

## ESERCIZIO NR. 2

Lo scopo è quello di mettere in pratica le tecniche e le capacità fisiche di base.

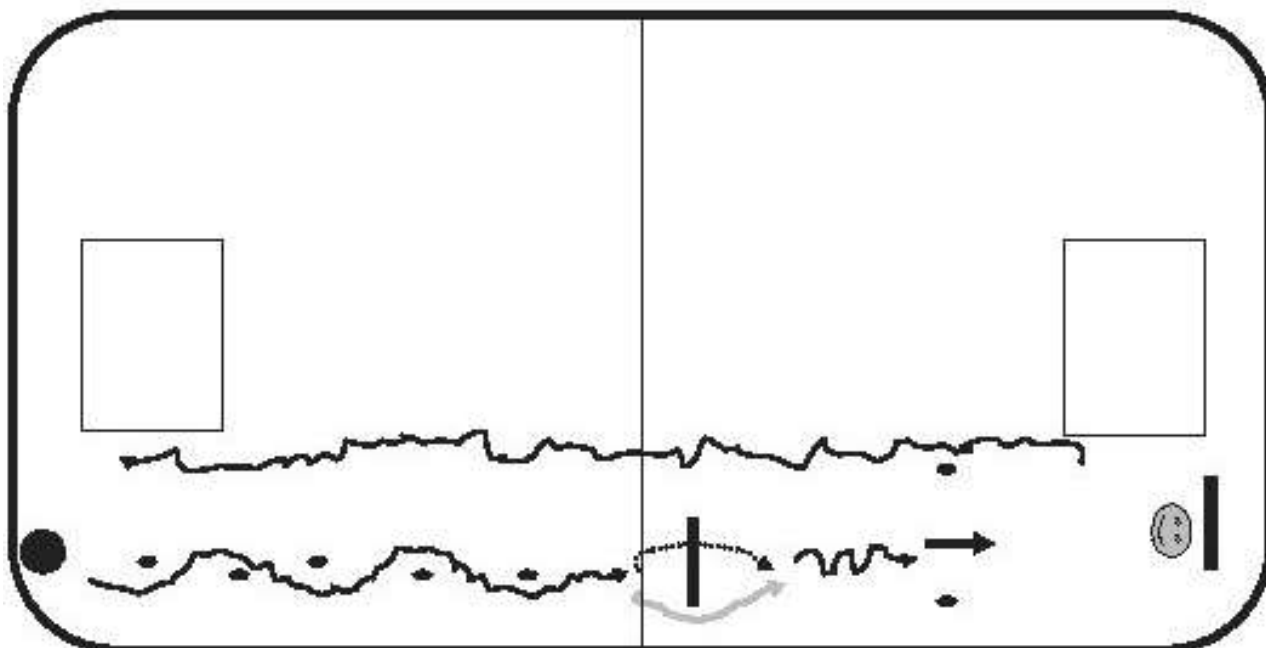
- Per prima cosa fai rimbalzare la pallina 20 volte sulla palletta del il bastone tenendola sotto il livello del ginocchio per tutto il tempo. Poi spostati verso il centro con la pallina e tira in rete.
- Corri nell'angolo e prendi un'altra pallina, dribbla sui coni e poi fai un passaggio diretto (wall-pass) e poniti davanti ad una buona posizione di tiro e spara.
- Dopo questo posizionati in un'angolo del campo per effettuare 20 flessioni, dopodichè porta una pallina nell'angolo opposto .
- Dribbla attraverso i coni.
- E adesso fai una rotazione di 360 gradi con la pallina, poi torna indietro verso l'angolo A e ricomincia da capo.

Annotazioni:

Parti ponendo i giocatori in tutti e quattro gli angoli del campo.

Richieste di differenti capacità possono essere aggiunte per diversificare gli esercizi e renderli più difficili. Ad esempio possono essere aggiunte più rotazioni a 360 gradi e dribbling a seconda delle diverse capacità e condizione fisica.

Anche i giocatori devono essere incoraggiati a modificare i propri movimenti e le nuove capacità. Puoi anche rendere l'esercizio molto più difficile costringendo i giocatori ad utilizzare solo il rovescio.



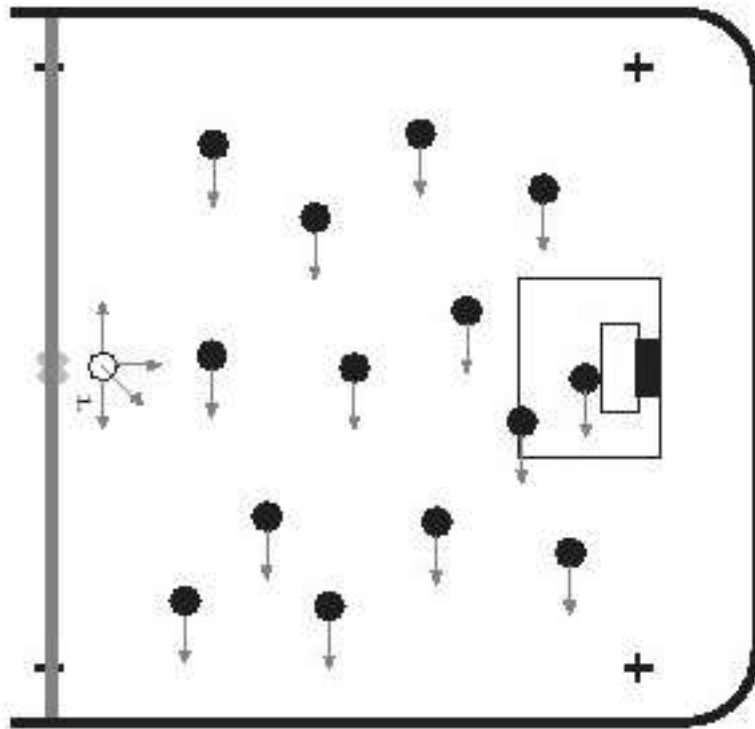
### ESERCIZIO NR. 3

Lo scopo è di curare il tiro tramite la competizione tra team

- forma da due a quattro team;
- una pallina ad ogni team;
- disponi i coni lungo una linea e poi sistema un'ostacolo (un set di stecche);
- i giocatori dovranno dribblare i coni e far passare la pallina con un colpo sopra l'ostacolo;
- riprenderne possesso della pallina e spararla in rete;
- recuperare la pallina e correre indietro di nuovo nella propria fila;
- vince il team che per primo segna venti reti.

Annotazioni:

l'allenatore deve porre l'accento sulla precisione del tiro in rete.



## ESERCIZIO NR. 4

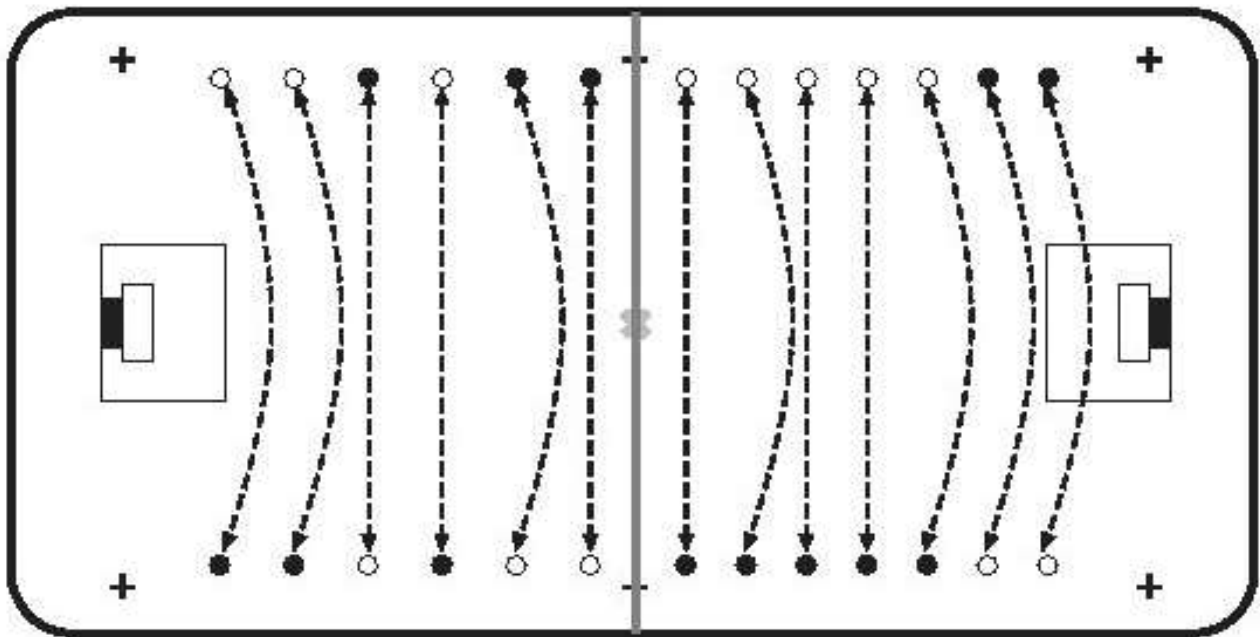
Lo scopo è quello di imparare il controllo di pallina e l'abilità nel maneggiare il bastone.

In questa prova l'allenatore indica la direzione dei movimenti con la mano ed i giocatori iniziano a muoversi in quella direzione mentre dribblano la pallina nello stesso tempo.

- quando gli allenatori alzano la mano i giocatori devono muoversi in avanti.
- quando gli allenatori puntano la mano direttamente sui giocatori, gli stessi devono muoversi all'indietro.
- quando gli allenatori suonano il fischietto, i giocatori devono fare uno scatto di cinque metri e poi tornare indietro nella loro posizione.

Annotazioni:

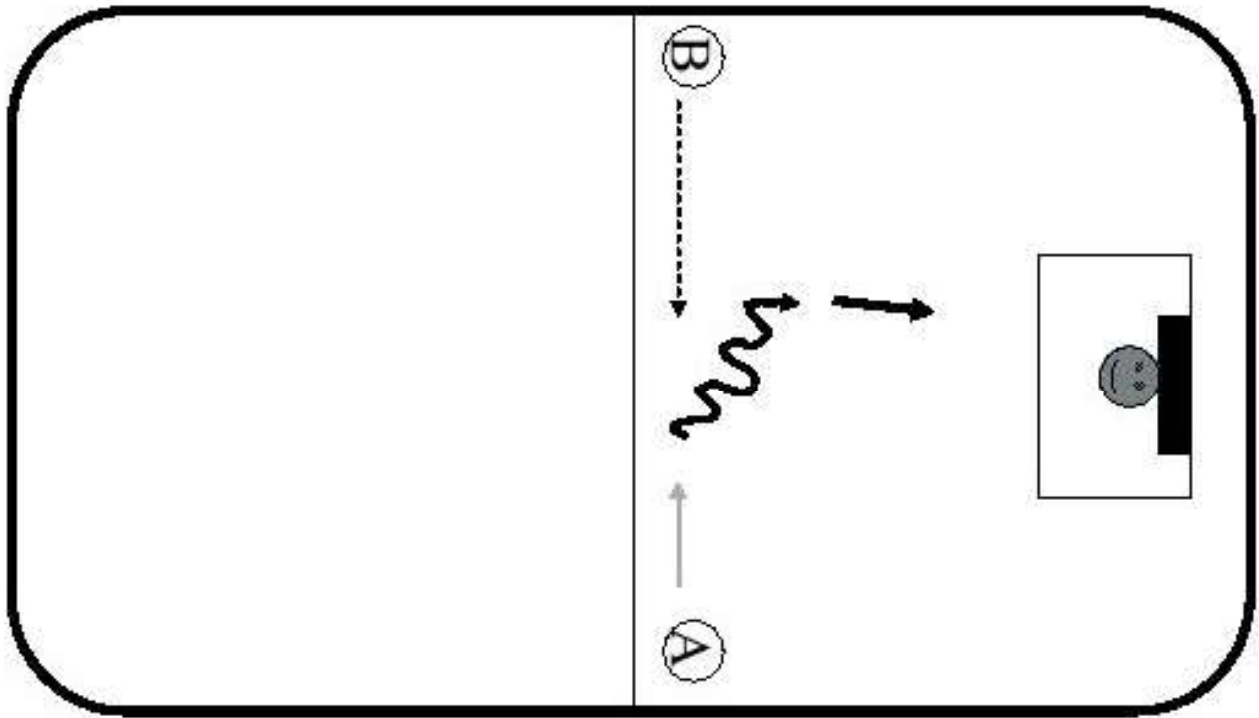
- tieni sempre in alto la testa e cerca di non guardare la pallina.
- tieni la tua posizione come nel gioco, immagina te stesso mentre giochi una partita.
- usa la tua immaginazione e cerca di sviluppare il tuo palleggio e le tue finte.



## ESERCIZIO NR. 5

Lo scopo è quello di esercitarsi sui passaggi aerei a livello del ginocchio e sul controllo della pallina nei rimbalzi o nei passaggi aerei.

- per prima cosa forma delle coppie e posizionale come nel disegno qui sopra.
- l'idea è di fare diverso passaggi l'un l'altro.
- All'inizio non metterli molto distanti fra loro e fagli fare passaggi brevi, poi falli spostare e rendi i passaggi più difficili.
- Passaggi alti possono essere controllati utilizzando il corpo.
- Ricorda la postura corretta:  
 curva leggermente le ginocchia  
 mantieni alta la testa e cerca di percepire il gioco in campo



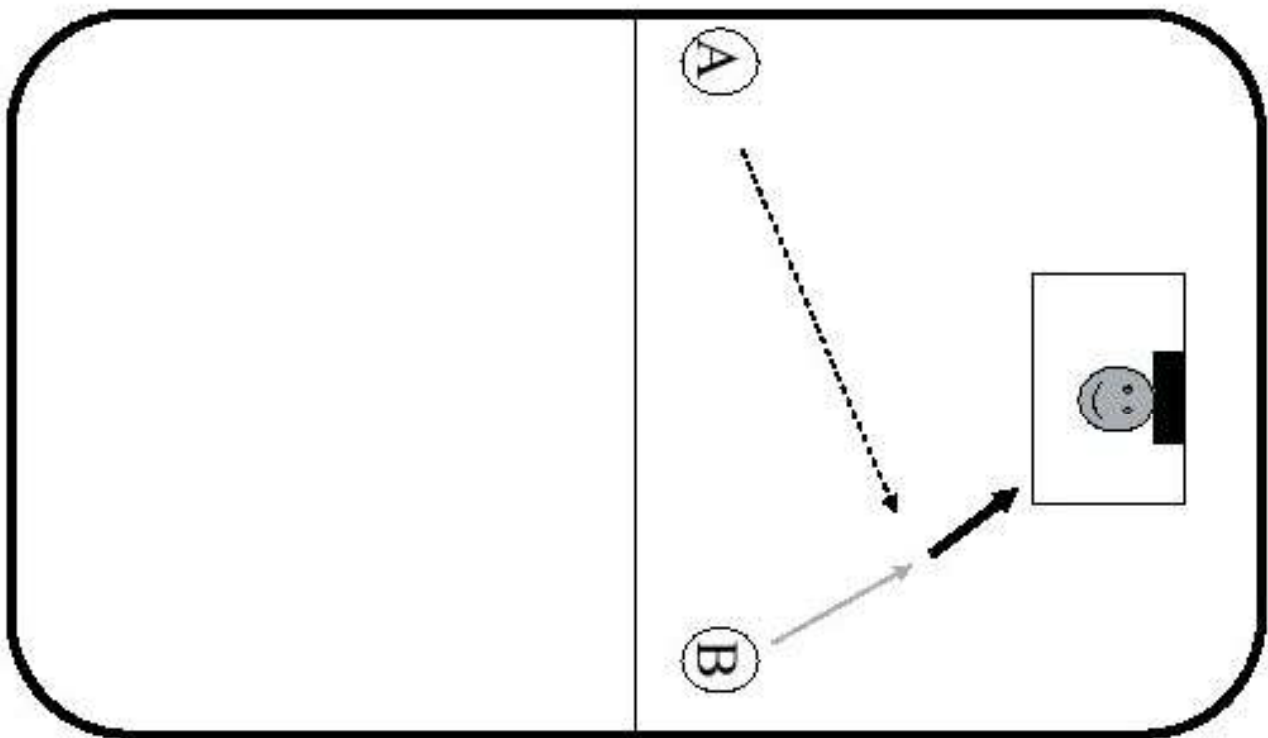
## ESERCIZIO NR. 6

L'obiettivo è quello di imparare a tirare e ricevere un passaggio mentre si corre.

- due linee A e B, su entrambi i lati della linea di centro campo
- pallina su entrambe le linee
- il primo inizia correndo dalla linea A in direzione del centro e riceve un passaggio dalle linea B
- il giocatore riceve il passaggio e tira in rete.
- Poi tocca iniziare a quello della linea B e così via.

Annotazioni:

- il portiere si muove da parte a parte seguendo i movimenti del giocatore in maniera molto veloce.
- Il giocatore che riceve il passaggio fa vedere con la palletta dove vuole ricevere la pallina.



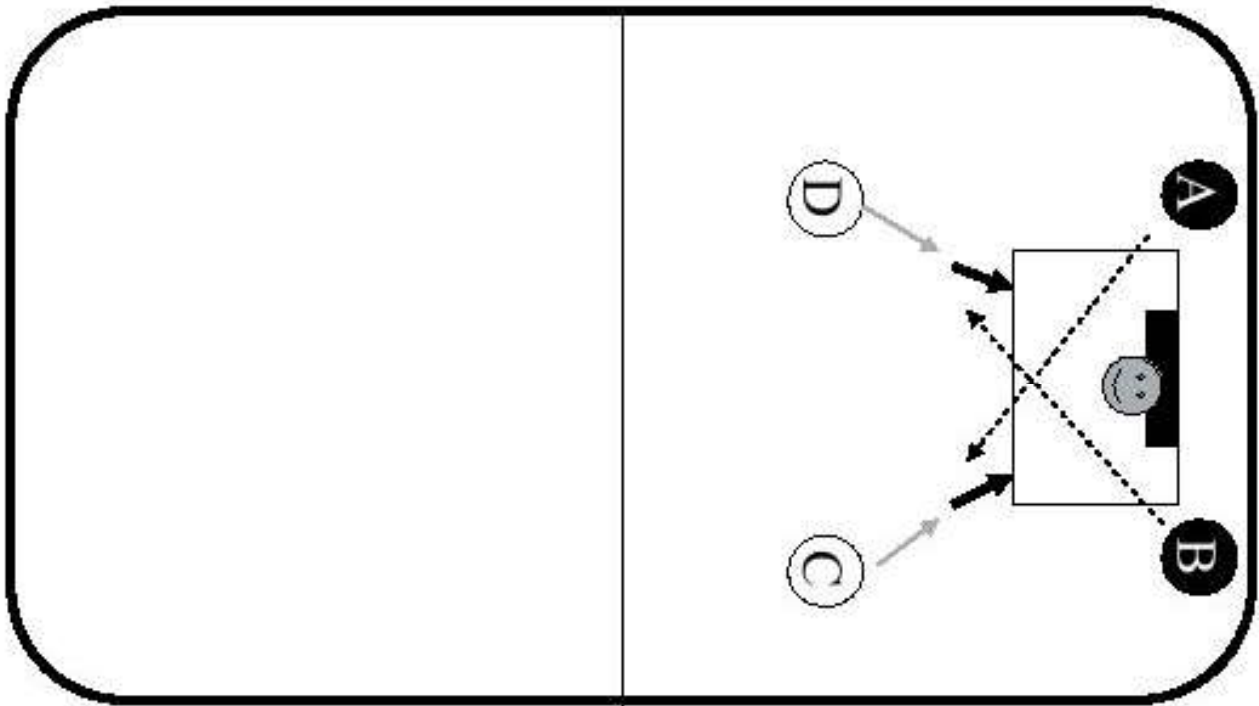
## ESERCIZIO NR. 7

L'obiettivo è quello di fare pratica sul tiro diretto e sui passaggi veloci a giocatori in corsa.

- due linee A e B, su entrambi i lati della linea di metà campo.
- pallina su entrambe le linee.
- il primo dalla linea B scatta sull'angolo di fronte alla porta.
- riceve un passaggio veloce dalla linea A
- il giocatore cerca di tirare direttamente la pallina ricevuta.
- dalla linea A si passa alla linea B e così via.

Annotazioni:

- accertati che il portiere sia pronto prima di iniziare.



## ESERCIZIO NR. 8

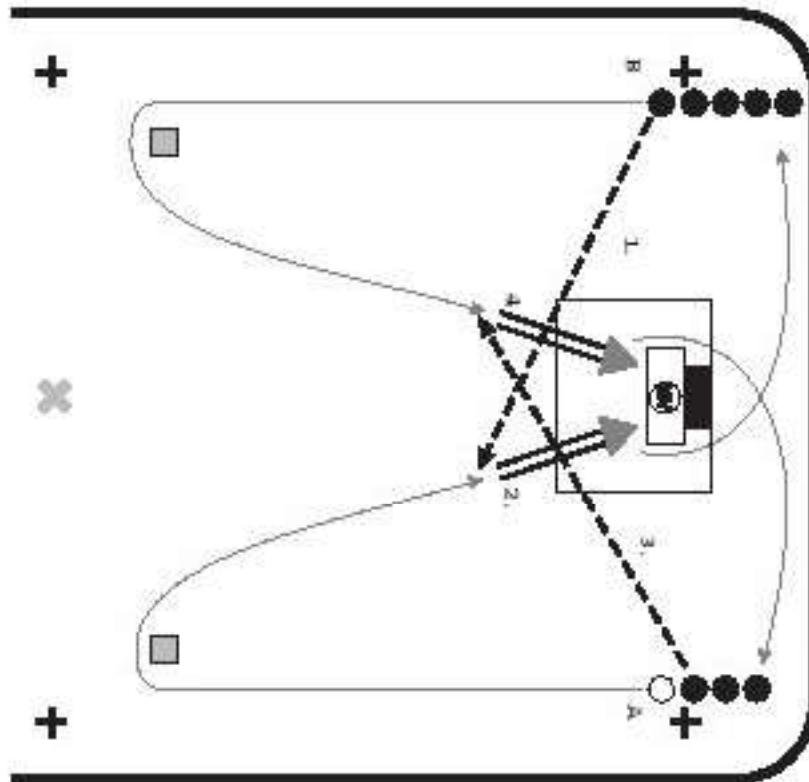
Lo scopo è di esercitare il tiro diretto e per il portiere allenarsi ai tiri da vicino.

- giocatori su 4 linee.
- pallina alle linee A e B
- C si muove senza la pallina
- A fa un passaggio diretto
- C riceve la pallina e tira con un tiro di polso
- la stessa cosa con le linee D e B

Annotazioni:

- l'allenatore deve sottolineare l'importanza della precisione del tiro.





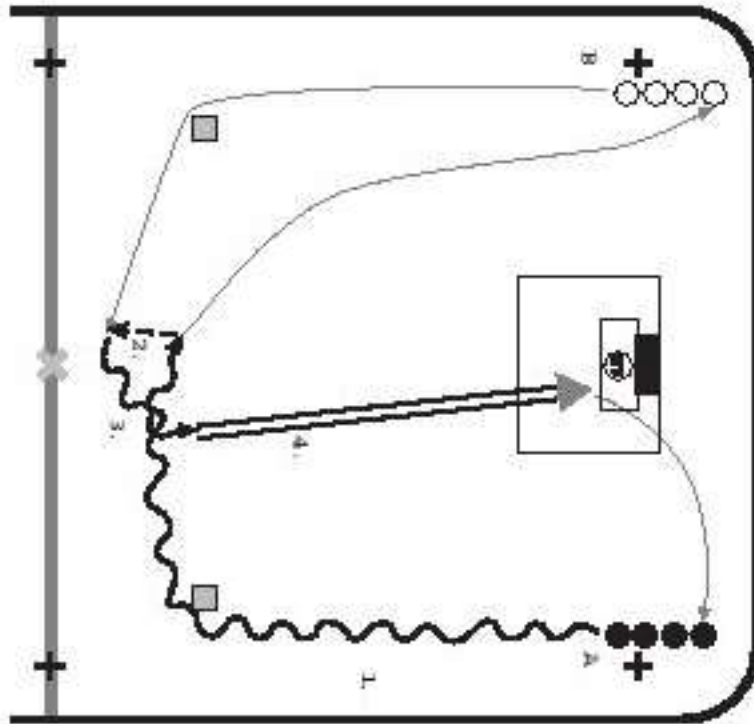
## ESERCIZIO NR. 9

L'obiettivo è quello di esercitare i passaggi fatti con precisione, la ricezione del passaggio ed il tiro in porta. Per i portieri è l'occasione per ripassare i salvataggi sui tiri da vicino.

- forma un gruppo in ogni angolo (due gruppi) e metti le palline in entrambi gli angoli.
- il giocatore A inizia a correre intorno al cono e riceve un passaggio dalla linea B. Poi tira e dopo aver tirato si sposta all'altro angolo.
- dopo il passaggio il giocatore della linea B corre intorno al cono e riceve un passaggio dalla linea A ed avanti così.

Annotazioni:

- sottolinea l'importanza nel ricevere la pallina e passa successivamente ai tiri diretti.
- inizia con tiri semplici di polso ma incoraggia i giocatori ad usare il loro rovescio per imparare a tirare da più parti.



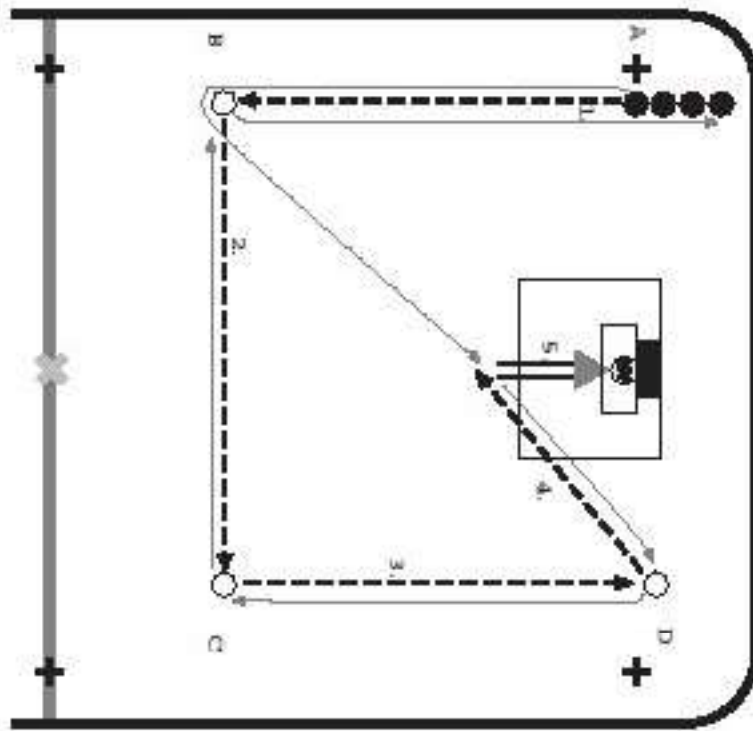
## ESERCIZIO NR. 10

Lo scopo è quello di esercitare le tecniche manuali di base, quali i passaggi, ricevere un passaggio, proteggere la pallina, e la capacità basilare di tirare. Per i portieri i salvataggi base su giocatori in movimento.

- giocatori in entrambi gli angoli e le palline nell'angolo di sinistra.
- un giocatore di ogni schieramento inizia a muoversi verso il centro del campo. Il giocatore A in possesso di pallina ed il giocatore B senza pallina.
- Il giocatore A cerca di proteggere la pallina come se ci fosse un difensore quando porta la pallina;
- poi un passaggio consegnato vicino alla linea del centro, quindi il giocatore B prende possesso e tira .

Annotazioni:

- fai attenzione quando viene fatto il passaggio all'indietro. Deve essere fatto quando l'altro giocatore è proprio dietro di te.
- il giocatore B deve provare a fare il tiro subito dopo il passaggio consegnato;
- a metà esercizio cambia l'angolo di partenza in modo tale che sia uguale per giocatori destri e mancini.
- ricorda di organizzare le linee casualmente.



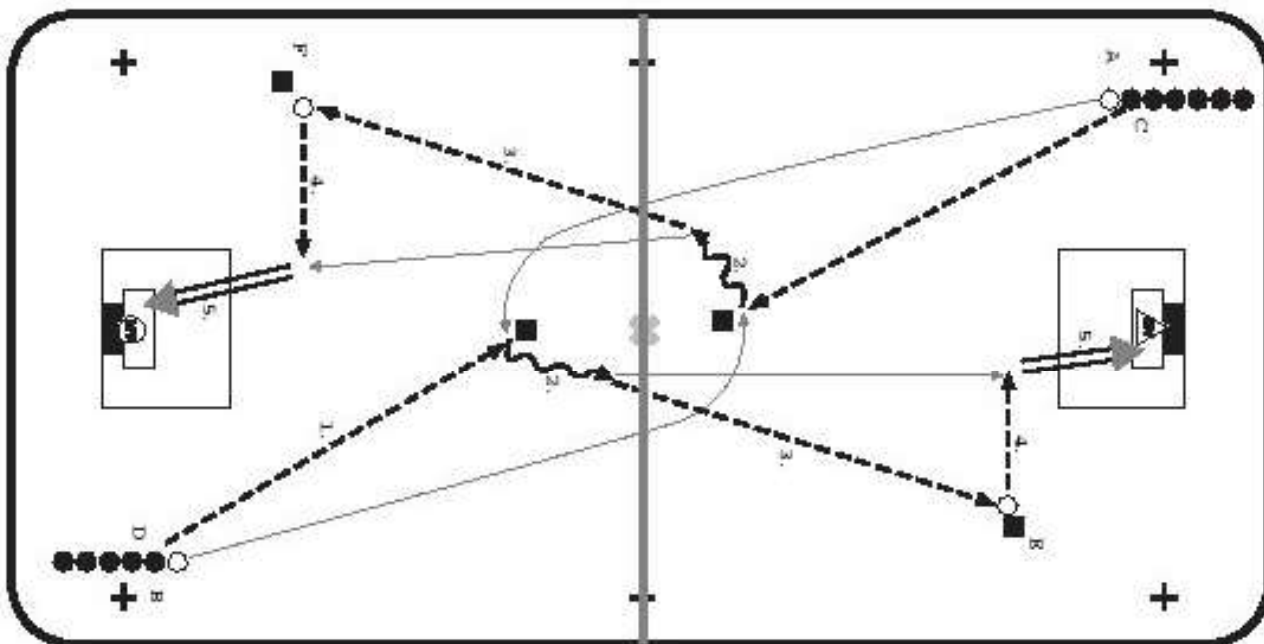
## ESERCIZIO NR. 11

Lo scopo dell'allenamento è esercitarsi nei passaggi a terra.

- i giocatori e le palline nello stesso angolo.
- tre giocatori sono posizionati nel campo a formare un triangolo.
- il primo giocatore A passa al giocatore B e si muove nella direzione del passaggio
- poi il giocatore B passa la pallina al giocatore C e da questo al giocatore D
- il giocatore D passa la pallina al giocatore A che è arrivato davanti alla porta.
- il giocatore A ricevuta la pallina tira, poi si sposta nell'angolo D
- tutti gli altri giocatori si muovono nelle altre posizioni (dalla posizione D passa alla C, C alla B e B alla A).

Annotazioni :

- inizia con un ritmo lento;
- sii paziente perchè il passaggio diretto rasoterra è difficile.



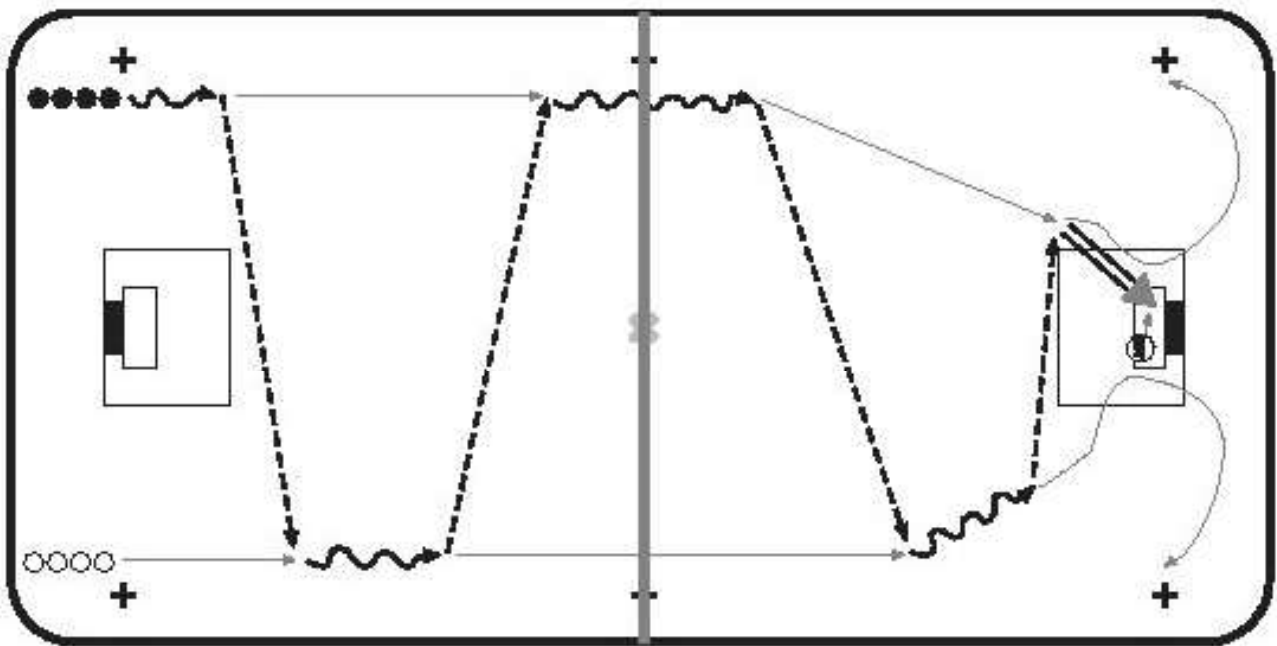
## ESERCIZIO NR. 12

L'obiettivo di questo esercizio è il fare pratica sui passaggi diretti a terra, ricevere i passaggi da entrambe le parti , e fare passaggi veloci.

- giocatori e palle da entrambe le parti in fondo al campo (vicino alle porte)
- inizialmente, due giocatori extra ( E ed F) sono posizionati dove indica il disegno. Questi giocatori restano sempre in questa posizione ma vengono sostituiti ogni 5 minuti.
- i giocatori A e B iniziano a muoversi verso il centro senza pallina.
- entrambi ricevono un passaggio dal secondo giocatore dell'altra linea (C e D) appena raggiungono il cono.
- entrati in possesso di pallina ( A e B ) passano ai giocatori extra (E o F), scattano verso la porta, ricevono un passaggio diretto (wall—pass) e tirano in porta.

Annotazioni:

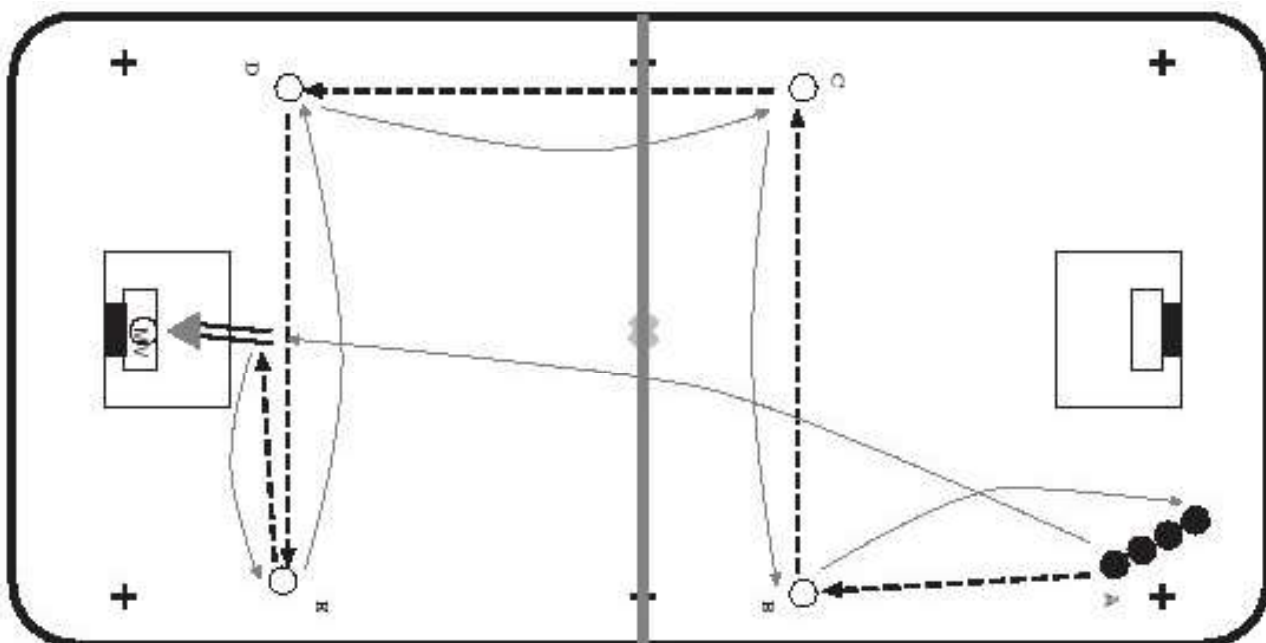
- ricorda di ottenere il possesso di pallina con mani flessibili e cerca di tirare direttamente a passaggio ricevuto.



### ESERCIZIO NR. 13

Lo scopo di questo esercizio è quello di esercitare i passaggi rasoterra ed effettuare tiri diretti. Per i portieri l'allenamento è di esercitarsi nella velocità e nel movimento da parte a parte.

- i giocatori sono in entrambi gli angoli con le palline in uno dei due angoli
- l'idea è quella di fare passaggi diretti rasoterra in coppia, concludendo con un tiro diretto.
- un buon numero di passaggi va da quattro a sei.



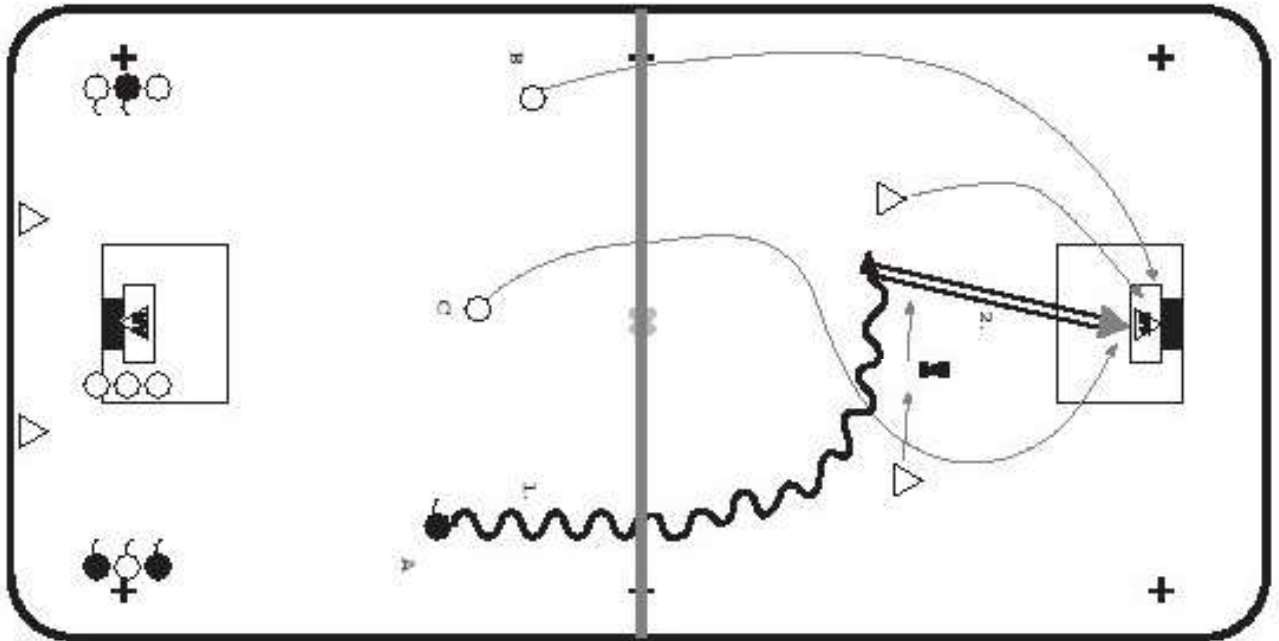
## ESERCIZIO NR. 14

Lo scopo di questo esercizio è quello di esercitare l'abilità nei passaggi rasoterra.

Per prima cosa posiziona i giocatori così come nel disegno.

- il giocatore A passa al giocatore B e così via.
- il giocatore E fa l'ultimo passaggio al giocatore A che si è mosso in una buona posizione di tiro.
- poi il giocatore A va dov'era il giocatore E, il giocatore E si muove al posto del giocatore D e così via.

## FONDAMENTALI DI GIOCO



### ESERCIZIO NR. 15

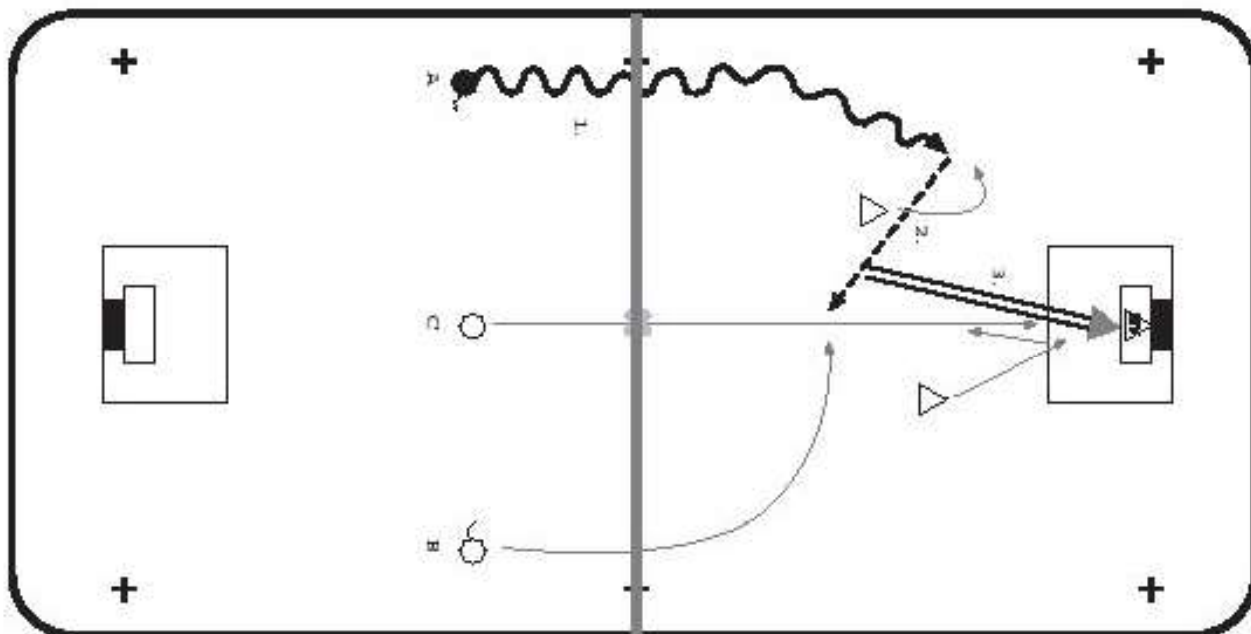
Lo scopo è di allenare alla situazione offensiva di base di tre contro due.

Con questo tipo di esercizio si lavora sulla comprensione di come si sviluppa il gioco e su come si possa effettivamente usare l'intero campo di gioco. Le posizioni di partenza sono quelle descritte nel disegno. Tutti e tre i giocatori, il centro e le due ali, partono da una parte del campo e affrontano i due difensori.

- l'ala destra (giocatore A) è in possesso di pallina e lui/lei inizia l'esercizio portando la pallina a centro campo.
- nello stesso momento l'ala sinistra (giocatore B) scatta direttamente verso la porta. Questo crea profondità nel gioco offensivo e se il giocatore A decide di tirare, il giocatore B ha un'ottima possibilità di segnare su eventuale rimbalzo.
- quando il giocatore A raggiunge il centro del campo, lui/lei gira velocemente sulla sinistra e nello stesso momento il centro (giocatore C) fa la stessa cosa ma sul lato opposto. In questo modo creano la possibilità di un passaggio consegnato, che può creare problemi alla difesa.
- in questa situazione il difensore di destra normalmente insegue il giocatore B e cerca di bloccare il passaggio a lui/lei.
- il difensore di sinistra in questa situazione gioca uno contro due. Quando gli attaccanti cercano di ingannare la difesa facendo un passaggio consegnato, la difesa deve reagire. La cosa più importante è cercare di bloccare il tiro senza dare importanza a chi sta tirando, e questo richiede riflessi veloci ed abilità nel saper leggere il gioco.
- il giocatore A ha fondamentalmente tre possibilità :
  - tirare se il difensore insegue il giocatore C;
  - passare al giocatore C se il difensore cerca di bloccargli il tiro;
  - passare al giocatore B se il difensore a destra non intercetta la linea di passaggio.

Annotazioni:

L'esercizio è molto importante perchè può essere modificato con qualunque schema offensivo di gioco ( esempio 3 contro 3, 3 contro 1, e 2 contro 2). La parte più difficile per i difensori in questo esercizio è il movimento simultaneo da una parte all'altra (giocatori A e C) e lo spostamento in profondità verso la porta del giocatore B.



## ESERCIZIO NR. 16

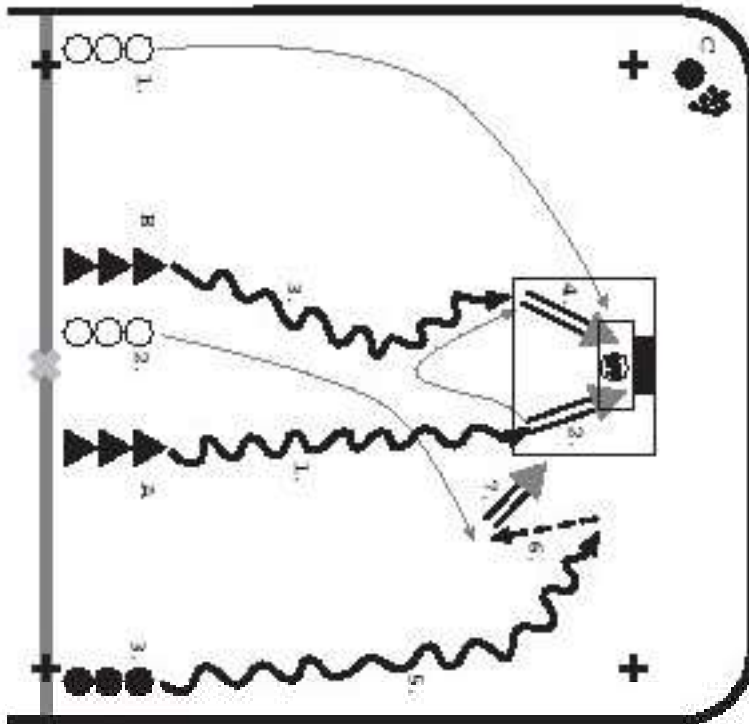
Questo esercizio aggiunto all'esercizio nr. 15 serve per esercitare diverse variabili del tre contro due. Le posizioni di partenza sono quelle del disegno. Tutti e tre i giocatori, il centro e le due ali, partono da una parte del campo andando ad affrontare i due difensori.

- all'inizio l'ala sinistra porta la pallina superando il centro campo.
- il centro (giocatore C) crea la profondità correndo velocemente diritto verso la porta il che significa che il difensore è obbligato a reagire e addirittura ad inseguire il giocatore C. Il risultato è che si crea un'area molto grande per tirare in rete.
- poi in questa situazione l'ala destra (giocatore B) scende un pochino e poi scatta attraversando il campo dove lui/lei può ricevere il passaggio e si trova poi nel posto migliore per tirare.
- adesso l'ala sinistra in possesso di pallina ha tre possibilità:
  - passare al giocatore B che è posizionato a centro campo;
  - passare al giocatore C che si trova di fronte alla rete;
  - tirare lui stesso.
- In questo modo il difensore di destra si trova due contro uno e lui/lei si trova a dover decidere se bloccare il tiro dell'ala o concentrarsi sul giocatore B che gira verso il centro del campo.

Annotazioni:

Questo finale di gioco offensivo di tre contro due dà l'opportunità di segnare molto. Il giocatore C deve anche ricordare di stare attento ai possibili rimbalzi ed eventualmente agganciare la pallina e tirare in rete.





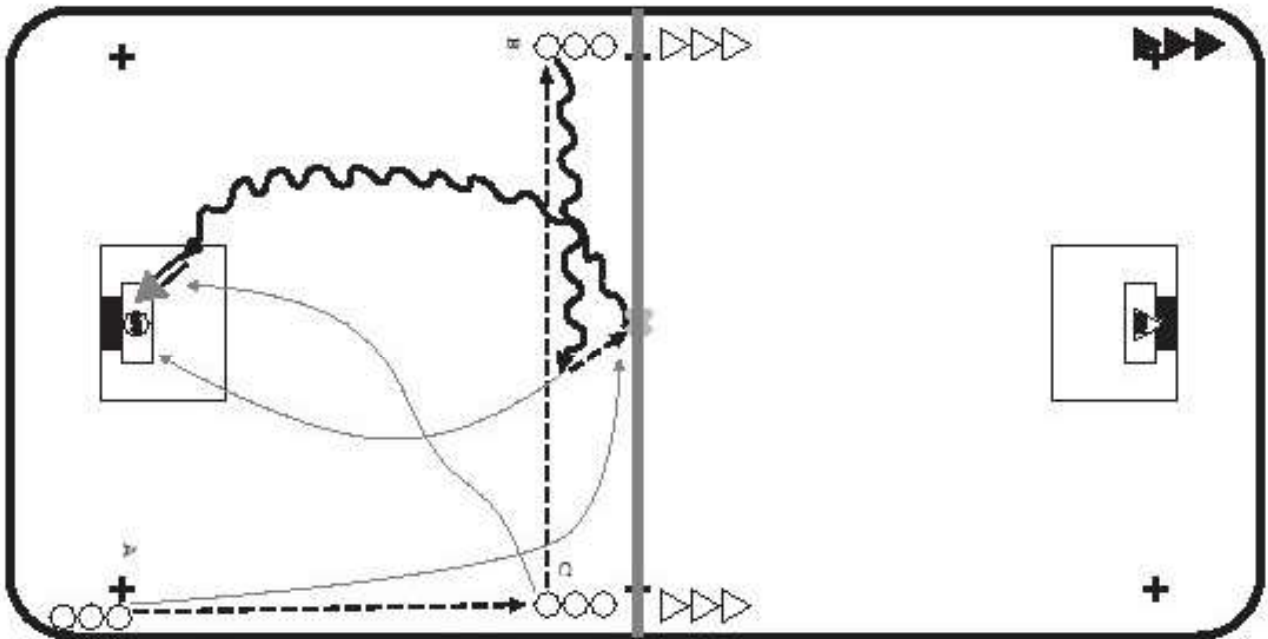
## ESERCIZIO NR. 17

Questo è un esercizio di riscaldamento e può essere usato prima di una partita.

- per prima cosa forma 5 linee sulla metà campo come mostra il disegno.
- il giocatore A attacca la porta da solo e cerca di segnare
- il giocatore B attacca ed il giocatore A difende (uno contro uno)
- poi i giocatori A e B vanno in difesa.
- ed i giocatori della linea uno, due e tre iniziano ad attaccare muovendosi verso la porta.
- dopo questo attacco il giocatore C passa un'altra pallina dall'angolo alla linea di attacco e loro cercano ancora di segnare. Questo può essere fatto un paio di volte e poi si ricomincia di nuovo lo stesso esercizio.

Annotazioni:

Il giocatore C deve aspettare pazientemente fino a quando il primo attacco è finito e solo dopo può mettere un'altra pallina in gioco.



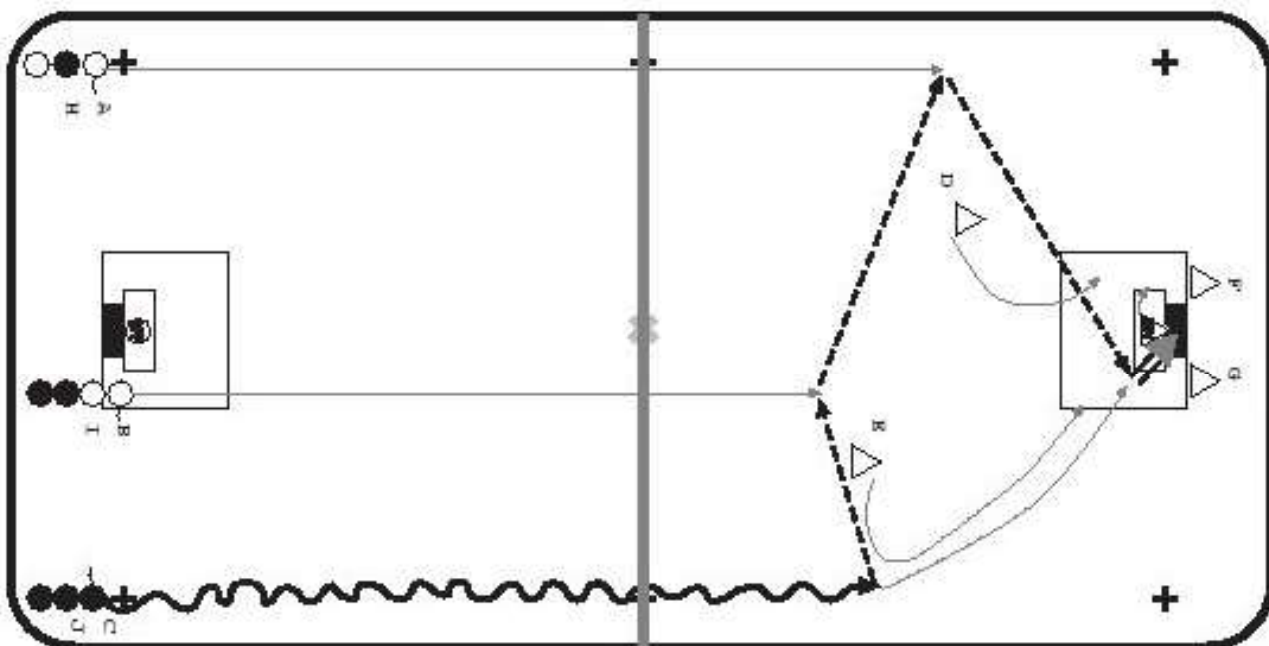
## ESERCIZIO NR. 18

Lo scopo è di esercitare il gioco due contro uno in una metà campo.

- tre linee, una nell'angolo e due vicine a metà campo;
- il giocatore della linea A passa a quello della linea C e corre in direzione del passaggio;
- il giocatore C passa la pallina a quello della linea B e si porta in difesa;
- il giocatore B prende la pallina e comincia a muoversi in direzione della linea C;
- i giocatori A e B incrociano a centro campo e viene così creata la possibilità per un passaggio consegnato;
- poi attaccano in direzione del difensore (due contro uno).

Annotazioni:

Il difensore deve cercare di dirigere l'attaccante verso l'angolo in maniera tale da rendere il tiro in porta o il passaggio difficoltoso. In questo modo è anche più facile intercettare passaggi incrociati.



## ESERCIZIO NR. 19

Lo scopo è di esercitarsi per situazioni di 3 contro 2 e 2 contro 1.

Forma tre linee da una parte e metti due difensori dalla parte opposta come dimostrato nel disegno.

- i giocatori A, B e C vanno ad attaccare i due difensori;
- poi i due difensori attaccano nell'altra direzione contro l'attaccante che salito di meno;
- poi il giocatore H, I e J ricomincia la stessa cosa e così via.

Annotazioni:

Questo è un buon esercizio per allenare i fondamentali di gioco. Puoi apportare delle piccole modifiche come 3-2, 3-1, 2-1 e 1-1.

Quarta edizione dicembre 2020

Il “Manuale d’inizio per i giovani: Floorball – Insegnare il Floorball ai giovani” è una traduzione del “Floorball – Youth Start Up Kit” emesso dall’I.F.F. Oltre a piccole rielaborazioni è stato aggiunto un capitolo sul floorball in Italia.

**Produzione:**           **International Floorball Federation &**

**Federazione Italiana Unihockey Floorball**

**Resp.IFF:**           **Jari Oksanen**

**Traduzione:**       **Silvia Annovi**

**Adattamento:**     **Gianfranco Concli e Jorgen Olshov**