

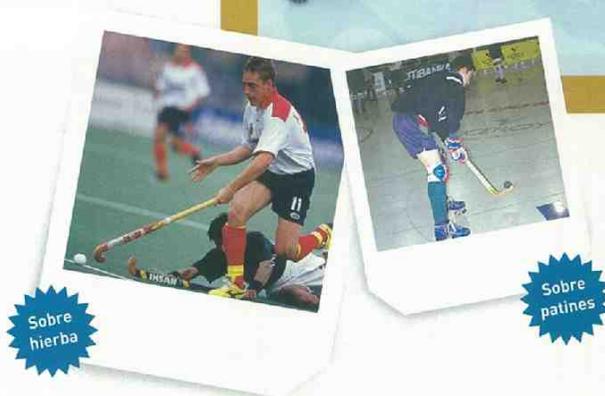
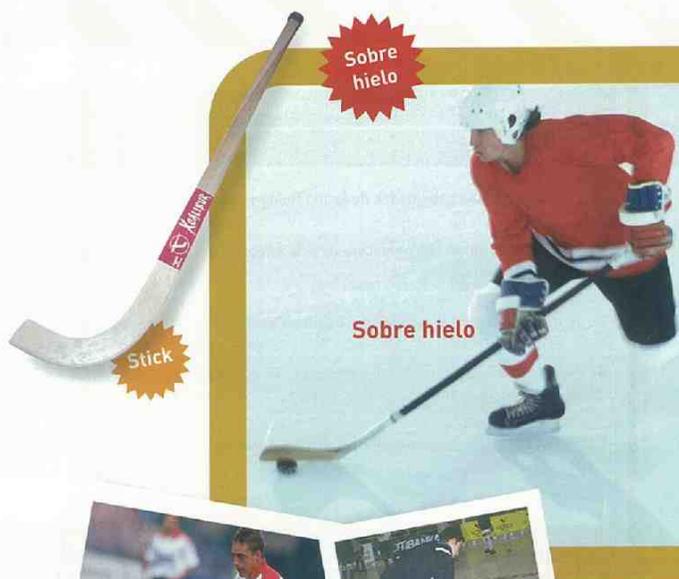
UNIDAD 07

EL HOCKEY

1. Los componentes del juego
2. Las reglas
3. Cómo se juega
4. El ciclo del juego
5. Acciones individuales
6. Las acciones individuales en ataque
7. Las acciones individuales en defensa
8. El juego de ataque
9. El juego en defensa
10. El *hockey* en el colegio

Actividades

- Comprueba tu progreso en *hockey*



El *hockey* es un deporte más antiguo de lo que pudiera parecer. Se tiene conocimiento de juegos con instrumentos muy parecidos a los palos de *hockey* que datan de épocas muy remotas. Probablemente por ello existen antecedentes de su práctica en zonas muy variadas del planeta: Asia, América, Europa y África.

En Japón existía un juego, conocido como *buli*, que se puede considerar como antecedente de las diferentes modalidades y formas de jugar al *hockey*.

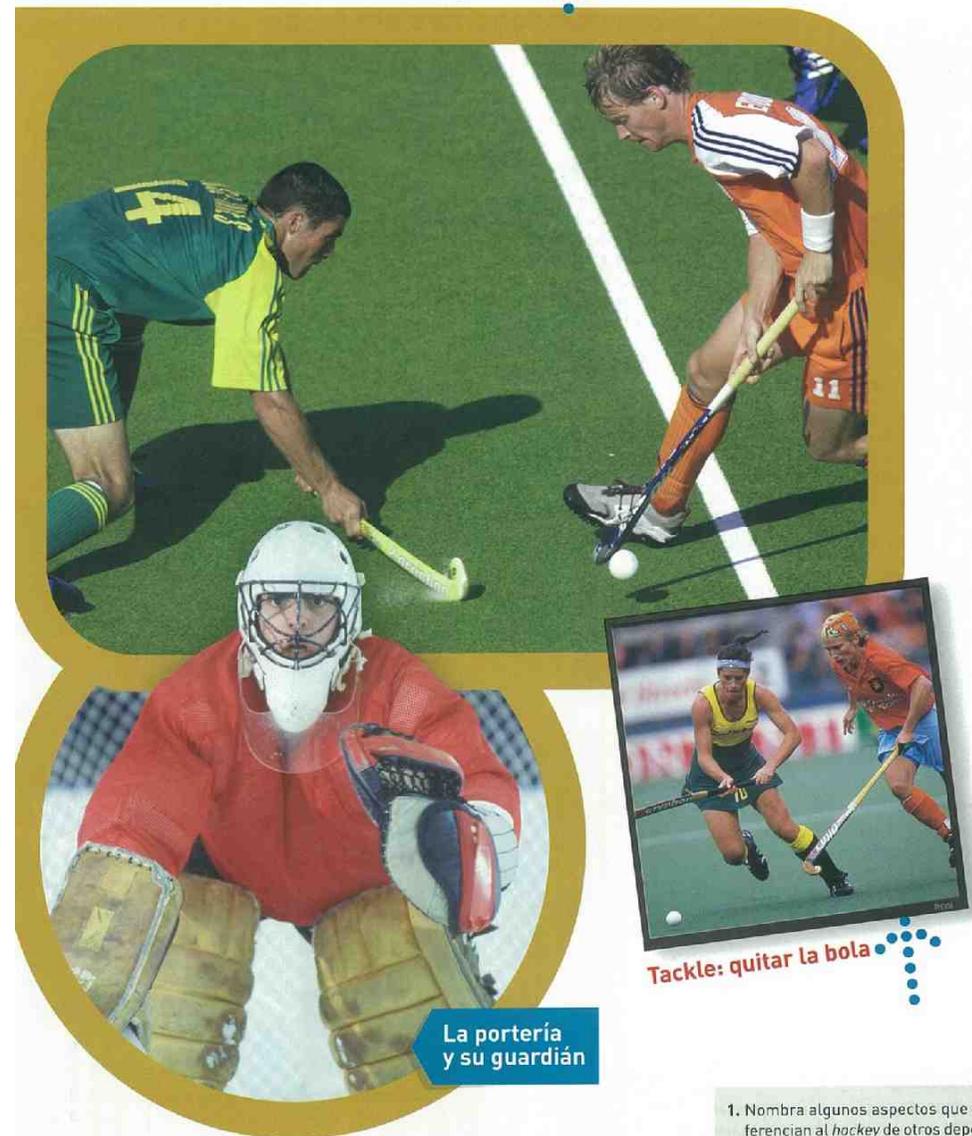
Sin embargo, es en Grecia, en el ámbito de la celebración de los Juegos Olímpicos, donde encontramos sig-

nos de una modalidad de *hockey* muy parecida a la actual: la disputa de una pelota utilizando palos cuya parte final es curva, igual que los *sticks*.

Después, no se sabe ciertamente cómo, se fue extendiendo por todo el mundo, y con reglas y materiales diferentes, pero manteniendo aspectos y elementos comunes que ayudan a crear en un origen similar.

Hoy existen diversas modalidades, algunas de ellas olímpicas, como el *hockey* sobre hielo o el *hockey* sobre hierba; otras gozan de gran popularidad en distintas zonas de nuestro país, como el *hockey* sobre patines.

Regatear



1. Nombra algunos aspectos que diferencian al *hockey* de otros deportes colectivos.
2. ¿Qué modalidades de *hockey* conoces?
3. Podrías nombrar alguno de los elementos que forman parte del equipamiento de este deporte.
4. Cita alguna regla relacionada con el *hockey*.

1

Los componentes del juego

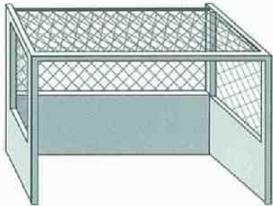


El árbitro

Cualquiera de vosotros puede ser árbitro, incluso podéis jugar sin él. En partidos de mayor nivel competitivo, siempre habrá un árbitro encargado de hacer que se cumplan las normas y de aplicar, si fuera necesario, las sanciones correspondientes.

La duración del juego

Se puede distribuir el tiempo de juego en varios períodos. Por ejemplo, dos de 20 minutos, tres de 15, o incluso cuatro de 10, con pausas intermedias de algunos minutos.



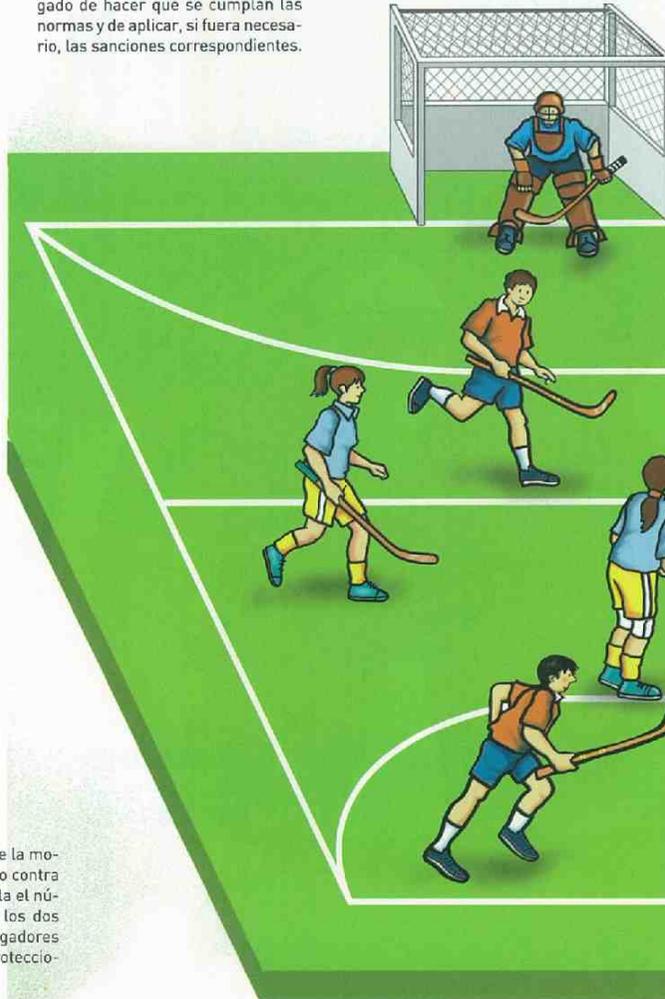
Las porterías

Varían según la modalidad practicada, pero las más comunes son como las de balonmano, por ser fáciles de conseguir. En el *floorball* son más pequeñas y en el *minihockey*, más grandes.

Los jugadores

El número de jugadores varía dependiendo de la modalidad; así, al *minihockey* pueden jugar cinco contra cinco, siete contra siete, etc.; en el *hockey sala* el número también puede ser variable, aunque los dos equipos deben tener el mismo número de jugadores de campo y un portero, que debe vestir con protecciones contra los lanzamientos.

Si hay un número de jugadores mayor de los que pueden estar en el campo, se permite hacer los cambios que sean necesarios.



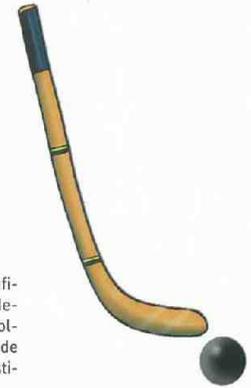
El terreno de juego

Es rectangular y sus dimensiones varían según la modalidad. Para jugar al *hockey sala* utilizaremos las dimensiones de un campo de balonmano, es decir unos 40 m x 20 m. Estas dimensiones también sirven para jugar al *floorball* y al *unihoc*. La superficie puede ser hierba, cemento, etc., lo importante es que la bola pueda rodar más o menos de forma regular. Además de las líneas de campo, una línea central lo divide en dos, y están pintadas las áreas de portería, que delimitan las zonas desde donde se puede lanzar. Las dimensiones de estas zonas varían en función de la modalidad practicada.

La bola

Es pequeña, con el peso suficiente para que ruede adecuadamente y se pueda golpear con el *stick*. La bola de *floorball* o *unihoc* es de plástico, hueca y con agujeros.

En la modalidad de hielo se juega con un «disco».



El stick o palo

Tiene una parte superior denominada mango, y otra inferior llamada pala. La pala puede tener dos lados diferentes: uno curvo y otro plano. Su longitud y su peso se adaptan según las edades. Existen palos en los que las dos partes de la pala son planas, como los del *floorball* o el *unihoc*, que además son de un material más ligero para favorecer su manipulación.



2

Las reglas

El conocimiento de las reglas más importantes te hará comprender mejor el deporte, recordando el espíritu de juego limpio y evitando los comportamientos antideportivos.

2.1. Lo que puedes hacer

En el terreno

- Puedes moverte libremente a lo largo y ancho del terreno de juego.
- Incluso puedes correr por fuera del terreno, mientras la pelota siga en su interior.

Con el stick y la pelota

- Puedes conducir la pelota haciéndola rodar con el stick.
- Puedes lanzar desde dentro del área a la portería; además, una vez que estés en esta puedes elevar la pelota cuando lances para intentar conseguir un tanto.
- Trata de golpear la pelota sin movimientos violentos o exagerados.

Con los contrarios

- Puedes presionar y acosar para recuperar la pelota pero sin contacto físico y sin tocar con el stick al jugador del equipo contrario.

2.2. Lo que no debes hacer

En el terreno

- No debes lanzar fuera del área.

Con el stick y la pelota

- No está permitido tocar la pelota con ninguna parte del cuerpo.
- No debes soltar el stick, tirarlo o lanzarlo.
- La pelota debe ir raso, no debes elevarla fuera del área de portería.

Con los contrarios

- No debes utilizar el stick para empujarlos, golpearlos o ponerles zancadillas.
- No puedes impedir ni obstruir el avance de un jugador con los brazos, las piernas o el tronco.

Dependiendo de la modalidad que se practique, algunas reglas pueden variar; por ejemplo, si juegas con palos que tengan la pala con una cara plana y otra curva, solamente podrás golpear la pelota con la parte plana o con su prolongación en el mango.

Igualmente y dependiendo de cada modalidad varían los espacios, superficies, líneas de juego, etc.



La aplicación de las reglas deberá ser progresiva, pues al principio te costará manejar bien el palo y la pelota y les darás sin querer con tu cuerpo. Por eso, al principio es recomendable ser flexibles en la aplicación del reglamento.

Para comenzar el juego se utiliza el saque de centro, con el que el equipo al que le corresponda pone la bola en movimiento. Para realizar este saque, un jugador cualquiera debe impulsar la bola hacia atrás.

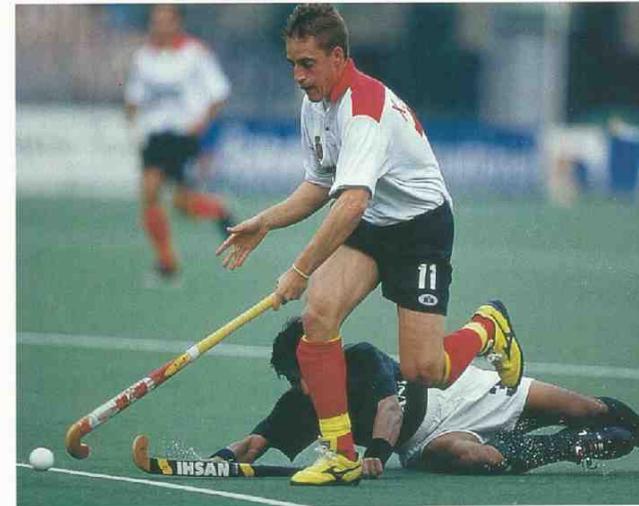
Cuando la pelota sale del campo por las líneas laterales, el equipo contrario debe reanudar el juego realizando un saque de banda desde el lugar por donde salió la bola.

Si la pelota es impulsada por un defensor y sale fuera traspasando la línea de portería, el equipo atacante debe realizar un saque desde la esquina correspondiente.

Para conseguir un gol, la bola debe traspasar completamente la línea entre los dos postes y se debe lanzar desde dentro del área.



► Hockey sobre hierba.



2.3. Las sanciones

Cuando las reglas no se cumplen, el jugador y el equipo pueden ser sancionados. Las principales sanciones son:

- **Golpe franco:** cada vez que se realice una acción de las no permitidas por el reglamento, el equipo contrario sacará desde el lugar donde se cometió la falta.
- **Penalti:** si las acciones no permitidas se realizan dentro del área o zona de lanzamiento, o si se impide de forma antirreglamentaria una ocasión clara de gol, se aplicará esta sanción.

El penalti se lanza desde la línea señalada dentro del área, sin defensores y con el portero situado debajo de la portería hasta el momento del lanzamiento.





3 Cómo se juega

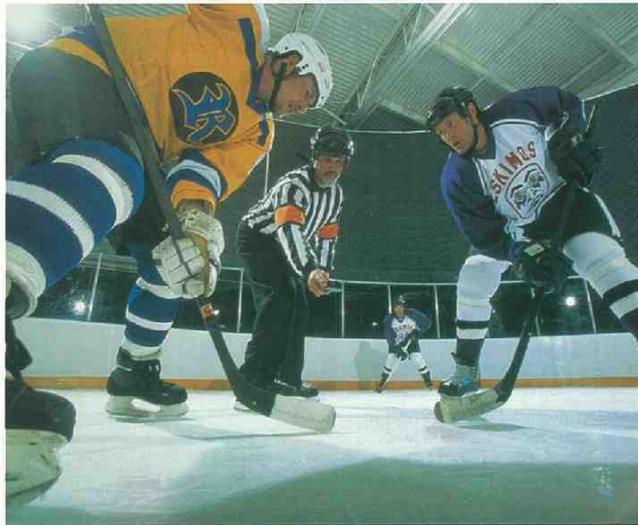
Al igual que otros juegos colectivos, el *hockey* es un deporte de cooperación y oposición, en el que los dos equipos compuestos por un número variado de jugadores se enfrentan. El objetivo de cada equipo es conseguir más goles que el otro, introduciendo la bola en la portería contraria, y evitar que el otro equipo haga lo mismo en la propia. Todo ello, por supuesto, respetando el reglamento de juego.

Hay dos actividades que derivan de la propia dinámica del juego: **atacar y defender.**

El equipo que posee la bola es el que ataca y el que no la tiene, el que defiende. La primera posesión de la pelota se determina por sorteo, realizando el equipo al que le corresponda un saque de centro.

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.

Atacamos para meter un gol y defendemos para todo lo contrario, que no introduzcan la pelota en nuestra portería y recuperar lo antes posible la bola. Para llevar a cabo estos objetivos necesitamos de algunos pasos intermedios.



La lucha por la posesión de la bola determina el dinamismo del juego.

El juego es, por tanto, un intercambio constante de la posesión de la bola. Los dos equipos luchan por conseguirla, mantenerla y meter gol, o recuperarla si se ha perdido.

Esta dinámica solamente se interrumpe si la bola sale fuera o el árbitro para el juego por una infracción, determinando quién debe tener la posesión de la pelota.

4 El ciclo del juego



5

Las acciones individuales

Las acciones individuales de los jugadores, tanto en defensa como en ataque, tienen dos aspectos importantes que se han de tener en cuenta:

- Aspectos técnicos.
- Aspectos tácticos.

Los dos están interrelacionados y es imposible aprender uno sin tener en cuenta el otro. Por tanto, están presentes de forma simultánea en todas las acciones individuales de los jugadores, tanto en defensa como en ataque.



Clase de hockey en Educación Física.



Modalidad de hockey sobre patines.

Los **aspectos técnicos** tienen que ver con los movimientos que realiza el jugador al desplazarse para conducir la bola, para lanzar, para pasar y recibir, para defender, etc., y exigen del jugador una buena coordinación general y de cada zona corporal, además de una buena condición física.

Los **aspectos tácticos** están relacionados con 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 voy a realizar, a quién tengo que pasar, cuándo tengo que lanzar, etc.

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 denominamos **técnica-táctica individual**.

Este concepto engloba tanto los aspectos motrices como la toma de decisiones, es decir, los aspectos técnicos y tácticos.

6

Las acciones individuales en ataque

6.1. La manipulación del *stick* o palo

Son todos aquellos movimientos que podemos realizar con el *stick*. Posteriormente nos facilitará el contacto con la bola y la realización de las habilidades básicas más importantes.

Aspectos tácticos

- Al dominar estos movimientos, el jugador puede realizar cualquier acción.
- Nos permite concentrarnos en otros aspectos del juego, tener un mejor campo visual y realizar desplazamientos más rápidos.
- Manejar bien el *stick* exige una buena coordinación óculo-manual.
- El agarre es similar en todas las modalidades del *hockey*, aunque pueden existir algunos matices.

Aspectos técnicos

- Jugar con un tipo u otro de *stick* condiciona la manipulación de la bola.
- El palo debe sujetarse de forma general con ambas manos, una en la parte superior (normalmente la izquierda) y la otra (la derecha), aproximadamente en la parte media.
- Cuando el *stick* tiene una cara curva, hay dos formas de jugar la bola: de derecha y de revés.

Recomendaciones

- Debes coger bien el palo y sentirte cómodo, lo que te permitirá moverte más rápidamente.
- Realiza ejercicios y juegos de manejo del *stick* sin contacto con la bola:
 - Lanzarlo.
 - Recogerlo.
 - Entregarlo.
 - Giros
 - Equilibrios, etc.
- Posteriormente, comienza a realizar actividades que impliquen el manejo de la bola como base de las habilidades que veremos a continuación.



6.2. Los desplazamientos con la bola

Son los que realizamos conduciendo la bola por todo el terreno de juego. Los desplazamientos sin bola son similares a los de otros deportes, sólo que corriendo con el stick preparado.

Aspectos tácticos

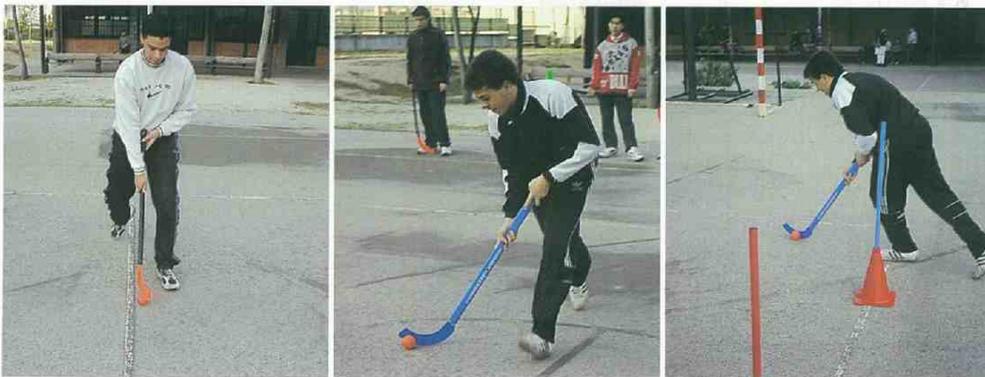
- Debes desplazarte levantando de vez en cuando la mirada para observar a los compañeros, los contrarios, la portería, etc.
- Utiliza los desplazamientos para avanzar y acercarte a la zona de lanzamiento.
- No abuses de esta acción para no ser muy individualista.
- Debes proteger bien la bola con el stick poniendo tu cuerpo entre el adversario y la pelota.

Aspectos técnicos

- No conduzcas la bola muy cerca del cuerpo, sino un poco separada y hacia el pie derecho (si eres diestro): estarás más cómodo.
- Debes mantener el stick bien agarrado, cruzando el cuerpo y con el mango un poco por debajo de la cadera, lo que te facilitará realizar cambios de dirección.
- El desplazamiento de la bola se realiza mediante golpes pequeños y consecutivos, sin perder el control.
- Para detener la pelota reduce tu velocidad y pon la pala delante de la pelota, de manera que se detenga.

Recomendaciones

- Realiza todo tipo de desplazamiento manejando el stick y conduciendo la bola.
- Varía las trayectorias; realiza cambios de dirección, de velocidad, etc.
- Desplázate entre objetos; realiza detenciones, paradas, carreras de relevos; juegos de persecución, etc.



6.3. Pasar y recibir

El objetivo del pase es trasladar la bola a un compañero con la mayor seguridad posible, recibéndola en condiciones de poder jugarla de nuevo.

Aspectos tácticos

- Debes aprender a pasar y recibir, parado y en movimiento.
- Antes de pasar, observa a tus compañeros y sus circunstancias: situación respecto a la portería, proximidad de defensores, etc.
- Debes valorar la distancia que te separa de tus compañeros, y si están parados o en movimiento.
- Siempre elegiremos para pasar al compañero mejor situado, que no esté muy lejos y con posibilidades de seguir jugando.
- Debes ser capaz de pasar en todas las direcciones y con diferentes posiciones del stick.
- Sorprende a los contrarios con movimientos de engaño, para superar su oposición más fácilmente.
- El receptor debe hacer lo posible para facilitar la recepción.

Aspectos técnicos

- Debes tener un buen dominio del agarre y manejo del palo.
- El pase debe ser preciso y con la potencia adecuada, dirigido al lugar donde mejor pueda ser jugado por el compañero:
 - Si está parado, al palo.
 - Si está en movimiento, un poco adelantado para facilitar el desplazamiento.
- Utilizaremos todos los posibles movimientos y pases para superar a los contrarios.
- No te pares después de pasar.
- Para recibir la bola coloca la cara plana contra la pelota. La pala debe estar cerca del suelo para evitar que la perdamos.
- Si estás en movimiento, dirige la pala en la dirección del desplazamiento.

Recomendaciones

- Realiza ejercicios y juegos de pase y recepción, parado y desplazándote.
- Haz ejercicios con oposición, en diferentes espacios, por parejas o en grupos reducidos de dos, tres o cuatro jugadores.
- Observa bien antes de pasar la bola para ver a los compañeros mejor situados.
- Pasa la bola en el momento adecuado, antes de que los defensores marquen a tus compañeros.





6.4. El regate: juego uno contra uno

El regate se puede considerar como una acción de ataque que tiene como objetivo la superación del adversario por medio de los desplazamientos, cambios de dirección y una buena manipulación del stick.

Aspectos tácticos

- La acción debe ser imprevisible para que el engaño sea por sorpresa.
- Debes tener espacio suficiente de actuación, tanto para la ejecución del regate como para la salida del mismo.
- Las acciones posteriores deben ser rápidas para aprovechar la ventaja espacial y temporal conseguida.
- No hay que abusar de esta acción, y debes tratar de encadenarla con otras.

Aspectos técnicos

- Es importante la utilización de las habilidades aprendidas hasta ahora.
- Debes dominar el manejo del stick y los desplazamientos, conduciendo la bola para hacer un buen regate.
- Hay una primera fase de engaño y otra de salida. La primera implica un cambio de dirección y la segunda, un cambio de ritmo.
- Debes ejecutar la salida con la máxima velocidad.
- Protege la bola durante la ejecución del regate.
- Existen diferentes tipos de regates.



Secuencia de un regate



1. Aproximación.



2. Engaño.



3. Salida.

6.5. El lanzamiento

El lanzamiento es la acción culminante del ataque, con la que se puede conseguir gol. Consiste en golpear la bola con potencia hacia la portería, superando al portero e introduciéndola dentro.

Aspectos tácticos

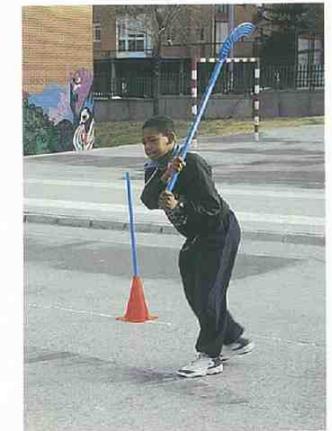
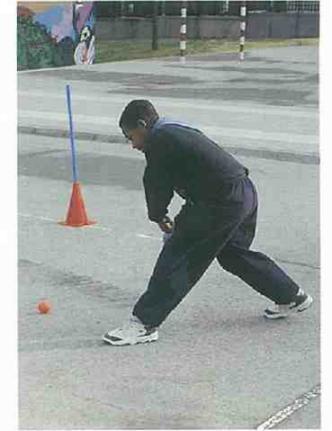
- Las acciones previas que realiza el jugador para conseguir una buena zona y posición de lanzamiento son muy importantes.
- El jugador debe elegir adecuadamente el tipo de lanzamiento, el momento y su trayectoria.
- Aunque la potencia es un factor importante, la precisión lo es aún más y esto solo es posible observando al portero, con una buena concentración y una adecuada ejecución técnica del lanzamiento.

Aspectos técnicos

- Es imprescindible un buen agarre (mano izquierda en la parte superior del mango y la otra en la mitad).
- La cara plana del palo debe estar orientada hacia la portería.
- Mira la bola durante el lanzamiento.
- La ejecución de un lanzamiento implica a un gran número de zonas corporales, lo que requiere un alto índice de coordinación: utiliza las piernas para lanzar con más fuerza.
- Puedes lanzar empujando la bola o golpeándola.
- Los movimientos deben ser fluidos y rápidos.

Recomendaciones

- Combina los lanzamientos con acciones técnicas previas: desplazamientos, detenciones, pases, recepciones, paradas, etc.
- Intenta lanzar a portería desde diferentes distancias, ángulos y a distintas velocidades.
- Realiza ejercicios y juegos de lanzamientos a portería con diferentes grados de oposición.
- Varía la localización de los lanzamientos.
- No mires directamente a donde vas a lanzar.
- Utiliza los «amagos» para engañar al portero.



7

Las acciones individuales en defensa

7.1. Interceptación, bloqueo defensivo y tackle

Son acciones defensivas que tienen como objetivo la recuperación rápida de la bola.

La interceptación consiste en detener la pelota después de un lanzamiento. Con el bloqueo nos oponemos al avance del jugador con la pelota e impedimos ser superados. El tackle consiste en arrebatar la bola al contrario con el stick.

Aspectos técnico-tácticos de la interceptación

- La detención es la acción más fácil de las tres.
- Debes oponer la cara plana de la pala al lanzamiento, ajustando la posición del cuerpo y el stick en función de la trayectoria de la bola.

Aspectos técnico-tácticos del bloqueo

- El jugador defensor se sitúa entre el atacante y el defensor.
- Se realiza parado, prácticamente recibiendo al atacante, para luego, y en función del oponente, desplazarnos rápidamente e impedir su avance.
- Hay que proteger el espacio para no ser superados. Para ello utilizamos el stick, realizando todos los movimientos posibles y anteponiendo su cara plana.
- El stick debe estar cerca del suelo.

Aspectos técnico-tácticos del tackle

- Es una acción de anticipación por parte del defensor, «atacando» al oponente.
- El defensor se desplaza hacia el atacante que tiene la bola para intentar arrebatarla.
- Para quitar la bola, alargamos lo máximo posible el stick, pero siempre a ras del suelo.
- Es importante que controles la distancia con respecto al atacante y que te concentres en la bola.
- Ten cuidado y no cometas falta tocando el cuerpo o el palo del oponente.

Recomendaciones

- Practica todas estas acciones defensivas en diferentes zonas del campo y espacios, y siempre contra oponentes.



7.2. El marcaje

Acción defensiva que tiene por objeto controlar al oponente con o sin bola, para dificultar o impedir sus acciones.

Sobre atacante con bola

- El jugador se sitúa siempre entre la portería y el atacante, orientando hacia la bola y manteniendo el cuerpo inclinado.
- Debes situarte a una distancia que permita realizar el bloqueo defensivo o el tackle.
- La observación es muy importante, ya que la acción de marcaje varía en función de las circunstancias del atacante; es importante concentrarse tanto en la bola como en sus movimientos.
- Si no se recupera la bola, al menos sí se impiden las acciones del atacante, dificultando al máximo sus movimientos y provocando errores.
- En el último momento, el único que puede impedir el gol es el portero.

Sobre atacante sin bola

- El objetivo fundamental es que el oponente no reciba la bola.
- Hay que situarse de forma que se pueda observar al mismo tiempo al oponente y al que lleva la bola.
- La situación y orientación puede ser en línea de pase (recuerda el marcaje en balonmano), entre el jugador con bola y el oponente.
- Otra posibilidad es formar un triángulo entre nosotros, nuestro atacante y la pelota. Este triángulo será mayor o menor en función de la situación de la bola.

Recomendaciones

- Debes practicar dos tipos de marcajes para ser un buen defensor.
- Es importante que realicéis ejercicios de 1 contra 1 en espacios amplios y reducidos. Además, debes practicar situaciones de inferioridad numérica como 1 contra 2.
- Recuerda que aunque el marcaje es individual, la defensa es colectiva, por lo que deberás coordinarte con tus compañeros.



8

El juego de ataque

Para atacar tenemos dos formas de actuación:

- El juego individual.
- El juego colectivo.

8.1. El juego individual

Aunque el *hockey* es un deporte colectivo, son muy importantes las acciones individuales como generadoras de otras acciones colectivas.

El juego individual viene determinado por el enfrentamiento de un atacante y un defensor, lo que se denomina uno contra uno.

El juego uno contra uno comprende las acciones que realiza individualmente el jugador para tratar de superar al defensor.

Posibilidades de realización

Se puede realizar cuando haya una situación de ventaja espacial, es decir, cuando exista mucho espacio para regatear al defensor y superarle; cuando no se tenga a quién pasar; cuando haya una buena situación para lanzar dentro del área y posibilidades de superar al oponente con el lanzamiento. Si no es posible lanzar o superar al defensor, se puede atraer a uno y crear espacio para otro compañero, posibilitando situaciones de superioridad numérica.



Exigencia del juego uno contra uno

- Buen manejo del *stick* y control de la bola.
- Desplazamientos sin bola para recibir y utilización del regate para superar.
- Encadenamiento de varias acciones técnicas: desplazamientos, recepción, lanzamientos, etc.

Utiliza adecuadamente las acciones de uno contra uno y no abuses de ellas. Solo tienen sentido si sirven para lograr los objetivos colectivos del juego y esto se logra gracias a la colaboración entre los jugadores y realizando acciones coordinadas para conseguirlos.

8.2. El juego colectivo

Cuando dos jugadores se pasan la bola progresando hacia la portería contraria, están realizando, además de acciones individuales, una acción colectiva. Si además son capaces de superar la defensa y conseguir una buena zona de lanzamiento, estarán cumpliendo los objetivos del ataque.

Esta coordinación de acciones no es fácil y el equipo debe cumplir unas premisas:

- Debe ocupar de forma equilibrada el espacio de juego, tanto en anchura como en profundidad, y no concentrar a todos cerca de la bola.
- Debe haber jugadores que se sitúen de forma más adelantada en el campo y que se denominan delanteros. Otros ocupan una posición más retrasada y reciben el nombre de defensas.
- Los jugadores deben saber moverse sin bola y con ella para ocupar espacios eficaces: bien para apoyar y recibir, o bien para conseguir una buena situación de lanzamiento.
- Los jugadores sin bola deben buscar los espacios libres y apoyar al compañero que la lleva; para ello han de variar continuamente sus acciones.
- El portador de la pelota debe decidir si pasa a un compañero mejor situado, si lanza o si regatea al defensor y lo supera.
- Todo este trabajo facilitará situaciones de ventaja que debemos solucionar correctamente: estas son las situaciones de superioridad numérica.

Las situaciones dos contra uno son en *hockey*, como en los demás deportes colectivos, muy importantes.

Para solucionarlas adecuadamente procederemos como se indica en el cuadro.

Situaciones de superioridad numérica

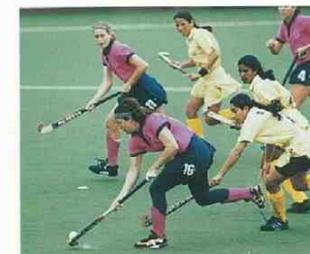
- Aprovecharemos la posible ventaja espacial.
- El jugador con la bola debe avanzar si tiene espacio y en caso de no poder lanzar, atraerá al defensor.
- El jugador sin bola debe ampliar el espacio para recibir y poder realizar un buen lanzamiento.
- Es muy importante realizar el menor número posible de pases y lanzar en las mejores condiciones.

Las situaciones dos contra dos son la base del juego colectivo. Para convertirlas en situaciones útiles hay que cumplir los principios enumerados en el apartado de juego colectivo.

Podemos conseguir los objetivos del cuadro siguiente:

Situaciones de igualdad numérica

- Hacer circular la bola buscando una zona de lanzamiento.
- Posibilitar el desmarque de un compañero regateando a un defensor y creando una situación de superioridad numérica de dos contra uno.



9

El juego en defensa

Como en el ataque, la cooperación y colaboración defensivas son muy importantes.

Para poder conseguir los objetivos defensivos es necesario que se ayuden y colaboren tanto los delanteros como los defensas. Se deben cumplir las siguientes premisas:



- Es preciso ocupar las zonas eficaces antes que los oponentes, tanto cerca de nuestra portería como en la anchura del terreno.
- Cada jugador debe marcar a un oponente.
- Se debe observar al oponente directo y al que lleva la bola a una distancia adecuada que permita intervenir.
- Si el compañero que marca al atacante que lleva la bola es superado, se debe efectuar la ayuda correspondiente para que el rival no lance a portería.
- Si un compañero lleva la bola, habrá que realizar todas las acciones defensivas individuales que se han practicado.

- Se deben dificultar al máximo las acciones de los atacantes rivales, impidiendo construir el ataque.
- Los lanzamientos deben interceptarse.
- Ante la superioridad de los atacantes adversarios es importante saber defender en inferioridad numérica por si la ayuda no se produce o llega tarde.

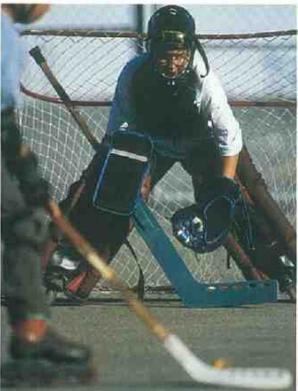
En principio, os recomendamos que defendáis libremente, por todo el campo. Posteriormente podéis asignar a cada uno un atacante y defender de forma individual, pero sin olvidar que aunque tengáis mayor responsabilidad sobre un oponente, la defensa sigue siendo colectiva.

9.1. El portero

Un elemento fundamental en el juego en defensa es el portero.

Las características que lo hacen diferente al resto de jugadores son las siguientes:

- Es el último encargado de evitar que el balón entre en la portería.
- En todas las modalidades va protegido, para evitar impactos de la bola o el palo.



10

El hockey en el colegio

Como ya sabemos, éste es un deporte colectivo que aporta novedades respecto a otros deportes de equipo que has aprendido en años anteriores.

Es difícil que puedas practicar todas las modalidades de *hockey* en tu colegio; lo más seguro es que tu primer contacto con este deporte sea a través de alguna modalidad adaptada. Entre ellas, la de *hockey sala* es la que mejor se adapta a las características de la mayoría de centros escolares de nuestro país.



▶ Práctica del deporte del *hockey* en la escuela.

Otras variantes que puedes practicar son el *floorball* o el *unihoc*, en los que el aspecto lúdico y recreativo es el predominante, posibilitando una participación activa de todos los jugadores, dadas sus exigencias mínimas.



▶ Palo de iniciación al *hockey*.



▶ Palo de *hockey* sobre patines.



▶ Palo de *unihoc*.

En todas estas versiones del *hockey* se modifican el terreno de juego, el número de jugadores, el material, las reglas, etc., para potenciar el número de intervenciones de cada jugador, facilitar las habilidades individuales y favorecer el juego colectivo.

En esta unidad hemos visto los aspectos generales más importantes para que puedas tener una visión amplia.

Hemos dado importancia a los elementos comunes y fundamentales del *hockey*, orientados principalmente a la práctica escolar y recreativa.