

HOCKEY

INTRODUCCIÓN

El **hockey** es una familia de deportes en la cual **dos equipos** compiten para llevar una **pelota** o un **disco** a la **portería** contraria para **anotar un tanto** con la ayuda de un bastón largo llamado "palo de hockey" ("**stick**" en inglés, **bâton** en francés).

Existen muchas modalidades de hockey, cada una de ellas con unas reglas y material diferente. Las modalidades más relevantes son:

- Hockey sobre hierba
- Hockey sobre hielo
- Hockey sobre patines (de ruedas)
- Hockey sobre patines en línea
- Unihockey o "floorball"

HOCKEY HIERBA

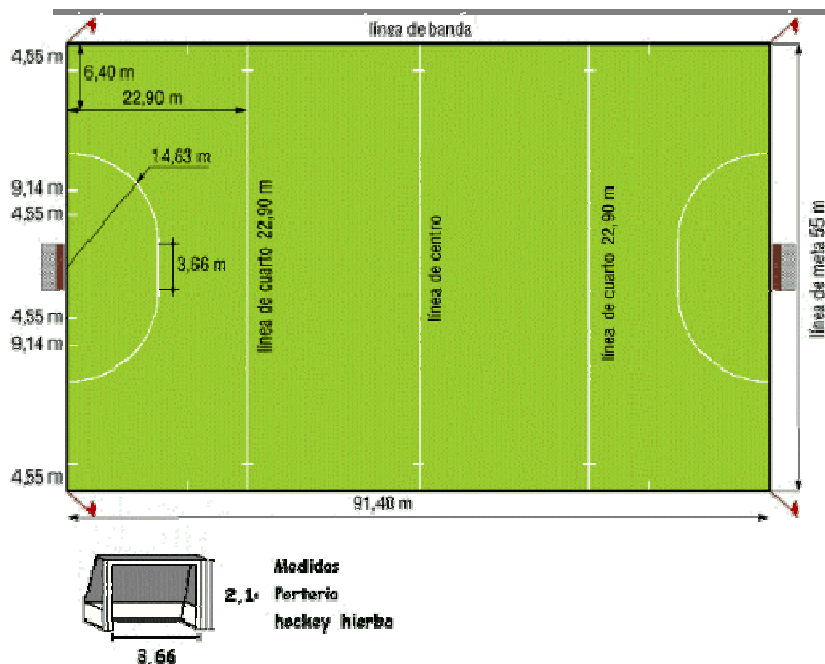
Es un deporte realizado al aire libre tanto por hombres como por mujeres, también es conocido como hockey sobre césped o pasto, conformado por dos equipos de once jugadores los cuales compiten por meter una pelota en la portería del equipo contrario, a esta anotación se le llama gol y se hace mediante la ayuda de un palo diseñado para este deporte conocido como "stick".

El juego tiene una duración de cuatro cuartos de quince minutos cada uno y descansos de 2 minutos entre cada cuarto a excepción de la mitad del juego donde se otorgan quince minutos, al final de este tiempo gana el equipo que anote más goles y en caso de un empate se realizan tiros penales donde gana el mejor de 5 tiros y si continúa el empate van a rondas de muerte súbita.



Actualmente no se conoce una fecha específica de sus inicios, sin embargo se han encontrado evidencias a través de jeroglíficos, en diferentes partes del mundo practicando un deporte similar a este, como por ejemplo en la India, Egipto, Mongolia, Irlanda, Grecia, Chile, Roma e Inglaterra.

Oficialmente se dio inicio al Hockey sobre hierba en Londres a principios del siglo XIX, donde se conformó el primer club llamado Blackheath Football and Hockey Club en el año 1861, luego apareció el Teddington Hockey Club y en 1875 la Asociación Inglesa de Hockey. En el año 1880 se popularizó definitivamente y comenzó a ser practicado por las mujeres, fundándose las



asociaciones inglesas de hockey masculina y femenina, también se fundó la asociación irlandesa de este deporte jugándose durante 1890 partidos internacionales hasta llegar a ser incluido en los Juegos Olímpicos de 1908, siendo la India y Pakistán dominadoras de los triunfos por muchas décadas.

En 1942 se creó la federación internacional de Hockey (FIH) y en la actualidad es un deporte olímpico celebrándose campeonatos del mundo en Europa, América del Sur, América

del Norte y Panamericanos además de las ligas de cada país. Hoy en día el hockey sobre césped está dominado internacionalmente por países como Alemania, Argentina, Australia, Países Bajos y Reino Unido.

Existe una modalidad que se juega con el mismo material que el hockey hierba que se llama **HOCKEY SALA**, en un campo más reducido (40x20 m) y normalmente sobre cubierto.

VIDEOS HOCKEY HIERBA: <http://www.rfeh.es/videos/>

web sobre hockey hierba: <http://www.hockeyhierba.es/>

HOCKEY SOBRE HIELO

El hockey sobre hielo es un deporte que se juega en equipos y se caracteriza por su gran fuerza, velocidad y agresividad. Es muy difundido en países lo suficientemente fríos como para contar con pistas naturales de hielo, aunque últimamente hubo un auge de creación de pistas artificiales de interior. En Canadá y Estados Unidos es popularmente conocido como "hockey".



El juego consiste en introducir un disco (puck) en una de las redes colocadas en los extremos de la pista. Los jugadores utilizan un palo curvado en el extremo ("stick") para golpear el disco. Un equipo está formado por 6 jugadores: un arquero (goaltender), un central, 2 defensores y 2 delanteros.

El hockey sobre hielo está dentro de los principales cuatro deportes norteamericanos y es representado por la Liga Nacional del hockey (NHL). A nivel mundial, la Federación Internacional del hockey sobre hielo (IIHF) es la asociación que rige este deporte.

El hockey masculino se convirtió en deporte olímpico en 1920, en los juegos de Amberes, pero en 1924 pasó a formar parte de las olimpiadas de invierno en Chamonix. La competencia femenina se incorporó recién en 1998 en los juegos de Nagano, aunque con menos equipos.

El hockey sobre hielo se juega sobre una superficie de hielo (natural o artificial). El hielo debe conservarse a una temperatura de aproximadamente -4º C.

El campo posee una forma rectangular, con los bordes redondeados y tiene a su alrededor un muro para evitar que el disco salga de la cancha.

El campo se encuentra delimitado por líneas de diferentes colores (rojas y azules). Una línea roja en el centro, divide al campo a la mitad; dos líneas azules a ambos lados de la línea anterior delimitan el campo en tres zonas: zona defensiva, neutral y ataque. Estas líneas azules le sirven al árbitro para saber si un jugador está en fuera de juego.

ENLACE A VIDEO DE HOCKEY HIELO: [Top 10 Goals of the 2012-13 NHL Season](#)

HOCKEY SOBRE PATINES



El **hockey sobre patines** o **hockey patín** es un deporte que se disputa entre dos equipos de cinco jugadores (cuatro jugadores de pista y un portero), con dos porterías, en una pista cerrada por una valla con las esquinas redondeadas o con forma de pico. Los jugadores se desplazan gracias a unos patines de cuatro ruedas con un freno (paralelas) y utilizan una chueca o "stick" o palo de madera con forma curva para conducir una pelota de caucho con corcho comprimido.

Actualmente, la Selección de hockey patines de España está considerada la mejor del mundo, habiendo ganado 16 campeonatos del mundo en esta modalidad.

El terreno de juego tiene unas dimensiones de 40x20 m.

VIDEOS DE HOCKEY PATINES: <http://www.rtve.es/alacarta/videos/hockey-sobre-patines/>

FLOORBALL



1. ORIGEN Y EVOLUCIÓN DEL FLOORBALL.

El juego de Unihockey o Floorball es relativamente joven. Su origen se puede situar en los años cincuenta y en los EE.UU., como una práctica que derivó del hockey hielo y fue adaptada para los más jóvenes, utilizando un palo y un disco o punk de material ligero (plástico).

El primer campeonato de Floorball tuvo lugar en Michigan en 1962. En pocos años alcanzó gran difusión por otros países como Canadá y adquirió características propias como deporte, con aspectos técnicos y tácticos diferenciados del hockey hielo.

El Floorball llega a Europa a finales de los años sesenta, en Suecia, por los estudiantes suecos que lo habían visto jugar en Holanda. A partir de este momento el juego se hace muy popular en los colegios y en los deportistas jóvenes, recibiendo diferentes nombres: plasticbandy, softbandy, floorbandy, innebandy o floorhockey, para diferenciarlo del hockey. Finalmente pasó a denominarse floorball, unihoc o unihockey.

En España, el juego denominado floorball fue implantándose en los colegios gracias a la adquisición del material deportivo. Con un folleto informativo, y en la mayoría de los casos sin él, en cada centro se utilizaba dicho material como recurso interesante dentro de las sesiones de educación física o como una actividad más entre las que se dieron a conocer bajo la denominación de deportes alternativos.

En 1998, se constituye la Asociación Española de Floorball, con el objetivo de estructurar y organizar la promoción y práctica de este nuevo deporte en nuestro país.

2. DESARROLLO DEL JUEGO.

En este deporte se enfrentan dos equipos de **6 jugadores** (5 jugadores de campo y un portero), que intentan introducir la bola en la portería del otro equipo el mayor número de veces durante los tres tiempos de 20 minutos de que se dispone, con un descanso de 5 minutos entre cada tiempo o periodo, y cada uno dispondrá de un "stick" para el desarrollo del mismo, exceptuando al portero.

El **portero** estará con las manos libres (juega sin "stick"), siendo considerado un jugador más si sale del área de portería, aunque sí podrá utilizar cualquier parte de su cuerpo para parar o lanzar la bola. Así mismo, el portero deberá poner la bola en juego antes de 3 segundos, de forma que toque el suelo o a un jugador antes de pasar al campo del otro equipo.



El partido comenzará con un **saque neutral** en el medio del campo, con un jugador de cada equipo en posición de hacerse con la bola, y los demás jugadores estarán a 3 metros de distancia. Este mismo saque es válido para la segunda y tercera parte, así como cada vez que un equipo encaje gol.

Los jugadores podrán utilizar los **pies** y el **pecho** para dirigir la bola hacia el "stick", así como utilizar ambos lados del "stick" para golpearla. La utilización del bordillo que rodea el campo como recurso del juego está permitido, así como cargar con el hombro, de forma amistosa, al jugador del otro equipo o quitarle la bola.

3. REGLAMENTO BÁSICO.

En el Floorball o el Unihockey, al igual que todos los deportes de "stick" y bola, existen una serie de acciones permitidas y prohibidas.

Son las siguientes:

ACCIONES PERMITIDAS

- ✓ Golpear o dirigir la bola con los dos lados del palo o "stick".
- ✓ Golpear o dirigir la bola con los dos lados del "stick".
- ✓ Parar la bola con el "stick", el pie, el pecho.
- ✓ Dirigir la bola con el pie hacia su propio "stick".
- ✓ Jugar con el bordillo o paredes.
- ✓ Quitar la bola a un adversario
- ✓ Meter un gol desde cualquier parte del campo (excepto el área del portero).
- ✓ Arrebatarse la bola al adversario.

- ✓ Sustituir a uno de los jugadores por otro en cualquier momento y sin limitaciones durante todo el partido.
- ✓ Jugar por detrás de la portería.
- ✓ Jugar la bola manejando el bastón con una sola mano.

ACCIONES PROHIBIDAS

- ✓ Meter el "stick" en el área de portería.
- ✓ Levantar el "stick" por encima de la rodilla.
- ✓ Lanzar o soltar el "stick" o bastón.
- ✓ Golpear la bola con el pie, mano, cabeza (salvo el portero, dentro del área).
- ✓ Jugar la pelota tumbado (en el suelo).
- ✓ Empujar, agarrar o zancadillar.
- ✓ Pasar la bola entre las propias piernas (haciéndose un "túnel").
- ✓ Levantar el stick por encima de la rodilla, incluso para atrapar una bola alta. (Golpe franco)
- ✓ Meter una parte del cuerpo en la zona de gol. (Para atacantes, golpe franco; para defensores, penalti).
- ✓ Parar una bola con la cabeza o con la mano.
- ✓ Hacer un pase con el pie. (Golpe franco).
- ✓ Jugar la bola cuando estás en el suelo. (Golpe franco).
- ✓ Levantar o inmovilizar el stick de un adversario.
- ✓ Dar golpes a un jugador. (Penalti-expulsión)
- ✓ Atacar violentamente a un adversario o jugar de forma peligrosa. (Penalti-expulsión).
- ✓ Oponerse al adversario con el cuerpo o empujarle. (Golpe franco).
- ✓ Poner zancadillas o colocar el stick entre las piernas del adversario. (Penalti).



Además, debes tener en cuenta las siguientes normas reglamentarias:

EL PORTERO:

- El portero ha de llevar casco, careta, guardas y guantes.
- No lleva "stick". Le está permitido tocar y golpear la pelota con todas las partes del cuerpo incluidos brazos y cabeza. Si sale del área grande de portería actuará y será considerado como un jugador de campo pero sin "stick".
- Se considera que ha salido de esta área si no toca con ninguna parte de su cuerpo dicha área o sus líneas.



- Puede parar y retener la pelota con las manos durante tres segundos (si no es así se sancionará un golpe franco al borde del área de portería). Puede realizar pases con la mano, pero su pase no será válido si no toca el suelo, la banda o a algún jugador o su "stick" antes de traspasar la línea central.



GOL: Un gol es marcado cuando toda la bola cruza la línea de gol. Debe ser por medio del "stick" sin patear con el cuerpo o pie.

ZONA DE GOL: Es una zona en la que sólo puede estar el portero, no pudiendo entrar en ella ningún jugador de campo con "stick".

GOLPE FRANCO: ante cualquier infracción en el juego, el árbitro concederá un saque de golpe franco al equipo contrario. La bola se pone en el lugar donde se cometió la falta. Los jugadores del equipo contrario mantendrán una distancia de 3 metros respecto a la bola. El equipo defensor podrá formar una barrera. Puede conseguirse gol como consecuencia de un saque directo de golpe franco.

PENALTI: cuando se produce una infracción intencionada o grave para evitar el lanzamiento a portería o la consecución de un gol, el árbitro concede el lanzamiento de penalti al equipo contrario. Se inicia desde el centro del campo y el portero desde la línea de gol. El jugador puede tocar la bola tantas veces como quiera mientras que ésta se mantenga en movimiento hacia adelante. Los demás jugadores no intervienen en la jugada. La acción termina cuando se consigue gol o es parada o rechazada hacia delante por el portero. Si éste comete alguna falta se repetirá el penalti.

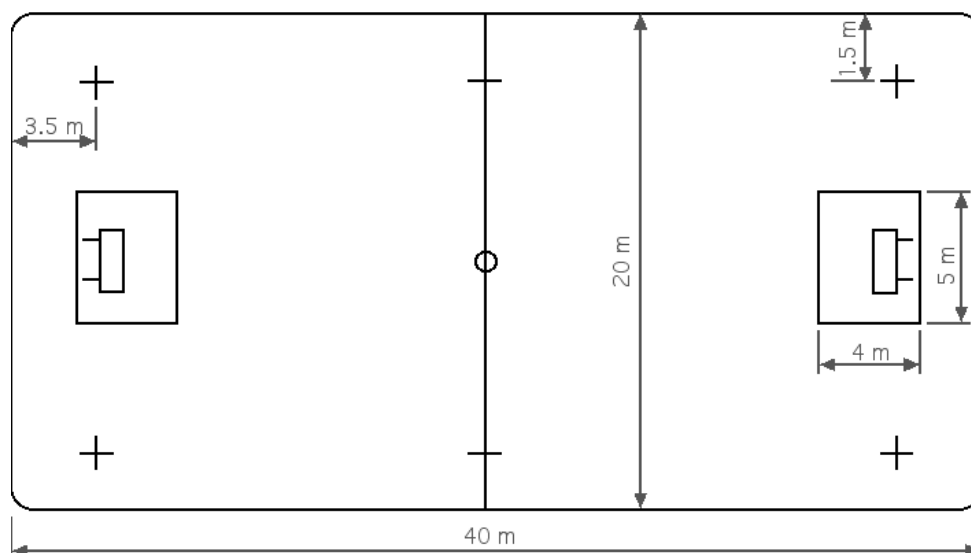


PRÓRROGA DEL PARTIDO: Si un partido termina en empate y tiene que haber un ganador, se prolongará hasta un máximo de 15 minutos, después del tiempo real reglamentario de partido, en caso de que persista el empate, se efectuarán, desde la línea de penalti, 5 lanzamientos cada equipo.

SUSPENSIONES Y PENALIZACIONES: Los jugadores pueden ser sancionados con expulsiones temporales o definitivas por acciones o comportamientos antideportivos, realizar acciones que comporten peligro a los adversarios o por su reincidencia en faltas. La duración de las expulsiones temporales va desde los 2 a los 10 minutos.

4. INSTALACIONES Y MATERIAL NECESARIO

TERRENO DE JUEGO : Campo de 40 x 20 metros, con las esquinas curvas y un 10% de margen en longitud y anchura. Existe una línea central que divide el campo en dos mitades y un punto central donde se realiza el saque inicial antes de cada periodo. Delimitando el campo, hay unas bandas de 50 centímetros, de plástico y sin aristas, que impide que la bola salga del terreno de juego y así dar mayor continuidad.



"STICK": Es de plástico ligero, duro y fuerte, con un peso aproximado de 380 gramos. El mango es un tubo de PVC semirrígido de 3,5 cms de diámetro y de diferentes longitudes, no debiendo sobrepasar los 95 cms. La pala del "stick" es plana por los dos lados, pudiendo golpear la bola con ambos lados. La base está elaborada en polipropileno. Su gancho no debe sobrepasar los 35 cms de largo y 8 cms de ancho.

BOLA: Pelota redonda rígida y hueca de plástico, que tiene 26 agujeros, con un diámetro de 7,2 centímetros y 23 gramos de peso.

INDUMENTARIA: El portero ha de llevar casco, careta, guardas y guantes.

PORTERÍAS: De 1,60 metros de largo y de 1,15 metros de alto, bordeadas por dos áreas, la del portero (2,1 x 1 m) y marcada a 3,5 metros de las vallas del fondo y la otra que dista con el fondo (2,85 metros) y que tiene de ancho 5 m y de largo 4m.

5. RECURSOS TÉCNICOS BÁSICOS.

Como los RECURSOS TÉCNICOS BÁSICOS más importantes, cabe destacar: el agarre correcto del "stick", los desplazamientos, la parada, los pases y recepciones, finta o regate, los lanzamientos, el marcaje, el desmarque, el "push" y el "flick", entre otros.



AGARRE DEL "STICK": La mano menos hábil por el extremo del bastón, y la más hábil a unos 20 centímetros de la otra (hacia la mitad del "stick").

Las piernas están semiflexionadas para no lesionarnos la espalda.

DESPLAZAMIENTOS: Para desplazarnos con el "stick" y la bola es preciso hacerlo con el mayor control posible y utilizando ambos lados del "stick".

PARADA DE LA BOLA: Cuando te llegue la bola, para controlarla, es mejor amortiguarla acompañándola hasta detenerla, que dejar quieto el bastón y pararla en seco.

PASES Y RECEPCIONES: Es importante poder evitar el salto de la bola a la hora de recibirla, para ello hay que colocar el "stick" formando un ángulo de 90º o menos con el suelo. Para realizar el pase, hay que empujar la bola, no golpearla.

FINTA O REGATE: Es la acción de rebasar a nuestro oponente cuando estamos en posesión de a bola. La acción que ejerce nuestro oponente se denomina marcaje. Para poder realizar una buena finta debemos realizar un cambio de dirección y de ritmo así como tener un buen dominio de la bola. Es importante que una vez que consigamos rebasar al oponente terminemos con un buen control de la bola para poder realizar la siguiente acción.

LANZAMIENTOS: Se realiza igual que el pase, pero lógicamente con mayor impulso, por lo que debemos acercar la bola algo más al pie retrasado y ejercer una fuerte acción con el brazo derecho (para diestros) o izquierdo (para zurdos).

MARCAJE: Es la acción que hace un jugador sin posesión de la bola acercándose a su oponente con el objetivo de impedir que éste la reciba o realice alguna jugada con su equipo.

DESMARQUE: Es la acción que hace un jugador sin posesión de la bola separándose de su oponente que le está marcando para poder intervenir en una jugada con mayor facilidad.

"PUSH": Consiste en empujar la bola, sacándola desde atrás para poder acelerarla de manera conveniente. El "stick" ha de acabar apuntando al lugar de destino (la portería, un compañero..., etc), sin superar la altura de la rodilla y con la punta de la pala mirando hacia arriba. Para pasar con más precisión, es mejor empujar la bola que golpearla como en el golf.

"FLICK": Pase elevado que se ejecuta metiendo la pala, oblicuamente al suelo, por debajo de la bola.

El "stick" ha de terminar como en el push (apuntando al objetivo y con la punta de la pala siempre hacia arriba).

5. RECURSOS TÁCTICOS BÁSICOS.

Por otro lado, y en relación a los RECURSOS TÁCTICOS BÁSICOS, destacar que entendemos por táctica las "acciones que realizan conjuntamente los componentes del equipo de forma racional y organizada". En los aspectos tácticos del juego hay que tener en cuenta el Sistema de Ataque y de Defensa, tanto individual como colectivo. La distribución de los jugadores en el terreno de juego puede ser 3:2 (tres defensas y dos delanteros) o 2:3 (dos defensas y tres delanteros).



El equipo que posee la bola es el que ataca y el que no tiene la bola es el que defiende. En el transcurso del partido, la posesión o no de la bola es lo que determina una u otra actividad. Ambas situaciones se producen en el tiempo de forma cíclica y simultánea, es decir, cuando un equipo ataca, el otro defiende y viceversa.

En Ataque y en Defensa, es necesario dominar diferentes situaciones tácticas, tales como: las situaciones de juego 1 contra 1 (1x1), situaciones de igualdad numérica (2x2) y las situaciones de superioridad numérica (3x2). En ambos sistemas tácticos, la cooperación y colaboración entre los

jugadores delanteros y defensas es fundamental para poder conseguir los objetivos establecidos en cada momento del partido.

En este sentido, tanto el Sistema de Ataque y Sistema de Defensa tienen unos objetivos claramente diferenciados. A modo de resumen, son los siguientes:

SISTEMAS OFENSIVOS

- Conseguir el control del objeto móvil el mayor tiempo posible y con la mayor efectividad posible.
- Distribuir posicionalmente en el terreno de juego a los jugadores, procurando una armonía de pases presididos por el sentido económico de las acciones y movimientos.

SISTEMAS DEFENSIVOS

- Interceptar y cortar el juego o esquema técnico-táctico del equipo contrario.
- Cubrir amplias zonas estratégicas del terreno propio con el fin de impedir que la balanza del juego sea desfavorable.
- Establecer estructuras claramente definidas en función de las evoluciones desarrolladas sobre el terreno de juego.

Los aspectos tácticos están relacionados con toda la cantidad de información sobre el juego que somos capaces de recibir y procesar en poco tiempo para, en función de toda esta información, decidir qué es lo mejor: qué movimiento realizar, a quién tengo que pasar, cuándo tengo que lanzar...

Para conseguir esto hay que observar muy bien todos los componentes del juego y, en función de ello, decidir qué hacer. Saber tomar la decisión más correcta, ejecutarla adecuadamente y poder adaptarla a cualquier situación de juego es lo que se denomina técnica-táctica individual. Este concepto engloba a los aspectos motrices y a la toma de decisiones, es decir, los aspectos técnicos y tácticos.

6. WEBS DE FLOORBALL EN INTERNET

<http://floorball.es/>

<http://www.unihockey-leganes.com/>

7. VIDEOS DE FLOORBALL EN INTERNET

World Floorball Championships 2008 Finals: Sweden vs Finland 6-7sd

<https://www.youtube.com/watch?v=rA66u649Y7U>

Floorball top 10 penalty shots

<https://www.youtube.com/watch?v=Jd1ithkeSjM>

World Floorball Championships 2014 Top 10 Goals

<https://www.youtube.com/watch?v=C6EYUtwRXgc>