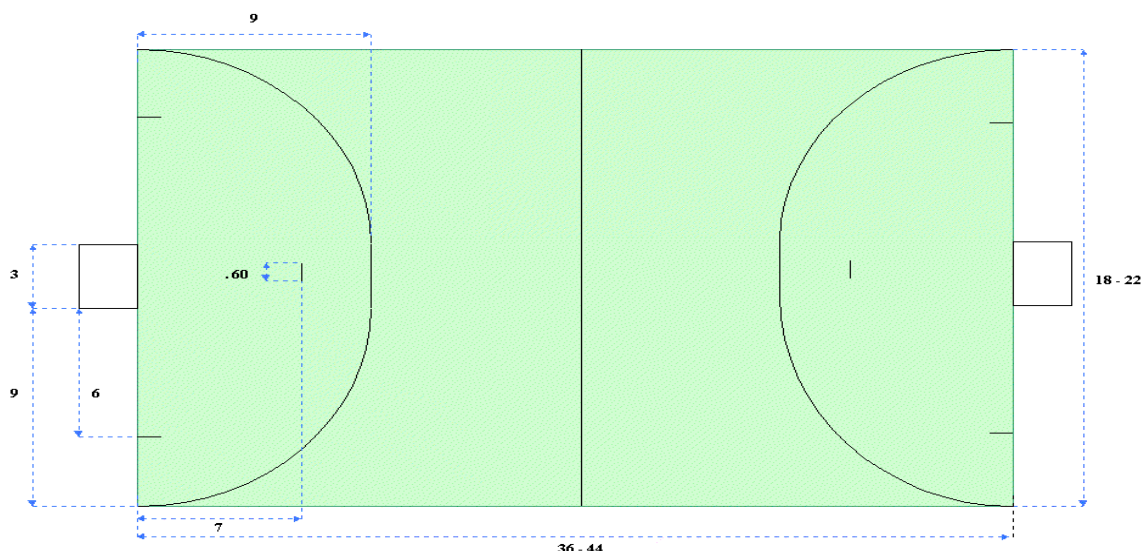


HOQUEI SALA

Reglament bàsic

- **Terreny de joc:** pista rectangular de uns 40 m. de llarg per uns 20 m. d'ample.



- **Jugadors:** cada equip està compostat per 12 jugadors. D'ells, 6 juguen simultàniament a la pista. Un d'ells serà el porter.
(Nosaltres juguem sense porter, ja que no tenim l'equipació adequada per a ell)
- **Puntuació:** Un gol es marcat quan la pilota creua totalment per davall de la barra horitzontal de la porteria sent jugada a l'àrea per un atacant.
(Marcarem gol des de fora de l'àrea xicoteta, recorda que en aquesta no pot entrar cap jugador, ja que no tenim porter)
- **Qui guanya el partit?:** l'equip que aconsegueix més gols és el guanyador. Un partit pot acabar en empat.
- **Duració:** dos períodes de 20 minuts amb un descans de 5min.
- **Passada de centre:** es realitza des de el centre de la pista. Tots els jugadors excepte el que fa la passada han de situar-se dintre de la seua meitat del camp. Pot fer-se en qualsevol direcció, al començar el partit, després del descans, després d'un gol.
- **Penalti-corner:** se produeix quant un defensor trau intencionadament la bola per la línia de fons, o per una falta de l'equip defensor. Es treu per un atacant des de la línia de fons en un punt situat a 6 metres del borde exterior de la posta de la porteria. Tots els jugadors romandran fora de l'àrea de porteria excepte el porter. No es pot llençar a porteria fins que la pilota haja segut parada sobre la pista. L'atacant que col·loca la pilota en joc no pot marcar gol directament.
(Inclou l'entrada intencionada a l'àrea d'algun jugador de l'equip defensor. Quant pase el mateix, però el que entre en l'àrea siga un jugador atacant, es sancionarà amb falta i bola per a l'equip rival)
- **Bully:** se produeix quant jugadors d'ambdós equips cometen falta simultàniament, quant la pilota queda allotjada dintre de la zona del porter (al nostre cas dintre de la zona), o quant es para el temps degut a una lesió o qualsevol altra raó, sense haver-ne produït infracció. Un jugador de cada equip es situa cara a cara amb un contrari, amb la seua pròpia línia de fons a la seua dreta. La pilota estarà a sobre de la pista entre els dos jugadors. Els dos jugadors toquen la pista amb el seu stick a la dreta de la pilota, després la cara plana del

stick del seu contrari per damunt de la pilota, tres vegades alternativament, després d'açò qualsevol dels dos jugadors pot jugar la pilota per a posar-la en joc. Els demés jugadors han d'estar a més de 3 metres de la pilota.

- **Penalti-stroke:** falta intencionada d'un defensor per a evitar un gol. Llançament a porteria estant sol el porter defensor (**al nostre cas sense porter**) i el llançador a la meitat del camp.

Accions que pots fer:

- Conduir la bola amb el stick, passar-la a un company o llançar-la a porteria.
- Elevar la bola per a realitzar un tir a porteria.

Accions que no pots fer:

- Colpejar la bola.
- Jugar intencionadament la pilota amb la cara corba del stick
- Elevar la bola del terra excepte per a un llançament a porteria.
- Elevar el stick per damunt del cap d'altres jugadors.
- Jugar la pilota a una altura superior a la del muscle amb qualsevol part del stick.
- Colpejar, enganxar, carregar, donar potades, empènyer, fer caure, pegar o agafar un altre jugador o el seu pal.
- Llençar qualsevol objecte sobre la pista (inclòs el stick) o contra un altre jugador.
- Parar o agafar la pilota amb la mano o jugar-la intencionadament amb alguna part del cos.
- **Obstrucció:** interferir físicament el cos o el pal d'un oponent, protegir la pilota amb el seu pal o alguna part del cos.

TÈCNICA

Empunyadura bàsica: situe el stick davant de mi, col·locant la ma esquerra dalt i la dreta baix (a uns 30 centímetres de distancia), les palmes de las mans miren cap a dalt. Tanque els punys agafant el pal i passe el stick, creuant-lo per davant de mi, a meu costat dret.

Posició bàsica del jugador: cames i tronc flexionat per a arribar amb facilitat amb la corba del stick al terra, braços separats del cos agafant el stick mitjançant empunyadura bàsica.

Conducció de la bola: en desplaçaments frontals (les mes freqüents) les mas, amb empunyadura bàsica, agafaran el stick creuat per davant del seu cos. La bola la situarem davant dels peus i a la dreta i procurarem que estiga amb contacte continu amb la pala del stick per a aconseguir major control i rapidesa.

Parades i recepcions amb el stick: per a realitzar una recepció eficaç i correcta de la bola tractarem d'amortir el xoc acompanyant la pilota, desplaçant la pala del stick de davant-enrere.

Push (passada): empunyadura bàsica, stick creuat per davant del cos, pala a la dreta i un poc enrere. Avancem el peu esquerra per a donar impuls a la bola. Al mateix temps avancem el braç dret i mitjançant un moviment de palanca (de darrere-avant) empenyem la bola arrossegant el stick pel terra. EMPÈNYER, MAI GOLPEIG O ELEVACIÓ.

Regat: combinació d'elements tècnics que aplica un jugador amb la bola per superar al contrari. Protegir la bola amb el stick i en el moment de superar al contrari es realitza un fort canvi de ritme.

TÀCTICA

Organització dels jugadors al terreny de joc. Tres aspectes importants:

Els sistemes: determinen la distribució dels jugadors dintre del terreny de joc. Podem dir que un sistema es més ofensiu quan col·loquem a mes jugadors en la davantera, i es mes defensiu quan col·loquem mes jugadors defensors.

Les tàctiques: son moviments dels jugadors, tant individuals com col·lectius, que s' efectuen dintre d' un sistema concret. Alguns moviments tàctics:

- **"Desmarque"**: consisteix en eixir de la zona d' influencia del defensor.
- **Cobertura**: quan, en defensa, es cobreix una zona lliure que ha abandonat un jugador al desplaçar-se de la seua posició dins del sistema de joc.
- **Recolzament**: es tracta de seguir els moviments del jugador que té la bola, per si ens tingués que fer una passada. No es tracta de córrer tots darrere el que té la bola, simplement es deurà recolzar per els jugadors que estiguen al seu costat, seguint-lo a una distancia prudencial.

Les estratègies: es basen generalment en jugades assajades, normalment a pilota parada: penalti-corner, faltes, etc.

La possessió de la pilota i les característiques del nostre equip i del contrari ens portaran a utilitzar uns sistemes i unes tàctiques o d' altres.

Tipus de defensa

Individual: cada jugador defèn a un contrari permanent.

Zones: cada jugador defèn la seua zona concreta.

Combinada: un jugador defèn en individual i la resta en zones.

Pressió: l' equip defèn pressionant al jugador que té la pilota.

Tipus d' atac

Contra defensa en zona: per a atacar una defensa en zona haurem de tenir en compte el següent:

- Tractar de tenir superioritat numèrica en punts febles del contrari.
- Realitzar jugades individuals superant al contrari i desequilibrant-lo
- Fer moviments ràpids de pilota.
- Provocar constants canvis de posicions dels jugadors atacants.

Contra defensa individual: la superarem mitjançant:

- jugades un contra un
- constants desmarcatges
- molts canvis d' orientació al joc, es a dir, movent contínuament la pilota.

Contraatacs: consisteix en sorprendre a l' equip contrari descol·locat.