metà dei bambini ha una pallina. Al segnale del docente, tirano la loro pallina. Le palle non possono uscire dal cerchio. Inoltre, tutte le palline devono sempre restare in movimento. Se una pallina rimane bloccata nel centro, può essere rimossa da un allievo.

### Varianti

- Tutti tirano la pallina verso il vicino che si trova a sinistra o a destra. Così le palline girano sempre in cerchio.
- Pronunciare a voce alta il nome di chi riceve la palla.

**Materiale:** una pallina ogni due bambini



## Il limbo dell'unihockey

Tutti i bambini, divisi in due file rivolte una verso l'altra, formano una viuzza. Gli allievi tengono il bastone a diverse altezze in avanti e in orizzontale. Gli ultimi due bambini prendono una pallina ciascuno e la conducono nella viuzza senza picchiare la testa ai bastoni. Quando arrivano alla fine, lanciano le palline agli ultimi bambini che si trovano dall'altra parte della strettoia. Si ricomincia da capo. Per rendere l'esercizio più intenso, eseguirlo in gruppi più piccoli.

**Materiale:** un bastone da unihockey per bambino, due palline



## Gioco a caselle

In occasione dei campionati mondiali del 2012, swiss unihockey ha ideato e prodotto un «Gioco a caselle» (Leiterispiet, disponibile solo in tedesco) per le scuole e le società. Il gioco rappresenta il riscaldamento ideale per ogni lezione di unihockey con bambini e giovani fino ai 16 anni. Si formano le squadre, si tira il dado e si parte! Su 36 campi si trovano diversi compiti legati al mondo dell'unihockey. Come figure per avanzare sulle caselle si usano delle palline da unihockey, che sono spedite insieme al gioco.

È possibile ordinare il gioco presso [info@swissunihockey.ch](mailto:info@swissunihockey.ch) (le spese di spedizione di 10 franchi sono a carico del committente).



# Condurre la palla

È molto divertente riuscire a condurre, controllare e accompagnare la pallina con il bastone da unihockey. Grazie ai seguenti esercizi, i bambini si familiarizzano con le specificità dell'attrezzatura e imparano le basi per controllarla in modo sicuro.

## Condurre la pallina alla carta

Limitare un po' lo spazio a disposizione affinché i giocatori si possano concentrare sul controllo della pallina. Il docente dà diverse indicazioni:

- Dribblare di dritto/di rovescio.
- Correre indietro/di lato lentamente/velocemente.
- Muoversi il più lentamente possibile (al rallentatore) oppure bloccarsi (congelarsi).
- Condurre la pallina con una mano (mano dominante e mano debole).
- Alzare leggermente la pallina (p. es. oltre una linea).
- Tirare la pallina verso il piede e poi di nuovo verso la paletta.
- Capriole (mano davanti e mano dietro).
- Scambiarsi la pallina con un altro allievo.
- Integrare una serie di ostacoli.

### Variante

- Disseminare varie palle nella palestra (palline da tennis, softball, da tennis tavolo, ecc.). Ogni giocatore prende una palla e esegue il compito richiesto dall'insegnante. Per il movimento seguente, i bambini scelgono un'altra palla.

**Materiale:** diversi oggetti e palline



## Macedonia

Quattro gruppi sono disposti nei quattro angoli della palestra. Ogni bambino conduce una pallina. Ogni gruppo sceglie un tipo di frutta per assegnarsi un nome. Il docente indica due tipi di frutta. I due gruppi si scambiano l'angolo più velocemente possibile. I bambini conducono la pallina con il bastone. Al segnale «macedonia», tutti i gruppi partono e si scambiano gli angoli in diagonale.

### Varianti

- Invece della frutta, si possono usare degli animali. I bambini imitano i rispettivi animali.
- Camminare invece di correre (sulla punta dei piedi, in ginocchio, saltellare con una gamba, ecc.).
- Posizionare degli ostacoli nella palestra.
- Ogni volta che due bambini si incrociano si scambiano la pallina.

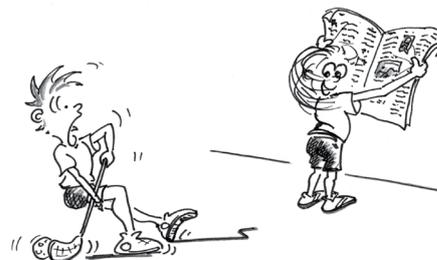


## Leggere il giornale

Un allievo è in piedi davanti a una parete con la schiena rivolta verso gli altri. Tutti cercano di avvicinarsi. Non appena l'allievo si gira (al segnale «uno, due, stop»), tutti devono immediatamente fermare la pallina. Chi non è fermo, deve tornare alla linea di partenza. Chi riesce ad avvicinarsi maggiormente al «lettore del giornale»?

### Varianti

- Senza segnale.
- La pallina può solo essere fermata con le mani o con i piedi.



## Cercare il nido

Tutti i giocatori dribblano nella palestra girando attorno a dei cerchi distribuiti per terra. Il numero di cerchi è inferiore a quello dei giocatori. Al segnale del docente, ogni allievo deve toccare un cerchio con il piede. Chi non trova un cerchio è tenuto a fare un compito supplementare. Per esempio passare nel cerchio sollevandolo con il bastone.

### Varianti

- Invece di un segnale acustico, usare un segnale visivo.
- Usare la musica come segnale. Appena si ferma la musica, si deve toccare un cerchio.
- Mentre girano, gli allievi devono dribblare usando tecniche diverse.

**Materiale:** cerchi



## Copiare

Tutti i giocatori sono in piedi sparpagliati nella palestra e guardano verso il docente che dà diverse indicazioni acustiche o visive. Per esempio, destra, sinistra, indietro, in avanti, sedersi, depositare la pallina in un cerchio, ecc. I bambini fanno sempre quello che indica il docente.

**Osservazione:** si tratta di insegnare ai bambini a non guardare sempre la pallina.



## Staffette

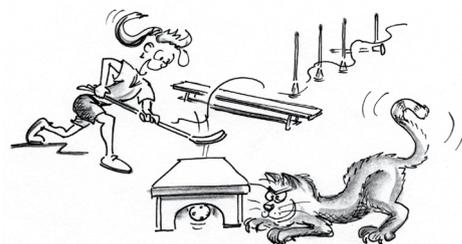
Nel deposito degli attrezzi è disponibile molto materiale per creare delle staffette avvincenti.

- Panchina. Ci si può saltare sopra, far passare sotto la pallina, tenere la pallina in equilibrio sulla panchina, correrci sopra e condurre la pallina per terra, ecc.
- Cerchi e clavette (p. es. per le capriole).
- Paletti (slalom, come ostacolo per terra, ecc.).
- Elementi del cassone (saltarci dentro, da usare come porta, ecc.).
- Palloni medicinali (giri di 360° attorno al pallone, slalom, ecc.).
- Bastoni da unihockey (come ostacoli per terra).
- Tappetini (fare una capriola e far rotolare la pallina accanto, condurre la pallina sopra il tappetino, ecc.).

### Varianti

- I giocatori inventano da soli dei compiti.
- La competitività tra le coppie/i gruppi non è in primo piano.

**Materiale:** diversi attrezzi e palle



## Consigli tecnici

### Posizione del corpo

- Tenere le gambe a una distanza pari alla larghezza delle anche e piegare leggermente le ginocchia.
- Il baricentro è sopra i cuscinetti della punta dei piedi.
- Il bacino è leggermente inclinato.
- La testa è alta, ma la pallina rimane sempre nel campo visivo.
- Il torso è eretto.

### Impugnatura del bastone

- Impugnatura ampia (conduzione coperta, girare, tirare, dribblare).
- Impugnatura stretta (conduzione aperta).
- Impugnatura a una mano (conduzione aperta, corsa veloce).
- Il bastone da unihockey va tenuto in modo sciolto.

→ [Filmato](#)

# Passare

Grazie a un gioco di squadra intelligente è possibile creare interessanti possibilità di gol. Seguono alcune forme di esercizio ideate per migliorare i passaggi e la ricezione della pallina.

## Passaggi alla carta

Due bambini sono uno di fronte all'altro e si passano la pallina. In questo modo, è possibile esercitare bene la tecnica di base. In seguito, i bambini eseguono soprattutto passaggi mentre sono in movimento.

### Varianti

- Aumentare/ridurre la distanza.
- Flip (a mezza altezza).
- Ricevere la pallina con diverse parti del corpo.
- Dopo aver ricevuto la pallina, eseguire un'altra forma (p.es. tirare la pallina con i piedi, fare una piroletta, ecc.)
- Tirare di dritto/di rovescio.



## Fare centro

Distribuire diversi bersagli (elementi di cassone, parete, panchine, ecc.) in tutta la palestra. I bambini si muovono liberamente con la pallina nella palestra e cercano di colpire più bersagli possibili e in seguito riguadagnare il controllo della pallina.

### Varianti

- Passaggi di dritto e di rovescio.
- Come esercizio a coppie: fare un passaggio doppio tramite il bersaglio.
- Presso ogni bersaglio si trova un giocatore che passa direttamente la pallina a chi l'ha tirata.

**Materiale:** diversi attrezzi



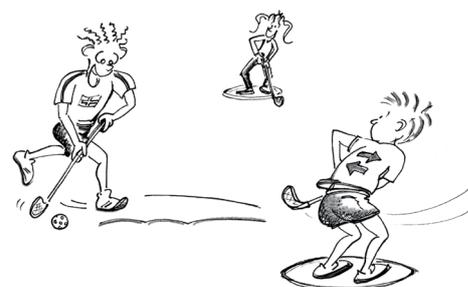
## Stazioni di passaggio

Suddividere i giocatori in due gruppi. Ogni giocatore del primo gruppo è in piedi in un cerchio. I cerchi sono distribuiti sul campo. Gli altri giocatori hanno una pallina a testa e dribblano in tutte le direzioni nella palestra. Presso le postazioni (cerchi) possono eseguire un passaggio doppio per poi continuare a condurre la pallina.

### Varianti

- Passaggi di dritto e di rovescio.
- Come competizione: chi riesce a fare più passaggi in un determinato periodo di tempo?

**Materiale:** cerchi

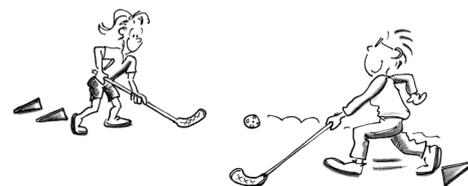


## Passaggi di corsa

Formare due gruppi di almeno tre bambini. I gruppi sono uno di fronte all'altro. Un giocatore passa una pallina al primo giocatore dell'altro gruppo, corre dietro alla pallina e si aggrega all'altro gruppo.

### Varianti

- Svolgere come una gara.
- Fare solo passaggi diretti, senza controllo.



## Passaggi a stella

I bambini si dispongono in cerchio in piccoli gruppi (4-6 giocatori). Un giocatore è nel centro e ha una pallina. Tira la pallina al primo giocatore del cerchio che gli ritorna il passaggio. In seguito, il bambino nel centro tira la pallina al secondo giocatore e così via formando una stella con le traiettorie.

### Varianti

- I tiri non rispettano una sequenza prestabilita, è il giocatore a decidere da solo.
- Svolgere come una gara.
- Fare solo passaggi diretti, senza controllo.
- Al segnale del docente, cambiare direzione.



## Passaggi a coppie

Due giocatori sono uno di fronte all'altro. Tra di loro c'è un piccolo tappetino. I giocatori si passano la pallina facendola transitare accanto al tappetino (sinistra/destra).

### Varianti

- Svolgerlo come test. Quale squadra fa per prima 20 passaggi?
- Esercitare i passaggi di diritto e di rovescio.
- Permettere anche i passaggi sopra il tappetino.

**Materiale:** tappetini

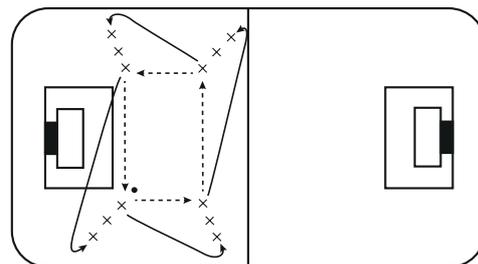


## Postazioni per i passaggi

Suddividere i bambini in quattro gruppi. Disporre un gruppo in ogni angolo di un quadrato. Il primo giocatore di un gruppo passa la pallina al primo del gruppo accanto. Dopo il passaggio, il giocatore corre dietro alla palla e si mette in fila in fondo al gruppo raggiunto. Seguire il senso delle lancette.

### Varianti

- Aumentare/ridurre la distanza.
- Tirare di diritto/di rovescio.
- Può essere concluso con un tiro in porta.



→ [Spiegazione dei simboli](#)

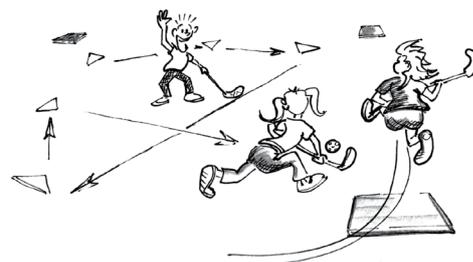
## Palla bruciata

Un giocatore dei corridoi tira la pallina nel campo da gioco. Ogni giocatore dell'altra squadra deve toccare la palla per bruciare il corridore. Se in quel momento il corridore si trova su un'isola è al sicuro. Altrimenti è eliminato e deve mettersi in fila.

### Varianti

- Aumentare/ridurre la distanza tra le isole.
- Può essere concluso con un tiro in porta.

**Materiale:** tappetini/paletti come isole



## Consigli tecnici

- Ricevere e passare la pallina sono due attività strettamente legate tra di loro.
- Nel caso ideale, il giocatore è posizionato a 90° rispetto alla direzione del passaggio.
- La posizione del corpo è piuttosto bassa, le ginocchia sono piegate e il peso è spostato verso le dita dei piedi.
- Per ricevere bene, il corpo accompagna l'arrivo della pallina e poi la frena (consiglio: ricevere cercando di non fare rumore).
- Per tirare di nuovo la pallina, eseguire il movimento inverso. Accelerare la pallina e farla partire davanti al corpo.
- I passaggi dovrebbero colpire la paletta e non il corpo.
- L'impugnatura del manico è piuttosto larga. Tuttavia, può cambiare in funzione del tipo di passaggio. Anche i passaggi eseguiti con una mano sola possono essere precisi.
- Mentre si esegue un passaggio, rivolgere lo sguardo verso l'obiettivo.
- Prestare attenzione a non alzare troppo il bastone dopo il tiro (al massimo all'altezza dei fianchi).

→ [Filmato](#)

# Tirare

**Nell'unihockey, la più grande soddisfazione è segnare un gol. Con questi esercizi gli allievi capiscono come trasformare il loro tiro in porta in un vero e proprio successo.**

## Colpire la clavetta

Ogni giocatore ha una clavetta che colloca in un luogo a piacimento. Circolano tra tre e quattro palline. Ogni allievo cerca di difendere la sua clavetta e nel frattempo prova a colpire quelle degli altri. Per colpire le clavette, valgono solo i tiri con la pallina. Se la clavetta è colpita, il proprietario deve fare un compito supplementare. Dopo di che, potrà di nuovo mettere in piedi la clavetta e continuare a giocare.

### Variante

- Formare delle squadre.

**Materiale:** 3-4 palline da unihockey, clavette



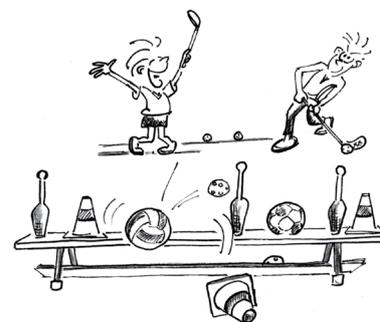
## Lunapark

Si gioca a gruppi e con dei tiri mirati si cerca di colpire diversi elementi (palloni da pallavolo, cinesini, coni, clavette, ecc.) che si trovano sulle panchine.

### Varianti

- Senza panchine: gli elementi sono per terra.
- Le panchine sono davanti a una parete, così le palline non finiscono nel campo avversario.
- È disponibile solo un determinato numero di tiri.
- Definire il tipo di tiro.

**Materiale:** panchine, diversi oggetti (palloni da pallavolo, cinesini, coni, clavette, ecc.)



## Rotolare

Due squadre sono una di fronte all'altra ciascuna dietro a una linea. Nel centro si trova una palla da pallacanestro. Con dei tiri rasoterra si cerca di spostare il pallone affinché superi la linea dell'avversario. Quale delle due squadre vince?

### Varianti

- Usare diverse palle (pallavolo, softball, calcio, palloni da ginnastica, ecc.).
- Nel centro si trovano diverse palle contemporaneamente.
- Usare diversi tipi di tiri.

**Materiale:** palloni diversi



## Condurre la palla e tirare

I giocatori dribblano attorno a un cono disposto davanti alla porta e poi tirano in porta.

### Varianti

- Fare uno slalom con diversi elementi invece di un solo cono.
- Il giocatore deve toccare il cono con la mano.
- Posizionare coni di diversi colori. Il docente dice ogni volta agli allievi verso quale cono devono correre.
- Invece di un cono, il giocatore deve dribblare attorno a un giocatore senza bastone che rimane passivo.

**Materiale:** coni



### Tirare: Forme di circuito

Alla [pagina 22](#) trovate sei esercizi per allenare la tecnica dei tiri.

## Bowling unihockey

Due squadre sono una di fronte all'altra ciascuna dietro a una linea. In mezzo ci sono 10 bottigliette in pet vuote o mezza vuote. Tra ogni bottiglia ci sono 5-6 metri di distanza. I bambini cercano di far cadere le bottigliette con dei tiri mirati.

**Osservazione:** può essere svolto anche come esercizio individuale, per esempio come postazione di un circuito.

**Materiale:** bottigliette in pet

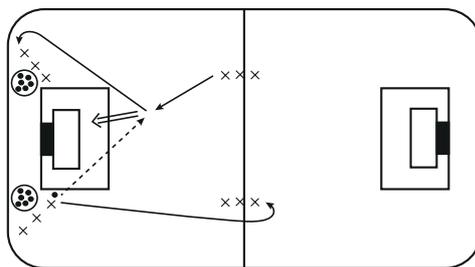


## Tiri in diagonale

Distribuire i giocatori nei quattro angoli del campo e sulla linea di centro. Solo i bambini negli angoli hanno delle palline. Il primo giocatore passa la pallina in diagonale verso il primo attaccante che cerca di tirare in porta. Fare la stessa cosa nell'altra metà campo.

### Varianti

- Eseguire diversi tipi di tiro.
- Aumentare/ridurre la distanza.

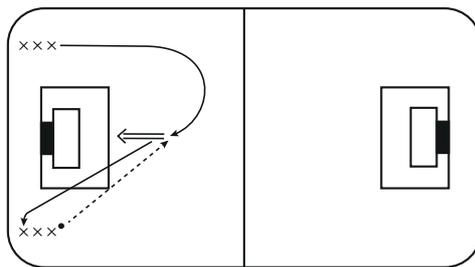


## Giostra

Si tratta di un semplice esercizio di tiro. I giocatori si trovano nei due angoli e corrono verso il centro facendo un'ampia parabola. Una volta arrivati nel centro ricevono un passaggio dall'altro angolo e tirano in porta. Tocca a chi ha eseguito il passaggio correre e poi tirare.

### Varianti

- Fare diversi tipi di tiro.
- Eseguire dei tiri diretti.



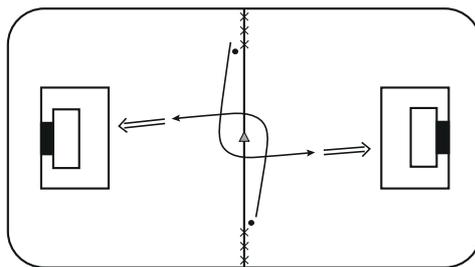
## Rigori

Due gruppi sono uno di fronte all'altro sulla linea di centro. In mezzo al campo da gioco si trova un paletto. Al segnale del docente, il primo giocatore di ogni gruppo parte a corsa, fa un giro attorno al paletto e cerca di segnare. Se entrambi segnano una rete, conta il gol che è stato realizzato per primo.

### Varianti

- È possibile eseguire il gioco sotto forma di staffetta. Il prossimo allievo parte non appena quello precedente ha tirato in porta. La pallina è consegnata tramite un passaggio.
- Fissare una determinata distanza da cui si deve tirare in porta.

**Materiale:** paletto



→ [Spiegazione dei simboli](#)

## Consigli tecnici

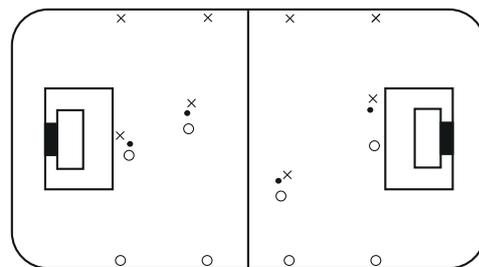
- Nel caso ideale, il giocatore è in piedi a 90° rispetto alla direzione del tiro. La pallina è davanti al corpo. → [Tipi di tiro \(pdf\)](#)
- La mano bassa conduce il movimento del bastone. → [Filmato](#)
- Tirare in avanti la pallina che si trova sulla paletta oppure tirare la paletta verso la pallina.
- Accelerare la pallina e farla partire davanti al corpo.
- L'impugnatura del manico è piuttosto larga. Tuttavia, può cambiare in funzione del tipo di tiro.
- Mentre si esegue un passaggio, rivolgere lo sguardo verso l'obiettivo.
- Prestare attenzione a non alzare troppo il bastone dopo il tiro (massimo all'altezza dei fianchi).

# Forme di gioco

**Giocare a unihockey significa anche prendere delle decisioni. Non serve a nulla padroneggiare tutti gli elementi tecnici alla perfezione se poi nel gioco si prendono sempre le decisioni sbagliate. Prima s'impura quale tecnica applicare in quale momento meglio è. Le seguenti forme di gioco sono molto variate e permettono di vivere e scoprire al meglio l'unihockey.**

## 1 contro 1 con porta umana

Formare delle coppie. Si affrontano sempre due squadre. Un giocatore per squadra è in piedi a gambe divaricate vicino alla parete lunga della palestra e forma una porta. Il bastone capovolto può essere usato come «portiere». Gli altri due allievi giocano uno contro l'altro nel campo cercando di segnare. Al segnale del docente («cambio»), il giocatore libero e la «porta umana» si scambiano il ruolo.



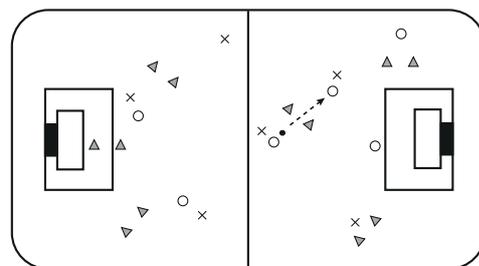
## Tiro in porta (3:3/4:4/5:5)

Preparare 5-6 porte con dei paletti. La squadra che possiede la pallina cerca di passarla il più possibile tra i paletti. La pallina deve essere intercettata da dietro la porta da un compagno di squadra. Se la squadra avversaria riesce a intercettare la pallina, può cercare di segnare.

### Varianti

- Attorno alle porte è definita una zona che non può essere calpestata.
- Porte umane: due giocatori formano una porta tenendo un bastone.

**Materiale:** paletti



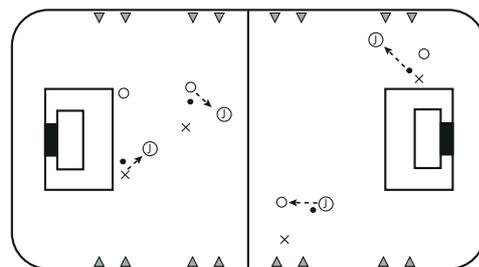
## 1 contro 1 con jolly

Per ogni squadra, due paletti disposti sulla parte lunga della palestra fungono da porta (larghezza circa 1 metro). Sul campo, due bambini giocano uno contro l'altro e cercano di segnare nella porta del rispettivo lato. Un giocatore supplementare ha il ruolo di «jolly», che gioca sempre con l'allievo che conduce la pallina. In questo modo si crea una situazione di superiorità numerica.

### Varianti

- Eventualmente delimitare i campi con delle panchine o delle bande laterali.
- È possibile giocare anche la versione streetball. I bambini cercano di segnare nella stessa porta.
- Si può giocare anche a 2 contro 2 o a 3 contro 3.

**Materiale:** paletti, panchine o bande laterali



→ [Spiegazione dei simboli](#)

## Tecnica per il portiere

Il portiere assume un ruolo speciale. È in ginocchio nella porta e cerca di difendere gli attacchi senza bastone. → [Filmato](#)  
Pertanto, è molto importante avere [il materiale da portiere adatto](#). Quando si preparano i bambini al gioco dell'unihockey, in prima linea si vuole trasmettere loro il piacere di intercettare le palle. Non si tratta di un vero e proprio «allenamento da portiere». È possibile imparare la tecnica da portiere corretta anche più tardi.

## Palla sulla parete

Ogni squadra cerca di tirare la pallina contro la parete avversaria in modo tale che, dopo essere rimbalzata, possa essere toccata per prima da un compagno di squadra.

### Varianti

- Chi conduce la pallina non può essere attaccato.
- Adattare le dimensioni del campo.



## Smontare il cassone

Due cassoni fungono da porte. Quando uno dei gruppi ha segnato, si può togliere un elemento di cassone dell'avversario affinché la porta diventi più piccola. Vince la squadra che segna nell'ultimo elemento di cassone.

### Varianti

- Eseguire diversi tipi di tiro.
- Eseguire dei tiri diretti.

**Materiale:** cassone



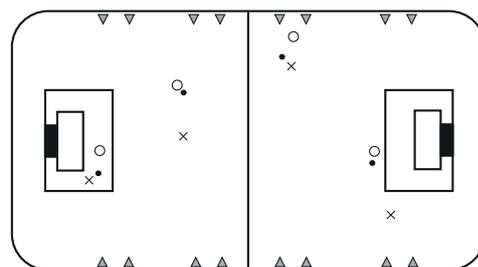
## 1 contro 1

Per ogni squadra, due paletti disposti sulla parte lunga della palestra fungono da porta (larghezza circa 1 metro). Sul campo, due bambini giocano uno contro l'altro e cercano di segnare nella porta del rispettivo lato.

### Varianti

- Eventualmente delimitare i campi con delle panchine o delle bande laterali.
- È possibile giocare anche la versione streetball. I bambini cercano di segnare entrambi nella stessa porta.
- Si può giocare anche a 2 contro 2 o a 3 contro 3.
- Svolgere come torneo di lega.

**Materiale:** paletti, panchine o bande laterali



→ [Spiegazione dei simboli](#)

## Palla del re

Ogni squadra definisce un re. I passaggi doppi con il re fruttano un punto. Si può giocare anche con squadre numerose. In tal caso, far circolare due o più palline.

### Varianti

- Chi conduce la pallina non può essere attaccato.
- Adattare le dimensioni del campo.
- Il re resta «anonimo».



## Forme di gioco

Grazie a forme di gioco variate è possibile vivere delle esperienze indimenticabili giocando a unihockey.

Le forme di gioco possono essere modificate in modo molto semplice adattandole ai bambini:

- Adattare le dimensioni del campo.
- Adattare il numero di giocatori.
- Modificare la posizione delle porte.
- Creare dei giochi integrando dei jolly (il jolly è sempre presso la squadra che ha il possesso di palla).
- Senza ingaggio (dopo una rete, si continua a giocare direttamente).
- Il docente stabilisce il ritmo dei cambi.
- Applicare delle regole adatte al livello (è più importante garantire il flusso del gioco piuttosto che la correttezza delle regole).

# Lezioni

## Condurre la palla

**Essere in grado di condurre la pallina da unihockey in modo controllato è la base del successo. La presente lezione permette ai bambini di imparare le nozioni necessarie.**

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

Livello di capacità: 1°- 6° anno di scolarizzazione

### Obiettivi d'apprendimento

- I giocatori si familiarizzano con le specificità della pallina da unihockey.
- I giocatori imparano a controllare la pallina in modo sicuro.
- I giocatori riescono a dribblare e nello stesso tempo tenere d'occhio la pallina, il campo da gioco, gli avversari e i compagni di squadra.

### Consigli tecnici

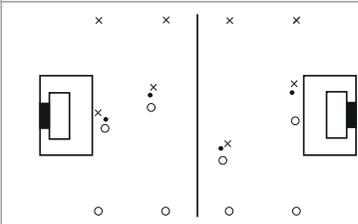
Posizione del corpo:

- Tenere le gambe a una distanza pari alla larghezza delle anche e piegare leggermente le ginocchia.
- Il baricentro è sulla punta dei piedi.
- Alzare la testa.
- Tenere il torso eretto.

Impugnatura del bastone:

- Impugnatura ampia (conduzione coperta, girare, tirare, dribblare).
- Impugnatura stretta (condurre apertamente).
- Impugnatura a una mano (conduzione aperta, corsa veloce).
- Il bastone va tenuto in modo «sciolto».

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' <b>Macedonia</b> Quattro gruppi sono disposti nei quattro angoli della palestra. Ogni bambino conduce una pallina. Ogni gruppo sceglie un tipo di frutta per assegnarsi un nome. Il docente indica due tipi di frutta. I due gruppi si scambiano l'angolo più velocemente possibile. I bambini conducono la pallina con il bastone. Al segnale «macedonia», tutti i gruppi partono e si scambiano gli angoli in diagonale.  <b>Varianti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Invece della frutta, si possono usare degli animali. I bambini imitano i rispettivi animali.</li> <li>• Camminare invece di correre (sulla punta dei piedi, in ginocchio, saltellare con una gamba, ecc.).</li> <li>• Posizionare degli ostacoli nella palestra.</li> <li>• Ogni volta che due bambini si incrociano si scambiano la pallina.</li> </ul>		
	5' <b>Piedi di piombo</b> Tutti i giocatori hanno una pallina. Il docente assegna dei compiti che vanno eseguiti sul posto.  <b>Varianti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Far girare la palla a forma di otto attorno alle gambe.</li> <li>• Raccogliere la pallina con la mano, farla cadere e poi controllarla il più velocemente possibile per fermarla.</li> <li>• Girare su se stessi senza perdere la pallina.</li> <li>• Alternare tra conduzione della palla a due mani e a una mano sola.</li> <li>• Esercitarsi tenendo il bastone dall'altra parte.</li> </ul>		
Parte principale	5' <b>Cane e padrone</b> Distribuire una pallina ogni due giocatori. Il secondo giocatore (cane) segue il primo (padrone) e copia i suoi movimenti e le sue finte.  <b>Varianti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I bambini adattano la velocità alle loro capacità.</li> <li>• Ev. indicare dei compiti (piroletta, passare la pallina con il piede, correre di lato/indietro, ecc.).</li> <li>• Correre solo sulle linee della palestra.</li> <li>• Integrare degli ostacoli nella palestra.</li> <li>• Ridurre lo spazio.</li> </ul>		

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	10' <b>Vasca degli squali</b> Uno «squalo» si trova sulla linea centrale della palestra. Dall'altra parte ci sono i «pesci» che cercano di correre verso la parte opposta della palestra al segnale del docente. Lo «squalo» tenta di rubar loro la palla quando passano nella sua zona. Chi perde la pallina diventa uno «squalo».  <b>Osservazione:</b> rispettare le <a href="#">regole di tiro con il bastone</a> .		
	10' <b>1 contro 1 con porta umana</b> Formare delle coppie. Si affrontano sempre due squadre. Un giocatore per squadra è in piedi a gambe divaricate vicino alla parete lunga della palestra e forma una porta. Il bastone capovolto può essere usato come «portiere». Gli altri due allievi giocano uno contro l'altro nel campo cercando di segnare. Al segnale del docente («cambio»), il giocatore libero e la «porta umana» si scambiano il ruolo.	 → <a href="#">Spiegazione dei simboli</a>	
Forme di gioco	10' <b>Gioco libero e smontare il cassone</b> Due cassoni fungono da porte. Quando uno dei gruppi ha segnato, si può togliere un elemento di cassone dell'avversario affinché la porta diventi più piccola. Vince la squadra che segna nell'ultimo elemento di cassone.  <b>Varianti</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Imporre le tecniche di lancio.</li><li>• Tiri diretti, senza controllo.</li></ul>		Due cassoni

## Passare

**Con un gioco di squadra intelligente è possibile creare delle interessanti possibilità di gol. Prima, però, occorre avere le condizioni tecniche necessarie.**

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

Livello di capacità: 1°- 6° anno di scolarizzazione

### Obiettivi d'apprendimento

- I giocatori imparano a ricevere la pallina e a controllarla in modo sicuro.
- I giocatori imparano le diverse possibilità per eseguire dei passaggi e la rispettiva tecnica.
- I giocatori sperimentano come eseguire dei passaggi all'interno della squadra al fine di creare delle situazioni di gioco vantaggiose.

### Consigli tecnici

- Nel caso ideale, il giocatore è posizionato a 90° rispetto alla direzione del passaggio.
- Per ricevere bene la pallina, il corpo accompagna l'arrivo della pallina e poi la frena (consiglio: ricevere cercando di non fare rumore).
- Per tirare di nuovo la pallina, eseguire il movimento inverso. Accelerare la pallina e farla partire davanti al corpo.
- L'impugnatura del manico è piuttosto larga. Tuttavia, può cambiare in funzione del tipo di passaggio. Anche i passaggi eseguiti con una mano sola possono essere precisi.
- Mentre si esegue un passaggio, rivolgere lo sguardo verso l'obiettivo.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' <b>Fare centro</b> Distribuire diversi bersagli (elementi di cassone, parete, panchine, ecc.) in tutta la palestra. I bambini si muovono liberamente con la pallina nella palestra e cercano di colpire più bersagli possibili e in seguito riguadagnare il controllo della pallina. <b>Varianti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passaggi di diritto e di rovescio.</li> <li>• Come esercizio a coppie: fare un passaggio doppio tramite il bersaglio.</li> <li>• Presso ogni bersaglio si trova un giocatore che passa direttamente la pallina a chi l'ha tirata.</li> </ul>		Diversi attrezzi
	10' <b>Passaggi alla carta</b> Due bambini sono uno di fronte all'altro e si passano la pallina. In questo modo, è possibile esercitare bene la tecnica di base. In seguito, i bambini eseguono soprattutto passaggi mentre sono in movimento. <b>Varianti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentare/ridurre la distanza.</li> <li>• Flip (a mezza altezza).</li> <li>• Ricevere la pallina con diverse parti del corpo.</li> <li>• Dopo aver ricevuto la pallina, eseguire un'altra forma (p. es. tirare la pallina con i piedi, fare una piroletta, ecc.).</li> <li>• Tirare di diritto/di rovescio.</li> </ul>		
Parte principale	5' <b>Passaggi numerati</b> La classe è suddivisa in gruppi da 4-5 giocatori. I diversi gruppi sono distinti da nastri o pettorine. Ogni giocatore ottiene un numero. Tutti corrono liberamente nella palestra e cercano sempre di passare la pallina al prossimo numero. <b>Varianti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirare di diritto/di rovescio.</li> <li>• Condurre la pallina al massimo per tre secondi.</li> <li>• Una volta ottenuta la pallina, passarla direttamente (molto difficile).</li> <li>• Diverse palline.</li> <li>• Cambiare l'ordine.</li> </ul>		Nastri o pettorine

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
<b>Parte principale</b>	10' <b>Passaggi a coppie</b> Due giocatori sono uno di fronte all'altro. Tra di loro c'è un piccolo tappetino. I giocatori si passano la pallina facendola transitare accanto al tappetino (sinistra/destra).  <b>Varianti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Può essere svolto come forma di test. Quale delle squadre riesce a fare per prima 20 passaggi?</li> <li>• Esercitare i passaggi di diritto e di rovescio.</li> <li>• Permettere anche i passaggi sopra il tappetino.</li> </ul>		Tappeto
<b>Forme di gioco</b>	15' <b>Palla del re</b> Ogni squadra definisce un re. I passaggi doppi con il re fruttano un punto. Si può giocare anche con squadre numerose. In tal caso, far circolare due o più palline.  <b>Varianti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chi conduce la pallina non può essere attaccato.</li> <li>• Adattare le dimensioni del campo.</li> <li>• Il re resta «anonimo».</li> </ul>		

## Tirare

**Nell'unihockey, riuscire a segnare è molto divertente e soddisfacente. Grazie a questa lezione, i bambini imparano a concludere quando si trovano davanti alla rete.**

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

Livello di capacità: 1°- 6° anno di scolarizzazione

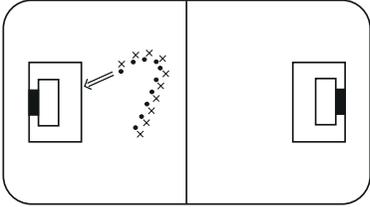
### Obiettivi d'apprendimento

- I giocatori sperimentano l'accelerazione della pallina.
- I giocatori sono in grado di tirare la pallina in porta rasoterra o alzandola.
- I giocatori vivono delle esperienze positive realizzando delle reti.

### Consigli tecnici

- Nel caso ideale, il giocatore è in piedi a 90° rispetto alla direzione del tiro. La pallina è davanti al corpo.
- La mano bassa conduce il movimento del bastone.
- Tirare in avanti la pallina che si trova sulla paletta oppure tirare la paletta verso la pallina.
- Accelerare la pallina e farla partire davanti al corpo.
- L'impugnatura del manico è piuttosto larga. Tuttavia, può cambiare in funzione del tipo di tiro.
- Mentre si esegue un passaggio, rivolgere lo sguardo verso l'obiettivo.
- Prestare attenzione a non alzare troppo il bastone dopo il tiro (al massimo all'altezza dei fianchi).

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' <b>Bilanciare il bastone</b> I giocatori cercano di bilanciare il bastone su diverse parti del corpo. Per esempio sul piede, sul palmo della mano, sul dorso della mano, sulla testa, sul naso, sul gomito, sulle dita, ecc. Chi riesce addirittura a restare in equilibrio su un bastone steso per terra?  <b>Variante</b> • I giocatori cercano di giocare la pallina sulla paletta del bastone. Per farlo, possono collocare la pallina sulla paletta con la mano.  <b>Più difficile</b> • I bambini devono superare diversi ostacoli con la pallina sulla paletta (percorso, panchine, ecc.).		Un bastone a testa
	10' <b>Colpire la clavetta (v. esercizio)</b> Ogni giocatore ha una clavetta che colloca in un luogo a piacimento. Circolano tra tre e quattro palline. Ogni allievo cerca di difendere la sua clavetta e nel frattempo prova a colpire quelle degli altri. Per colpire le clavette, valgono solo i tiri con la pallina. Se la clavetta è colpita, il proprietario deve fare un compito supplementare. Dopo di che, potrà di nuovo mettere in piedi la clavetta e continuare a giocare.  <b>Variante</b> • Formare delle squadre.		3-4 palline da unihockey, clavette
Parte principale	10' <b>Lunapark</b> Si gioca a gruppi e con dei tiri mirati si cerca di colpire diversi elementi (palloni da pallavolo, cinesini, coni, clavette, ecc.) che si trovano sulle panchine.  <b>Varianti</b> • Senza panchine: gli elementi sono per terra. • Le panchine sono davanti a una parete, così le palline non finiscono nel campo avversario. • È disponibile solo un determinato numero di tiri. • Definire il tipo di tiro.		Panchine, diversi oggetti (palloni da pallavolo, cinesini, coni, clavette, ecc.)

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	5'	<p><b>Fila indiana</b></p> <p>Tutti i bambini sono in fila indiana (ev. dietro al docente). All'improvviso, il primo giocatore della colonna corre verso la porta e tira. Poi tutti gli altri fanno la stessa cosa.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire diversi tipi di tiro.</li> <li>• Aumentare/ridurre la distanza.</li> </ul>	 <p>→ <a href="#">Spiegazione dei simboli</a></p>	
	15'	<p><b>Gioco senza frontiere</b></p> <p>Si gioca 3 contro 3 su un campo da gioco. Non appena una delle squadre segna, deve lasciare subito il campo. I prossimi tre allievi in fila (i giocatori di riserva sono seduti fuori in fila) entrano in campo e continuano immediatamente a giocare (senza ingaggio).</p>		

# Circuito di unihockey

Questa forma di circuito è particolarmente adatta per avvicinare i bambini all'unihockey in modo ludico. Grazie ai 30 esercizi proposti, gli allievi imparano e sperimentano tutte le possibilità offerte dal bastone e dalla pallina forata.

I bambini sono suddivisi in coppie. Ogni coppia resta per due minuti nelle postazioni. Prevedere circa 30 secondi per i cambi. È possibile combinare o scambiare liberamente le postazioni.

Compito	Grado di difficoltà	Materiale
 <p><b>Giocolare un palloncino gonfiabile</b> Cercare di tenere in aria i palloncini con il bastone. È possibile anche con una mano sola? Solo con l'impugnatura del bastone? Riuscite a toccare il palloncino sempre nello stesso punto del bastone?</p>	Facile	5-6 palloncini gonfiabili, bastoni.
 <p><b>Baracchino per il tiro a segno</b> Cercare di colpire gli oggetti che sono disposti su una panchina.</p>	Difficile	Diversi oggetti (clavette, palle, ecc.) Bastone, 2 palline.
 <p><b>Acchiappare i topi</b> Il giocatore A cerca di raggiungere il più velocemente possibile la pallina che B gli ha tirato tra le gambe. Quando la pallina è stata raggiunta, riportarla indietro con il bastone.</p>	Facile	Bastone da unihockey, 1 pallina da unihockey.
 <p><b>Correre sulla panchina (difficile)</b> Cercare di correre su una panchina capovolta conducendo una pallina lateralmente.</p>	Difficile	1 bastone da unihockey e 1 pallina da unihockey per bambino, panchina.
 <p><b>In piedi sul pallone medicinale</b> Gli allievi cercano di stare in piedi su un pallone medicinale. Se è possibile, cercare poi di condurre una pallina con il bastone.</p>	Medio	1 bastone da unihockey e 1 pallina da unihockey per bambino, 2 palloni medicinali.

Compito	Grado di difficoltà	Materiale	
	<p><b>Bandito con un braccio solo</b>          Condurre la pallina con una mano sola attorno ai paletti. Dopo un giro, cambiare mano.</p>	Facile	1 bastone da unihockey e 1 pallina da unihockey per bambino, due coni (paletti).
	<p><b>Unihockey al rovescio</b>          Girare il bastone e cercare di condurre la pallina solo con il manico. Girare attorno ai paletti.</p>	Medio, difficile	1 bastone da unihockey, 1 pallina da unihockey per bambino, due coni (paletti).
	<p><b>Circo dell'unihockey</b>          Giocolare la pallina da unihockey su un pallone da pallacanestro.</p>	Difficile	1 pallina da unihockey e un pallone da pallacanestro per bambino.
	<p><b>Dov'è la pallina?</b>          Disporre una parete fatta di tappetini. Un bambino si trova da una parte, uno dall'altra. Un allievo lancia la pallina con la mano dall'altra parte del muro. L'altro cerca subito di controllare la pallina. È possibile raccogliere la pallina con la mano e poi lanciairla dall'altra parte.</p>	Facile	1 pallina da unihockey, 2 bastoni, tappetini.
	<p><b>Trasporto delle uova</b>          Cercare di trasportare una pallina sulla paletta fra i paletti. Provare anche a incastrare una pallina tra due bastoni e trasportarla in giro.</p>	Medio, difficile	1 pallina da unihockey e 2 bastoni per bambino.

Da scaricare

→ [Schede postazioni del circuito \(pdf\)](#)

# Circuito: Tirare

**Nell'unihockey, riuscire a segnare è molto divertente e soddisfacente. Grazie a questa lezione, i bambini imparano a concludere quando si trovano davanti alla rete.**

## Tiro al cassone

Rimuovere l'elemento superiore di un cassone. I bambini cercano di tirare più palline possibili dentro il cassone da una determinata distanza (pallonetto).

### Varianti

- Usare diversi tipi di palle (da tennis, softball piccolo).
- Usare altri elementi in cui tirare la pallina. Per esempio un cerchio per terra, l'elemento superiore del cassone capovolto, ecc.

**Materiale:** cassone, diversi attrezzi e palle

## Unihockey sulla panchina

Disporre una panchina rivolta verso il basso. I bambini cercano di tirare la pallina attraverso le aperture della panchina rovesciata. I tiri devono essere un po' più alti. Eventualmente disporre degli ostacoli davanti alle aperture, per esempio dei palloni medicinali.

### Varianti

- Usare diversi tipi di palle (tennis, softball piccolo).
- Eseguire diversi tipi di tiro.
- Aumentare/ridurre la distanza.

**Materiale:** panchina, diverse palle

## Tiro da lontano

I bambini sono dietro una linea e cercano di tirare la pallina più in alto e più lontano possibile. Con le panchine si definiscono diverse zone. Più il tiro è lungo, più si ottengono punti.

### Varianti

- Usare diversi tipi di palle (da tennis, softball piccolo).
- Eseguire diversi tipi di tiro.
- Aumentare/ridurre la distanza.

**Materiale:** panchina, diverse palle

## Tris

Formare un campo da tris con cinque elementi di cassone. Posizionando tre elementi uno sopra l'altro in orizzontale e due in verticale si ottengono nove campi. A turno, due giocatori cercano di colpire determinati campi. Come nel tris, vince chi riesce a colpire tre campi su una linea o in diagonale.

### Varianti

- Usare diversi tipi di palle (da tennis, softball piccolo).
- Eseguire diversi tipi di tiro.
- Aumentare/ridurre la distanza.

**Materiale:** cassoni, diverse palle

## Tiro degli stracci

Appendere diversi oggetti (p. es. maglietta, pettorina, cerchio, clavetta, ecc.) con dello spago (o dei nastri) all'interno della porta. A turno, i bambini cercano di colpire gli oggetti che si trovano nella porta.

### Varianti

- Usare diversi tipi di palle (da tennis, softball piccolo).
- Eseguire diversi tipi di tiro.
- Appendere un giornale che deve essere stracciato con un tiro.
- Aumentare/ridurre la distanza.

**Materiale:** diversi oggetti (magliette, pettorine, clavette, cerchi, giornale, ecc.), spago o nastri, diverse palle

## Ancora più in alto

Ridurre lo spazio della porta con una panchina, un elemento di cassone o una balaustra. In questo modo i bambini devono tirare in alto per ottenere punti.

### Varianti

- Usare diversi tipi di palle (da tennis, softball piccolo).
- Eseguire diversi tipi di tiro.
- Aumentare/ridurre la distanza.

**Materiale:** panchina, elemento di cassone o balaustra, palle diverse

# Test

## Test di unihockey per l'insegnamento scolastico

Per valutare gli obiettivi di apprendimento, è possibile svolgere diverse forme di test anche nell'unihockey. Per le scuole, sono adatti quelli che comprendono tutti gli elementi tecnici. Nelle società, invece, è più indicato svolgere dei test dettagliati.

### Spiegazioni

Il test è stato preparato per le palestre con campi piccoli (palestre scolastiche). Come punto di riferimento, si può prendere il campo da pallavolo poiché, nella maggior parte delle palestre, si trova nel centro. Il test consiste nello svolgere un percorso a tappe. Il docente deve cronometrare i tempi. In alcune postazioni, è possibile dedurre punti (passaggio sulle bande, tiro in porta). Un punto in negativo corrisponde a 1-3 secondi in più, in funzione del livello e dell'età.

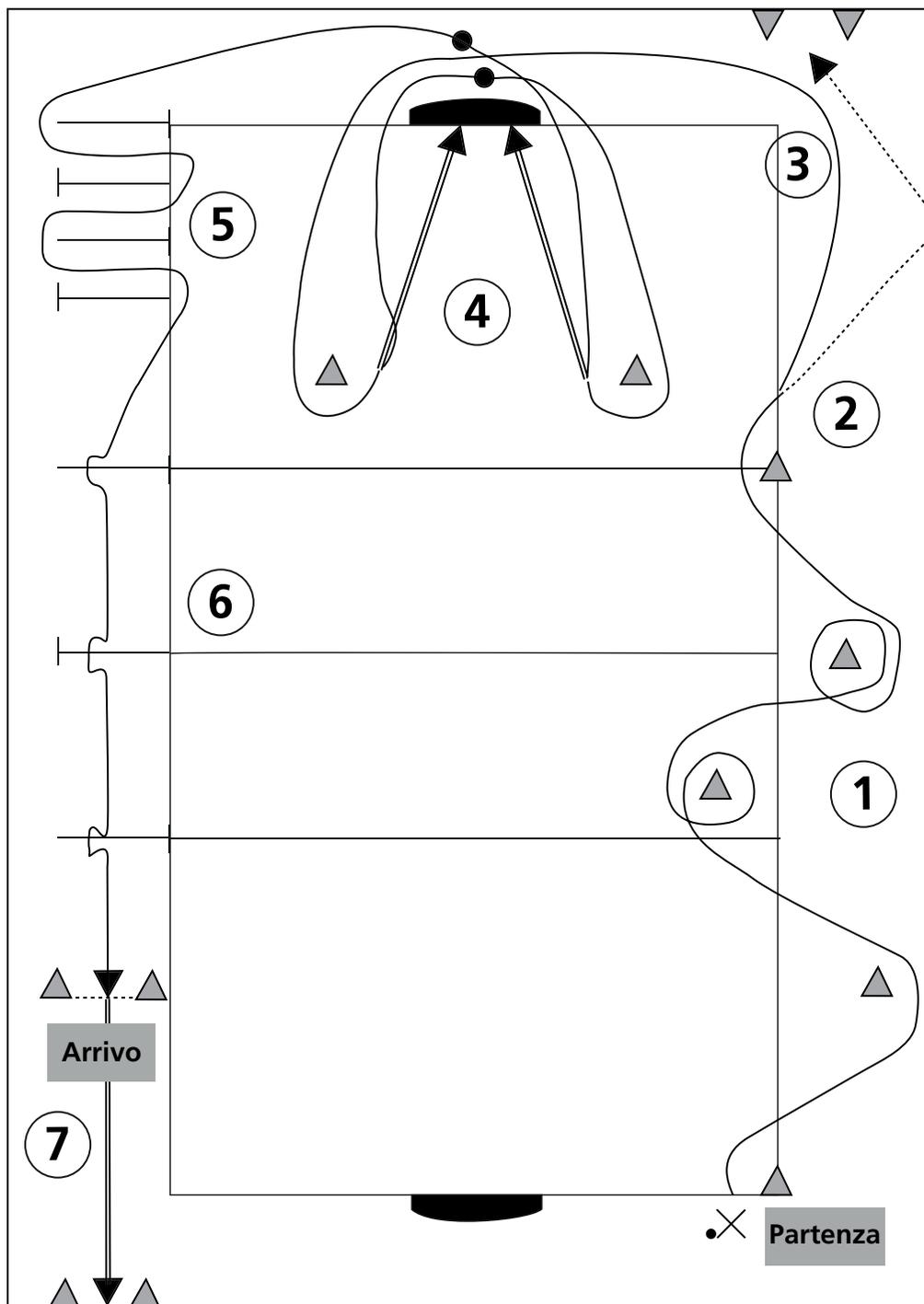
### Postazioni

1. Dribblare in slalom (importante: creare delle distanze irregolari): due coni devono essere aggirati completamente.
2. Passaggio sulla balausta (sulla linea laterale del campo da pallavolo): dopo il rimbalzo, la pallina deve finire in un determinato luogo (tra due coni o paletti). In caso contrario, si ottiene un punto negativo.
3. Correre verso la pallina.
4. Giostra: tirare in porta una pallina da ogni lato della porta. Dalla rotazione, tirare verso la porta dal punto demarcato (colpo accompagnato). Punto negativo se non si centra la porta.
5. Dribblare attorno a paletti distesi per terra (solo la pallina deve passare tra i paletti).
6. Correndo, alzare la pallina facendola passare sopra dei paletti distesi per terra.
7. Tiro verso un obiettivo demarcato (il tiro deve essere eseguito prima del cono). Si ottiene un punto negativo se la pallina non centra l'obiettivo. Il cronometro è fermato non appena la pallina oltrepassa la linea del traguardo.

Fonte: swiss unihockey

#### Spiegazione dei simboli:

- |       |                        |         |                         |
|-------|------------------------|---------|-------------------------|
| ○ ×   | Giocatore              | - - - ▶ | Passo                   |
| ○ × ● | Giocatore con la palla | ==>     | Tiro                    |
| →     | Spostamento            | △       | Oggetto di segnalazione |



# Informazioni

## Bibliografia e documenti

- Beutler, B., Wolf, M. (2010). [Unihockey basics, Spielentwicklung in Schule und Verein](#). Herzogenbuchsee: Ingoldverlag.
- DVD: [Unihockey technics](#) (2006), Macolin, Ufficio federale dello sport (UFSPPO).
- Wolf, M., Beutler, B., Hunziker, R. (2005). [Inserto pratico 2](#). Macolin, Ufficio federale dello sport (UFSPPO).
- Steinmann, P. (2010). [G+S Kids – Esempi pratici](#). Macolin: Ufficio federale dello sport (UFSPPO).
- Steinmann, P. (2012). [L'apprendimento nello sport per i bambini – Apprendimento del movimento](#). Macolin: Ufficio federale dello sport (UFSPPO).

## Link

- [www.swissunihockey.ch/trainer](http://www.swissunihockey.ch/trainer)

## Filmati

- [Regole del gioco](#)
- [Consigli tecnici](#) (condurre la palla, passare, tirare, portiere) (tratti dal DVD «Unihockey technics»)

### Ringraziamo

- Lukas Hohl, responsabile di unihockey al TV Orpund e i suoi giocatori Luca, Yannis, Noel e Robin per aver partecipato alle riprese video «Regole del gioco».
- Patrick Bickel, insegnante alla scuola media OSZ Mett-Bözingen a Bienne e i suoi allievi Alan, Dominique e David per aver partecipato allo shooting fotografico del circuito di unihockey.
- Dieter Zimmermann per aver verificato i contenuti.

### Rivella Games

I «Rivella Games» sono il più grande torneo scolastico di unihockey che si tiene in Svizzera. Gli allievi dal 5° al 9° anno scolastico sono invitati a partecipare ai tornei cantonali. In seguito, durante il fine settimana della finale che si tiene in giugno, si gioca per il titolo svizzero.

[www.rivellagames.ch](http://www.rivellagames.ch)

## Partner



ASEF



Per il tema del mese:



## Impressum

### Editore

Ufficio federale dello sport UFSPPO  
2532 Macolin

### Autore

Reto Balmer, responsabile della formazione  
swiss unihockey

### Redazione

mobilesport.ch

### Filmati

Media didattici, SUFSM

### Foto di copertina

Ueli Känzig, Media didattici, SUFSM

### Immagini

Reti Balmer (grafici)

Ueli Känzig (foto)

Leo Kühne (disegni)

### Layout

Media didattici, SUFSM