

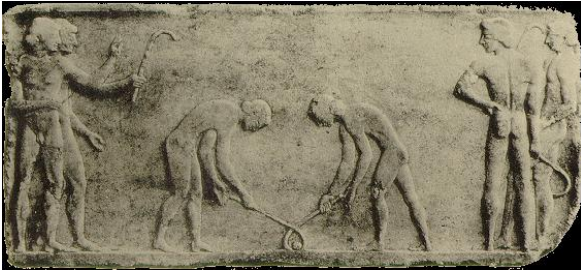
## UNITAT DIDÀCTICA: JUGUEM A HOQUEI

### EL HOQUEI SALA I EL HOQUEI GESPA

#### 1. UNA MICA D'HISTÒRIA

L'hoquei és un dels esports més antics que es coneixen; hi ha documents que daten aquest joc des de la civilització egípcia, 2000 anys a.C., així com també es coneix que moltes civilitzacions l'han practicat al llarg de la història.

A l'any 1852, un anglès anomenat Harrow introdueix les primeres regles del joc, i posteriorment, a l'any 1907



s'estableixen la majoria de regles, moltes de les quals encara es fan servir actualment. Des de l'any 1908 és esport olímpic, però l'any 1924 va ésser exclòs de les olimpíades per no existir una Federació Internacional d'aquest esport. El mateix any es va organitzar la Federació Internacional d'hoquei.

De l'hoquei gespa han derivat diferents esports com l'hoquei gel, hoquei patins o l'hoquei sala que s'han anat allunyant i desenvolupant independentment de l'esport inicial.

Degut a les limitacions que tenim al centre, les sessions faran referència a l'hoquei sala que és l'esport que més s'assembla a l'original, ja que utilitza el mateix tipus de estic i pilota i la seva reglamentació és una adaptació de l'esport original a un espai més petit.

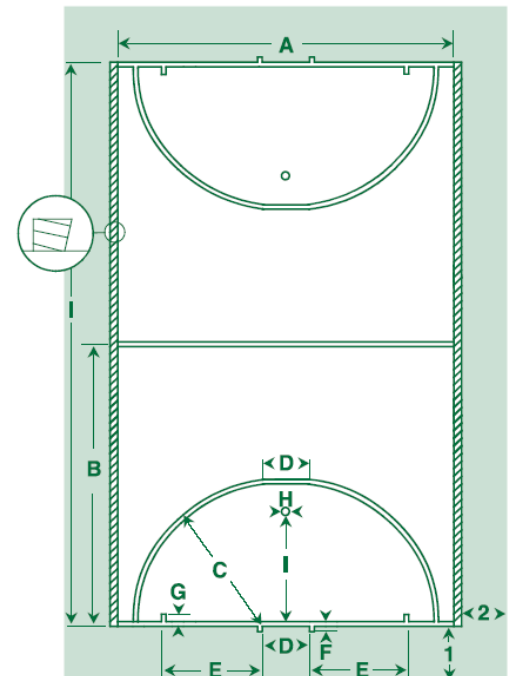
#### 2. EL TERRENY DE JOC

El terreny de joc és rectangular i pot ser de 36 a 44 metres de llarg, limitat per les línies de banda i 18 a 22 metres d'amplada, limitat per les línies de fons.

Totes les línies formen part del terreny de joc.

- **Línia de mig camp** : que separa dos terrenys de joc, un per cada equip, i des don s'inicia el joc amb un "bully" (sacada neutral), o es comença el joc després d'un gol.
- **Línia de 9m**: semicircular, al voltant de cada porteria; limita el lloc des don es pot tirar a porteria i on tenen lloc jugades com el "penal corner" o el "penal stroke".
- **Línia de 7m**: curta, situada a 7 metres del mig de la porteria; assenyala el lloc per executar el "penal stroke", la qual serà una de les jugades en la que es permetrà aixecar la pilota de terra realitzant un "scoop".
- **Línia de banda i de fons** : que delimita el perímetre del terreny de joc; qualsevol pilota que surti del terreny ha de retornar realitzant, l'equip beneficiat, un "push" o "colpeix arrossegat" des del lloc per on ha sortit la pilota.

Figure 1: Indoor Pitch



#### 3. L'ESTIC

És un pal de fusta molt resistent d'aproximadament 92 cm de llargada en forma corba que té una de les cares plana, amb la que es juga la pilota, això fa que la tècnica per controlar la bola sigui molt difícil.

L'estic és un instrument de joc perillós, per tant, en hoquei gespa, els jugadors tenen limitat el seu moviment i, en presència d'altres jugadors no poden aixecar-lo més amunt de l'alçada de l'espatlla. En el cas de l'hoquei sala, que practicarem al centre, no estarà permès aixecar-lo per sobre de l'alçada del genoll en cap cas.

#### 4. LA BOLA

Semblant a una pilota de tennis però molt dura, pot ser de cautxú o de plàstic. Igual que l'estic, per ser molt dura, és molt perillosa, per tant no es permetrà aixecar-la de l'alçada dels genolls.



#### 5. ELS ÀRBITRES

Hi han dos àrbitres que controlen mig camp i una de les bandes cadascun. En tornejos internacionals o de molta importància (campionats del món, olimpíades) hi han dos jutges que es fan càrrec de redactar les actes del partit, controlar el temps, etc...

#### 6. ELS JUGADORS

En el cas de l'hoquei sala juguen 5 jugadors més el porter i els canvis són il·limitats. Cadascun dels jugadors de camp porta un estic amb el que han de jugar la pilota, i pot portar proteccions a les cames (turmelleres). Els porters han d'anar equipats amb unes proteccions en tot el cos, poden així aturar la bola amb qualsevol part del cos, però no poden retenir-la; també tenen un estic amb el que poden jugar la bola.

#### 7. LES JUGADES REGLADES

Existeixen tot un seguit de jugades específiques que cal esmentar:

- El "Bully"** (Sacada neutral): És la jugada més característica de l'hoquei. Es realitza entre dos jugadors que deuen creuar les corbes dels seus estics 3 cops per sobre de la pilota. Aquesta jugada es realitza al començar cada part o pròrroga i quan es produeix falta simultània d'ambdós equips; també es pot realitzar en cas d'aturada anòmla del joc o en cas de dubte dels àrbitres.



- El "Penal corner"**: Es produeix quan es comet una falta no intencionada i/o que no perjudiqui directament l'assoliment d'un gol dintre de l'àrea de porteria (tocar la bola amb el peu, aixecar massa l'estic, obstrucció, etc), o un defensor intencionadament treu la pilota per la línia de fons.



Els jugadors defensors abans d'iniciar la jugada han d'estar col·locats darrera de la línia de fons a l'altre cantó del pal més pròxim al jugador que posarà en servei el penal corner i els atacants s'han d'estar col·locats; un darrera de la línia de fons i els altres 4 darrera de l'àrea de 9 metres.

El jugador atacant, situat en el punt de penal corner, farà un *push* a la línia d'àrea on un altre jugador atura la pilota i llença a porteria o li passa a un altre jugador per que llenci o la jugui. Els defensors no poden sortir de la línia de fons fins que la pilota es posi en joc.

El *push* el realitzarem des del final de l'àrea de porteria situat a 6 m de la mateixa.

- El "Penal stroke"**: Es produeix quan l'equip en defensa comet una falta greu dintre de l'àrea o de forma intencionada contra un jugador (agafar, travar amb l'estic, etc). Aquesta falta s'executa mitjançant un *push* o un *scoop* des de la línia de 7m.

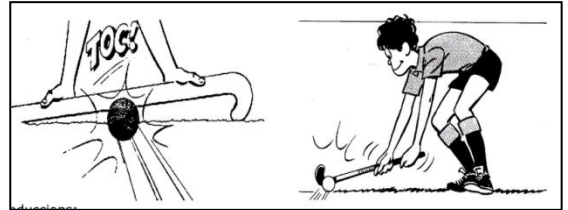
- d. **El "Cop franc":** Quan es comet una falta fora de les àrees de porteria, s'assenyala un cop franc des del lloc on s'ha cometes la falta; en hoquei gespa la pilota es posa en moviment mitjançant un cop, en hoquei sala farem un *push* o colpeix arrossegat.-.

## 8. ACCIONS O TÈCNiques DE JOC

El jugador ha d'utilitzar únicament la cara plana de l'estic per tocar la pilota; només el porter pot tocar-la amb tot el cos, però no pot retenir-la.

Les tècniques bàsiques de manipulació del l'estic són:

- ✓ **MANIPULACIÓ:** la tècnica correcta d'agafar l'estic és per dalt amb la mà esquerra i per sota amb la mà dreta, quedant l'estic a la dreta del jugador amb un angle al voltant de 65 graus respecte al terra.



- ✓ **PARADA:** és la forma d'aturar la pilota amb l'estic, pot ésser frontal, de drive, o de revés.

- ✓ **CONDUCCIONS:** acompanyar la bola mentre aquesta es mou. Es pot fer per la banda dreta (conducció de drive) i per la banda esquerra (conducció de revés). SEMPRE AMB LA PART PLANA DE L'ESTIC.



- ✓ **DRIBBLING:** colpejar alternativament la pilota per l'esquerra i per la dreta fent girar l'estic amb la mà esquerra i acompanyant-lo amb la dreta. Pot ésser estàtic o en moviment.



- ✓ **COP ARROSSEGAT:** Sense que l'estic s'aixequi més de l'alçada de l'espatlla i un cop iniciat el moviment des del terra. Pot ser de drive o de revés i estàtic o en moviment.

- ✓ **PUSH:** és un llançament, tir o passada que es realitza sense colpejar la bola, si no acompanyant-la fins que surt de l'estic. Es pot fer de drive o de revés, estàtic o en moviment.

- ✓ **SCOOP:** és una tècnica molt semblant al push; mitjançant aquesta tècnica podem aixecar la pilota. En hoquei sala només la utilitzarem en cas de penal stroke.

- ✓ **TACKLE (entrada):** és una tècnica defensiva per treure la bola al contrari venint des del darrere o des del costat; s'ha d'executar amb molta cura per que sigui efectiu i no perillós.



## 9. FALTES MÉS COMUNS

<b>Obstrucció</b>	Es produeix quan un jugador sense bola s'interposa entre el contrari i la bola, impedit que aquest últim la jugui
<b>Peu</b>	Es produeix quan un jugador toca la pilota amb el peu. A nivell d'iniciació (cas nostre) podem passar per alt aquesta falta si el jugador que la comet no ho fa

	intencionadament i no en treu benefici de la falta comesa
<b>Estic</b>	Es produeix quan un jugador aixeca l'estic més amunt de l'alçada permesa de forma perillosa, per la proximitat d'un contrari; o en cas de colpejar a un contrari amb l'estic; o jugar la bola amb la cara còncava de la pala; o fer servir l'estic per agafar, travar al contrari o colpejar l'estic del contrari, etc.
<b>Bola</b>	No serà permès aixecar la bola per sobre de l'alçada del turmell excepte en el cas de penal stroke
<b>Agafar al contrari</b>	No es permet agafar el contrari ni amb la mà ni amb l'estic, ni travar la carrera del contrari amb l'estic, etc.
<b>Llançar fora pel fons</b>	En el cas de llençar la pilota fora del terreny per la banda de fons en acció defensiva, intencionadament, des de dintre de l'àrea, es comet una falta sancionada amb un penalty corner

