



# ***HOCKEY HIERBA (SALA)***

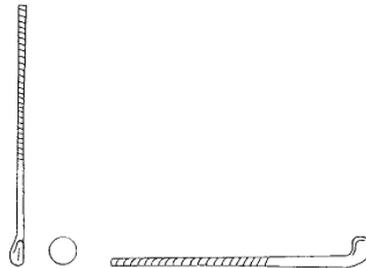


## El material específico: El stick y la bola

El stick se compone de dos partes fundamentales:

**El mango:** es el lugar de agarre del stick.

**La pala:** es el extremo inferior del stick que presenta una parte **plana** (que es la única con la que se puede contactar la bola) y otra **redondeada**.



## Consideraciones reglamentarias

El jugador debe encontrarse, en todo momento, en posesión de su stick.

La bola debe ser impulsada por el stick exclusivamente.

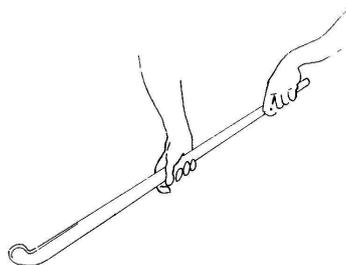
El stick sólo puede entrar en contacto con la bola, a través de la cara plana de la pala, o su prolongación en el mango.

## Empuñadura básica

Es la forma de agarrar el stick.

No existen diferencias entre jugadores diestros o zurdos.

La mano izquierda se coloca en la parte superior y la derecha por debajo, justo en el final del mango.

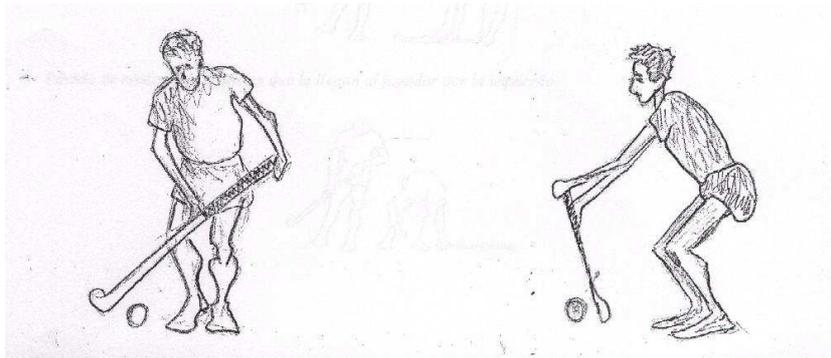




## **Posición básica del jugador**

Es la posición que nos va a permitir desarrollar óptimamente las posteriores acciones del juego, es decir, controles, conducciones, paradas, pases, lanzamientos,...

El jugador estará situado con el stick en “empuñadura básica”, con las piernas semi-flexionadas, el tronco semi-flexionado hacia delante pero con la espalda recta, los brazos extendidos hacia delante y la pala del stick delante de nuestros pies y debajo de nuestra nariz.



## **La conducción**

La bola, durante la conducción, deberá estar situada delante de los pies y ligeramente a la derecha de los mismos.

El contacto con la bola debe ser continuo.

Orientamos la cara plana del stick hacia donde deseemos desplazarnos.



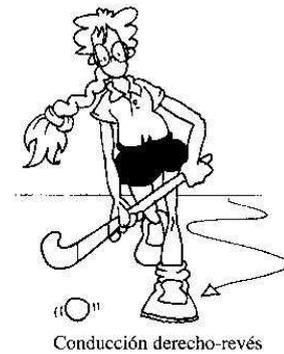
## **El control**

Se trata de mover y desplazar la bola por medio de empujes alternativos con el stick en posición de derecho y de revés.

El recorrido de la bola es de derecha a izquierda, y con trayectoria oblicua hacia delante.

El stick cambia su posición original o básica de derecho a la de revés, haciéndolo girar con la mano izquierda 180 grados y dejando que resbale por dentro de la mano derecha.

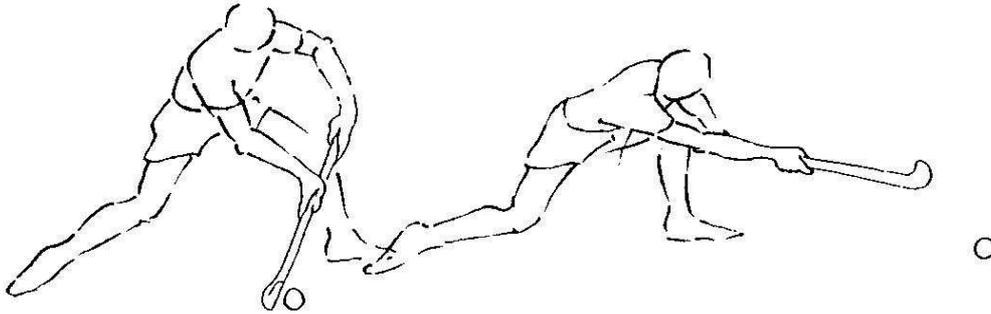
Volverá a su posición original, de derecho, realizando el giro con la mano izquierda en el sentido contrario.



## **El pase o tiro (“El push”)**

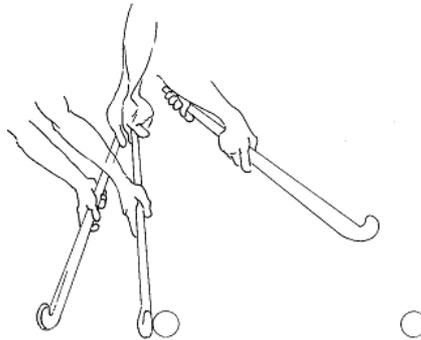
Agarrado el stick en empuñadura básica y el cuerpo frente a la bola situada en un punto intermedio delante de nuestros pies), con la línea de hombros en la dirección del pase, se efectúa un empuje de la bola con la pala del stick, realizando simultáneamente una acción de transferencia de peso hacia el pie izquierdo, de tal manera que la mano derecha aplica su fuerza en la misma dirección y sentido que pretendemos siga la bola.

En la última parte de la acción del empuje, la mano izquierda retiene el extremo del stick por el que lo tiene agarrado. Una vez perdido el contacto con la bola, el stick continúa el movimiento de acompañamiento, terminando en una posición tal que la pala del mismo apunta al objetivo.



## El pase o tiro (“El slap”)

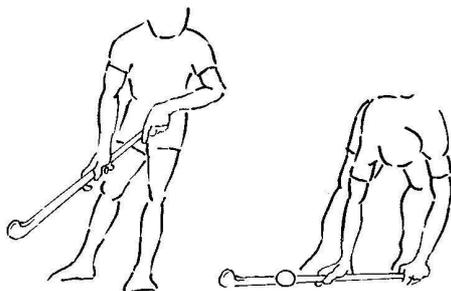
Se trata de impulsar la bola realizando un deslizamiento de la pala del stick por el suelo, previo al contacto con la bola. Habremos de cuidar que en el momento de contactar (“abofetear”) la bola, se encuentre bien orientada hacia el objetivo.



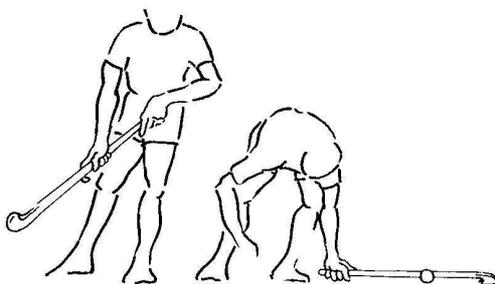
## La parada

Sirve para detener la bola de forma controlada, al recibir un pase. Existen dos tipos:

**Parada de derecho:** Cogido el stick en empuñadura básica, lo bajamos hasta el suelo cubriendo de esta forma el mayor espacio de recepción posible. Inclina ligeramente hacia delante la cara plana del stick para evitar que la bola salte por encima del mismo, en el momento del contacto.

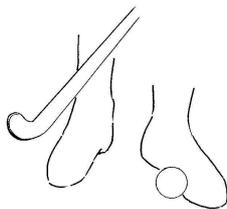


**Parada de revés:** Ante las bolas que le llegan al jugador por la izquierda.

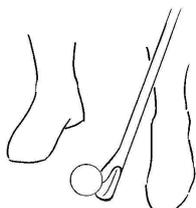


## **Infracciones más habituales en el reglamento**

La bola toca o es jugada con los pies.

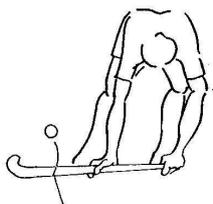


La bola toca o es jugada con la parte redonda del stick.

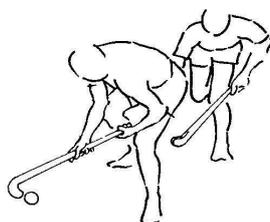




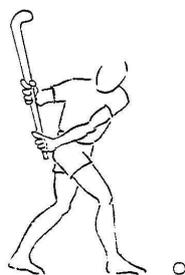
Elevar la bola. Muchas veces se eleva al pasar o pasarla.



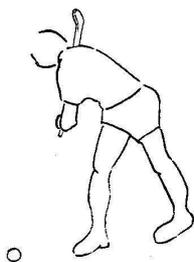
Obstruir al contrario, impidiéndole acceder a la bola.



Elevar el stick por encima de la altura de las caderas.

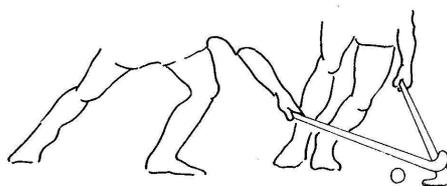


Golpear la bola.

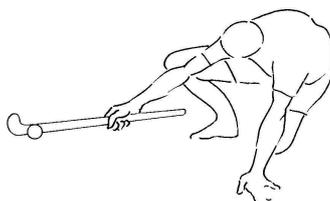




Empujar al contrario; golpearle en su stick.



Jugar la bola, cuando están en contacto con el suelo otra u otras partes del cuerpo que no son los pies.



## **Cuidado del material**

El stick es de madera y se puede romper con una utilización inadecuada, por ello, debemos evitar los golpes contra el suelo, los impactos con los stick del adversario, lanzar el stick por los aires para alcanzar bolas lejanas, y en definitiva, utilizar el stick para otros usos que no sean jugar al hockey reglamentado.

