Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 42 (1985)

Heft: 2

Artikel: Hockey su terra

Autor: Guignet, Bernard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000247

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

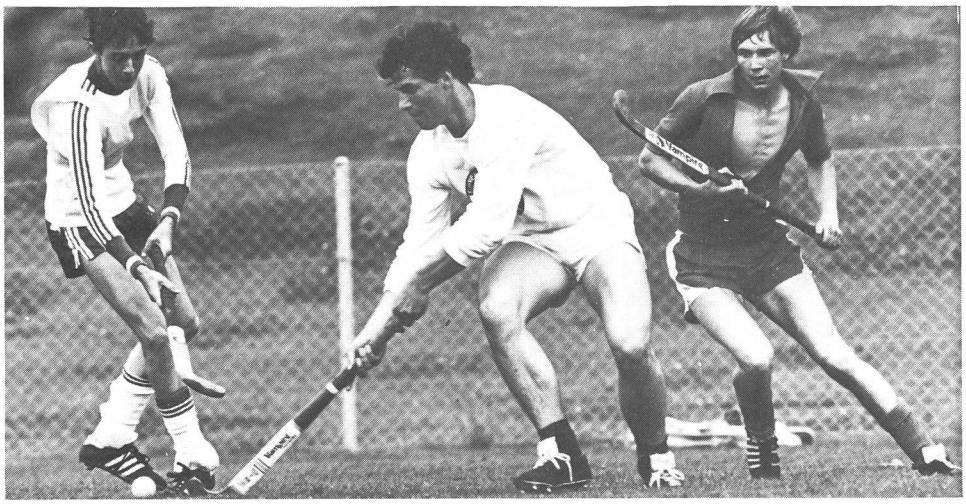
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Hockey su terra

di Bernard Guignet

Alcuni consigli utili

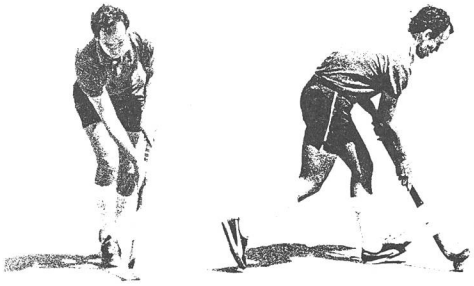
L'hockey su terra, come tutti gli sport di squadra, è un esercizio spossante. Richiede, da parte di chi lo pratica:
— una grande scioltezza di movimenti
— una tecnica perfetta
— un'eccellente condizione fisica
Scioltezza e condizione fisica possono essere acquisiti tramite esercizi di cultura fisica generale, con l'uso di alteri, di palloni pesanti, di funicelle e con la pratica della corsa a piedi. Essenziale è infatti d'avere fiato e d'essere sciolti nelle anche, nelle spalle e, maggiormente, nei polsi. Ciò richiede un allenamento fisico appropriato e molta perseveranza.

La tecnica di base

Impugnatura del bastone e condotta della pallina

In posizione d'attesa sul terreno o in spostamento senza pallina, il bastone deve sempre essere impugnato con le due mani, orizzontalmente all'altezza delle anche, lato piatto verticale, mano sinistra all'estremità del manico, palmo girato verso il corpo, mano destra circa a mezzo manico, palmo girato verso l'avanti.

Per la condotta della pallina, le mani mantengono la stessa posizione, il bastone fa un angolo di circa 45° con il corpo, il becco è a contatto con la pallina, che si trova sempre a circa 20 cm dal piede più avanzato.



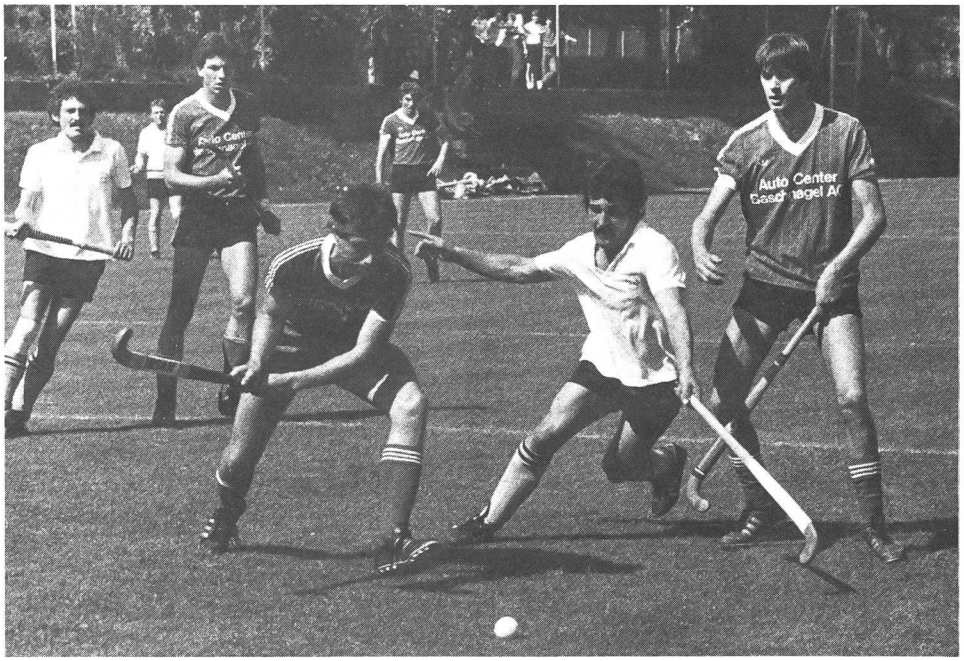
Il passaggio o «push»

Si tratta del colpo più importante nell'hockey su terra. È infatti più preciso del tiro e permette di meglio dosare la forza da imprimere alla pallina. Il suo controllo risulta essere più facile alla ricezione. La pallina condotta a destra del piede è spedita a un altro giocatore

con la semplice e brusca proiezione dei due polsi, dalla destra verso la sinistra del corpo. La pallina deve assolutamente restare a terra.

Rotazione del bastone (dribble)

La pallina vien posta a destra del piede destro come per la condotta sul terreno o per il «push». Viene portata, «in-



Scioltezza e forza nei polsi, una delle qualità essenziali per praticare l'hockey su terra.

collata» al becco del bastone, verso il piede sinistro. A questo punto la mano sinistra fa girare il bastone all'interno della mano destra, che resta con il palmo in avanti (il bastone scivola nella mano destra). Passando davanti alla pallina, il becco del bastone presenta nuovamente il lato piatto e può così riportarla verso il piede destro, e così di seguito. Durante il movimento, la parte superiore del corpo non cambia direzione.

Lo stop

Il corpo è in posizione fondamentale d'attesa, ovvero con il bastone tenuto orizzontalmente con le due mani, gambe leggermente divaricate, ginocchia leggermente flesse. Tutto il corpo è sciolto. Deve poter reagire in tutte le direzioni e sempre far fronte alla pallina. Quest'ultima viene, infatti, sempre arrestata davanti al corpo e non a lato. Al momento dell'arresto della pallina, il bastone è leggermente inclinato verso l'avanti, la parte alta del corpo pure per ristabilire la perpendicolarità. Il bastone si trova fra i due piedi leggermente divaricati, spalla e piede sinistri leggermente avanzati. La flessione delle ginocchia permette al corpo di conservare la sua scioltezza e di reagire in tutti i sensi in caso di rimbalzo della pallina.

La conquista della pallina da parte di un difensore

Si tratta d'insegnare a un difensore

Applicazione perfetta della tecnica per la conquista della pallina.

d'impedire a un attaccante di conquistare una pallina che rotola sul terreno (tecnica ugualmente valida per carpire la pallina condotta da un attaccante). Il giocatore deve, dopo due o tre passi rapidi, distendersi bruscamente, portando tutto il peso del corpo sulla gamba sinistra flessa e lanciando in avanti il bastone tenuto con la mano sinistra (movimento del falciatore). Attenzione a mirare la pallina e non il bastone o la tibia dell'avversario!

Lo stop e il passaggio in rovescio

Le due tecniche sono congiunte e devono essere imparate il più presto possibile, allo scopo d'evitare falli d'ostruzione e il rallentamento del gioco dovuto alla rimessa della pallina sul lato destro prima del passaggio. L'arresto della pallina dev'essere esercitato da due giocatori che si fanno passaggi corti (3-5 passi di distanza). Per controllare la pallina, il giocatore retrocede il piede

sinistro sul quale prende appoggio il corpo; il busto è inclinato indietro, in modo da ristabilire la perpendicolarità del bastone. La pallina viene arrestata in rovescio all'altezza del piede sinistro. In questo modo, il rinvio in rovescio è più facile. La mano sinistra tiene fermamente il bastone, che presenta il lato piatto alla pallina; la mano destra tiene il bastone in modo sciolto. Per rinviare la pallina in rovescio, è sufficiente spingerla con l'aiuto del becco, dal piede sinistro al piede destro, tramite una rotazione del tronco e con lo spostamento simultaneo del piede sinistro in avanti, mentre il piede destro riceve il peso del corpo al momento in cui la pallina lascia il becco per andare verso il compagno di squadra.

Passaggio in rovescio in piena corsa.

Lo shoot o tiro

Dev'essere esercitato soltanto quando il passaggio e lo stop sono bene acquisiti. Per riuscire a colpire bene la pallina, è necessario osservare i seguenti punti:

- la pallina deve trovarsi fra le due gambe divaricate (circa 50 cm), 30 cm davanti al corpo
- il bastone è dapprima afferrato come d'abitudine (posizione d'attesa), poi le mani scivolano l'una verso l'altra

- sollevare il becco fino all'altezza della spalla destra poi, con un movimento di bilanciere, colpire la pallina; il corpo si appoggia sulla gamba destra all'inizio e sulla sinistra al momento della battuta.

Lo scoop o cucchiaiata

Per riuscire uno scoop, è necessario osservare i punti seguenti:

- piazzare la pallina 10 cm davanti al piede sinistro, la cui punta è rivolta verso l'obiettivo da raggiungere, il piede destro fa angolo di circa 90° rispetto a quello sinistro; le gambe sono leggermente flesse e divaricate di circa 40 cm
- portare il peso del corpo sulla gamba destra; il bastone è impugnato come per il passaggio semplice, dunque mani divaricate
- con lo spostamento del peso del corpo dalla gamba destra alla sinistra, si avvicina il becco alla pallina e la si prende da sotto. La proiezione brusca del corpo e degli avambracci fa salire la pallina e le imprime la distanza voluta.

L'equipaggiamento

- la pallina di colore bianco in lega, ricoperta di cuoio o materia plastica (peso: circa 163 g)
- bastone di legno con il lato sinistro piatto. Solo questo lato può essere usato per toccare la pallina (peso massimo: 793 g)
- guanti per il portiere
- gambali per il portiere
- obbligo, per il portiere, di portare una maschera per proteggere il viso, simile a quella del portiere di hockey su ghiaccio.

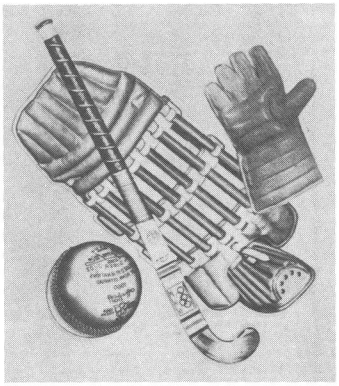
Il gioco

Come nel calcio, l'hockey su terra (all'aperto) si gioca con squadre di undici giocatori, con la possibilità di cambiare due giocatori. Le regole sono praticamente identiche.
Ecco, comunque, alcune differenze essenziali:

- il giocatore di movimento non ha il diritto di toccare la pallina con i piedi
- la rete è valida solo quando la pallina viene tirata dall'interno dell'area
- esistono due specie di corner: il corner lungo (tiro franco) e quello corto
- le partite sono dirette da due arbitri che si suddividono il campo
- una partita conta due tempi di 35 minuti. □

Indirizzi:

Lega svizzera di hockey su terra
Kaspar Kopp-Strasse 96
6030 Ebikon
telefono 041 - 36 26 97

Paul Miederer
Haftlet 31
4612 Wangen b/Olten
telefono priv. 062 - 32 28 42
telefono uff. 064 - 22 22 22

Werner Ineichen
Responsabile G+S
Kaspar Kopp-Strasse 96
6030 Ebikon
telefono 041 - 36 26 97