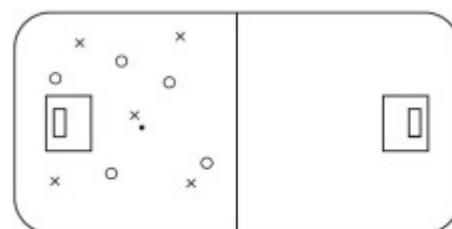


Lista dei preferiti – Unihockey su campo grande – Riscaldamento

Unihockey su campo grande – Riscaldamento: Acciuffapalla

Svolgendosi su un campo da gioco di dimensioni ridotte, questo esercizio mette i giocatori sotto pressione. Per effettuare passaggi precisi è necessario avere un certo orientamento.

Due squadre giocano l'una contro l'altra in una metà della palestra. La squadra in possesso palla cerca di effettuare il maggior numero di passaggi senza che gli avversari la intercettino. Quando una squadra perde palla, i ruoli vengono invertiti.



Spiegazione dei simboli:

O x Giocatore	→	Spostamento senza palla
O x Giocatore con palla	→	Spostamento con palla
- - - → Passo		
→ Tiro		

Varianti

- Numero di giocatori: squadre di 2, 3, 4 o 5.
- Diminuire/aumentare le dimensioni del campo.
- Sono permessi solo passaggi diretti.

Osservazione: l'obiettivo è di intercettare i passaggi degli avversari e non di rubare la palla in duelli uno contro uno.

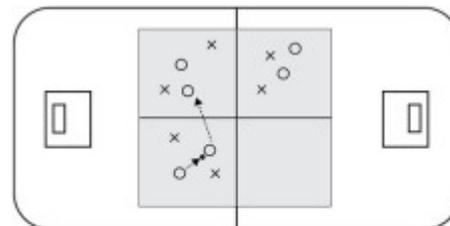
Fonte: [swiss unihockey](#)

Unihockey su campo grande – Riscaldamento: Passa passa a quattro

Questo esercizio riproduce gli schemi «attacco/difesa» della competizione. I giocatori devono smarcarsi affinché vi sia una buona circolazione della palla.

Dividere il campo da gioco in quattro campi. In tre di essi vi sono sempre due squadre di due. La squadra di due in possesso palla cerca di passarla in un altro campo alla coppia che fa parte del suo stesso team.

Se ci riesce conquista un punto e tutti i quattro giocatori (difensori e attaccanti) devono spostarsi nel campo libero.



Spiegazione dei simboli:

O x Giocatore

O x Giocatore con palla

- - - Passo

→ Tiro

→ Spostamento senza palla

→ Spostamento con palla

Varianti

- Giocare senza campo libero e spostamenti
- Gli spostamenti in diagonale sul campo non sono permessi
- Giocare su 6 campi e con due palle
- In ogni campo vi è un solo giocatore

Osservazioni

- Adattare la grandezza del campo e il numero di giocatori al livello di gioco.
- Tematizzare lo smarcamento dall'avversario.

Materiale: coni o altri oggetti per delimitare il campo

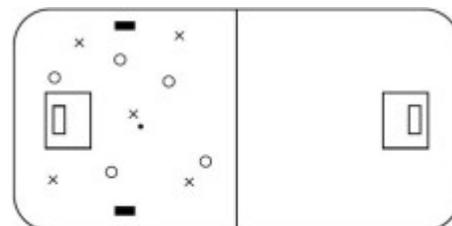
Fonte: [swiss unihockey](https://www.swissunihockey.ch)

Unihockey su campo grande – Riscaldamento: Pallamano-unihockey

Due squadre, senza bastone, si fanno dei passaggi e tirano in rete con la mano. La riuscita di questo esercizio dipende dall'orientamento e dal gioco collettivo.

Due squadre giocano l'una contro l'altra in una metà della palestra. Si gioca con una palla di unihockey, che però viene intercettata e lanciata con le mani.

La squadra in possesso palla cerca di segnare il maggior numero di reti possibile. Quella senza palla difende la sua porta e cerca di rubare la palla. Il giocatore con la palla può fare solo un passo prima di passare o di tirare a rete.



Spiegazione dei simboli:

O x	Giocatore	→	Spostamento senza palla
O x	Giocatore con palla	→	Spostamento con palla
- - -	Passo		
→	Tiro		

Varianti

- Numero di giocatori: squadre di 3, 4 o 5
- Diminuire/aumentare le dimensioni del campo
- Stabilire un numero minimo di passaggi prima del tiro a rete
- Inserire un joker (per la squadra con/senza palla)

Osservazione: l'obiettivo è di far circolare la palla il più velocemente possibile e di giungere in una posizione di tiro favorevole.

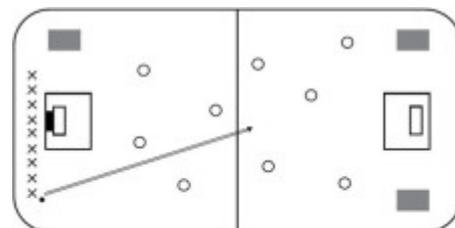
Fonte: [swiss unihockey](http://swissunihockey.ch)

Unihockey su campo grande – Riscaldamento: Corsa sui tappeti

In questo esercizio, di intensità moderata, i giocatori migliorano i tiri, i passaggi e il gioco di squadra.

Formare 2 squadre. Una squadra mette in gioco la palla con un tiro. Chi ha tirato può correre (i tappeti come base). L'altra squadra cerca di tirare la palla in rete il più velocemente possibile. I giocatori che non riescono a raggiungere una base in tempo, sono eliminati o ritornano nella fila.

Le reti vengono conteggiate. Dopo sei turni, si decreta il vincitore. Ogni corsa riuscita vale 1 punto, un giro completo 2 punti.



Spiegazione dei simboli:

O x	Giocatore	→	Spostamento senza palla
O x	Giocatore con palla	→	Spostamento con palla
- - -	Passo		
→	Tiro		

Varianti

- Diverse possibilità per colpire la palla (ad esempio pallavolo).
- Prima che i cacciatori possano tirare in rete, devono passarsi la palla. Tutti i giocatori devono toccarla.
- Dopo un «calcio di rinvio» corrono più giocatori.

Osservazione: con questa forma di gioco i giocatori non si muovono molto!

Fonte: [swiss unihockey](http://swissunihockey.ch)

Unihockey su campo grande – Riscaldamento: Tecnica con compiti supplementari

Questo esercizio persegue diversi obiettivi: si allenano la tecnica del passaggio e la corsa, nonché il gioco a due.

I giocatori vengono divisi in squadre di due giocatori, ognuna delle quali con una palla. Sul campo da gioco sono collocati diversi dispositivi per la coordinazione nella corsa (ad esempio cerchi, bastoni da unihockey, ostacoli).

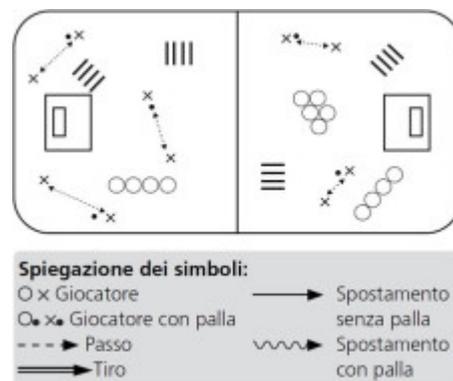
Dopo 3-5 passaggi un giocatore deve effettuare a turno un compito supplementare (coordinazione nella corsa).

Diversi compiti possibili per ogni dispositivo (eventualmente un compito diverso per ogni dispositivo):

- Skipping
- Salti su una gamba/su entrambe le gambe
- Spostarsi lateralmente (slalom attraverso i paletti)

Osservazione: prestare attenzione alla qualità della coordinazione nella corsa.

Materiale: cerchi, ostacoli, ecc.



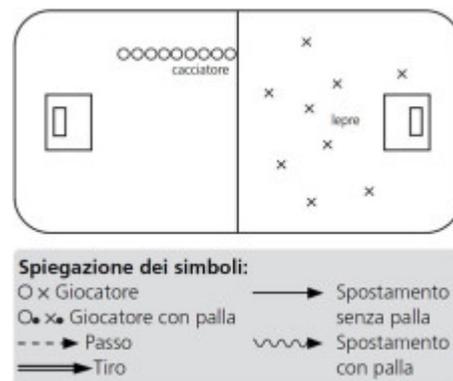
Fonte: [swiss unihockey](http://swissunihockey.ch)

Unihockey su campo grande – Riscaldamento: Caccia alla lepre

Questo gioco di acchiappino sollecita diverse facoltà: velocità, cambiamento di ritmo e di direzione, nonché reattività.

Formare due squadre con lo stesso numero di giocatori e definire un campo (ad esempio la metà di un campo normale). Una squadra è in campo, l'altra fuori. Ogni cacciatore (giocatore) che sta fuori corre una volta in campo e cerca di catturare una lepre (avversario).

Appena tocca la lepre con la palla (senza lanciairla), la riporta al prossimo cacciatore. Continuare fino a quando tutti i cacciatori hanno catturato una lepre. L'allenatore controlla il tempo, poi le squadre si danno il cambio.



Varianti

- Ogni giocatore colpito viene eliminato, così che alla fine si rimane 1:1.
- Disporre dei tappeti sul campo; ci si può muovere solo saltando da un tappeto all'altro.

Osservazioni

- È sensato introdurre una regola secondo cui non si può cacciare due volte di fila lo stesso giocatore.
- La «lepre ferita» deve sdraiarsi per terra ed è in salvo per un turno (per il passaggio di un cacciatore).

Fonte: swiss.unihockey