

Fasi e situazioni di gioco

Classificazione

Nel tuo ruolo di allenatrice/ore sei in grado di classificare le tue idee di gioco strutturandole sulla base di fasi e situazioni. Utilizzando una terminologia costante (che resta uguale) ottieni un effetto positivo sulla chiarezza nei confronti della squadra.

La terminologia utilizzata, le spiegazioni e i contenuti sono stati scelti da swiss unihockey sulla base delle esperienze e non hanno la pretesa di essere fondate su basi scientifiche corrette; devono essere di aiuto alle/ai coaches nella formazione.

I contenuti descritti non sono esaustivi. Per alcuni concetti vi sono dei sinonimi. Se cerchi le spiegazioni dei singoli concetti, le trovi nel lessico nella pagina web di swiss unihockey:



Pagina web: formazione degli allenatori

I principi di gioco, che affrontiamo nelle singole fasi, li documentiamo in ulteriore materiale didattico, perciò non li tratteremo troppo dettagliatamente qui di seguito.

Le definizioni e le limitazioni servono a una comprensione comune, tuttavia non garantiscono un'analisi statistica dettagliata del gioco, quindi anche l'analisi del gioco sarà qui di seguito volutamente tralasciata.

Modello delle fasi di gioco

Il modello delle fasi di gioco di swiss unihockey fa riferimento al gioco **5 contro 5** (rispettivamente 4 contro 4): gli special teams per le situazioni di 6 contro 5, powerplay, boxplay e per le situazioni standards (punizioni, ingaggi, rigori, ...) non sono considerate e quindi non sono spiegate in modo esplicito.

La squadra in possesso della pallina si trova in **transizione offensiva** o in **attacco**. La squadra non in possesso della pallina si trova in **transizione difensiva** o in **difesa**.

Non appena vi è un cambiamento nel possesso della pallina, allora cambia anche la fase di gioco. Vi possono essere, durante o nel cambio, dei momenti **non controllati**, nel corso dei quali non è chiaro quale squadra sarà successivamente in controllo della pallina. In queste fasi non controllate può accadere che il gioco si sposti in qualsiasi altra fase.

Se, ad esempio, una squadra gioca nella metà campo avversaria ma, a causa di un passaggio impreciso, ci si ritrova con una pallina vagante nell'angolo, allora non risulta chiaro se la squadra che era in possesso della pallina sino a quel momento possa mantenerla e se debba concentrarsi sulla fase di transizione difensiva.

Normalmente le fasi si susseguono in una successione ciclica, ma esse possono anche essere soggette a dei salti di situazione.

In ciascuna fase di gioco si differenziano ogni volta delle situazioni di gioco tipiche. TI permettono di organizzare e strutturare il gioco e di elaborare dei principi tattici.

Le situazioni di gioco ti aiutano, in qualità di allenatrice/ore, a sviluppare con la tua squadra delle chiare idee di gioco.

Per il tuo ruolo di allenatrice/ore, swiss unihockey mette a disposizione dei principi per ogni fase di gioco. I principi di gioco sono dei consigli sul come si dovrebbe agire nelle svariate fasi. L'applicazione dei principi può comunque variare a dipendenza della squadra o della partita. Tuttavia, i principi di gioco sono decisivi per il tuo lavoro con la squadra, al fine di definire un'idea di gioco comune, pur senza dover dare alla squadra stessa troppe indicazioni restrittive.

Tabella 1: definizioni e componenti

Definizione	Componenti
Fasi di gioco	• Transizione offensiva • Attacco • Transizione difensiva • Difesa • Non controllata
Principi di gioco	• Primo pensiero: avanti! • Fare pressione o provocare una reazione • Dominare la zona centrale • Utilizzare il pressing-trigger • [...]
Situazioni di gioco	• Uscita dalla zona • Contropiede • Entrata in zona • Zone-offense • Aggredire/ Fare pressione • Backchecking • Forechecking • Pressing • Zone-defense
Specialteams	• Powerplay (5:4, 5:3 4:3) • Boxplay (4:5, 3:4) • 6:5 • 5:6
Situazioni standards	• Punizioni • Ingaggi • Rigori



Immagine 1: modello delle fasi di gioco (swiss unihockey, 2025)

Le fasi e le situazioni di gioco possono essere sempre trattate in maniera differenziata. Nella tabella che segue puoi vedere quali situazioni sono di base contrapposte.

Tabella 2: contrapposizione delle situazioni di gioco

Squadra <u>senza</u> pallina		Squadra <u>con</u> la pallina
Backchecking	↔	Contropiede o uscita dalla zona
Aggredire o pressing	↔	Uscita dalla zona
Forechecking	↔	Entrata in zona
Zone-defense	↔	Zone-offense

Attacco

Entrata in zona (contro il forechecking)

Entrata in zona significa che la squadra in possesso della pallina è in fase di costruzione del gioco e che vuole giocare nella zona avversaria. La squadra avversaria è nella situazione di gioco forechecking.

Quale sinonimo per entrata in zona puoi utilizzare l'espressione «costruzione del gioco contro il forechecking».

La situazione di entrata in zona resta in valida sino a quando la squadra che sta difendendo smette di fare forechecking e passa al pressing oppure si piazza in posizione di Zone-Defense oppure avviene un cambio di possesso della pallina.

Uscita dalla zona (contro il pressing)

Si tratta di uscita dalla zona contro il pressing quando la squadra in possesso della pallina si trova spesso costretta dalla squadra avversaria a restare nella situazione di entrata in zona nella propria metà campo ed è messa sotto pressione. La situazione permane di uscita dalla zona sino a quando la squadra non in possesso della pallina si piazza in una posizione di forechecking oppure di zone-defense oppure avviene un cambio di possesso della pallina.

Zone-offense

Zone-Offense è quando la squadra che è in possesso della pallina gioca nella zona avversaria e la squadra non in possesso della pallina smette di fare forechecking e deve assumere una posizione di zone-defense.

La situazione permane tale sino a quando la squadra che non è in possesso della pallina torna a poter fare forechecking oppure avviene un cambio di possesso della pallina.

Transizione difensiva

Aggredire

La squadra non in possesso della pallina è in modalità aggredire quando poco prima ha perso la pallina e subito mette sotto pressione la squadra avversaria. Quale sinonimo puoi utilizzare «contropressione».

La situazione rimane così sino a quando la squadra che sta difendendo non passa al backchecking oppure avviene un cambio di possesso della pallina.

Backchecking

Il backchecking si ha quando la squadra, dopo aver perso la pallina oppure dopo una situazione di "aggredire", si piazza velocemente nella sua posizione di forechecking oppure di zone-defense.

La situazione rimane definita tale sino a quando la squadra non in possesso della pallina assume una posizione di forechecking oppure di zone-defense oppure avviene un cambio di possesso della pallina.

Difesa

Forechecking

Il forechecking è la difesa organizzata contro l'entrata in zona. La squadra non in possesso della pallina stabilisce quanto «alto» deve essere effettuato il forechecking nella metà campo avversaria. Normalmente si indica con una percentuale, laddove 50% sta a rappresentare la linea di metà campo.

La situazione rimane così definita sino a quando la squadra che difende decide di passare al pressing, assume la posizione di zone-defense oppure avviene un cambio di possesso della pallina.

Pressing

Il momento in cui la situazione passa dal forechecking al pressing può risultare variabile e avviene di solito in maniera fluente.

Il pressing è, per swiss unihockey, quando la squadra non in possesso della pallina mette sotto pressione la costruzione del gioco avversario fino al 100% del campo. Il cambio da forechecking a pressing innesca nella squadra senza pallina un avanzamento rapido e ciò deve essere chiaramente visibile. Se abbiamo solo una persona che si spinge molto avanti, ad esempio più del 90%, senza che le altre persone avanzino a loro volta, la situazione è considerata di forechecking e non di pressing.

La situazione rimane così definita sino a quando la squadra non in possesso della pallina ritorna ad assumere una posizione di forechecking oppure di zone-defense oppure avviene un cambio di possesso della pallina.

Zone-defense

Zone-defense è la difesa contro la zone-offense avversaria. La squadra non in possesso della pallina si trova nella propria metà campo.

La situazione rimane così definita sino a quando la squadra non in possesso della pallina passa al forechecking oppure avviene un cambio di possesso della pallina.

Transizione offensiva

Uscita dalla zona (contro aggredire)

L'uscita dalla zona contro la squadra che aggredisce/fa contropressione è quando una squadra agisce contro l'aggredire da parte dell'avversario immediatamente dopo aver conquistato la pallina e lo deve aggirare portandosi in avanti. Se la mossa riesce, la situazione resta definita come uscita dalla zona, sino a quando la squadra non in possesso della pallina non assume una posizione di forechecking oppure di zone-defense oppure avviene un cambio di possesso della pallina.

Contropiede

La squadra in possesso della pallina si trova in una situazione di contropiede quando, subito dopo aver riconquistato la pallina, si lancia in velocità cambiando il

gioco contro la difesa non organizzata, senza lasciare alla squadra avversaria alcuna possibilità di aggredire/contropressione.

La situazione rimane così definita sino a quando la squadra avversaria non riesce ad assumere una posizione di forechecking oppure di zone-defense oppure avviene un cambio di possesso della pallina.

Fase di gioco non controllata

Il gioco si trova in una fase non controllata quando non è possibile constatare nessuna delle altre situazioni e il passaggio da una fase all'altra non è chiaro oppure è ancora incerto.

La fase rimane così definita sino a quando una delle due squadre non è entrata in possesso della pallina.