

Lista dei preferiti – MT 12/2013 – Unihockey: Passare

Unihockey – Passare: Fare centro

Lo spostamento rende il passaggio e la ricezione più difficili. Questo esercizio costringe gli allievi a riprodurre questa sequenza di gioco in tutta la palestra.



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

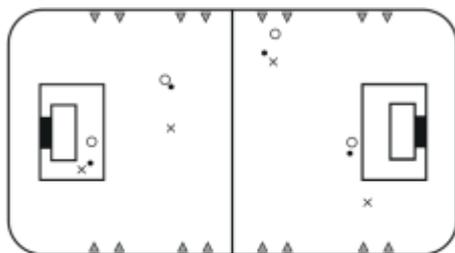
- Passaggi di diritto e di rovescio.
- Come esercizio a coppie: fare un passaggio doppio tramite il bersaglio.
- Presso ogni bersaglio si trova un giocatore che passa direttamente la pallina a chi l'ha tirata.

Materiale: diversi attrezzi

Fonte: [Reto Balmer, responsabile della formazione a swiss unihockey](#)

Unihockey – Passare: Postazioni per i passaggi

L'obiettivo di questo esercizio è seguire il proprio passaggio. Il livello di difficoltà varia secondo la distanza fra gli allievi o il lato della pala utilizzato.



Spiegazione dei simboli:

o x	Giocatore	- - - >	Passo
o x	Giocatore con la palla	==>	Tiro
→	Spostamento	Δ	Oggetto di segnalazione

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.

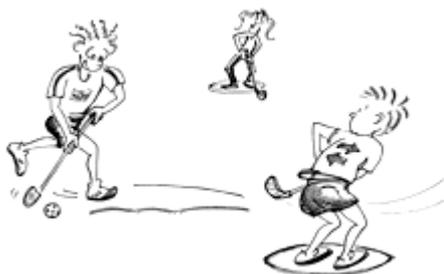
Varianti

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

Fonte: [Reto Balmer, responsabile della formazione a swiss unihockey](#)

Unihockey – Passare: Stazione di passaggio

In questo esercizio, gli allievi si spostano in modo libero in uno spazio definito e passano la pallina a dei compagni immobili.



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

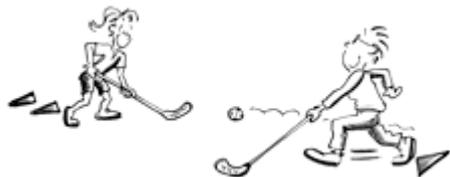
- Passaggi di diritto e di rovescio.
- Come competizione: chi riesce a fare più passaggi in un determinato periodo di tempo?

Materiale: cerchi

Fonte: [Reto Balmer, responsabile della formazione a swiss unihockey](#)

Unihockey – Passare: Passaggi di corsa

Questo esercizio combina passaggi e corsa. I bambini migliorano la precisione dei tiri sollecitando nel contempo il sistema cardiovascolare.



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.

Fonte: [Reto Balmer, responsabile della formazione a swiss unihockey](#)

Unihockey – Passare: Passaggi a coppie

Durante questo esercizio due allievi sono separati da un ostacolo e devono smarcarsi per ricevere i passaggi.



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: tappetino

Fonte: [Reto Balmer, responsabile della formazione a swiss unihockey](#)

Unihockey – Passare: Passaggi a stella

Dei passaggi controllati contribuiscono al successo dell'azione. Questo esercizio spinge i bambini a passare e a ricevere la pallina in modo preciso.



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.

Fonte: [Reto Balmer, responsabile della formazione a swiss unihockey](#)

Unihockey – Passare: Passaggi alla carte

Per agevolare l'apprendimento dei passaggi, le condizioni iniziali di base. Questo esercizio persegue tale obiettivo proponendo delle forme il cui livello di difficoltà aumenta.



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.

Fonte: [Reto Balmer, responsabile della formazione a swiss unihockey](#)

Unihockey – Passaggi: Palla bruciata

Questo esercizio ludico permette di allenare contemporaneamente buoni passaggi e ricezioni corrette. Queste sono basi da acquisire in fretta per poter svolgere un buon gioco collettivo.



Delimitare il campo con dei tappetini o dei paletti. Collocare la porta da unihockey sulla linea d'arrivo (postazione «palla bruciata»). I giocatori della squadra che difende si sparpagliano sul campo muniti di bastoni.

I corridori stanno dietro la linea e quando uno di loro lancia la pallina sul campo tutti i compagni si mettono a correre. I difensori devono riuscire a realizzare tre passaggi (doppi passaggi vietati) e poi un gol. A questo punto gridano «palla bruciata». Quale squadra riesce ad effettuare il maggior numero di passaggi in tre minuti?

Variante

più difficile

- Ogni difensore deve toccare la pallina prima che questa venga tirata in porta.

Materiale: Tappetini, paletti, porta da unihockey

Unihockey – Tirare: Colpire la clavetta

Questo esercizio esige dagli allievi una valutazione permanente della situazione. Oltre a tentare di far cadere il birillo dei compagni, bisogna anche cercare di proteggere la propria.



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

Fonte: [Reto Balmer, responsabile della formazione a swiss unihockey](#)