

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	51 (1994)
Heft:	2
Artikel:	L'unihockey nell'infanzia : è un gioco da ragazzi
Autor:	Bühler, Christoph
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-999735

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: 30.01.2026

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

E' un gioco da ragazzi

di Christoph Bühler

L'unihockey diventa sempre più popolare. I motivi sono molteplici: è un tipico gioco da palestra e dunque una buona alternativa agli altri giochi di squadra come il calcio e l'hockey; inoltre, l'unihockey può essere praticato anche se non si padroneggiano i fondamentali tecnici. Infine, le regole sono semplici e il materiale da gioco non presenta praticamente alcun pericolo.

Un gioco per tutti

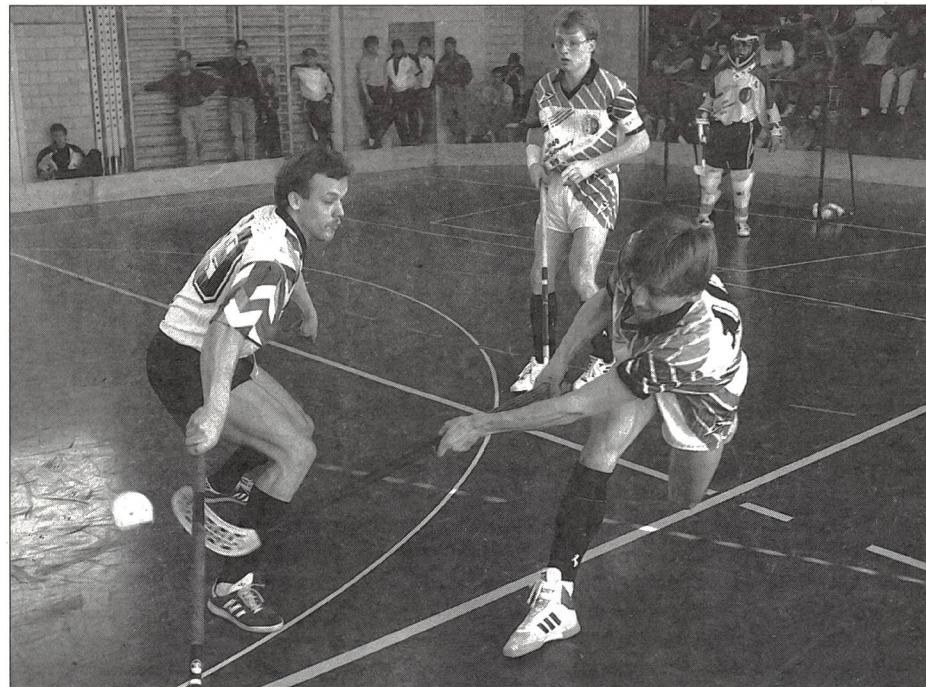
Nell'età scolare, si può facilmente constatare come la capacità di prestazione vari considerevolmente da un bambino all'altro.

Nell'unihockey questa differenza è meno pronunciata sia dal punto di vista tecnico-tattico sia da quello fisico, e questo per le seguenti ragioni:

- un gioco di posizione abile, combinato con una volontà di ferro, aiuta a compensare eventuali lacune nella corsa;
- il bastone può essere inteso come il prolungamento del braccio ed estende così il raggio d'azione;
- il gioco ha una forte componente di imprevedibilità, conferito specialmente dalla pallina;
- i fattori fisici e costituzionali come la statura o la forza di stacco non giocano un ruolo importante;
- il passaggio dalla fase di apprendimento a quella della padronanza del gioco è relativamente rapido.

Forme ludiche

L'applicazione delle differenti forme di gioco come varianti dell'unihockey ha un senso soltanto quando il gioco vero e proprio non può essere svolto per ragioni di spazio o di materiale, oppure quando il numero di giocatori è troppo elevato. Nell'unihockey una tale situazione non si presenta spesso. Ciò non toglie che questo gioco si presta perfettamente per l'organizzazione di "piccoli giochi", il cui effetto metodologico può essere grande senza essere legato al raggiungimento di un livello di prestazione particolare. Ad esempio, con i piccoli giochi si possono introdurre nuovi elementi tecnici oppure affinarne degli altri. Nelle fasi di perfezionamento e di consolidamento, le possibilità d'applicazione delle forme ludiche sono praticamente illimitate: ripetizione di elementi tecnici, acquisizione di automatismi, messa a punto di comportamenti tattici ecc.



Obiettivi

Gli obiettivi, che si possono raggiungere svolgendo le differenti forme ludiche, di cui abbiamo appena parlato, sono i seguenti:

Animazione

I piccoli giochi sono molto adatti per la fase di riscaldamento e come strumento per creare ambiente; essi stimolano la voglia di giocare.

Condizione fisica

Se praticati a ritmi elevati, i giochi hanno una duplice rilevanza: da un lato presuppongono una buona condizione fisica e dall'altro permettono un miglioramento della stessa.

Adattamento

Durante il gioco si può migliorare e, contemporaneamente, adattare la capacità di prestazione.

Tecnica

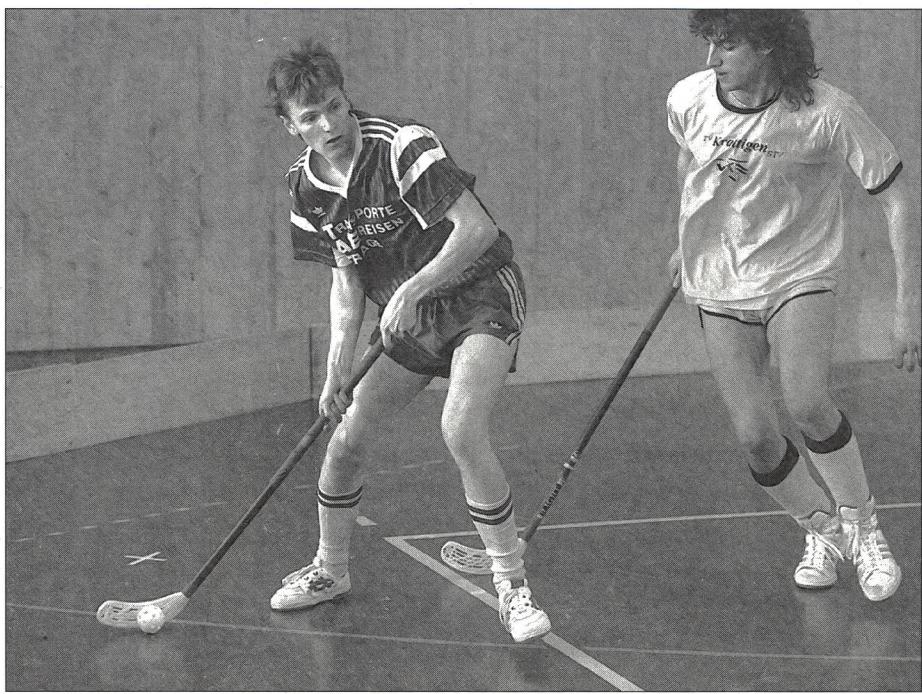
Il gioco stimola la motivazione all'apprendimento: in questo modo si possono esercitare le abilità specifiche sotto forma di gioco.

Tattica

Se ben scelte, alcune forme di gioco possono consolidare quei comportamenti tattici indispensabili per il successo nella competizione.

Principi di base

Le forme di gioco devono essere scelte in base all'obiettivo ricercato, che, in ultima analisi, è la padronanza dei fondamentali dell'unihockey. Questo vale soprattutto per quel che riguarda la conoscenza e il rispetto delle regole. Ad esempio, non bisogna mai tollerare casi di gioco duro, che, negli incontri ufficiali di unihockey, verrebbero puniti con un tiro di rigore o con una sospensione (ad esempio: prendere la pallina con una mano, trattenere l'avversario, alzare il bastone, ecc.). È sicuramente possibile, però, proporre delle forme di gioco che prevedono una modifica sostanziale del modo di utilizzare il materiale (ad esempio, giocare tenendo il bastone per la spatola). Si raccomanda comunque di evitare l'utilizzazione di materiale estraneo all'unihockey e lo svolgimento di giochi particolarmente esigenti, che implicano un comportamento tattico diverso da quello applicato nell'unihockey.



Idea di gioco

La natura stessa del gioco vuole che alla fine vi siano dei vincitori e dei vinti. Questa nozione è ancestrata nello spirito dei giocatori ed è praticamente impossibile modificarla. Se necessario, tuttavia, si possono applicare degli accorgimenti, che permettono di trovare un equilibrio tra le parti. I "piccoli giochi" sono particolarmente idonei a questo scopo: ad esempio, grazie ad una formula ad "andicap" o a "trucchetti" analoghi si può favorire l'affinamento di alcuni gesti ed attitudini. E' anche possibile mettere l'accento

sulla componente "fortuna" sia con il principio del "lancio dei dadi" sia con quello dell'assegnazione di una carta da gioco. La voglia di vincere ad ogni costo si attenua davanti alla necessità di approfittare al massimo delle condizioni che si presentano "per caso".

Sviluppo

Una forma di gioco si basa su 5 principi fondamentali. Se questi principi vengono rispettati si possono sviluppare analogicamente una moltitudine di altre forme. Ecco quali sono questi 5 principi di base:

Idea di gioco

Quali sono le varianti di gioco derivate che presentano un certo interesse? Quali abilità si possono sviluppare in particolare? Quali problemi di ordine tattico possono sorgere? Sono dei problemi specifici all'unihockey?

Obiettivo

Quali sono gli elementi fondamentali del gioco: porte, corsa, punteggi, durata ecc.? Il conteggio o il calcolo dei punti è semplice e chiaro? E' richiesto l'aiuto dei giocatori?

Regole

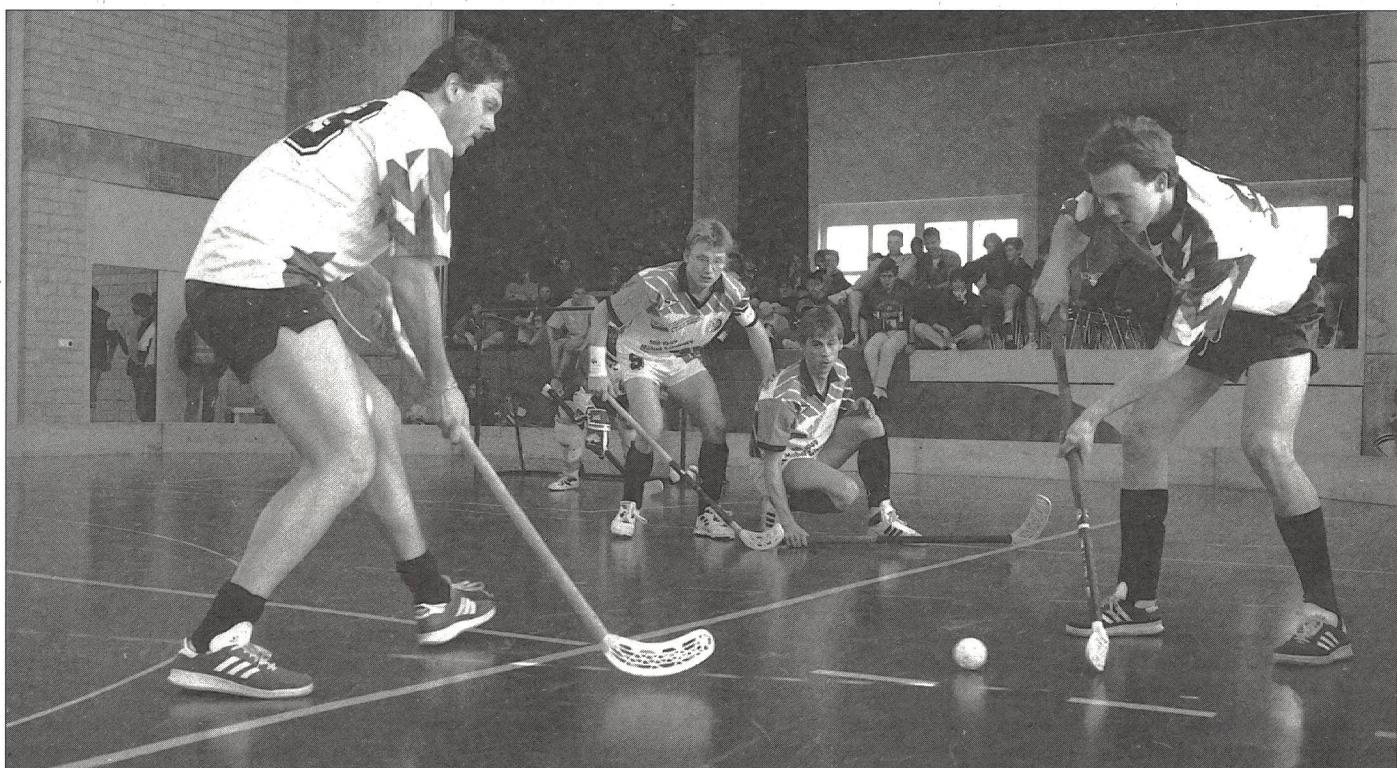
Le regole di base dell'unihockey vengono rispettate? Gli allievi capiscono gli adattamenti delle regole specifici al gioco dell'unihockey e sono in grado di applicarli durante il gioco?

Distribuzione dei ruoli

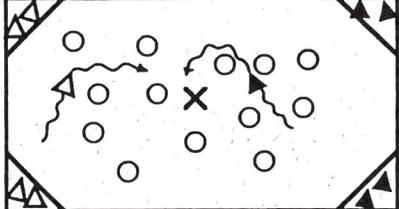
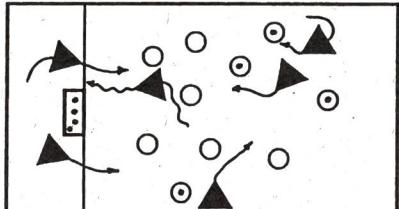
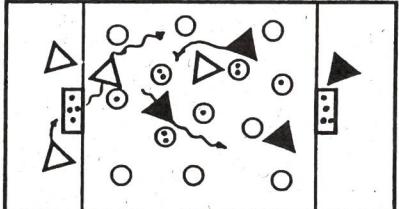
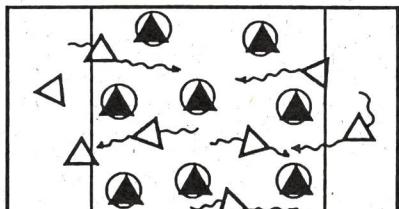
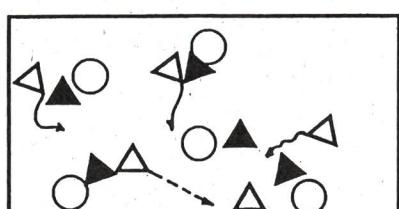
Le squadre hanno bisogno di molto tempo per organizzarsi? Chi si assume la responsabilità di svolgere compiti particolari? Quale tattica è meglio adottare?

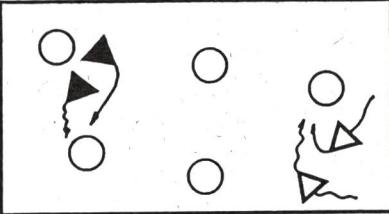
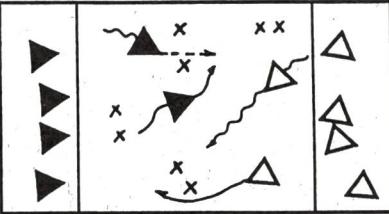
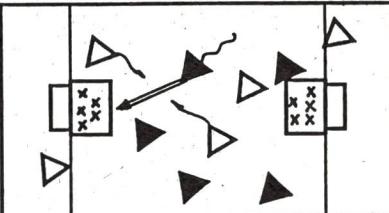
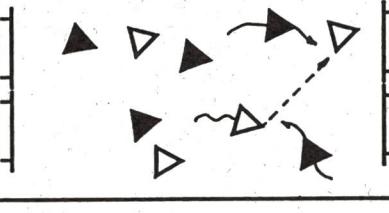
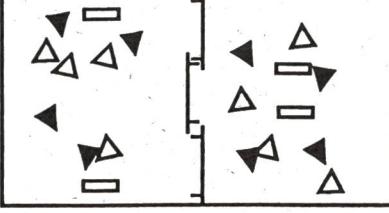
Condizioni particolari

Quante sono le squadre che giocano? Quanto dura una partita? Come si contano i punti? Quante rotazioni fa ogni squadra? Chi è il responsabile del conteggio dei punti? Chi è il responsabile del cronometraggio?

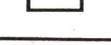


Dieci piccoli giochi

Descrizione	Organizzazione
<p>1. Staffetta con i cerchi</p> <p>Si distribuiscono i cerchi su tutta la palestra. Le due squadre si suddividono in due gruppi e si dispongono, l'una di fronte all'altra, agli angoli della palestra. La scelta del percorso è libera ma bisogna in ogni caso raggiungere il paletto (X) posto al centro della palestra. Tutti i giocatori completano prima il loro percorso ed in seguito il percorso dell'angolo opposto.</p> <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Le partenze avvengono dai 4 angoli;- Due giocatori partono contemporaneamente da un angolo e poi dall'altro;- Si effettua il percorso in diagonale e in direzione dell'angolo opposto, raggiungendo sempre il paletto (X) posto al centro;- Lo stesso giocatore effettua due percorsi, in modo che, al termine, tutti si ritrovano nella posizione di partenza.	
<p>2. Trasporto delle palline</p> <p>All'interno di ogni cerchio si dispone una pallina. I giocatori devono prendere le palline e riporle nel cassone. Quando tutte le palline sono nel cassetto, si riportano le palline nei cerchi.</p> <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Durante la redistribuzione delle palline, si possono aumentare il numero delle palline per cerchio. Alcuni cerchi rimangono così vuoti;- Sin dall'inizio si dispongono più di una pallina per cerchio;- Durante la redistribuzione si possono mettere 1, 3 o 5 palline per cerchio.	
<p>3. La corsa ai punti</p> <p>Le due squadre dispongono dello stesso numero di palline. Le palline dei "bianchi" sono nel cassetto mentre le palline dei "neri" sono distribuite a coppie nei cerchi. Ogni giocatore della squadra dei neri cerca di mettere una pallina per cerchio, mentre i "bianchi" cercano di trasportare entrambe le palline nel cassetto. Dopo un minuto, la squadra dei neri riceve un punto per ogni pallina messa nel cerchio e la squadra dei bianchi un punto ogni coppia di palline che vengono riposte nel cassetto.</p> <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Si inizia passandosi vicendevolmente le palline.	
<p>4. La corsa con le palline</p> <p>In ogni cerchio si dispone un giocatore della squadra dei "neri"; egli cerca di ostacolare la corsa degli avversari, che devono depositare le loro palline dall'altra parte della palestra e ritornare alla loro postazione di partenza. Vince la squadra che, nei 2 minuti di gioco, ha effettuato il maggior numero di attraversate.</p> <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Ogni giocatore dispone di più di una pallina. Vince la squadra che impiega il minor tempo a trasportare tutte le palline sull'altro lato.	
<p>5. I guardiani dei cerchi</p> <p>Ogni guardiano protegge il suo cerchio dall'esterno. L'avversario cerca di marcire un punto toccando il bordo del cerchio con la pallina. I guardiani possono unicamente respingere le palline. Vince la squadra che, in due minuti, ha ottenuto il maggiore numero di punti.</p> <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Due guardiani per cerchio;- Gli elementi dei cassoni vengono utilizzati come porte;- Giocare con 2 o 3 palline.	

Descrizione	Organizzazione
<p>6. Goal nel cerchio Distribuire nella palestra 4-6 cerchi che fungono da porta. Giocare 1:1. In questo modo, molte coppie possono giocare contemporaneamente. Dopo un minuto di gioco, entrano in campo le coppie che prima erano a riposo.</p>	
<p>7. I passaggi rapidi Due giocatori della stessa squadra avanzano sul terreno passandosi la pallina tra i paletti (X). Dopo aver fatto passare la pallina attraverso tutti i paletti, la pallina ritorna alla squadra ed entrano così in gioco due altri giocatori.</p> <p><i>Varianti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Si dispone un cerchio tra i paletti e la pallina deve quindi essere giocata con passaggi alti; – Prima di effettuare il passaggio, il giocatore deve innanzitutto passare con la pallina attraverso due elementi del cassone. 	
<p>8. Gioco dei birilli Disporre su un tappeto 4-6 birilli. Le due squadre cercano di farli cadere con dei tiri al bersaglio. La squadra riceve un punto per ogni birillo abbattuto.</p> <p><i>Varianti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Giocare con due palline; – Aumentare il numero di birilli; – Quando un birillo è caduto, non si può rialzarlo. La partita termina quando una squadra ha fatto cadere tutti i birilli. 	
<p>9. Tiri contro le panchine A dipendenza dell'ampiezza della palestra, si gioca 4:4 oppure 5:5. Rovesciare sul lato due panchine, che fungono da porta, e posizionarle alle due estremità della palestra: si ottiene un punto se, dopo un passaggio, si riesce a fare rete con un tiro diretto contro la panchina.</p> <p><i>Varianti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Solo alcuni giocatori possono tirare in porta; – La squadra vince l'incontro quando ogni membro è riuscito a segnare almeno una volta. 	
<p>10. Gioco a zona La palestra viene separata a metà con delle panchine svedesi. Due elementi del cassone fungono da porta. Si formano quattro squadre. Ogni squadra gioca senza il portiere applicando le regole dell'unihockey.</p> <p><i>Varianti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – E' possibile tirare su entrambe le parti del cassone; – E' possibile tirare sui quattro lati del cassone. 	

Legenda:

	Giocatore sul campo		Tiro		Elementi del cassone
	Portiere		Tappeto		Cerchi
	Giocatore in movimento senza pallina		Panchina		Porte
	Giocatore in movimento con la pallina		Passaggio		Paletti; birilli
	Palline; deposito palline				