

# HOCKEY



**I.N.E.F.**

**INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**

# HOCKEY

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID**

Dimas Carrasco Bellido  
David Carrasco Bellido

# ÍNDICE

## I. FUNDAMENTOS DEL JUEGO INDIVIDUAL.

### TEMA 1

#### FAMILIARIZACIÓN CON LOS ELEMENTOS DEL JUEGO

- 1.1. Descripción y utilización del material específico: el stick. Consideraciones reglamentarias.
- 1.2. Posición básica y empuñadura. Diferentes empuñaduras.
- 1.3. La superficie. Características.

### TEMA 2

#### ANÁLISIS DE LA ACCIÓN INDIVIDUAL

- 2.1. La acción individual en ataque.
- 2.2. La acción individual en defensa.
- 2.3. Posición básica.

### TEMA 3

#### ACCIONES TÉCNICAS BÁSICAS DE ATAQUE. CONCEPTO DE ATAQUE EN EL JUEGO INDIVIDUAL. LA PROGRESIÓN POR EL CAMPO

- 3.1. Los desplazamientos con dominio sobre la bola. Técnicas de desplazamiento.
  - 3.1.1. Conducción. Formas diferentes según el apoyo.
  - 3.1.2. Control ( derecho – revés ).
- 3.2. El pase. Características y tipos según el objetivo.
  - 3.2.1. El push.
  - 3.2.2. El golpeo.
  - 3.2.3. El flick.
- 3.3. La parada y la recepción. Características. Tipos según el objetivo.
  - 3.3.1. La parada.
  - 3.3.2. La recepción.
- 3.4. La superación del adversario. El regate. Objetivos y características.

3.5. Búsqueda del objetivo. El gol.

3.5.1. Lanzamiento a portería. Tipos.

3.5.2. Características en su aplicación.

**TEMA 4**

ACCIONES TÉCNICAS BÁSICAS DE DEFENSA: LA OPOSICIÓN

4.1. Concepto de defensa. Objetivo.

4.2. La defensa al jugador con bola.

4.2.1. Colocación.

4.2.2. Aproximación.

4.2.3. La recuperación de la bola.

4.2.4. Tackle y bloqueo. Empuñadura, acción de brazos y movimiento del stick.

4.2.5. La detención del lanzamiento.

4.2.6. Técnicas básicas con el stick. La parada de la bola con el derecho y con el revés.

4.2.7. Progresiones sencillas en el aprendizaje.

**TEMA 5**

EL PORTERO. CONSIDERACIONES REGLAMENTARIAS. EQUIPACIÓN ESPECÍFICA. POSICIÓN BÁSICA. LA PARADA Y EL DESPEJE.

**II. LAS ACCIONES COLECTIVAS.**

**TEMA 6**

EQUIPO, LAS LÍNEAS DEL CAMPO, DURACIÓN DEL JUEGO, ÁRBITROS. FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES.

6.1 Hockey Sala.

6.2 Hockey Hierba.

**TEMA 7**

DIFERENCIACIÓN ENTRE EL COMPONENTE TÉCNICO Y TÁCTICO

**TEMA 8**

---

ACCIONES COLECTIVAS. RECURSOS TÉCNICOS – TÁCTICOS EN ATAQUE.

8.1. Fundamentos técnico – táctico en ataque.

- 8.1.1. Apoyo.
- 8.1.2. Situación posicional 2:1.
- 8.1.3. Desmarque.
- 8.1.4. Desdoblamiento.

**TEMA 9**

ACCIONES COLECTIVAS. RECURSOS TÉCNICO – TÁCTICOS EN DEFENSA

9.1. Fundamentos técnico – táctico en defensa.

- 9.1.1. Cobertura.
- 9.1.2. Permuta o cambio de marcaje.
- 9.1.3. Repliegue.
- 9.1.4. Bascular
- 9.1.5. Presión.

**TEMA 10**

ACCIONES COLECTIVAS. DEFENSA INDIVIDUAL, ZONAL Y MIXTA. CONCEPTO Y DIFERENCIAS MÁS IMPORTANTES

10.1. El marcaje.

- 10.1.1. Marcaje individual.
- 10.1.2. Marcaje zonal.
- 10.1.3. Marcaje mixto.

**TEMA 1**

## FAMILIARIZACIÓN CON LOS ELEMENTOS DEL JUEGO

Dentro del deporte de hockey, existen dos modalidades - hierba y sala - que a pesar de que guardan importantes diferencias entre sí, la práctica deportiva es compatible, programándose en la misma temporada competiciones en ambas modalidades.

De las dos la más antigua es la hierba, cuyo origen se sitúa en el año 2000 a. de C. , mientras que la sala es relativamente reciente y se origina a modo de entrenamiento en algunos países europeos.

La más representativa es la hierba, tiene mayor rango internacional, celebrándose campeonatos a nivel mundial ( Copas del mundo, Juegos Olímpicos ), mientras que la sala ve limitada su competición a nivel europeo, consiguiendo su máximo nivel en Campeonatos de Europa.

El hockey es un deporte de equipo, que se mueve en un campo de grandes dimensiones sobre una superficie muy rápida, en una confrontación directa con otro equipo; es de larga duración y las posibilidades de ejecución de una tarea motriz determinada varía continuamente no repitiéndose de una misma manera.

Por lo tanto la preparación técnica va entrelazada necesariamente a un desarrollo de la condición física para su correcta ejecución. Si la preparación física no es mejorada el aumento de la capacidad de aprendizaje y la perfección de ejecución de una habilidad técnica se vera limitada.

Al ser el hockey un deporte de equipo la coordinación entre ellos debe de ser perfectamente entrenada y ejecutadas en competición.

El objetivo del juego consiste en introducir la bola en la portería que defiende el equipo contrario. Para la consecución del gol hay una regla estricta, que es, que el lanzamiento debe de realizarse desde dentro del área del oponente.

### **1.1. Descripción y utilización del material específico: el stick. Consideraciones reglamentarias.**

El juego se estructura según unos elementos comunes que definen el marco de acción o el contexto del juego propiamente dicho.

El stick es el elemento más representativo del hockey. Es generalmente de madera, su peso y grosor vienen marcadas en el reglamento ( 340 – 795 grms y tiene que pasar por un anillo de 5 cm de diametro ), respecto a su longitud existen variaciones según la categoría ( mínimo 32,5 pulgadas ). Se compone de:

- **Mango:** parte más distante de la bola, de forma circular y es donde se colocan las manos.

- **Pala:** la parte más próxima al terreno de juego, es más ancha y presenta una curvatura en su extremo. Se aprecian dos superficies laterales distintas, una plana en el lado izquierdo, con la que se juega y otra redondeada y abultada.

La bola es el elemento del juego, de forma esférica, constituida por un material plástico. Su peso es aprox. de 160 grs.y su circunferencia de 23.5 cms. aprox.

Consideraciones reglamentarias. Antes de comenzar el aprendizaje y práctica de este deporte, el jugador debe conocer unas reglas básicas como :

- Tiene que jugar con su propio stick ( sólo puede cambiarlo por rotura).
- Sólo se puede jugar la bola con la parte plana del stick.

## 1.2. Posición básica y empuñadura. Diferentes empuñaduras.

La posición básica es fundamental enseñarla desde el primer momento, ya que es una posición que el jugador tiene que repetir muchas veces y es imprescindible para el aprendizaje de la técnica.

Los puntos más importantes son :

- ⇒ Centro de gravedad bajo : piernas flexionadas, peso sobre los cuádriceps. ( no en las lumbares ).
- ⇒ El tronco ligeramente inclinado hacia delante.
- ⇒ Stick en el suelo.
- ⇒ Empuñadura básica : las uñas miran sus respectivos hombros.( por lo general ). Según la habilidad que se vaya a realizar las manos pueden estar juntas separadas. Al tener la parte plana en el lado izquierdo hace que la disposición ideal sea que la mano izquierda se encuentre en la parte superior y la mano derecha más abajo. No existen diferencias entre los jugadores diestros y zurdos.

En todos los ejercicios debe mantenerse esta posición, acostumbrarse tanto cuando van a recibir una bola como cuando se va a realizar un pase. Con una actitud de atención y concentración.

Según la habilidad que queramos hacer la empuñadura varía en el stick.

## 1.3. La superficie. Características.

El juego se practica sobre un terreno rectangular:

- Hockey sala: el campo por lo general es de 20x40 m y se puede jugar en parquet, terrazo .... Las líneas de banda están protegidas por una madera que no permite salir la bola. Características:

- Campo:	40 x 20 mts.
- Área radio:	9 mts.
- Saque de penalty:	6 mts.
- Punto de p strock:	7 mts.
- Portería:	3 x 2 mts.
- N° de jugadores:	6 ( 5 + portero )
- Reservas:	6
- Duración:	2 x 20´
- Descanso:	5´
- Árbitros:	2

- Hockey hierba: el campo es de 55x91,40 m. aprox.. La superficie tiene que ser de hierba artificial de agua o de tierra. Características:

- Campo:	91,5 x 55 mts.
- Área radio:	14,63 mts.
- Saque de penalty:	9,14 mts.
- Punto de p strock:	6,40 mts.
- Portería:	3,66 x 2,14 mts.
- N° de jugadores:	11 ( 10 + portero )
- Reservas:	5
- Duración:	2 x 35´
- Descanso:	10´
- Árbitros:	2

En ambas modalidades, es un espacio compartido. El terreno está dividido mediante una raya central en dos espacios iguales, con un área en cada portería en donde se encuentra dibujado el punto del penalty strock y los saques del penalty corner. Todas las líneas son de 7,50 cms de ancho.

## TEMA 2

### ANÁLISIS DE LA ACCIÓN INDIVIDUAL

Por técnica se entiende el conjunto de habilidades específicas del hockey ". Una habilidad del hockey abarca la 11 combinación extremadamente variable entre el movimiento del cuerpo, palo y bola en función de la finalidad de maniobra en cada caso, con arreglo a las reglas, tendiendo a realizar los movimientos de la forma más racional.

Debido a ello, la técnica representa la base esencial para resolver con éxito las diversas situaciones del juego.

Se siguen 3 pasos fundamentales para actuar

- 1.- **Percibir:** reconocer la naturaleza de una situación dada en juego y toma suficiente información, seleccionado lo más importante.
- 2.- **Analizar y decidir:** valorar la situación y la de sus compañeros; buscar soluciones, y de acuerdo con las circunstancias elige la forma de intervenir.
- 3.- **Ejecutar:** respuesta motriz por medio de una habilidad específica del hockey, para actuar con la mayor eficacia.

La acción individual en:

1. ataque
2. defensa

## 2.1. La acción individual en ataque.

⇒ Los desplazamientos:

1. La conducción.
2. El control.

⇒ El pase:

1. El push.
2. El Plick.
3. El golpeo.

⇒ La recepción.

⇒ El regate.

⇒ Lanzamientos a portería: ( como ejecución )

1. Flick.
2. Push.
3. Desvíos - Pinche.
4. Remate.
5. Golpeo.

⇒ La parada: ( estrategia )

## 2.2. La acción individual en defensa.

⇒ La parada.

⇒ El tackle.

## 2.3. La posición básica

Es el primer fundamento que se debe enseñar. Su valoración pasa por la importancia que tiene que un jugador sepa cuál y cómo es su posición en el campo.

\* *Puntos importantes:*

- Centro de gravedad bajo : piernas flexionadas, peso sobre los cuádriceps, pies separados.
- Tronco inclinado ligeramente hacia delante.
- Stick en el suelo.
- Empuñadura básica : las uvas miran a sus respectivos hombros.

\* *Objetivo:* entrenar y dominar.

En todos los ejercicios debe mantenerse esta posición, acostumbrarse tanto cuando van a recibir una bola como cuando vayan a realizar un pase.

## TEMA 3

ACCIONES TÉCNICAS BÁSICAS DE ATAQUE. CONCEPTO DE ATAQUE EN EL JUEGO INDIVIDUAL. LA PROGRESIÓN POR EL CAMPO.

El objetivo del ataque se relaciona directamente con la consecución de un gol. Por eso el objetivo prioritario pasa por lograr la posesión de la bola.

Los principios de ataque son

1. *Conservar la posesión de la bola mediante:*

- La conducción.
- Control.
- Pases.
- Paradas y recepciones.
- Regates.

2. *Progresar hacia la portería mediante estas acciones.*

3. *Lanzar o tirar a portería:*

⇒ bola con control

- Push.
- Flick.
- Golpeo

⇒ bola sin previo control:

- Remate.
- Desvios ( pinche )

### **3.1. Los desplazamientos con dominio sobre la bola. Técnicas de desplazamiento.**

La técnica que permite al jugador en posesión de la bola el progresar con ella hacia cualquier punto del terreno de juego.

La velocidad de la bola ha de ser dominada por el jugador para los posibles cambios de dirección y de ritmo.

Hay dos formas de desplazarse con bola:

3.1.1. En conducción.

3.1.2. En control.

#### **3.1.1. La Conducción.**

Es el desplazamiento que hace un jugador con bola, ya sea de derecho o de revés. Según la situación la conducción varía. Tenemos que saber llevar la bola, cuando nos desplazamos, en diferentes posiciones tomando como eje nuestro cuerpo.

La conducción da lentitud al juego pero en algunas situaciones se hace necesaria como:

- Cuando no se tienen apoyos.
- Para favorecer el desmarque de un compañero.

Es preferible el pase a la conducción. La conducción es útil en un contraataque antes y después de una acción individual como el regate.

Las clases de conducciones tomando como eje nuestro cuerpo con respecto a la bola son:

- Lateral ( proteger con el cuerpo ).
- Frontal con bola en la derecha ( apoyo frontal )
- Frontal delante del pie izquierdo ( apoyo en la izquierda)
- Detrás ( apoyo en la derecha )
- Conducción de revés ( apoyo en la derecha )
- Conducción de protección.

La explicación de alguno de ellos dicen:

⇒ Frontal con bola en la derecha ( apoyo frontal ).

Es la segunda conducción que se enseña. La bola va lateral y adelantada en relación a los pies y colocada a nuestra derecha.

Puntos importantes :

- Posición básica.
- Bola delante y ligeramente a la derecha de los pies.
- Bola pegada al stick.
- Cabeza levantada ( de vez en cuando ).

Objetivo : entrenar y dominar.

⇒ Detrás ( con apoyo por la derecha ).

Puntos importantes :

- Posición básica.
- Bola pegada al stick.

- Bola atrasada con respecto al cuerpo, stick lateral a la bola: la pala mira al apoyo el mayor tiempo posible ( sacar la mano izquierda ).
- Punta de los pies en el sentido de la carrera.
- Cabeza levantada

Objetivo : entrenar y dominar.

⇒ Frontal delante del pie izquierdo ( apoyo por la izquierda ).

Puntos importantes:

- Posición básica.
- Bola lejos y delante del pie izquierdo.
- Bola pegada al stick.
- Stick lateral a la bola : la pala mira al apoyo el mayor tiempo posible.
- Cabeza levantada.

Objetivo: entrenar y dominar.

⇒ De revés.

Puntos importantes:

- Posición básica.
- Bola pegada al stick.
- Bola delante y lejos de los pies.
- Stick lateral a la bola: la pala mira al apoyo el mayor tiempo posible.
- Cabeza levantada.

Objetivo: entrenar y dominar.

### **3.1.2. El control.**

Es el desplazamiento de un jugador con bola, progresando de derecho y de revés. Es la iniciación al regate o dribling.

Generalmente se utiliza cuando se tiene la presión de un oponente.

*Puntos importantes:*

- Posición básica.
- Cambio de uves:
  - Es la mano derecha la que coloca la uve de la mano izquierda. ( parte gorda del stick ).
  - Después es la mano izquierda ( ya colocada ) la que hace girar el stick y la mano derecha, no agarra el stick, mantiene la misma posición ( mira al cielo ) y este gira dentro de ella, ayuda a la mano izquierda en el movimiento.
  - Es la mano derecha la que coloca la uve de la mano izquierda ( Pos.bas. ).
- Cambios de dirección:
  - Bola pegada al stick (envolver la bola, no separar el stick de la bola ).
  - Se desplaza primero la bola y luego el cuerpo.

Objetivo : entrenar y dominar.

- Cambio de ritmo:
  - Bajar el ritmo ante el oponente.
  - Acelerar después del cambio de dirección.

Objetivo : entrenar y dominar.

Para que los desplazamientos con bola tengan éxito deben existir:

⇒ *Los amagos.*

Puntos importantes:

- Movimiento corto y rápido. Explosivo.
- Se adelanta un poco la mano izquierda a la bola.
- La pala no se separa de la bola, ni la desplaza

Objetivo : entrenar y dominar

Una vez que el jugador conoce las técnicas para desplazarse por el campo con bola, tiene que aprender a detenerse y a cambiar de dirección sin perder por ello el control sobre la bola, porque las situaciones en el juego así lo requieren.

Por la forma del stick y sus limitaciones en cuanto a reglamento, es muy distinto detenerse con el derecho a utilizar el revés. Para una detención con bola se usa el revés y tiene mucha importancia el cambio de la empuñadura.

La detención siempre se realiza con la bola a la altura del pie adelantado.

### **3.2. El pase. Características y tipos según el objetivo.**

El hockey es un deporte de equipo, que para conseguir el objetivo final que, es meter goles, se tiene que progresar en el campo mediante acciones individuales y colectivas.

Es necesaria la compenetración entre los jugadores, que tienen una misión concreta para la consecución del objetivo.

Para conseguir este objetivo, se utiliza el pase. Es una acción que convierte el juego individual en un juego colectivo.

El pase es una acción de participación de al menos dos jugadores, uno que está en posesión de la bola a otro que mediante conexión, con este, recibe. Para que sea efectivo y tenga éxito debe de ser hecho inteligentemente, preciso y rápido ( veloz ).

Hay que valorar la situación del compañero que recibe mediante:

- La situación de los contrarios.
- Y las características del compañero que recibe:
  - Si es habilidoso , se pasa al stick.
  - Si es rápido, al espacio.

Los tipos de pases:

2.2.1. De push.

2.2.2. De golpeo.

2.2.3. De flick.

#### **3.2.1. El push.**

Es la acción de empujar o arrastrar la bola. Tienen distinta ejecución mecánica. El push que vamos a analizar es el de empujar la bola, que es el que más se utiliza. El push de arrastre se ejecuta en momentos más puntuales, y se estudiara en cursos posteriores.

En la ejecución del push normal, el aprendizaje de su técnica sería :

- Posición básica.
- Bola pegada al stick.
- Cabeza levantada ( sentir la bola ).
- Palanca . Tirón de mano izquierda.
- Giro de muñecas al final.
- Velocidad de ejecución.
- Amagos.

Objetivo : entrenar y dominar

Observaciones:

- Bola pegada al stick : sentir la bola en el stick.
- Tirón de mano izquierda: se adelanta la muñeca izquierda a la bola, justo en el momento del pase, y ésta pega fuerte al antebrazo derecho ( cuando va hacia atrás - palanca ).
- Giro de muñecas al final: punta del stick mira al cielo, dando más fuerza a la bola y escondiendo su dirección.
- Amagos : intención de que se quiere pasar la bola.

Progresión metodológica

- Push lateral estático por la derecha.
- Push frontal estático:
  - Pie izquierdo adelantado.
  - Pie derecho adelantado.
- Push lateral estático por la izquierda:
  - Pie izquierdo adelantado.
  - Pie derecho adelantado.
- Amagos con la bola en estático en todas las posiciones.
- Push en movimiento.
- Push arrastrado.

### 3.2.2. El golpeo.

Es una habilidad que se utiliza:

- Para pasar la bola a una distancia larga.
- Y en momentos puntuales que sea potente ( tiro a portería o saque de falta ).

Para realizar un buen golpeo, las manos se juntan y la pala se separa de la bola y es necesario calcular la distancia que tiene nuestro cuerpo y nuestras manos en relación a la bola, por ello es necesario empezar el golpeo:

- 1º Con manos juntas separadas “ slap shot “.
- 2º Con manos juntas “ flast “ o látigo.
- 3º Con manos juntas golpeo normal.

Hay diversas formas de golpear la bola, en todas hay unos puntos importantes y comunes que son:

- Posición básica.
- Empuñadura.
- Mirar la bola.
- Recorrido del stick.
- Transferencia en el cambio de peso.
- Dirección de la bola.

Objetivo: conocer su ejecución y entrenar.

⇒ **Golpeo de muñecas y brazos:** posición de iniciación lateral.

Analizando más detenidamente los diferentes puntos anteriores obtenemos:

- **Posición básica:** centro de gravedad bajo, piernas flexionadas, pies paralelos y separados, bola casi a la altura del pie izquierdo ( mientras no conozcan la ejecución del cambio de peso, sino a la altura del pie izquierdo ), manos cerca del suelo ( bola lejos de los pies, el stick y los brazos hacen ángulo ).
- **Empuñadura:** con el stick apoyado en el suelo, entre los pies, la punta mirando al cielo; se colocan las manos juntas con el vértice de cada uve ( la uve la forman el dedo pulgar y el índice ) mirando cada una a su hombro, con el dedo índice de la mano derecha estirado o semiflexionado.

- **Mirar la bola:** después de realizar el golpeo es conveniente mirar donde está la bola.

- **Recorrido del stick:**

- Ligera torsión de tronco.
- Flexión de la muñeca derecha, la izquierda está en prolongación del stick con el antebrazo.
- Punta del stick mirando al cielo en todo el recorrido.

- **El peso del cuerpo:**

Según el golpeo:

- Si es lateral: el peso del cuerpo está repartido y cuando se hecha el stick hacia atrás el peso cambia a la pierna izquierda y la rodilla mira la bola y después del golpeo es la rodilla derecha la que se queda mirando donde estaba la bola.
- Si es frontal: el peso del cuerpo se encuentra en asada para terminar en la pierna adelantada, e incluso sería bueno dar un paso.

Generalmente este golpeo se emplea como pase y siempre pilla en movimiento. El centro de gravedad sigue bajo.

- **Dirección del pase:**

En el momento del golpeo ( stick-bola ) si:

- Frontal: las manos están en línea con la bola, a la misma altura.
- Hacia la derecha: si adelantamos las manos a la bola.
- Hacia la izquierda: si atrasamos las manos en relación a la bola.

⇒ **Slap shot:** golpeo con manos separadas. Es el inicio que se utiliza para empezar a golpear. Puede ser:

- Con movimiento de brazos.
- Movimiento de brazos y muñecas.

*Puntos importantes:*

- Posición básica:
- Tren superior:
  - Empuñadura.
  - Mirar la bola.
  - Recorrido del stick.
- Tren inferior:
  - Transferencia en el cambio de peso.
  - Dirección del pase.

⇒ **Flast ( látigo )**: golpeo con manos juntas. El jugador tiene mucha mas superficie al contacto con la bola, ya que el stick se arrastra hacia atrás, el movimiento es de muñecas.

Hay dos formas de golpear:

- Con el derecho.
- Y con la caña ( de revés ).

También el flast se utiliza como pase y como tiro a portería ( raso o elevado ).

*Puntos importantes:*

- Posición básica.
- Tren superior:
  - Empuñadura.
  - Mirar la bola.
  - Recorrido del stick.
- Tren inferior:
  - Transferencia del peso del cuerpo.
  - Dirección del pase.

*Observaciones:*

- **Posición básica:** centro de gravedad bajo.

- **Empuñadura:** en la posición básica.
- **Recorrido del stick:**
  - Ligeramente torsión de tronco.
  - Movimiento de muñecas, arrastrando el stick por el suelo. ( muñecas cerca del suelo )
  - Punta del stick mirando al cielo en todo el recorrido.
- **Transferencia del peso del cuerpo:**

Pasa de estar repartido y al alejar la bola de los pies, se da un paso de fondo:

- Si es flast de derecho, el paso es con la izquierda adelantada.
- Si es flast de revés, el paso es con la derecha.

- **Dirección del pase:**

En el momento del golpeo ( stick-bola ) si

- Frontal : las manos están en línea con la bola, a la misma altura.
- Hacia la derecha : si adelantamos las manos a la bola.
- Hacia la izquierda : si atrasamos las manos en relación a la bola.

⇒ **Golpeo de revés:** es dar a la bola con la caña. Se utiliza como tiro a portería y como centros desde la izquierda hacia la derecha ( muy difícil ).

El movimiento del stick es con brazos y muñecas.

*Puntos importantes:*

- **Empuñadura:** las uñas de las manos se encuentran en la parte plana del stick.
- **Recorrido del stick:** se inicia pasando el stick por detrás de la bola ( cuando va hacia atrás ).
- El impacto de caña con la bola si es en el centro de la bola el tiro es raso.

### 3.2.3. El Flick.

Es la acción de elevar la bola con la pala bajo control.

*Puntos importantes:*

- Posición básica.
- Tren superior:
  - Bola pegada al stick ( se recoge con la pala donde se inicia la curva ).
  - Cabeza levantada ( sentir la bola ).
  - Los brazos hacen palanca.
  - Giro de muñecas al final.
- Tren inferior:
  - Flexión de pierna derecha.
  - Giro de cadera.

*Objetivo:* entrenar y dominar.

*Observaciones:*

- **Posición básica:** piernas flexionadas, la empuñadura de la mano izquierda puede estar en la posición básica o girar un poco hacia la parte plana del stick. En el momento del flick : flexión de la rodilla derecha, giro de la cadera, palanca con los brazos y giro final de las muñecas. Todo esto se tiene que realizar sincronizado. El flick es un movimiento muy coordinado.
- **Bola pegada al stick:** la colocación de la bola con respecto al cuerpo es alejada y casi a la altura del pie adelantado. Importante: sentir la bola en el stick. El stick entra en diagonal a la bola, con respecto al suelo, y se recoge la bola en donde se inicia la curva de la pala.
- **Giro de muñecas al final:** punta del stick mirando al cielo (envuelve la bola ). Sirve para dar más fuerza o para esconder la dirección.

### 3.3. La parada y la recepción. Características. Tipos según el objetivo.

#### 3.3.1. La parada.

Es a acción que realiza un jugador al detener la bola. El objetivo es dejarla estática y pegada al stick.

Generalmente estas acciones se realizan en defensa. La parada en ataque se realiza en jugada de estrategia ( en el penalty córner en ataque ).

*Puntos importantes:*

- Posición básica.
- Stick inclinado hacia delante mano izquierda adelantada a la bola en la parada frontal.
- Bola pegada al stick.

*Objetivo:* Entrenar y dominar.

Los tipos de paradas son:

⇒ **Laterales:**

- *De derecho:*

- Pala.
- Con todo el stick.

- *De revés ( izquierda ):*

- Alto.
- Bajo.

⇒ **Frontal:** ( en línea: bola, stick y pies ).

⇒ **Penalty corner:**

- *De derecho.*
- *Revés bajo.*

*Observaciones:*

- Tensión La planta de los pies no está apoyada en el suelo. Desplazamiento rápido para poder llegar a la posición básica con tiempo y colocarnos bien.
- Concentración en la bola en toda su trayectoria y sobre todo antes de que llegue a la pala.

### **3.3.2. La recepción.**

Es la acción que realiza un jugador al amortiguarla bola. Generalmente se realizan en ataque, y es una acción de participación de al menos dos jugadores, uno

que está en posesión de la bola a otro, que mediante conexión, con este recibe. Es muy importante la compenetración entre ellos. ( hay que ofrecerse e ir a buscar la bola )

Una buena recepción hace bueno un mal pase. El objetivo es:

- Frenar la velocidad que trae la bola y ponerla a nuestra velocidad. ( Centro de gravedad bajo ).
- Y colocarla de acuerdo a la acción que queremos realizar posteriormente, dependiendo del espacio o del marcaje.

*Observaciones:*

- Tensión La planta de los pies no está apoyada en el suelo. Señalar a tu compañero que quieres la bola ( ofrecerte ) y desplazarte rápido para poder tener una posición básica con tiempo.
- Concentración en la bola antes de que llegue a tu pala.

*Puntos importantes:*

- Posición básica.
- Ver antes de recibir.
- Bola pegada al stick.
- Amortiguar: se recoge la bola antes del primer pie adelantado.
- Colocación para una acción posterior.

Los tipos de recepciones son:

⇒ **Frontal:**

- *Yendo hacia la bola, en el contacto stick – bola seguir avanzando hacia el compañero y cambio de sentido:*
  - Hacia la izquierda.
  - Hacia la derecha.
  - En la dirección de la bola.
- *Yendo hacia la bola, cambio en el contacto stick – bola:*
  - Hacia la izquierda..
  - Hacia la derecha.
  - En la dirección de la bola.

**⇒ Laterales:**

- *Por la izquierda.*
- *Por la derecha.*

**⇒ Pivotando:**

- *De derecho.*
- *De revés.*

**⇒ En desmarques laterales:**

- *De derecho.*
- *De revés.*

*Objetivo:* entrenar y dominar.

*Progresión:*

1º Recepciones laterales:

- Bola desde la izquierda.
- Bola desde la derecha.

2º Recepción frontal:

- Exterior.
- Interior.

3º En desmarques laterales:

- De derecho.
- De revés.

4º Pivotando:

- De derecho.
- De revés.

5º Amagos con el cuerpo.

### **3.4. La superación del adversario. El regate. Objetivos y características.**

#### **3.4.1. El regate.**

Es la acción de efectuar determinados movimientos para burlar y salvar la presencia del oponente que intenta obstruirte el paso ( busca la falta ), o bien quitarte la bola.

La iniciación al regate se busca en el control. Este sólo se debe realizar cuando el pase no es posible o no podemos tirar a portería.

Lo primero que debe hacer un jugador que va a realizar un regate es analizar la situación de juego y va a basar todo su éxito en :

- ⊕ No hay pase o no puedo tirar a portería.
- ⊕ Espacio por detrás del oponente.
- ⊕ Espacio lateral al oponente.
- ⊕ Iniciativa, actuando con decisión y sorpresa.
- ⊕ Momento del regate. Desplazar ( nunca ir a buscar al contrario, se le mueve para que tenga el peso del cuerpo hacia donde le hacemos creer que nos vamos ) y jugar con la distancia del oponente, no separar el stick de la bola para no dar información al contrario.
- ⊕ Cambio de dirección y de ritmo.
- ⊕ Cruzarse en su camino, si es necesario, una vez superado el oponente.

Los tipos de regate son:

- Con salida por la derecha.
- Con salida por la izquierda.

A nivel técnico, para realizar un regate es muy importante:

- La velocidad en el cambio de las uves ( cambio de empuñadura ).
- Stick lo más cerca de la bola.
- La bola se mueve antes que el cuerpo.

### **3.5. Búsqueda del objetivo. El gol. Lanzamientos a portería. Tipos.**

#### **3.5.1. Lanzamiento a portería.**

Es la acción que realiza un jugador con bola cuando quiere conseguir gol. Para que el lanzamiento sea efectivo, el jugador tiene que tener decisión y confianza con bola controlada, potencia y precisión y ser rápida su ejecución.

Se debe entrenar lo más parecido a una situación real. Se empieza sin oponentes y se van añadiendo. Si se realiza sin oponentes, los delanteros no trabajan la presión y generalmente su ejecución es lenta, tardan mucho en tirar.

Se puede diferenciar:

- Cuando es una acción que el jugador con bola dentro del área decide tirar (bola con control):
  - *Push.*
  - *Flick.*
  - *Golpeo.*
  
- Cuando es una acción que el jugador sin bola, la consigue por un pase (sin previo control de bola):
  - *Golpeo:*
    - Normal.
    - Slap – shot.
    - Flast.
  
  - *Desvio ( pinche ):*
    - De pie.
    - Desde el suelo ( tirándose ).
  
  - *Remate:*
    - De push.
    - De flick.

**Remate:** es la acción que realiza el jugador al llevar el stick hacia la bola impulsándola directamente a portería. Exige una gran coordinación al buscar el lugar ideal de contacto con la bola. El remate más sencillo se realiza cuando la bola viene desde la derecha. La velocidad de la bola no puede ser muy fuerte.

**Desvio:** se realiza cuando la velocidad de la bola es muy fuerte y se coloca el stick en el suelo, orientando hacia la portería, para que la bola en su trayectoria impacte con él.

## **TEMA 4**

### ACCIONES TÉCNICAS BÁSICAS EN DEFENSA: LA OPOSICIÓN.

#### **4.1. La acción individual en defensa.**

Se divide en:

##### **4.1.1. La parada.**

##### **4.1.2. El tackle.**

##### **4.1.1. La parada.**

Es a acción que realiza un jugador al detener la bola. El objetivo es dejarla estática y pegada al stick.

Generalmente estas acciones se realizan en defensa. La parada en ataque se realiza en jugada de estrategia ( en el penalty córner en ataque ).

*Puntos importantes:*

- Posición básica.
- Stick inclinado hacia delante mano izquierda adelantada a la bola en la parada frontal.
- Bola pegada al stick.

*Objetivo:* Entrenar y dominar.

Los tipos de paradas son:

⇒ **Laterales:**

- *De derecho:*

- Pala.
- Con todo el stick.

- *De revés ( izquierda ):*

- Alto.
- Bajo.

⇒ **Frontal:** ( en línea: bola, stick y pies ).

⇒ **Penalty corner:**

- *De derecho.*
- *Revés bajo.*

*Observaciones:*

- Tensión La planta de los pies no está apoyada en el suelo. Desplazamiento rápido para poder llegar a la posición básica con tiempo y colocarnos bien.
- Concentración en la bola en toda su trayectoria y sobre todo antes de que llegue a la pala.

#### **4.1.2. El tackle.**

Es una habilidad defensiva. Hay veces que no tenemos la bola en nuestro poder y para meter goles tenemos que recuperarla. El objetivo del ataque se

relaciona directamente con la consecución de lograr la posesión de la bola para conseguir el gol.

La técnica básica de defensa es mediante el tackle. Se podría definir como la entrada o espera que se realiza al oponente para recuperar la posesión de la bola. Generalmente en hockey se entrenan más las acciones ofensivas que las defensivas, gusta más atacar y meter goles que defender.

Por la forma del stick y sus limitaciones en cuanto a reglamento, es muy distinto defender de un lado y de otro.

Para realizar un buen tackle, es importante la colocación que tengamos en ese momento.

Los puntos importantes para hacer una buena defensa son:

⇒ **Posición del cuerpo en general:**

- Posición básica : centro de gravedad bajo, peso en los cuádriceps.
- Los pies nunca paralelos, hay que ofrecer un lado y el pie adelantado es el del lado contrario por donde viene.
- Stick en las dos manos y pala lo más cerca del suelo ( en el momento del tackle ).
- Antes de intervenir el peso del cuerpo en la punta de los pies ( metatarso ).

⇒ **Conducir o canalizar el desplazamiento del contrario:**

- Tomar la iniciativa llevándolo al lado que deseemos.
- O que en ese momento nos pida el equipo.

⇒ **Distancia con el adversario:**

- Ni muy cerca que de un cambio de dirección no supere; ni muy lejos. El oponente tiene que notar la oposición del defensor.
- Aproximarse para que baje la velocidad que trae y ponernos nosotros también a velocidad. Cuanto más lento lo haga el atacante más posibilidades tiene el defensor de rectificar sus fallos y dominar la situación. Lo ideal es mandar sobre el atacante.

- Amagos previos provocando en el atacante muestras de dudas ( más presión ).

### ⇒ **Momento del tackle:**

- No precipitarse, calma.
- Sorpresivo, rápido y en caso de fallo la recuperación lo antes posible.

Los tipos de tackle son:

Han variado en los últimos años. Antes se defendía sólo con la pala, ahora se busca más superficie de contacto con la bola. En la actualidad es frecuente ver como se realiza el tackle desde el suelo.

### ⇒ **Laterales:**

#### - *De derecho:*

- Esperando para hacer bloqueo: bajar el stick de derecho cuando pasa el oponente.
- Yendo a buscarlo y acompañarlo hasta ver el momento. En persecución:
  - De pie.
  - Tirándose.

#### - *De revés alto y bajo:*

- Esperando para hacer bloqueo: bajar el stick cuando pasa el oponente.
- Yendo a buscarlo y acompañarlo hasta ver el momento. En persecución:
  - De pie.
  - Tirándose.

### ⇒ **Frontal:**

- *Frontal:* dando un paso hacia delante.
- El jab: asiático. Pinchar la bola. Lanzar el stick hacia el adversario lo más rápido posible dando a la bola con la pala. Poca superficie, difícil quitar la bola, para jugadores muy

hábiles. También se utiliza cuando el oponente va en conducción protegiendo la bola con el stick.

- *Tackle corredizo*: bajar el stick al suelo desplazándolo a arrastrándolo. Puede ser de derecho y de revés. Puede ser frontal o lateral.

#### ⇒ Tackle desde el suelo:

- *Lateral*: generalmente se hace con una mano en el stick, se realiza con un paso de fondo lateral hacia el lado que viene el atacante, se cae apoyando la mano y el antebrazo para amortiguar la caída, se apoya la cadera y la parte lateral del cuerpo inclinado hacia delante. Importante: la mano que sujeta el stick ha de estar en contacto con el suelo y este inclinado hacia delante. La posición del stick en el suelo tiene que ser de bloqueo y la pala adelantada a la mano que sujeta el stick.
- *Frontal*: se realiza con una mano en el stick, se hace un paso de fondo hacia el atacante, se cae apoyando la mano, antebrazo, pecho y abdomen. La posición del stick en el suelo es igual a la caída lateral, pero la mano y la pala están a la misma altura.

La experiencia te ayuda a elegir el tackle. Con la bola controlada mejor bloqueo, pero hay que adivinar las intenciones del contrario. Con bola controlada, pero con toques puedes elegir entre bloqueo y tackle.

## TEMA 5

### EL PORTERO

#### 1. Equipación.

La equipación del portero consta de:

- Casco, coquilla, pantalón, pies, cañas, peto o pechera, guantes, stick y camiseta de portero.

#### 2. Acciones técnicas.

Dentro del área, el portero le puede dar a la bola con cualquier superficie pero nunca puede retenerla. A diferencia de los demás jugadores el puede levantar el stick por encima de los hombros. Dentro del partido debe mostrar:

- *La posición de Atención:* en donde las piernas están flexionadas, peso del cuerpo en los metatarsianos, tronco hacia delante, brazos abiertos y codos flexionados.
- *Puntos de referencia:* los cuales son los palos de la portería y el punto de penalty stroke.
- *Tren superior:* se utiliza para despejar, parar y desviar.
- *Tren inferior:* se utiliza para despejar y para salir con la bola controlada.

## **TEMA 6**

### EQUIPOS, LAS LÍNEAS DEL CAMPO, DURACIÓN DEL JUEGO, ÁRBITROS. FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES

En este tema vamos a tratar las dos modalidades ( hierba y sala ) por separado.

#### **6.1. Hockey Sala.**

El nº de jugadores máximo por equipo es de 12, encontrándose en el terreno de juego 6 y los otros 6 en el banquillo. Generalmente juegan en estas posiciones:

- 1 portero.
- 2 defensas.
- 1 medio centro.
- 2 extremos.

Los cambios permitidos son constantes, es decir todos los que se quieran realizar. El terreno de juego por lo general es de 20 x 40 mts. y se puede jugar en parquet, terrazo. Las líneas de banda están protegidas por una madera que no permite salir la bola. En la línea de fondo se encuentra el saque del penáلتy córner ( a ambos lados, a 6 mts de la portería ).

El área tiene un radio de 9 mts. La portería mide 3 x 2 mts. El punto de stroke está a 7 mts. La duración de un partido es de dos tiempos de 20' con un descanso de 5' aproximadamente.

Hay dos árbitros que controlan el juego. Como reglas de juego importantes:

- No se puede golpear la bola en ningún momento.
- Los tiros a portería pueden ser de flick o de push.
- Los pases tienen que ser de push.

## 6.2. Hockey Hierba.

El nº máximo de jugadores por equipo es de 16, encontrándose en el terreno de juego 11 y los 5 restantes en el banquillo. Por lo general su colocación es:

- 1 portero.
- 4 defensas.
- 3 centrocampistas.
- 3 delanteros.

Los cambios son constantes, todos los que se quieran realizar. El terreno de juego por lo general es de 91,5 x 55 mts. y se puede jugar en campo de hierba artificial de agua y de arena.

En las líneas de banda se encuentra el saque del corner. En las líneas de banda se encuentra el saque del corner. En las líneas de fondo se encuentra el saque del penalty corner ( a ambos lados, a 9,14 mts. de la portería ).

El área tiene un radio de 14,63 mts. La portería mide 3,66 x 2,14 mts, y tiene unas tablas laterales y de fondo con una altura de 0,46 cm. ( para el lanzamiento del penalty corner de golpeo ). El punto de stroke se encuentra a 6,40 mts.

La duración de un partido es de dos tiempos de 35' con un descanso de 10' aproximadamente. Hay dos árbitros que controlan el juego. Como reglas de juego importantes:

- Los tiros a portería pueden ser de push, flick y de golpeo.
- Los pases pueden ser de push y de golpeo y pueden ir un poco elevados, si no es juego peligroso.
- En el lanzamiento del penalty corner de golpeo la bola tiene que dar en la tabla de 0,46 cm. ( no puede ir más elevada ).

## **TEMA 7**

### DIFERENCIACIÓN ENTRE EL COMPONENTE TÉCNICO Y TÁCTICO

En todo deporte colectivo debe de primar la acción colectiva sobre la individual. El equipo es el resultado de una serie de jugadores sobre los que se basa su funcionalidad y sus relaciones.

El hockey es un deporte colectivo donde los componentes tácticos prevalecen, en algunas situaciones, sobre los técnicos. Al ser un deporte combinado la presencia del contrario, que procura por medio de reacciones individuales y colectivas, no dejar intuir cuál va a ser su acción, hace que cada situación deba ser improvisada. No se repiten las acciones motoras de unir misma manera. Siendo determinantes los factores de percepción de los estímulos y la velocidad y precisión de ejecución.

Por técnica se entiende un conjunto de habilidades que abarca la combinación extremadamente variable entre el movimiento del cuerpo, stick y bola en función de la finalidad de maniobra en cada caso, con arreglo a las reglas, tendiendo a realizar los movimientos de la forma más racional.

Las habilidades motrices son abiertas en las que se ejecuta una amplia gama de variaciones en un mismo movimiento.

La técnica tiene una función compleja y variable, cuanto mejor sea la técnica mayor será la economía de la condición física. Es la base esencial para resolver con éxito las diversas situaciones de juego.

Una buena técnica da:

- Seguridad y confianza ----- aspecto mental.
- Coordinación de las cualidades físicas en la intervención con bola ----- aspecto físico.
- Ejecución de la opción elegida en una situación dada ----- aspecto táctico.

Por lo tanto los aspectos que debe mejorar un jugador a través de la técnica son :

- *Mental.*
- *Físico.*
- *Táctico:*
  - Mecanismos de decisión.
  - Inteligencia táctica.

Al ser un deporte de equipo donde el espacio de juego es amplio, como también el número de jugadores y la superficie muy rápida, la coordinación entre los jugadores debe de ser perfectamente entrenada y ejecutada en competición, podemos establecer una relación entre técnica y táctica basada en la toma de decisiones.

Si un jugador es capaz de ejecutar distintos procedimientos técnicos, la elección del adecuado en función de los estímulos que recibe de su entorno, marcan el grado de la eficiencia de su acción técnica. Al tiempo, al no repetirse las situaciones fijas, la improvisación sin perder efectividad es otro aspecto que cualifica las posibilidades del jugador de adaptar la técnica a las necesidades tácticas.

Las acciones tácticas permiten realizar acciones de ataque y de defensa a partir de determinadas fases del juego.

Las estrategias son las formas en las que organizamos los pensamientos o conductas para llevar a cabo una tarea. Las estrategias siempre están orientadas hacia una meta positiva.

Cuantos más recursos y creatividad tenga el jugador a su disposición, más creativo será y de más recursos dispondrá.

## **TEMA 8**

### ACCIONES COLECTIVAS. RECURSOS TÉCNICO – TÁCTICO EN ATAQUE

El hockey es un deporte colectivo donde el espacio de juego es amplio, con un gran nº de jugadores y donde la superficie es bastante lisa, esto hace que el juego sea muy rápido. El tipo de confrontación es directo.

No se repiten las acciones motoras de una misma manera. Las acciones tácticas permiten realizar acciones de ataque y de defensa a partir de determinadas fases de juego.

Al ser deporte de equipo la coordinación entre los jugadores debe de ser perfectamente entrenada y ejecutada en competición, podemos establecer una relación entre técnica y táctica basada en la toma de decisiones.

Si un jugador es capaz de ejecutar distintos procedimientos técnicos, la elección del adecuado en función de los estímulos que recibe de su entorno, marcan el grado de la eficacia de su acción técnica. Al tiempo, al no repetirse las situaciones fijas, la improvisación sin posibilidades del jugador de adaptar la técnica a las necesidades tácticas.

Los componentes tácticos prevalecen, en algunas situaciones, sobre los técnicos. Según esto lo más importante va a ser la percepción del entorno cambiante y la toma de decisiones y con similar importancia la técnica y la capacidad física.

Por sistema de juego se entiende la posición del equipo dentro del terreno de juego. La aplicación de un sistema determinado depende de las características de los jugadores.

Dentro de un sistema de juego hay que distinguir entre:

- Sistema de juego en ataque.
- Sistema de juego en defensa.

Un sistema para que tenga éxito, sus componentes, tienen que conocer los fundamentos tácticos básicos.

### **8.1. Fundamentos técnico - tácticos en ataque.**

8.1.1. El desmarque:

8.1.1.1. De apoyo ( directo ).

8.1.1.2. De espacio ( indirecto ) en profundidad.

8.1.2. Los desdoblamientos.

8.1.3. Situación proporcional 2 x1, 1x 1.

Dentro del terreno de juego, tenemos que trabajar con nuestros jugadores todos los fundamentos tácticos básicos y que estos los puedan desarrollar:

- Mediante una preparación técnica que va entrelazada necesariamente a un desarrollo de la condición física, para su correcta ejecución. ( si la preparación física no es mejorada el aumento de la capacidad de aprendizaje y la perfección de ejecución de una habilidad técnica se ve limitada.).
- Y un conocimiento del espacio de juego en amplitud y en profundidad.

La progresión a nivel táctico va en función de la edad. Así cuando eres niño el espacio tiene que ser suficiente para que el juego se desenvuelva sin demasiadas interrupciones y pueda a la vez desarrollar su técnica y sus capacidades creativas.

Se van estableciendo competiciones adaptadas a su edad y se va acercando el juego a la situación real.

#### **8.1.1. Desmarque.**

Es una acción colectiva en ataque. Son los movimientos que hace un jugador, sin bola, en el campo cuando están marcado por un oponente buscando espacio para recibir él o para un campanero. Es una acción de ayuda, un apoyo.

El objetivo de esta situación colectiva es la de superar al oponente.

Tiene que existir:

- \* Conexión visual ( entre jugador con bola y resto ).
- \* Compenetración ( todos tienen que ver lo mismo ).
- \* Saber jugar sin bola.

Nunca se debe pasar la bola a un compañero que no la quiera ( tiene que ofrecerse ).

Se exige:

⇒ Al jugador con bola:

- Velocidad de ejecución.
- Pase rápido, fuerte y preciso.
- No televisado

⇒ Al jugador sin bola:

- Ofrecerse.
- Buscar la espalda del defensor.
- Ver antes de recibir.
- Desplazamiento explosivo, rápido ( nunca parado ).
- Una buena recepción.
- Cambio de ritmo.

Los tipos de desmarques son:

- *Directo*: al jugador que se ofrece a apoyar. Crea un espacio para luego ocuparlo.
- *Indirecto*: crear el espacio para otro compañero.

#### **8.1.1.1. Apoyo.**

Es la ayuda a un compañero con bola, sin entrar en el radio de acción del oponente. Siempre en movimiento.

### 8.1.2. Desdoblamientos.

Es el superar la posición de un compañero con bola con el objetivo de ofrecer un apoyo en ataque, rompiendo la línea defensiva.

Generalmente este movimiento lo realiza un defensa por banda.

### 8.1.3. Situación proporcional 2 x 1.

Las situaciones más buscadas en hockey es la de romper la línea defensiva del oponente. La situación que más veces se produce es la de superioridad 2 x 1, se busca, se consigue pero muchas veces no sacamos provecho de esa circunstancia.

*El objetivo es:*

Superioridad ----- ventaja en ataque ----- buscar una acción positiva

*Puntos importantes de esta situación:*

- Ambos resolver la situación lo más rápido posible. Factor tiempo.
- Jugador con bola:

- *A nivel técnico:*

- Una buena conducción, según el apoyo.

- *A nivel táctico:*

- Atraer al defensor ( fijarlo ), no ir hacia él.
- Observar lo que quiere el defensor:
  - Quiere robarle la bola --- pasa.
  - Interceptar el pase amago y sigue.

- Jugador sin bola:

- *Apoyo.*

## **TEMA 9**

### **9.1. Fundamentos técnico-tácticos en defensa.**

- 9.1.1. La cobertura.
- 9.1.2. El repliegue.
- 9.1.3. La permuta ( cambio de marcaje ).
- 9.1.4. Ayuda defensiva.
- 9.1.5. La presión ( bascular ). Cerrar espacios.

#### **9.1.1. La cobertura.**

Desplazamiento que realiza un jugador sumándose a una acción defensiva, por detrás o por un lado del compañero que está enfrentado al oponente con bola.

El libero siempre está haciendo coberturas. El objetivo es pasar de una situación de 1:1 a una situación de 1:2.

*Puntos importantes:*

El jugador que defiende debe dar tiempo a su compañero ( el que va a realizar la cobertura ) a llegar. Debe de respetar los principios del 1:1, es decir no dejar al atacante a que le pueda superar por los dos lados, siempre tiene que lateralizar al atacante con bola.

El jugador que realiza la cobertura tiene que avisar a su compañero cuando llegue y su colocación no es en línea sino en ele, hablar en el momento en que se vaya a presionar sin falta.

*Objetivo:* Quedarse con la bola. Situación 1 x 2.

### **9.1.2. El repliegue.**

Movimiento de retroceso cuando se pierde la bola, con el fin de organizarse otra vez en defensa.

- 1º Organizarse en defensa.
- 2º Recuperar la bola y organizar el ataque.

Generalmente se llama bajar, cerrar espacios.

### **9.1.3. La permuta ( cambio de marcaje ).**

Es el cambio de marcaje entre compañeros cuando uno de ellos es superado por su oponente.

### **9.1.4. Bascular.**

Movimientos que realiza un equipo hacia uno de los lados del terreno de juego con el objetivo de cerrar espacios al oponente.

### **9.1.5. La presión.**

Es una acción que se realiza una vez perdida la posesión de la bola sobre uno o varios oponentes, con la finalidad de no dejarles ninguna libertad de acción y romper el juego del atacante.

Todos los jugadores se desplazan hacia donde está la bola para dificultar la posibilidad de pases del atacante, es una defensa agresiva y en la que interviene la anticipación sobre el atacante.

## **TEMA 10**

### ACCIONES COLECTIVAS. DEFENSA INDIVIDUAL, ZONAL Y MIXTA. CONCEPTO Y DIFERENCIAS MÁS IMPORTANTES

#### **10.1. El marcaje.**

Acción colectiva que se realiza cuando el oponente tiene la bola , con el fin de :

- Que no la juegue correctamente, cada vez en una situación incomoda.
- Impedir que el contrario la reciba.

Los tipos de marcaje son:

10.1.1. Individual ( hombre a hombre ).

10.1.2. Zonal.

10.1.3. Mixto.

**10.1.1. Marcaje Individual ( hombre a hombre ).** Tengo que conseguir:

1º ) Anticipación.

2º ) Si no, que el contrario reciba en las peores condiciones.

3° ) Si el delantero controla esa bola llevarle hacia una zona menos peligrosa. Situación 1:1

1° ) *Anticipación:*

- Colocación siempre viendo al jugador y a la bola.
- Distancia es mayor a mayor distancia de la bola.
- Momento de la anticipación : proteger la bola con el cuerpo, saber empujar sin falta. Estudiar la velocidad del oponente.

2° ) y 3° ) *Puntos importantes en la situación 1:1:*

- Colocación: dejar libre el espacio hacia donde queremos que vaya el contrario ( aprovechar el lado fuerte ). Zona limitada con poco espacio:
  - Hacia una línea de banda.
  - Hacia un compañero.
- Aproximación: pasos pequeños, apoyo sobre la punta de los pies, posición del cuerpo en diagonal un pie adelantado sobre otro ), se inicia la presión.
- Distancia: una vez que el contrario está en el espacio deseado, mantener la distancia de presión, para que el atacante no pueda levantar la cabeza. Paralelismo : moviéndose en la misma dirección y corriendo a la misma velocidad.
- Control sobre el oponente: espero el momento de tomar la iniciativa. Amagos. Calma, no precipitación.
- Recuperación de la bola.

No se puede defender todo. Una buena defensa debe de evitar lo más peligroso y encauzar al atacante a situaciones difíciles buscando un error del contrario, y si no hay error chutar en las peores condiciones ( sin ángulo ).

La parada es el momento de máximo descontrol. Lo mejor que nos puede pasar en esta situación es recuperar la bola, mediante:

- Anticipación : provocando un contraataque.
- Una situación de 1:1.
- O con tiempo, situación de 1:2.

Lo que no tenemos que hacer es:

- Hacer falta.
- Precipitación y que nos supere.

En esta defensa, el jugador se puede autocorregir de sus propios errores. Cuando se controla esta situación, se pasa a la siguiente, que es la defensa zona.

La distancia en el marcaje es mayor cuanto mayor es la distancia con la bola.

### **10.1.2. Marcaje Zonal.**

Es cubrir espacios en relación a la bola y no a los atacantes. El objetivo es limitar el espacio a los contrarios.

La defensa en zona obliga al contrario a jugar hacia el espacio que dejan los defensores. Hace que el juego del contrario sea lento, con muchos pases ( no bolas en profundidad a los delanteros ). Compenetración, cada uno cubre su espacio, si uno se mueve los demás también.

Como objetivo técnico tienen que tener todos los componentes del equipo defensor seguridad en la parada.

### **10.1.3. Marcaje Mixto.**

Es la combinación de los dos marcajes anteriores. Generalmente los más próximos a la bola marcan en zona y los más lejanos en individual.

### **BIBLIOGRAFÍA**

1. **R.F.E.H.** Reglas actualizadas del juego del Hockey.
2. **Wein, Horst.** Hockey. Madrid. Comité olímpico español. 1991.
3. **Martinez de Dios, M. C.** Hockey. Madrid. Mec. 1996.