

Zeitschrift:	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber:	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band:	39 (1982)
Heft:	5
 Artikel:	Dall'unihoc all'hockey su terra
Autor:	Egloff, Robert
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000392

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

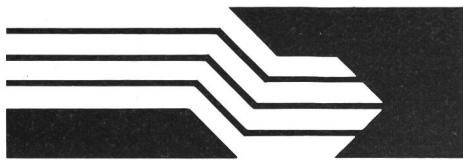
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 12.01.2026

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



TEORIA E PRATICA

Dall'unihoc all'hockey su terra

di Robert Egloff

L'unihoc è un gioco che si è velocemente affermato, soprattutto nelle scuole. Come il calcio e la pallamano, sembra soddisfare un bisogno fondamentale dell'uomo: praticare un gioco impiegando, all'inizio, meno regole possibili. La canna o bastone di plastica caratterizza l'unihoc. È con questo che si gioca la pallina e non con una parte del corpo. Considerato sotto questo aspetto, s'imparenta agli sport di racchetta, quale il tennis, il badminton o lo squash, sport che attualmente conosce un successo sempre maggiore.

L'unihoc si presta particolarmente bene a preparare diversi altri sport collettivi analoghi, quali l'hockey su ghiaccio e l'hockey su pattini a rotelle (Rink-hockey). Tuttavia queste due specialità comportano una tappa supplementare poiché praticate con l'ausilio di pattini e pattini a rotelle. Esiste sicuramente anche una certa parentela fra l'unihoc e il polo, e persino il golf. È comunque sull'hockey su terra che sfocia nel modo più diretto. Cercherò di spiegare questo passaggio e di fornire il maggior numero di informazioni possibile. Sono ugualmente a disposizione per rispondere ad altre domande, in particolare per quanto concerne la provenienza del materiale (il mio indirizzo: Schwimmbadstrasse 8, 5430 Wettingen, tel. P 056 261316, tel. U 01 22045 82).

L'unihoc Idea

Una pallina leggera (o un disco, ma soltanto quando si dispone di una superficie molto liscia in palestra) viene giocata con l'aiuto di un bastone di plastica.

Materiale

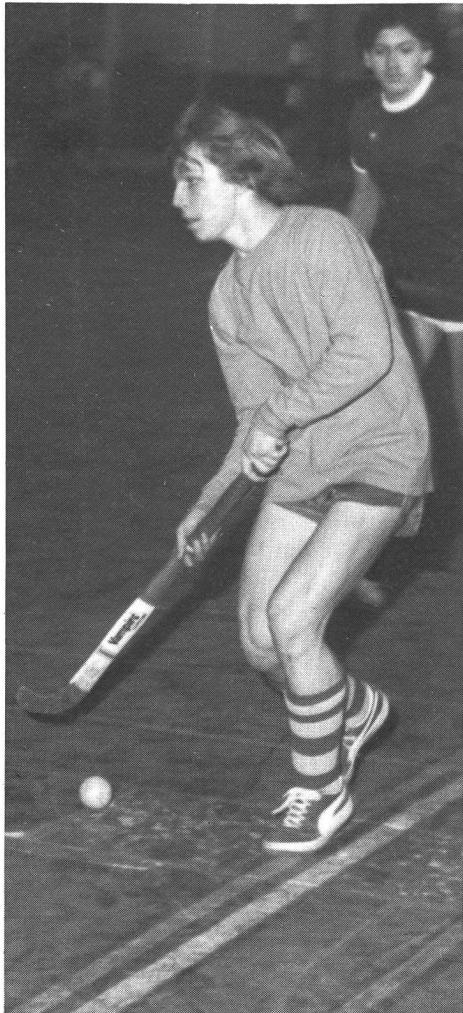
Il materiale che serve all'unihoc ha diverse origini. La qualità e la durata di vita dei bastoni corrispondono generalmente al prezzo che si è pagato. Preferibile dunque acquistare un equipaggiamento un po' più caro. I bastoni sono spesso di due co-

lori, ciò che permette di differenziare le squadre. Variano pure le palline e i dischi. Cinque bastoni di ogni colore dovrebbero essere sufficienti per svolgere un'iniziazione.

Quali porte si possono utilizzare due pali, due casse o altro ancora. Si può giocare ovunque!



Hockey su terra, un gioco che comincia in palestra.



Regole

L'unihoc si pratica *senza regole* particolari. È la ragione principale della sua popolarità. Si può passare o arrestare la pallina con il bastone o il corpo. Nella fase d'ini-

ziazione tutti i mezzi sono buoni per condurre la pallina in prossimità della porta avversaria.

Perfezionamento tramite aumento delle difficoltà

Fase 1

- a) si può segnare una rete solo con il bastone e non con i piedi
- b) la pallina dev'essere toccata almeno da tre giocatori della stessa squadra prima del tiro in porta (gioco collettivo)
- c) il portiere non deve trovarsi a meno di un metro dalla sua porta (ma può utilizzare il corpo intero)
- d) la pallina può essere passata e arrestata solo con il bastone

Fase 2

- e) tenere l'estremità del bastone con la mano sinistra e il centro con la mano destra
- f) la pallina non può più essere protetta con il corpo (palleggi necessari)
- g) sono vietati gli attacchi di bastone contro l'avversario e contro il suo bastone

Fase 3

- h) utilizzare solo il lato sinistro del bastone (girare il bastone durante il palleggio)
- i) tiri soltanto a partire da una zona situata davanti alla porta
- l) per segnare, condurre la pallina fin dentro la porta, ecc.



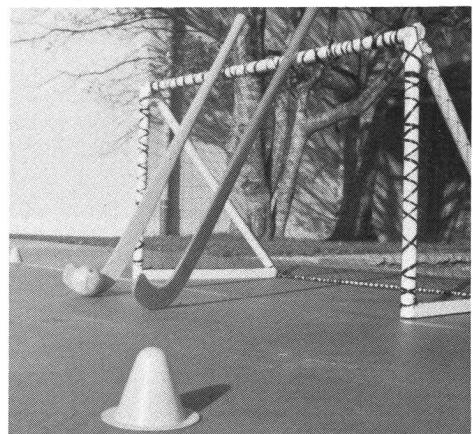
Elementi tecnici

- manipolare una pallina con il bastone
- arrestare la pallina con il bastone al suolo o in aria
- *push* (spingere) e *shoot* (tiro)
- tenuta del bastone
- palleggio in colpo diritto e di rovescio con rotazione del bastone

Mini-hockey

Idea

Si tratta di una variante dell'unihoc sviluppata dalla DHB (Deutscher Hockey-Bund – Federazione tedesca di hockey) nell'ottica dell'hockey in palestra.



Materiale

I bastoni sono in materia plastica più pesante e di conseguenza più resistenti. Differenza essenziale nei confronti dell'unihoc: hanno una parte terminale piatta e l'altra leggermente arrotondata.

Ugualmente importante: quando li si riceve sulla tibia, il punto d'impatto è più doloroso. Si gioca pure con una pallina leggera di plastica ma, occasionalmente, anche con una pallina da tennis. Le due piccole porte sono pure di plastica.

Regole

Un codice d'arbitraggio regola il gioco. Contiene ugualmente parecchi esempi d'esercizi. Il piacere proveniente dalla pratica del mini-hockey dipende molto dal numero delle regole prese in considerazione.

Attenzione: i bastoni possono causare ferite. Occorre dunque vietare tutto ciò che possa mettere in pericolo la salute dell'avversario. Il mini-hockey può essere giocato dappertutto, ma si sceglierà di preferenza una palestra, un cortile scolastico, un piazzale di pallamano (con le sue porte), ecc.

Perfezionamento

- a) è vietato ogni contatto del corpo con la pallina

- b) giocare con il solo lato piatto del bastone
- c) utilizzare porte piccole e giocare senza portiere

Elementi tecnici

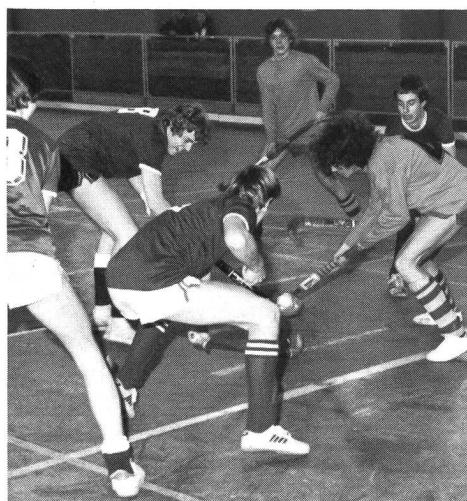
- *shoot*
- *push*
- *flick* (colpetto impresso alla pallina con la parte terminale del bastone) e *scoop* (tiro a cucchiaiata) per giocare sopra l'avversario
- *shoot* in movimento
- ricezione della pallina (con il solo bastone) in movimento

Hockey in palestra

Idea

La preparazione dovrebbe essere, ora, sufficiente per permettere di praticare l'«hockey in palestra». Si tratta di una forma particolare di hockey su terra, che ha fatto la sua apparizione soltanto 15–20 anni fa. Alle nostre latitudini prende il posto dell'hockey su prato durante parecchi mesi.

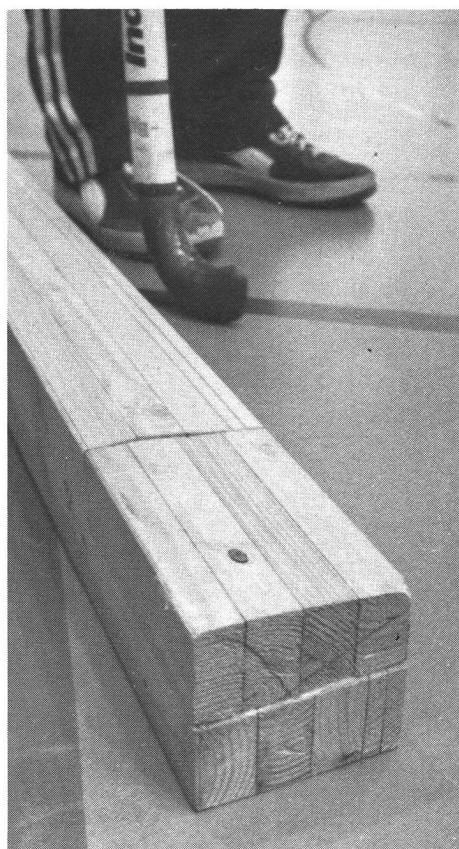
All'inizio è più facile giocare in palestra che non sul prato, poiché le difficoltà provocate dalle ineguaglianze del suolo sono soppresse. Per iniziare i giovani all'hockey su terra è dunque raccomandato di cominciare in palestra. I successi personali spontanei sono più numerosi. Ogni squadra di hockey in palestra ha pure la possibilità di partecipare al campionato ufficiale della Lega svizzera di hockey su terra (LSHT). Si possono pure organizzare campionati o tornei a livello scolastico.



Materiale

Si può senz'altro praticare l'hockey in palestra con i bastoni del mini-hockey. Ma ne esistono ugualmente in legno e costano dai 20 ai 50 franchi. La pallina è in plastica colorata, abbastanza pesante, in modo che può far male. Per questa ragione i giocatori portano i proteggi-tibia e il

portiere dev'essere equipaggiato di gambali, guanti, «conchiglia», maschera e, eventualmente, di pettorale.



Il campo di pallamano, porte comprese ma muniti di una rete a maglie più fini, serve da superficie di gioco. Le sponde costituiscono la novità più importante in questo gioco rispetto ai precedenti. Esse delimitano il terreno lateralmente, misurano 10 cm di altezza e sono leggermente inclinate verso l'avanti. Devono essere sufficientemente pesanti per non scivolare dopo l'impatto della pallina. I pavimenti di legno sono molto apprezzati ma, siccome ne esistono ormai molto pochi, ci si accontenta dei rivestimenti di linoleum, asfalto o altri. I rivestimenti in caucciù im-

pediscono la fluidità del gioco e aumentano le difficoltà tecniche.

Regole

L'hockey in palestra si basa sulle regole della FIH (Federazione internazionale di hockey). Potete richiederle al mio indirizzo. Ecco le più importanti:

1. Due squadre di 6 giocatori ognuna giocano l'una contro l'altra (1 portiere e 5 giocatori)
2. Tutti i giocatori possono essere sostituiti durante una sospensione di gioco
3. È vietato calciare la palla (sono autorizzati i soli push, flick e il colpo «a cucchiaio»)
4. Le palline alzate sono tollerate solo in caso di tiro in porta
5. Si può segnare una rete solo a partire dall'interno della zona di tiro (linea tratteggiata della pallamano).

Fase d'iniziazione

- giocare dapprima su un terreno di dimensioni ridotte e senza portiere (per esempio in una normale palestra)
- giocare 3:3 e aumentare progressivamente il numero dei giocatori
- abituarsi a giocare con le sponde (elemento nuovo e difficile, da esercitare ripetutamente)
- curare soprattutto il gioco collettivo (semplici combinazioni)
- allenare il portiere con palline da tennis (non fanno male)
- esercitare le specialità, come il corner corto, solo quando egli elementi di base sono stati bene assimilati.

Elementi tecnici

- giocare le sponde
- push senza che la pallina perda il contatto con il suolo
- arrestare la pallina senza farla rimbalzare



- «cucchiaiata condotta» (contatto pallina-bastone il più a lungo possibile)
- arresto con la mano nel caso di corner corto

Hockey su terreno di dimensioni ridotte

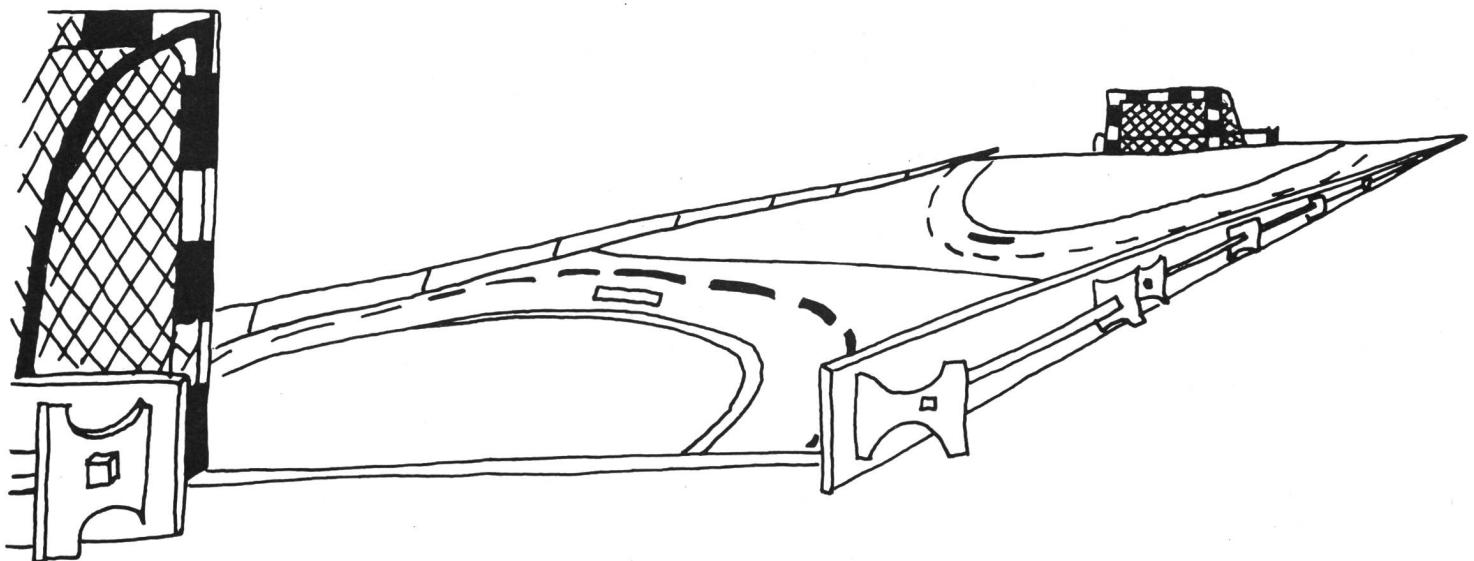
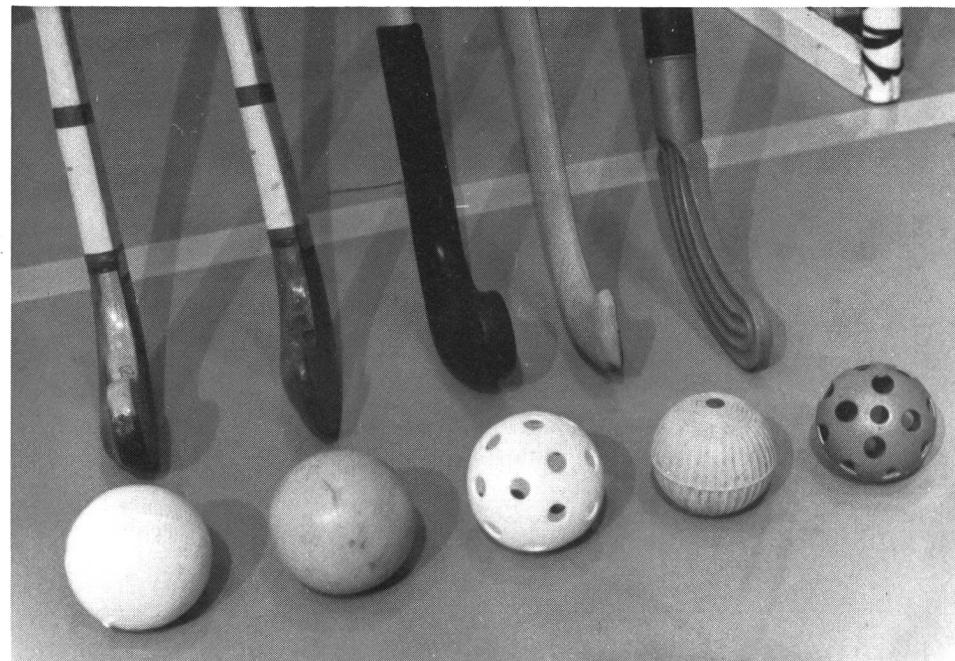
Idea

L'idea è nuova e viene presentata per la prima volta proprio su queste colonne. In effetti questa forma non esiste (o, almeno, non ancora) ufficialmente. Ma la pratica dell'«hockey in palestra» se ne avvicina già fortemente e può essere applicata ugualmente all'esterno. Purtroppo, in Svizzera, i tappeti verdi fatti di erba densa e tagliata rasoterra sono alquanto rari. Da notare che i terreni dotati di tappeto verde artificiale si prestano benissimo. L'hockey su terreno di dimensioni ridotte può essere praticato dappertutto. Sarebbe dunque semplice organizzare tornei scolastici sul piano regionale e anche nazionale.

L'hockey su terreno di dimensioni ridotte non è un'alternativa all'hockey su prato ufficiale. Si tratta piuttosto di una miscela fra l'hockey su prato (relativamente esigente) e l'hockey in palestra (relativamente semplice). Se segue la progressione presentata in questo articolo, un giocatore sarà pronto a ben giocare l'hockey su prato.

Materiale

L'hockey su terreno di dimensioni ridotte viene praticato preferibilmente con i bastoni normali in legno utilizzati nell'hockey su prato. Ma sono appropriati anche i bastoni del mini-hockey, dell'hockey in palestra e anche quelli in plastica di fabbricazione olandese. Si gioca con una pallina di hockey in palestra o su prato. Il campo è munito di due porte di pallamano e di panchine svedesi poste lungo i lati come sponde (altrimenti la pallina uscirebbe troppo spesso). Si porrà ugualmente una panchina dietro le porte.



Regole

Tutte le regole dell'hockey in palestra sono applicabili a questa forma, ad eccezione delle seguenti:

1. La pallina può essere calciata
2. La pallina può essere sollevata
3. In un corner corto, la pallina non deve essere sollevata più in alto della panchina posta dietro la porta
4. In un corner corto, è vietato l'arresto con la mano
5. In un corner corto, i giocatori possono uscire dai due lati della porta
6. In caso di gioco pericoloso, l'arbitro deve intervenire immediatamente

Fase d'iniziazione

- adattarsi alla natura del suolo
- gioco 3:3, dapprima senza portiere
- all'inizio, applicare eventualmente la regola del fuori-gioco
- esercitare tutte le forme che sviluppano il gioco collettivo

Elementi tecnici

- shoot dosato, affinché la pallina non si sollevi sempre dalla superficie di gioco
- passaggio preciso al compagno
- smarcamento
- allenamento dei corner corti

Hockey su prato

Le condizioni imposte per praticare l'hockey su prato sono perfettamente soddisfatte dalle quattro forme di gioco descritte in precedenza. Una partecipazione ai campionati della LSHT è sempre possibile. La creazione di nuovi club è vivamente incoraggiata. Fino a disporre di un terreno erboso, possono benissimo giocare su un piazzale.