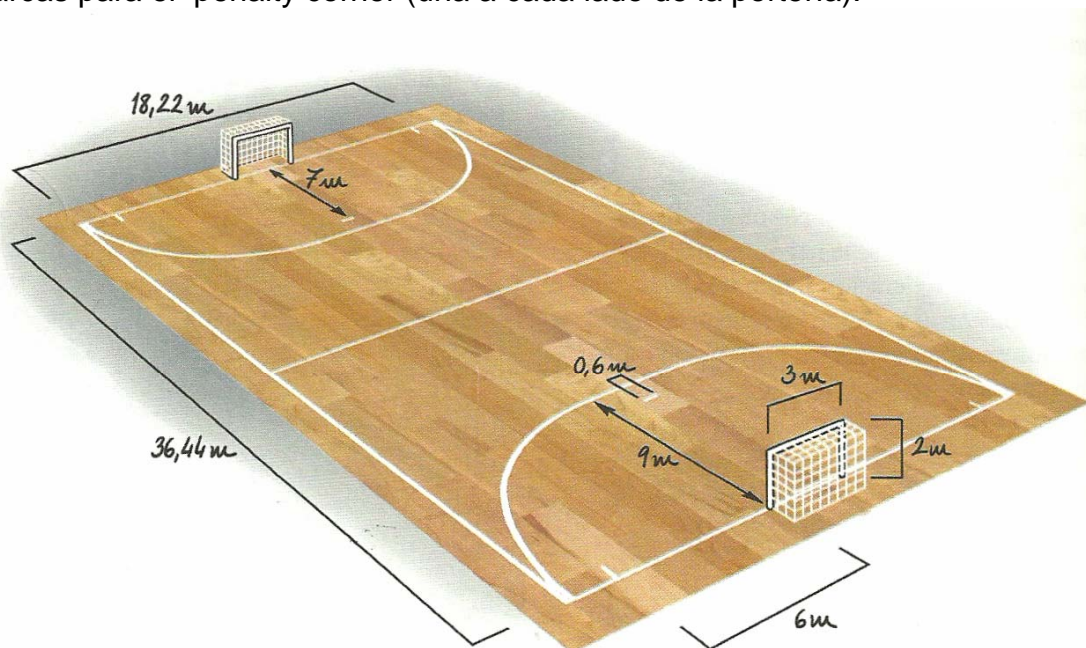


HOCKEY SALA

Reglas básicas

El terreno de juego. Aunque las medidas pueden estar entre los 18 y los 22 m. de ancho y entre 36 y 44 m de largo, en hockey sala el campo es igual al de balonmano (20x40m.) y es de cemento, terrazo o parquet.

En el campo se dibujan la línea central y las líneas de área de portería. Dentro de ésta y a 7 m. la línea de penalty stroke, sobre la línea de fondo y a 6 m. de la portería hay dos marcas para el penalty corner (una a cada lado de la portería).



Representación del terreno de juego de hockey sala.

Las porterías. En hockey sala son de 3 x 2 m. Se puede marcar tanto a ras de suelo como elevando la bola.

La duración del partido. En hockey sala dos tiempos de 20 .

El stick. El jugador tan sólo puede contactar con la bola a través del stick, que de esta forma se convierte en una prolongación de sus brazos. Éste presenta una curvatura en su extremo y dos caras diferentes, una plana y la otra curva.

La bola y forma de jugarla. Es esférica y tiene unas dimensiones un poco mayores que una pelota de tenis. Es de plástico, con una superficie lisa y posee un peso que permite jugarla por el suelo.

La bola no se puede jugar:

- Con la cara curva del stick.
- Con un balanceo excesivamente amplio del stick.
- Con ninguna parte del cuerpo, a excepción del portero dentro del área de portería.
- Alta, a excepción de los lanzamientos, desde el área de portería.

Los jugadores. En hockey sala se enfrentan dos equipos de 6 jugadores (5 de campo y el portero). El portero necesita llevar un equipo protector especial, así como su stick.

Las relaciones entre los adversarios. No está permitido el contacto entre jugadores como cargas o empujes. Tampoco está permitida la protección del móvil, de forma que un jugador con la bola no puede interponer su cuerpo entre ésta y el adversario. Se sanciona cuando el defensor hace intención de jugar la bola.

Los saques y faltas

- **Saque de centro.** Cuando se ha obtenido gol y al comienzo de cada uno de los periodos del partido. Se realiza hacia atrás.
- **Saque de banda.** Cuando la bola sale del terreno de juego por las líneas laterales. Se pone en juego desde el punto donde salió. Los jugadores del equipo contrario se disponen separados al menos una distancia de 3 m.
- **Saque de portería.** Cuando la bola sale por la línea de fondo impulsada por cualquier jugador atacante. Desde cualquier punto del área de portería.
- **Saque de esquina.** Cuando la bola sale por la línea de fondo impulsada por cualquier jugador defensor. Desde la esquina del mismo lado por el que salió.
- **Golpe franco.** Cuando la infracción se ha cometido fuera del área de portería. Se saca desde el lugar donde se realizó con los jugadores del equipo contrario situados a no menos de 3 m.
- **Penalty córner.** Cuando la infracción se ha cometido dentro del área de portería o un defensor manda intencionadamente fuera la bola por la línea de fondo. Se saca desde un punto situado en la línea de fondo, con los demás jugadores atacantes fuera del área de portería, y los defensores colocados detrás de la línea de fondo del lado contrario a donde se ejecuta el lanzamiento.
- **Penalty stroke.** Cuando la infracción es voluntaria y se ha producido dentro del área de portería o ha impedido un gol claro. Lanzamiento desde 7 metros.

La técnica

Está compuesta fundamentalmente por: el agarre del stick, la conducción, los pases y recepciones, y los lanzamientos.

El agarre del stick

En hockey no existen diferencias en función de si el jugador es diestro o zurdo. Siempre se coloca la mano izquierda en la parte superior del mango, con la derecha cogida al stick a unos 35 cm de ésta.

La conducción

Permite al jugador con la bola desplazarse de un lugar a otro. Se caracteriza porque el contacto entre el bastón y la bola es continuo. El stick se cruza por delante del cuerpo, formando un ángulo con el suelo entre 45 y 60 grados. La bola se mantiene delante de los pies y ligeramente a la derecha de ellos. La hoja contacta con la parte posterior de la bola, en un plano perpendicular al suelo y se va orientando en función de la dirección hacia la que queramos desplazarnos.

El pase

Permiten que el jugador con la bola pueda mandarla o bien a un compañero o bien a la portería del equipo contrario.

El push. La posición inicial se caracteriza porque la bola se encuentra en un punto intermedio entre los pies, los hombros se encuentran orientados en la dirección del pase y el peso del cuerpo se reparte entre ambas piernas. A partir de ahí se efectúa un movimiento de empuje o acompañamiento de la bola con la pala del stick, a la vez que el

peso del cuerpo se lleva a la pierna izquierda. En la última parte del movimiento la mano izquierda retiene el stick para facilitar un movimiento de palanca que facilitará la impulsión de la bola. Hay que continuar el movimiento del stick una vez perdido el contacto con la bola, de forma que éste queda apuntando hacia el objetivo y situado por debajo del hombro izquierdo.

La recepción o parada

Permite detener la bola de forma controlada. Distinguimos entre la parada de derecho y la parada de revés.

La parada de derecho. Con el agarre básico bajamos el stick hasta que prácticamente se encuentra paralelo al suelo, con la hoja ligeramente inclinada hacia delante para que la bola no salte por encima. Debemos procurar que el contacto de la bola se produzca con la pala.

La parada de revés. Consiste en soltar la mano derecha y llevar el stick a la parte izquierda del cuerpo, bajándolo horizontal al suelo, de forma que el extremo de la pala se apoye en el suelo. La cara plana se mantiene ligeramente inclinada hacia delante.

La táctica

Tanto en el hockey como en los demás deportes de invasión, el ataque y la defensa están regidos por tres principios básicos.

En ataque	En defensa
Conservar el móvil (balón, bola...).	Recuperar el móvil (balón, bola...).
Progresión del móvil y de los jugadores hacia la portería contraria.	Impedir la progresión de los jugadores y el móvil hacia la portería propia.
Marcar tanto o gol en el ataque a la portería contraria.	Proteger la propia portería para no encajar un tanto.