

Hockey sobre césped • Deportes Abiertos 3

Iniciación - Gestos técnicos

Prof.: Verónica Maier

Es mi intención, hacer un aporte en cuanto a la enseñanza del hockey sobre césped. Previo a la iniciación en el hockey propiamente dicho, debemos hacer una aproximación motora, que se va a basar en motricidades nos va a ayudar a acelerar los tiempos de aprendizaje.

- Etapa Previa al deporte (desde los 5 a los 8 años... y después también)

El objetivo es encontrar la posición correcta con respecto a la pelota. ¿Qué pelota? cualquiera, grande, liviana en un principio para llegar a una más pesada u más pequeña después.

Aprender a correr con un implemento en la mano.

Ejercitaciones:

- Llevar la pelota rodando por el piso, con la mano derecha, la izq. también. Para quedarnos con la mano derecha (aunque sea zurdo) ya que por la forma del palo esta posición tiene transferencia directa al gesto de la conducción.
- Llevarla lisa, a los golpecitos, picando bajito, levantándola cuanto mas, mejor.
- Tratar de sacar la vista de la pelota, flexionar las rodillas y no la cadera. Para esto, hay que poner objetivos móviles para obligar a tener la cabeza levantada. (Con arcos móviles, con muchos arcos con semáforos donde tienen que buscar a cuál hay que ir, con colores números etc.)

Cuando este tema esté bien resuelto recién podemos pasar a la etapa de iniciación deportiva.

- Etapa de iniciación:

El chico debe adquirir los principios básicos del deporte, así como sus gestos, hay que empezar por la toma de palo.

Toma del palo

-Existen básicamente 3 tomas del palo diferentes, que se utilizan según el gesto técnico a realizar:

Toma aplauso:

Esta toma se realiza de la siguiente manera: Ubicar el palo por delante del cuerpo en forma diagonal con la punta de la pipa hacia arriba y la cara plana del palo hacia la izquierda, colocar la mano izquierda con su dorso en la misma dirección, luego por debajo de ésta agregar la mano derecha que tiene su dorso en sentido contrario o sea hacia la derecha. Resumiendo, la posición de las manos es similar a la acción de aplaudir, de ahí el nombre de la toma. Es la toma para realizar el gesto de la pegada, entre otros gestos.

Toma reloj:

Se coloca el palo por delante del cuerpo de izquierda a derecha con su cara plana sobre el piso. Se toma el palo por la parte superior de la empuñadura con la mano izquierda, luego se le suma la mano derecha por debajo de la izquierda. Una vez realizado lo anterior, se reacomodan los dedos de ambas manos sobre el palo. Es la toma para realizar el dribling entre otros gestos. Se la denomina reloj porque es como si quisiera mirar el reloj en la muñeca izquierda.

Toma sartén (jab):

Se toma el palo por la parte superior de la empuñadura con la mano izquierda de manera que la "V" formada por el dedo índice y el pulgar de dicha mano coincida con la cara plana del palo. Luego se le suma la mano derecha. Es la toma para realizar el gesto técnico del jab, de ahí su nombre. También se la conoce como toma sartén.

Conducciones

De velocidad:

Es la primera conducción que se debe enseñar. Es de fácil incorporación, ideal para desplazarse en velocidad por espacios libres o cuando el contrario nos corre desde atrás.

La bocha se transporta adelante y a la derecha del cuerpo. Las piernas están semi-flexionadas y el tronco inclinado hacia delante. La toma del palo es la "toma aplauso", como en toda conducción de derecho, subiendo un poco la mano derecha para facilitar la carrera. Es importante que en el sentido del avance la empuñadura quede por detrás de la bocha.

De estudio:

Como su nombre lo indica esta conducción se utiliza para estudiar y leer el juego mientras el jugador se desplaza. A partir de esta conducción se puede realizar rápidamente un pase de empuje, barrida a manos separadas, pegada asiática o pasar a una conducción de velocidad. Es muy apropiada, cuando el jugador se desplaza rápidamente con conducción de velocidad, para disminuir abruptamente la velocidad y evitar el 1 vs.1. También se utiliza como conducción de escape.

Las piernas se encuentran mucho más flexionadas que en la conducción de velocidad, los brazos

más cerca del cuerpo, el palo y la bocha más cerca de los pies pero nunca más atrás del talón izquierdo. También para tener mayor facilidad de ejecución de gestos el cuerpo se encuentra en una posición casi lateral.

De protección:

Esta conducción es usada para alejar la pelota del contrario (proteger la bocha) en un lapso generalmente muy breve.

Las piernas se encuentran bien flexionadas y los pies separados, los brazos separados del cuerpo y la bocha pegada al palo. Se adopta una posición perfilada en relación al contrario. Puede ser utilizada previamente a un pase como así también previo a una acción individual como por ejemplo una definición. La toma del palo puede ser con dos manos o con una mano.

1 vs. 1:

Es ideal para cuando se decide enfrentar al rival con el fin de eludirlo. Es la conducción que más posibilidades brinda para realizar cualquier finta sin anunciarla y la única que permite dobles amagues para cualquiera de los dos lados (derecha o izquierda). Permite pisar y cambiar de dirección con mucha más sorpresa.

El palo y la bocha se encuentran por delante del cuerpo entre los dos pies. El jugador puede modificar la dirección de su avance como requiera la acción, pero la bocha y el palo siempre deberán encontrarse adelante y entre los dos pies. La toma del palo para realizar esta conducción, se modifica, colocando las manos en una posición intermedia entre la conducción normal de derecho y la toma de jab.

Dribling

Es una forma de conducir la bocha dándole pequeños toques diagonales con el derecho y el revés del palo por delante del cuerpo en el sentido del avance.

La toma del palo para este gesto es la llamada “toma reloj”. Esta toma permite realizar el derecho y el revés mediante del giro de la mano izquierda que es la mano que gobierna el movimiento del palo. La derecha trabaja a modo de anillo de sostén, apretando y soltando el palo y se encuentra separada de la izquierda en general un poco menos del largo de la empuñadura.

La bocha se ubica por delante de los pies de manera tal que los codos queden separados del cuerpo.

La metodología para enseñarlo es estático, semi-estático, al trote, y a la carrera, como así también variando la dirección del desplazamiento y cambiando el ritmo. De acuerdo al largo del desplazamiento de la bocha entre revés y derecho o viceversa podemos clasificarlo en corto y largo. Cuando se lo comienza a enseñar es aconsejable hacerlo en forma estática y desplazando la

bocha aproximadamente la distancia de separación de los pies.

Amagues – Anticorredizos

Estas técnicas las podríamos agrupar bajo el rótulo Habilidades Dinámicas.

Amagues:

Los amagues los podríamos dividir en: amagues con la vista, amagues con el palo, amagues con el palo y bocha y amagues con el cuerpo. En general los amagues utilizados en un campo de juego son siempre una combinación de algunos o todos los amagues mencionados.

Anticorredizos:

Es la técnica que permite a un jugador en posesión de la pelota superar un quite corredizo del oponente como su nombre lo explica.

Existen anticorredizos de derecho y de revés y el denominado derecho invertido.

Básicamente la forma de lograr levantar la pelota por sobre el palo del contrario y a su vez no perder el control de la misma es hacer que la pelota se suba al palo como si este fuese una rampa y una vez que esto sucedió darle el impulso necesario para sortear el palo del contrario. Para que lo anterior suceda es importante variar la dirección de la bocha y colocar el palo como rampa, trabajo de muñecas, o “pasar el cuerpo” y esperar que la pelota se suba a nuestro palo.

Habilidades:

Conducción por izquierda en velocidad con derecho invertido.

(permite llevar la bocha más delante del cuerpo y con la misma técnica el jugador podrá enganchar rápidamente hacia adentro o iniciar una motoneta.

Conducción de 1 vs 1 utilizando fintas con el cuerpo y cambio de direcciones.

(también puede ser utilizada con la conducción de estudio)

Conducción de 1 vs 1 y dribling y amagues con el palo por encima de la bocha.

Crear todo tipo de dibujos y amagues por encima de la bocha.

Combinación de las dos anteriores, utilizando fintas con el cuerpo, amagues por encima de la bocha y cambios de direcciones explosivos.

Conducciones con una sola mano.

Por izquierda, con mano izquierda a gran velocidad

Por derecha con mano derecha a gran velocidad y por derecha con mano izquierda a gran velocidad.

Conducciones con una sola mano y enganches al lado opuesto.

En plena velocidad cambiar repentinamente la dirección usando una sola mano

Sombrerito, (hacia derecha), amago un pase con el derecho por encima de la bocha y engancho rápidamente con un revés largo hacia el lado opuesto.

Sombrerito, (hacia izquierda), amago un pase de revés por encima de la bocha y engancho velozmente con el derecho hacia el lado opuesto.

Doble sombrerito, (hacia derecha y hacia izquierda), el primer enganche es corto y el segundo es largo.

Rolly Go, (de regate - 1vs 1) La posición inicial es de frente al oponente y al arco rival, la bocha se encuentra levemente adelante y al costado del pie derecho, se amaga un auto pase o un cambio de ritmo hacia la diagonal derecha y con un movimiento envolvente y veloz de la mano derecha se lleva la bocha sin golpearla hacia a la izquierda, donde será interceptada con el revés a una sola mano bien lejos del cuerpo.

Importante: primero trabaja la muñeca derecha que le da lugar a la salida de la bocha y el palo detrás y por último accionarán los pies en dirección del avance luego que la bocha haya superado la altura del pie izquierdo nunca antes.

Anticorredizos básicos, levantaditas:

Tobogán de derecho, hacia la derecha con previo enganche de revés, el cuerpo espera agazapado y perfilado a la bocha, con el peso del mismo sobre la pierna derecha. Generalmente se realiza en la terminación de un sombrerito o doble sombrerito.

Rampita, hacia izquierda con el derecho, siempre el cuerpo espera a la bocha. Ideal para espacios muy reducidos.

Tobogán de revés, hacia izquierda levantando la bocha con el revés con rotación veloz la de

muñeca izquierda. Se podrá realizar también en forma eficaz con derecho invertido (rotando la muñeca derecha en vez de la izquierda).

Esta habilidad es ideal para eludir en velocidad y ganar el espacio que hay detrás del adversario. Puede partir desde una rolly go o desde un sombrerito de revés.

Sapito (salta pelotita), con un sutil golpecito en la parte superior posterior de la bocha se puede hacer saltar la bocha por encima del palo acostado del adversario.

Según el perfil de la acción se podrá realizar de derecha a izquierda o de atrás hacia adelante. En ambos casos la bocha siempre estará en su inicio al costado del pie derecho, terminando más allá del pie izquierdo.

Festival de Habilidades Combinadas: Realizar todo tipo de combinaciones posibles de habilidades incorporadas en circuitos de extrema dificultad en cuanto espacio, tiempo, variabilidad etc.

Gestos técnicos básicos de pase

Empujes - Push

No hay ruido, no es anunciado, se puede amagar hasta último momento, ideal para pasar a partir de una conducción, no modifica casi la postura de la acción anterior, resolución ideal para jugar bajo una presión dinámica del equipo rival.

No tiene gran "potencia" pero si mucha velocidad.

Además es el gesto que más se usa en un partido.

Push Lateral:

- Colocar el hombro izquierdo en dirección al pase..
- Pies separados y piernas flexionadas, en buen equilibrio para efectuar en el momento del empuje, (push), un rápido desplazamiento del peso del cuerpo de la pierna derecha a la izquierda.
- Poner la bocha delante del cuerpo.
- Mantener la mano izquierda a la altura de la rodilla izquierda delante de las piernas.

- El empuje final debe ser antes que la bocha supere la línea del pie izquierdo.
- Empujar la bocha con la parte superior de la curva , cerca del adhesivo y no con el centro de la curva.
- Después del impacto, intentar seguir la bocha con la curva, **sin elevarla** del piso más alto que las rodillas.

Cuatro formas de complejidad metodológica:

- 1- Estático
- 2-



diferentes

Aproximándose hacia una bocha quieta, a uno, dos o tres metros, desde diferentes ángulos.

3- Trasladando la bocha a la altura del pie derecho con galope lateral, por lo menos dos o tres metros antes de pasar.

4- Luego de una conducción de estudio, luego de una conducción de velocidad (hacer siempre hincapié en el pasaje rápido del cuerpo para lograr que en el menor tiempo posible que la bocha quede situada a la altura del pie derecho para iniciar el push lateral.

Push amagando:

Sacando el tiro desde el talón izquierdo (agazapado - desde conducción de estudio)

Se amaga con la vista, el palo , los hombros y la cadera.

Se traslada la bocha a mediana velocidad.

Es muy importante que la bocha no se aleje de la línea de los pies en el momento previo al push, de esta forma el jugador podrá amagar y realizar

cualquier pase en forma sorpresiva, en cualquier dirección y con eficaz engaño al rival.

Progresión Metodológica:

1 - con desplazamiento de escape o búsqueda realizar el push amagando la dirección, con la vista,

el cuerpo y el palo.

2- hacia izquierda y hacia derecha con mucho ángulo.

3- hacia derecha, izquierda y vertical con poco ángulo.

4- por el pie izquierdo del oponente (muy fuerte)

Push de asistencia:

Sacando el tiro desde la punta del pie izquierdo, (tirando el cuerpo y el hombro hacia la bocha desde conducción de estudio lanzado)

Se realiza el gesto desde conducciones semi veloces.

Se amaga con la vista, hombro y muñecas.

Es muy usada de tres cuartos de cancha hacia delante en ataques lanzados y contraataques.

Se busca asistir a la carrera a un compañero que está realizando un desmarque veloz y oportuno, o habilitar por medio de un pase al espacio a un potencial receptor.

Es un pase muy fino que bien realizado es letal para el rival.

Progresión Metodológica:

1 - pase vertical a la carrera sobre pie derecho e izquierdo

2 - pase diagonal de izquierda a derecha con pie derecho e izquierdo

3 - pase diagonal de derecha a izquierda con pie izquierdo adelantado.

Push Barridito:

A diferencia de los otros push existe una pequeña separación y un leve ruido producto de una pequeña barridita a la bocha.

Es muy usado cuando el jugador traslada la bocha hacia delante y tiene que realizar un pase sorpresivo con potencia y en el menor tiempo posible.

Es quizás la variante de push más usada y un gesto muy útil y eficaz.

Los detalles técnicos son similares al push de asistencia en cuanto al ataque de la bocha.

Barrida

Hay ruido, se barre a diferentes distancias de la bocha, las manos se separan y se juntan según la necesidad de la acción a realizar.

Barrida manos separadas: Posición lateral (el palo a la altura del pie derecho) la bocha entre el talón y la punta del pie izquierdo (piernas flexionadas) palo diagonal.

Se barre desde el pie derecho y luego de impactar la bocha el palo continúa la dirección del tiro lo más cerca del piso.

De muy fácil realización. Ideal para iniciación. Ideal para pasar y recibir en dos tiempos en forma rápida y veloz. Ideal para pases en pared. Con su uso se logra una buena dinámica de pase y recepción. No es apropiado para realizar pases finos. No es ideal para pasar luego de una conducción en situaciones dinámicas de superioridad numérica.

Barrida manos Juntas: Posición diagonal del cuerpo, el palo inicia el movimiento detrás de la bocha que se encuentra casi en la punta de pie izquierdo, sigue su curso a ras del piso hacia el pie derecho, supera la línea del mismo con una veloz rotación de la cadera, hasta producir un quiebre de la muñeca derecha, la cual dará el impulso fundamental al movimiento de ataque a la bocha.

Aspectos a tener en cuenta: paso largo del pie izquierdo, el palo por debajo de la línea de las rodillas, el ataque hacia delante del hombro izquierdo antes de que el palo inicie el impacto de la bocha en el final del movimiento, la punta del pie izquierdo apuntando hacia delante permitiendo al jugador mirar siempre la bocha en el momento del impacto el palo corta el movimiento por delante del pie izq. y en diagonal hacia izquierda y no se eleva del piso.

- Es apropiada para divisiones menores ya que no es un gesto peligroso y les permite a los chicos hacer pases largos o tirar al arco con buena potencia.

- Es muy bueno para realizar salteos en defensa y en el medio campo en jugadas estáticas o semi estáticas.

- Es apropiada y muy efectiva para realizar pases diagonales amagados y tiros al arco de derecha a izquierda luego de una conducción veloz. No es ni efectiva ni rápida de izquierda a derecha ya que se demora mucho en el trámite de acomodar el cuerpo.

- Aunque sea una buena solución o salvavidas de los que no dominan la pegada de ninguna manera la suplanta ni tiene más importancia que esta, es simplemente otro gesto técnico, con sus bondades y limitaciones.

Golpe

En un comienzo se efectuará el golpe con manos separadas (slap shot) con la toma similar a la conducción). El hombro izquierdo apunta a la dirección del golpe, la bocha se ubica ligeramente a la derecha del pie izq. La mano izq. arriba donde su dedo índice roza al dedo meñique de la mano derecha. En la terminación del golpe hay que evitar que gire el palo. Siempre debe terminar frontal al golpe. Las manos toman con fuerza el palo, pero eso no implica tener rígidas las muñecas.

Progresión Metodológica:

- bocha quieta jugador estático
- bocha quieta jugador entra desde distintos ángulos
- conducción de estudio y pase recto
- conducción de estudio cambiando perfiles y pase en distintas direcciones
- conducción a la carrera y centro de derecha a izquierda
- conducción a la carrera, rápido pasaje a estudio y centro de izquierda a derecha.

Luego se buscará aplicarle más **velocidad juntando las manos en la empuñadura**, la toma puede ser bien arriba con lo cuál ampliamos la palanca, o acortada, la que recomiendo para agilizar el aprendizaje del mismo. Se debe buscar fluidez en el movimiento ya que cualquier tensión podría modificar el punto de impacto. Es conveniente encontrar bien este punto de impacto antes de utilizarlo en driles o definiciones, la ventaja que tiene es que al ser un gesto característico del hockey, esto presenta mucho interés en su aprendizaje.

El flick

Demostración y explicación del flick

El flick se utiliza particularmente como pase contra defensas que marcan estrecho y además como remate a la portería. Un flick alto en el medio campo ejecutado en el momento preciso al espacio libre exige tanto gran habilidad como un correcto análisis de la situación de juego en ese momento.

Dominar la técnica del push es una condición previa para el aprendizaje del flick, porque la posición del cuerpo y de las manos del stick, es similar a la del push. La bola y la curva del stick se colocan a la altura del pie izquierdo. Se inicia el movimiento inclinando el stick hacia atrás hasta que el puño

(la parte superior del stick) se encuentra a la altura de la rodilla derecha y hasta que el comienzo de la curva toca la bola no directamente en un lado si no más bien un poquito por abajo. Tal como ocurre en el lanzamiento de peso se acentúa el peso del cuerpo sobre la pierna derecha levemente flexionada. Luego se desplaza conjuntamente con el movimiento de los brazos, el peso del cuerpo -rápidamente de la pierna derecha hacia la izquierda. El flick se ejecuta casi exclusivamente con el brazo derecho (especialmente con la muñeca y el antebrazo) que actúa en dirección de la supuesta trayectoria de la bola. El brazo izquierdo tiene una función de apoyo y empuña el palo en dirección contraria. El impulso final se logra con un rápido movimiento de la muñeca.

CLAVES:

- Meter el hombro debajo de la pelota (figurativo)
- Tratar de levantarla hacia arriba y no hacia un objetivo
- Subir la pelota al palo

El flick contra una valla o muralla

Mejorando el dominio de la técnica del flick se aumenta la distancia hacia la valla y la dificultad del ejercicio. Inicialmente sólo se debe alcanzar la valla, luego lanzar la bola por encima de una línea imaginaria de 1 m (2 m) de altura y finalmente se trata de hacer el flick por encima de la valla.

El flick con una compañera conjuntamente con la parada de bolas altas

La distancia entre los compañeros se elige de acuerdo con su habilidad de ejecutar el flick. Cuando se paran las bolas que llegan debajo de la altura de los hombros con el stick, se le debe agarrar flojamente con ambas manos para evitar un rebote largo que pueda resultar en una pérdida de la bola.

El flick entre tres.

Tres jugadores separados de 6 a 10 metros se colocan sobre una línea. Se ejecuta el flick siempre por encima del jugador en el centro. Después de cada lanzamiento del flick el jugador en el centro intercambia su posición con el lanzador.

Recepciones

Recepción frontal de derecho – Palo vertical:

Para realizar esta recepción el jugador debe tener las piernas semi-flexionadas, los pies separados por lo menos el ancho de sus hombros, el cuerpo levemente inclinado hacia adelante. La mano izquierda toma el palo en la parte superior de manera que el dorso de esta mano apunte hacia la derecha. La mano derecha toma el palo en la parte baja de la empuñadura. Se debe dar una inclinación al palo (la pipa más cerca del cuerpo que la empuñadura) para que la pelota no rebote y tampoco se suba por el mismo. Al parar la bocha, esta debe quedar debajo de la cabeza del jugador. Es muy importante no quitar la vista de la trayectoria de la pelota.

Recepción frontal de derecho - Palo diagonal:

Esta recepción se da cuando la pelota le llega al jugador de frente, en forma similar a la anterior, pero sobre su derecha. La toma del palo es similar a la anterior, al igual que la posición del cuerpo y de los pies. En el momento de la recepción si se lleva hacia atrás la pierna derecha se facilita la recepción. En esta recepción al igual que en la anterior la bocha es “parada” por delante de la línea del cuerpo.

En las recepciones en general, el hecho de bajar la mano derecha ayuda a tener una mayor “sensibilidad” al recibir la pelota.

Recepción lateral de derecho:

Cuando el pase le llega al jugador de izquierda a derecha esta recepción es la ideal. La posición del cuerpo (en este caso está de perfil en relación a la trayectoria de la pelota), los pies y la toma del palo son similares a las anteriores. En esta recepción a la pelota será detenida entre los dos pies, mas o menos a la altura del centro del cuerpo.

Cuando el pase viene de derecha a izquierda y se quiere evitar la recepción de revés se puede recepcionar de derecho rotando la cadera (el tronco del cuerpo queda de frente a la bocha) y llevando el palo hacia atrás.

Recepción lateral de revés – Palo diagonal:

En esta recepción se realiza una acción contraria a la lateral de derecho. En este caso el hombro derecho apunta hacia el lugar de donde viene la bocha. La punta del palo debe apuntar hacia el piso (por acción de la rotación de la muñeca izquierda). El dorso de la mano izquierda apunta hacia la izquierda y abajo. La mano derecha toma el palo en su parte media y permite girar el mismo sin

soltarlo. Para evitar rebotes o que se levante la bocha, ésta deberá ser detenida a la altura del pie izquierdo.

Recepción lateral de revés – Palo horizontal:

Similar a la anterior pero el palo se ubicará horizontal al piso, con la punta de la pipa tocando el mismo y los nudillos de la mano izquierda “casi” rozándolo. Además se le dará al palo una leve inclinación hacia delante (el canto superior por delante del canto inferior) para “atrapar” mejor la pelota. Puede realizarse esta recepción sosteniendo el palo solo con la mano izquierda.

Recepción frontal de revés:

Si bien esta recepción se aplica cuando la pelota le llega al jugador de frente y sobre su izquierda, su técnica es similar a la recepción lateral, ya que aunque inicialmente el cuerpo está de frente a la trayectoria de la bocha, en el momento de la recepción se debe llevar la pierna izquierda hacia atrás rotando el cuerpo de manera que quede de perfil a la trayectoria.

Recepción frontal – Corriendo hacia la bocha – Con giro y protección:

Esta recepción es la usada en los contra-anticipos. En general es una recepción frontal de derecho con palo diagonal. Para realizar con éxito esta recepción, el jugador debe correr hacia la bocha con el palo “sobre el piso” y con una posición del cuerpo lo más agazapada posible, y no cometer el error de correr erguido y en el momento de la recepción agacharse. Puede recibir la bocha ya sea con el pie derecho por delante o por detrás del izquierdo de acuerdo a la secuencia de la carrera, pero nunca en forma estática. Recibida la pelota el jugador continúa su carrera dando un giro “amplio”, llevando la pelota sobre su derecho escapando de la posible marca.

Recepción lateral ofensiva de derecho y revés – Palo diagonal:

En estas recepciones el jugador que inicia o directamente va en carrera debe perfilarse en el sentido del avance posterior y no detener la bocha, sino continuar su movimiento en la misma dirección o variándola en ángulos no muy grandes. Son recepciones sumamente importantes, ya que en ambos casos le permiten al jugador continuar su desplazamiento sin detenerse y a su vez en caso de tener al marcador del equipo contrario muy cerca, superarlo sin más acciones que la propia recepción y su propia velocidad. En general después de estas recepciones se pasa a una conducción de velocidad.

En la recepción ofensiva de revés la bocha es controlada por el jugador a la altura de su pie izquierdo o más adelante, al contrario de la de derecho en donde la bocha debe ser controlada a la altura de su pie derecho o más adelante.

El mayor grado de dificultad en esta recepción y que define la metodología de enseñanza se da

cuando el ángulo que forman la trayectoria inicial del jugador y la trayectoria de la bocha es muy grande.

Parada de aire: Si la bocha describe en el aire una línea ascendente se ubica el palo delante del cuerpo oblicuo hacia abajo. Si en cambio describe una parábola, se ubica el palo delante del cuerpo en diagonal hacia arriba.

Sudafricana (Córner): El palo frente al cuerpo, piernas flexionadas con pie derecho adelante. Mano izquierda en la parte inferior del palo, mano derecha en la parte media. Cuando viene la bocha hay que engancharla entre la curva y la parte principal del palo (la marca)

Quites

Quite Jab:

La toma del palo es la toma “jab”. Como en todo los gestos del hockey las piernas deben estar semi-flexionadas y separadas. El jugador debe perfilarse según la situación del juego y mantenerse en constante movimiento. No debe tener los pies en la misma línea sino uno más cerca que el otro en relación a la bocha, esto da la posibilidad de recuperarse en caso de fallar en la acción

Para que este quite logre su cometido, hay que realizarlo en forma explosiva y dentro del máximo alcance del jugador.

El gesto propiamente dicho es: sosteniendo el palo sólo con la mano izquierda y desde su parte superior lanzar hacia la bocha la “estocada” intentando, con un explosivo muñequero elevar la pelota por sobre el palo del contrario. La acción anterior implica una extensión completa del brazo izquierdo y generalmente un amplio paso hacia la bocha con el pie izquierdo para obtener el máximo alcance.

Como detalles importantes se pueden mencionar: no delatar la ejecución incluyendo amagues, mantener el palo cerca del piso pero sin tocar el mismo utilizando la mano derecha como apoyo, esto evita ser sorprendido por un pase. Una vez lanzado el palo, si se falla, rápidamente volver a la posición inicial, pero si se tuvo éxito rápidamente apoderarse de la bocha modificando la toma del palo.

Este quite es ideal para pelotas dividida, para preparación de otro quite y para pinchar desde atrás siendo delantero al volante rival

Quite corredizo:

Este quite se puede realizar de derecho o revés y tomando el palo con una o dos manos.

Las piernas están semi-flexionadas y separadas. La posición del palo para quitar es similar a la posición explicada para las paradas de derecho y revés con el palo horizontal.

El jugador desplaza el palo rozando el piso por delante de él como si estuviera sobre una corredera, de ahí el nombre del quite.

Como detalles importantes se pueden mencionar:

1. Para pasar del derecho al revés en situación de quite es importante desplazar el palo hasta que la mano izquierda sobrepase la línea del pie izquierdo y recién en ese momento y sin levantar el palo pasar al revés. De esta forma se protege más el pie izquierdo.
2. El quite de la bocha con el derecho se realiza por delante del pie derecho, pero el quite de la bocha con el revés se realiza por detrás del pie izquierdo.
3. Siempre es conveniente no tener los pies en la misma línea en el momento de quitar. (ver anexo fundamentos para ser un buen quitador)

Quite acompañado:

El quite acompañado es la combinación de los quites anteriores. Puede realizarse sobre el derecho o el revés de acuerdo a la situación de juego más conveniente. Al realizar este quite aparece el concepto de canalización, que es llevar al contrario en posesión de la bocha hacia el lado que más le conviene al jugador que va a quitar. Esta acción la realiza con la utilización del jab, amagues y cambio de posición de los pies. El jugador que va a quitar una vez que logra la canalización debe desplazarse en el mismo sentido que el atacante “acompañándolo”. Mientras realiza este acompañamiento debe intentar cubrir con su palo la posibilidad del “enganche” o “recorte” del atacante como así también cubrirse los pies. El no estar excesivamente cerca del atacante como tampoco sobrepasar la línea de su carrera favorece que esto no suceda. El quite propiamente dicho se realiza cuando el defensor iguala “hombro a hombro” la posición del atacante y utilizando el quite corredizo. Este corredizo es generalmente realizado tomando el palo con una sola mano.

Secretos de un buen quitador:

1. Interceptar y estar convencido que el quite es una “habilidad” físico – técnico – conceptual.
2. Una muy buena base físico – coordinativa del tren inferior es fundamental y determinante.
3. La velocidad y sorpresa que emane del brazo izquierdo hará distinto al quitador.
4. La conjunción y el justo equilibrio entre paciencia y agresividad hará un cóctel perfecto para el quitador.

Los jugadores y sus funciones:

Delantera:

Como en todo deporte de conjunto, la acción de la delantera es tan importante como la defensa. Esta formada por los winnes derecho (7) e izquierdo (11) y el centro forward (9) como se lo llamaba antiguamente.

Su misión principal es la de hacer goles, siendo difícil lograrlo en forma individual. Todos los avances deben ser mediante jugadas en conjunto; aunque sea uno el jugador que penetre con la pelota, los demás, acompañando el juego, provocan la marcación de los contrarios, abriendo el camino al jugador que entra en ataque.

Los pases cortos o largos, como así también los cruces y cambios de puestos, provocan en la defensa contraria indecisión y desconcierto.

Winnes:

Su ubicación va desde las 25 yds propias a la línea de gol contraria en las líneas laterales de la cancha.

Deben bajar a buscar el juego hasta la línea de sus 25 yds cuando el back realiza tiros libres, acercándose también al half cuando éste no puede desprenderse del juego, haciendo un pase largo.

Aunque muchas veces se quedan largo rato sin recibir la pelota el afán de intervenir en un ataque no debe llevarlos hacia el centro, pues no solo molestan ocupando el puesto de un compañero, ya que facilita al half contrario la marcación de dos al mismo tiempo.

Win derecho (7): Su zona de actuación es el sector lateral derecho desde las 25 yds propias a la línea de gol contraria. Debe ser un jugador veloz y de tiro fuerte.

Su jugada principal es driblear y luego hacer y hacer un centro para que lo reciba el centro o el win izquierdo. La posición sobre el lado derecho lo beneficia para realizar pases a sus compañeros, siendo más difícil perfilarse para tirar al arco sin realizar obstrucción.

Para darle un buen golpe a la pelota, debe dejar que esta pase completamente por delante de su cuerpo, hasta llegar a la derecha. Encuentra fácil la penetración por el costado, pues provoca con facilidad la obstrucción del half izquierdo que lo marca; complementa su juego en triángulo con el half y el inside de su lado.

Win izquierdo (11): Siendo su juego similar al de win derecho, tiene la desventaja del lado, encontrando a la defensa contraria en una posición muy cómoda para dominar la pelota.

Su dribbling debe ser perfecto; juega comúnmente tan abierto que su cuerpo se halla fuera de la cancha, llevando la pelota pegada a la línea lateral.

Línea del Medio Campo:

Insides: Inside derecho (8) Inside Izquierdo (10) Centro Half (5).

Estos tres jugadores tienen su función el medio campo, de línea de gol a 25 yds. contrarias. En actitud defensiva, deteniendo las jugadas de la delantera contraria, buscando el 2 vs1, en base al cubrimiento y la cercanía de su compañero.

En ataque, apoyando la delantera con la presión de un pase corto o la certeza de un tiro en profundidad. Requieren visión de campo para decidir con rapidez a donde pasar la pelota y resistencia para mantenerse en el juego constante de apoyo a la delantera y marcación de los atacantes contrarios. Además, necesitan dominio de palo, velocidad resistencia.

Centro Half (5): Tiene la responsabilidad de dirigir el equipo tácticamente por lo tanto es la llave o eje del equipo.

Su óptima colocación en el medio del campo hace indispensable la actuación de un individuo inteligente, veloz de reacción, con un gran dominio del palo y mucha resistencia, ya que debe desplazarse desde su arco hasta el círculo contrario, convirtiéndose en un sexto delantero, si es necesario.

En defensa, debe marcar al centro forward adversario lo más cerca posible, sin descuidar su trabajo libre y armador del medio campo.

Interceptar los pases dirigidos a los insides y cuidar el borde del círculo ante la sorpresiva penetración por el centro. Recibir y despejar los pases que envían los backs (2 y 3) y halves que corresponda. En ataque, debe entregar el juego con rapidez y precisión utilizando rápidos cambios de frente y variando en las jugadas, permitiendo así la desmarcación de sus delanteros, utilizando distintos tipos de pases, de acuerdo al jugador que debe recibir: a la derecha, un poco adelantado; y a la izquierda, con certeza, pues es más difícil recibir la pelota.

Psicológicamente, es un jugador de gran empuje, que debe medir su resistencia para poder rendir durante los dos tiempos del partido: su tenacidad y entusiasmo son puntos clave en el éxito del conjunto.

Defensa:

Half derecho (4): Su desplazamiento se realiza desde su propia línea de gol a las 25 yds. Del campo contrario, sobre la zona derecha de la cancha. Tienen la misión de marcar al win izquierdo contrario tratando de adelantarse a la jugada, evitando que este tome el juego, o salir a su encuentro cuando lo tiene, siempre cubriendo su sector de juego, tratando de estar siempre de frente al jugador que avanza y en caso de ser pasado, volver inmediatamente a cubrir el puesto del jugador que sale a detener el ataque.

Como todo jugador de derecha, está en ventaja sobre el adversario, por su colocación y la facilidad con que realiza la obstrucción.

Debe dominar la técnica del empuje y tiro directo, ya que es usualmente el encargado de realizar

las salidas laterales, como los tiros libres de su zona, ubicándolos con precisión.

Half izquierdo (6):

La zona de actuación y la función es similar a la del half derecho; mayor dominio de palo y velocidad para evitar la rápida desmarcación del win u evitar la obstrucción.

Necesita ejercitar especialmente el uso del palo con la mano izquierda para alcanzar la pelota con el extremo de la curva y cortar el dribling que realiza el atacante contrario, inclinándose hacia la derecha y desubicándolo.

Le resulta muy difícil dominar una pelota y sortear a un adversario para luego poder entregarla, por ese motivo es conveniente que se encuentre cerca suyo el centrohalf o el inside izquierdo, despejando el juego con un pase corto.

En actitud ofensiva debe desconcertar al contrario con cambios de frente para favorecer la penetración del centro; perfilándose velozmente realizará un tiro fuerte.

Libero y Stopper (2 y 3): Ubicados en su propio campo, se desplazan desde el arco hasta la línea de 50 yds., en la mitad que les corresponde, derecha o izquierda. Realizan una actividad similar, complementándose en todo momento.

Su posición varía en forma de sube y baja, de acuerdo al lado donde se encuentre la pelota; si penetra por el lado izquierdo contrario uno se adelanta y el otro cubre retrocediendo, hasta el borde del círculo.

En lo posible, no deben entrar al círculo sino cuidarlo desde cerca para evitar el tiro al arco del contrario y dejar actuar con libertad a su arquero.

Deben marcar a los insides contrarios y cubrir a los halves en la detención de los ataques adversarios. Tener la velocidad de reacción para adelantarse a interceptar los pases de los delanteros que penetran, y volver a colocarse en defensa, si éstos lo superan. Desde el punto de vista técnico, es indispensable: seguridad en la detención de la pelota, dominio de izquierda con una mano o con dos y reacción en las piernas para descolocar al jugador que avanza para quitarle la pelota, visión de campo para colocar la pelota con pases cortos al half de su lado, al centrohalf o al inside, o con pases largos en profundidad a los winnes y centroforward.

Debe realizar todos los tiros directos desde el círculo hasta su mitad de campo, colocación y su coordinación con el otro back y el arquero indispensable para evitar amontonamiento y lograr así una libre actuación de cada uno.

En ningún momento debe quemarse saliendo a la carrera a interceptar a un jugador que avanza, ya que es muy fácil pasarlo, ni tampoco impulsar la pelota ciegamente para desprenderse rápidamente del juego.

Ser tranquilo y seguro en la marcación y cumplir con el cubrimiento en su zona, entregar con

rapidez el juego, teniendo una clara visión de la posición de sus compañeros.

La diferencia entre el líbero y stopper, surge entre la forma de penetración de cada ala, siendo la más simple para el derecho evitando la obstrucción y despejar individualmente el juego. Ambos deben tener sentido de anticipación.

Ubicación de los jugadores en forma desplegada (aproximada)

2
1
3
5
6
4
8

11
9
7
10

Los sistemas defensivos

1. La defensa individual (HOMBRE-HOMBRE)

La defensa individual consiste en asignar a cada jugador un contrario (atacante) contra el cual defiende individualmente respetando las siguientes normas:

a) Ningún defensa lento puede marcar con EXITO a uno bastante más rápido. La adecuada distribución de los defensas de acuerdo a la velocidad y habilidad del contrario debe buscar la igualdad o superioridad a favor del defensa. Cuando los defensas, en relación a los contrarios son más lentos y menos hábiles, los posibles problemas que se presentan pueden solucionarse con

una correcta y bien sincronizada aplicación de 105 distintos principios defensivos, especialmente del principio de cobertura y de anticipación.

b) Aunque se exija de todos los defensas agresividad en su labor defensiva, es recomendable que los más agresivos marquen a los armadores del equipo contrario, para conseguir disminuir lo más posible su función de dirigir y ordenar el juego de su equipo.

c) La distribución de los defensas debe realizarse de acuerdo a su posición en el campo. No suele ser conveniente que, por ejemplo: un defensa lateral se desplace a marcar al delantero centro o que el defensa central siga al extremo en el campo de éste.

d) Por lo general el entrenador distribuye sus atletas de acuerdo a las condiciones; por ejemplo los centrocampistas marcan a los medio campistas y los defensas laterales a los extremos o viceversa.

e) Por razones tácticas conviene cambiar de vez en cuando la pareja (lógica) y el defensa no marca al contrario esperado, porque el último ha sido preparado táctica y mentalmente contra su forma de actuar. La designación de otro atleta para su marcaje crea muchas veces un problema al rival.

2. La defensa zonal

En la defensa por zonas generalmente cada jugador cubre un área predeterminada. Debe buscar y mantener una posición siempre de acuerdo a la de la bocha y no a la de los atacantes, siendo esta característica la principal diferencia con la defensa individual.

Una buena defensa zonal sabe trasladar sus defensas rápidamente hacia la zona donde está la bocha para intentar conseguir una superioridad numérica. Las defensas deben ser capaces de trasladarse a lo largo y ancho del campo, como si «estuvieran conectados por una cuerda invisible». Así, el bloque defensivo no deja ningún espacio que los contrarios pueden aprovechar. Mientras un defensa ataca al contrario con la bocha, los demás juegan en base a los principios defensivos anteriormente explicados. Una superioridad numérica de la defensa en esta zona tiene el fin de limitar a los atacantes el espacio hasta conseguir la recuperación de la bocha. Asumir esta actitud colectiva con rapidez resulta frecuentemente difícil porque un equipo que pierde inesperadamente la posesión de la bocha tiene pocas veces suficiente tiempo para sobrecargar con más defensas la zona en la cual se encuentra la bocha.

Por ello, una buena defensa colectiva obliga al equipo atacante jugar la bocha hacia una banda, o hacia atrás con lo cual sus componentes ganan tiempo para ocupar posiciones en el campo que les permite reducir las opciones a disposición de los adversarios.

Se recomienda emplear la defensa zonal, inicialmente, sólo en las reanudaciones del partido (golpes francos y especialmente saques laterales) porque en estas situaciones los defensas tienen

tiempo para colocarse óptimamente para poder defender mejor en bloque. Una vez el equipo ha aprendido a aplicar la defensa zonal en las reanudaciones, empieza a aplicarla también durante situaciones con la bocha en movimiento como, por ejemplo, durante un ataque de posición. El primer objetivo de la defensa zonal es hacer que el juego de los contrarios sea lento y evitar así su contraataque, especialmente a través del pasillo central del campo. El segundo objetivo es colocarse óptimamente con superioridad numérica en la zona de la bocha y el tercero es recuperarla

Los tres momentos más oportunos para aplicar una defensa zonal son cuando:

- Se reanuda el juego.
- La bocha se encuentra cerca de la línea lateral.
- La bocha se encuentra en la zona de 23 m. del equipo contrario.

3. La defensa mixta

La defensa individual y la defensa zonal no son los únicos sistemas de defensa que se pueden aplicar en el hockey. La posibilidad de combinar defensas debe ser explotada con el fin de complicar al rival su juego de ataque.

Cuando se usan simultáneamente dos sistemas defensivos en un ataque contrario se habla de una defensa mixta. La defensa mixta más frecuentemente usada es la de dos o tres jugadores aplicando la defensa individual y la de dos o tres jugadores en una defensa zonal.

La defensa individual se aplica preferiblemente sobre aquellos jugadores que desempeñan funciones de dirigentes o creadores del juego de su equipo.

Otro ejemplo de una defensa mixta es la división entre el marcaje individual y marcaje zonal por la línea media longitudinal imaginaria. Se emplea una defensa individual en el lado izquierdo y una defensa zonal en el lado derecho.

Mientras un defensa presiona en ataque. Sus compañeros están anticipándose a sus respectivos contrarios. Los defensas del lado opuesto triangulan y se acercan hacia la línea imaginaria central con el propósito de ayudar si es necesario.

En otra ocasión se aplica en su propio campo una defensa individual a todos los contrarios que se encuentran más allá de la línea de 23 m.(25 yds.) cerca del área mientras a los demás contrarios en el resto del campo se aplica una defensa zonal.

Uniando técnicas con la idea táctica...

Algunas consideraciones...

Análisis técnico y detalles a considerar para poder presionar y quitar:

En el jab, corredizo largo de derecho y corredizo de presión de derecho la curva del palo es el atacante y siempre debe generar presión al rival.

En cuanto a la distribución espacial se dice que, el pie *izquierdo es el volante*, el *pie derecho el defensor* y así como la *curva del palo siempre debe atacar*, los pies deben siempre defender.

La curva del palo, el pie izquierdo y el pie derecho conforman el triángulo mágico del sistema de recuperación de la bocha. Las tres líneas nunca deben juntarse, ni en la acción defensiva del quite ni en la acción ofensiva y agresiva del mismo. La distancia entre el primer punto (la curva) y el último (el pie derecho) debe ser lo más grande posible. Si los pies retroceden la curva debe seguir amenazando y atacando, manteniendo el brazo izquierdo siempre en ofensiva sin encogerlo.

Que los pies no queden paralelos depende en gran parte que el brazo izquierdo no se encoja y que la curva del palo se mantenga bien lejos del cuerpo.

Para mantener una diagonal defensiva favorable es muy importante que la curva del palo del quitador se encuentre en la misma línea de trayectoria que la curva del palo del rival.

Los dos puntos anteriores garantizarán solidez y recuperación eficaz defensiva ante cualquier fallo técnico en la acción de quite.

La empuñadura apropiada para el jab es la toma sartén.

La empuñadura apropiada para corredizo largo y corredizo ofensivo de derecho es la empuñadura reloj, la misma que se usa para el dribling ya que es la toma que permite el correcto balance y equilibrio del cuerpo hacia delante y el posible ataque del hombro izquierdo. Y como consecuencia la disponibilidad de la muñeca izquierda para el quiebre de la misma en el ataque final del quite.

Postura agazapada, pies con constante carga eléctrica, reacción repositora. Agresivo con la curva del palo, bien defensivo y desconfiado con los pies. Desplazamientos diagonales hacia atrás perfilado y nunca corriendo hacia atrás con los dos pies en una misma línea serán factores determinantes para una eficaz recuperación de la bocha.

El corredizo de revés puede realizarse con dos tomas: **Toma sartén y toma reloj.**

De la acción de un intento de **jab** se puede pasar rápido y en forma eficaz sin cambiar la empuñadura a un corredizo de revés. Muy utilizado en las aproximaciones de volantes en 50 yardas contrarias cuando su equipo está jugando en presión.

De la acción de un intento de corredizo largo de derecho o de un corredizo de cobertura de derecho agazapado se puede pasar en forma instantánea sin perder la postura ni el equilibrio a un corredizo de revés en el último instante previo a ser superado, levemente detrás de la línea del pie izquierdo. Muy utilizado por los laterales izquierdos en las zonas finales del campo y por los jugadores que juegan en la derecha y en el medio del campo para evitar el recorte.

Fases del sistema de recuperación de la bocha:

Para poder asegurarnos un buen trabajo defensivo de presión y posteriormente el quite, debemos cumplir con las fases del sistema de recuperación de pelotas, que consta de las siguientes fases,

1-Aproximación: Objetivos:

- Ganar terreno mientras la bocha va hacia el rival.
- Lograr llegar a la diagonal defensiva ideal.

2- Canalización: Objetivo:

- Obligar al rival a tomar un solo camino, una única dirección.

3- Generar presión: Objetivos:

- Mediante amagues y actitudes amenazantes, provocar en el rival atención exagerada en la bocha y quitarle campo visual del juego.
- Evitarle el uso de pases pegados y látigos (pases importantes).

Para que un jugador pueda iniciar la faz de quite con confianza y grandes posibilidades de éxito en la recuperación efectiva de la bocha, ya sea por el mismo o por el equipo será fundamental disponer de: Coberturas- Doblaje- Anticipos del resto de sus compañeros.

4- Quite:

Aspectos fundamentales:

- Conocer los detalles técnicos.
- Practicar el gesto.
- Lograr confianza, conseguir timing.
- Elección apropiada de gesto a utilizar según la situación de juego.

Desmarque:

Otro aspecto a considerar es el desmarque, o la acción de búsqueda de un espacio o posición para poder colaborar en el juego.

Fundamentos que se deben trabajar: (se deben dominar las recepciones básicas)

- **Código de comunicación entre el pasador y el receptor (pisada y bajada del palo).**
- **Desmarque: hacia atrás – lateral – profundo.**
- **Con un solo movimiento – con doble movimiento.**

El Pase y la Recepción:

Embrión fundamental del juego de posesión. ¿Cómo dinamizar y recrear su enseñanza?

Con el concepto de **rutas de pelotas**, se pueden trabajar por sector de la cancha o por movimientos más realizados durante un partido, por ejemplo:

Libero – haff izq. – libero – haff der. – centro haff – volante.

Se pueden armar juegos aplicativos organizados en creciente complejidad técnico táctica, uno de los básicos es el juego de laberinto

Definición:

Concepto de definición: Se llama definición a la acción de tiro al arco una vez ingresado al área, puede ser ejecutada con cualquier técnica siendo las mas efectivas las acciones de golpe, flick o arrastradas dada su potencia y sorpresa en el tiro.

Las posturas, la Velocidad de ejecución, la Toma de decisiones rápidas van a ser determinantes en esta acción.

Aunque ésta no es la única forma de definir, a veces no apurarse y realizar un buen push al lugar exacto el igualmente efectivo, y no olvidemos **que el gol** de pegada o el de empuje **vale lo mismo**.

Definición de jugada:

Debemos lograr que el área sea un lugar de inspiración técnica. Donde no sólo la pegada de derecho y de revés sean las protagonistas exclusivas. Otros gestos como el push, el flick, desvíos en todas sus formas, sapitos, empaladas de revés, scoop, deben utilizarse también.

Gracias al gran estímulo que se le ha dado a las pegadas hoy casi todas las jugadoras poseen un golpe de primer nivel. La idea es lograr lo mismo con los otros gestos.

Se debe mejorar la velocidad de ejecución dentro del círculo. Muchas posibilidades de remate al arco se pierden por este problema, o por no elegir el gesto apropiado.

Debemos lograr que las jugadoras tiren centros y que la bocha se divida 1x1.

Se debe de agresividad y determinación en este tipo de jugadas.

La inactividad y falta de sorpresa en de los movimientos del 90 por ciento de las jugadoras en el círculo es sin duda un aspecto a mejorar.

Servicio y parada de Corner para superficie Sintética

Servicio “enganche”

Descripción técnica:

- Las manos empuñan el palo como para el dribling.
- La parte plana de la curva apunta hacia abajo, con o cuál forma un ángulo de 45°.
- Se engancha la bocha con la parte curva del palo.
- El jugador se aleja de la bocha a su lado derecho sobre la línea de fondo hasta que sus brazos estén estirados y el palo en prolongación del antebrazo izquierdo. El reglamento obliga a tener el pie derecho fuera del campo de juego.
- En posición básica, hombro izq. apunta a la dirección del pase, los pies bien separados, la bocha se acompaña desde detrás del pie der. Hasta el pie izq.

- El jugador intenta acompañar la bocha el mayor tiempo posible.

Servicio con push:

- Se debe emplear la máxima velocidad y potencia de los antebrazos para permitir a los compañeros al borde del área suficiente tiempo para parar la bocha y tirarla hacia el arco.
- Se debe mantener la empuñadura del palo por debajo de las rodillas y los pies separados.
- El punto de impacto (palo- bocha) debe encontrarse al inicio de la curva en la parte final del palo.
- Después del push, la curva del palo debe acompañar a la bocha y se debe mantener cerca del piso sin pasar la altura de las rodillas.

Recepción de córner:

- Se debe adelantar un pie hacia la trayectoria de la bocha.
- No hay que tensar los brazos dejarlos relajados, lo que permite la amortiguación de la bocha.
- Observar la bocha hasta que toque el palo.
- Parar la bocha lejos del cuerpo por delante del pie adelantado, sobre el cuál se encuentra el peso del cuerpo.
- Poner el palo horizontal al piso, la punta al lado izquierdo, y la punta hacia el suelo.
- Retirar rápidamente el palo hacia la derecha.
- Después de la parada, cambiar de posición las manos y penetrar al área para buscar el rebote.

Las claves para realizar una correcta RECEPCIÓN son:

1/ Colocarse en la trayectoria de la pelota.

2/ Colocar el palo con el mango adelantado para que la pelota no rebote. (Recordar que si se quiere se puede hacer rebotar a la pelota hacia adentro del área para que el pegador realice el tiro)

3/ Colocar la mano derecha lo más abajo que se pueda para asegurar la recepción y posterior entrega de la bocha.

El Córner Corto (Penalty Corner)

IMPORTANTE: Recordar que en el “**córner corto**” existe una regla fundamental que dice: Que la pelota debe salir del área para luego ingresar al ser golpeada. Si se le pega en el primer tiro al arco debe pegar en la tabla en cambio si es de flick o es desviada, no.

Y.. Que reglamentariamente solo 5 cinco defensas pueden intervenir en dicho corto, el resto debe situarse en la mitad de la cancha pudiendo acercarse una vez que la pelota haya sido jugada.

La defensa

1. El arquero:

- Debe estar perfectamente protegido.
- Debe salir del arco a fin de cerrar el ángulo de remate.
- El arquero sale anticipándose al saque del equipo contrario igualmente como el jugador que sale a máxima velocidad, como primero a su lado izquierdo.
- Generalmente el arquero sale hasta el punto de penal, variando esta distancia para sorprender a los contrarios.
- El arquero debe quedarse con los pies en el suelo hasta haber interpretado la acción ofensiva del contrario, (flick, golpe o pase).
- Cuando los contrarios no tiren enseguida al arco el arquero debe adaptarse rápidamente a la nueva situación e intentar cubrir el ángulo de remate.
- Frecuentes entrenamientos de estas situaciones, con pelotas de tenis, mini bochas y pelotas reglamentarias, dan confianza al arquero. Además, aprende a estar relajado durante la ejecución del córner corto.

2. Los defensas en el arco:

- Un defensa se coloca al lado del poste izquierdo, en la línea de gol, sin dejar espacio entre el y el poste; evitando así una posible parada de revés que exigirá más tiempo de reacción.
- Otro defensa al poste derecho se aparta ½ m. Del mismo hacia el centro del arco, anticipando una parada solo con el derecho.
- En el momento del saque, ambos deben estar directamente delante de la línea, sin tocarla con sus talones.
- Las piernas están ligeramente flexionadas y abiertas, permitiendo una posición relajada.
- En caso de no rebotar la pelota lejos, uno de ellos el más cercano a ella, debe buscar el rebote y despejar la pelota por medio de un empuje o golpe con manos separadas fuera del área, hacia un compañero o un espacio no controlado por los contrarios.
- *En caso de una salida del arquero sólo un defensa en el centro defiende la portería mientras el segundo controla el espacio detrás de los tres jugadores que salen.*

- 3. El primer jugador que sale:** - El primer jugador que sale se encuentra generalmente a la izquierda del arquero, con el palo agarrado con la mano derecha arriba en la empuñadura. La mano izq. Sostiene el palo en el centro y se desprende durante el primer paso del corredor con su pie derecho. Cuando el corredor prefiere salir con el pie derecho adelantado, lleva el palo

solo con la mano derecha.

- Es recomendable no mirar la pelota durante los primeros cinco pasos.
 - No cruzar la línea de visual del arquero.
 - Cuando el arquero sale como primero el primer jugador lo acompaña del lado izq. Y el quinto a su lado derecho. Ambos tienen el objetivo de evitar pases entre ellos y de que regateen al arquero.
4. **El segundo jugador que sale:** - El segundo defensa sale desde el poste derecho del arco muy cerca al lado derecho del arquero, dejando los contrarios a su lado derecho, su función es cortar especialmente cualquier jugada con el derecho del palo que realicen los atacantes de esa zona.
- Hace falta aprender a cortar también un posible pase al que sacó la pelota.
 - Debe evitar un quite con el revés que durante un remate puede ser muy peligroso.
 - En caso de que los contrarios efectúen directamente un remate, va en busca del rebote de los pads del arquero.
5. Los jugadores en el campo contrario: - Uno de los seis jugadores en el campo contrario siempre debe ofrecerse para un pase de sus defensas, con el fin de continuar el contraataque lo más rápido posible. Los demás jugadores, cerca de la línea central, se mentalizan para un posible contraataque.

Situación táctica de la defensa

- Existen muchas formas de parar a un equipo defensivamente, siendo esta la más común y más utilizada. (ver figura 1)
- Algunos equipos se paran todos dentro del arco, otros del otro lado ofreciendo el lado inhábil, hay otros que se paran uno cerca del servidor, luego el arquero, el que se queda en el poste a la derecha del arquero y dos fuera del arco del otro lado.

Resolución básica del ataque

- 1- Tiro directo (ver figura 2)
- 2- Recepción amague y pase a la izquierda. (ver fig. 3)
- 3- Vuelta a la base, pase al que sirvió el corto (ver fig. 4)
- 4- Recepción y pase a la derecha, con amague o sin amague. (ver fig. 5)

Salidas y bloqueos.

La idea táctica de la salida esta relacionada con la formación de los bloqueos con el objeto de recuperar las bochas provenientes de las salidas.

Tener en cuenta que el término “salida” tiene un significado de carácter reglamentario, que es la reposición de la bocha cada vez que se va por la línea final tirada por un atacante, y un significado táctico y se refiere a sacar la bocha (de una salida) y pasarla a los lugares más desprotegidos o más convenientes para mi equipo.

Siguiendo ésta idea, vamos a tener una clasificación muy simple que va desde lo **más seguro a lo más inseguro y de lo más rápido a lo más lento**.

La salida que podríamos considerar **MAS RAPIDA** sería el pase a mi Central, ya que estaría posicionado en la misma línea del mi objetivo o sea el arco rival, pero también es la más insegura ya que es el primer pase que va a tratar de evitar el BLOQUEO del equipo contrario.

Así como la más **LENTA** va a ser considerada la más segura. Y el pase, se dirigiría a mi Half derecho, que seguramente el bloqueo contrario no va a cubrir, ya que si lo cubriría dejaría otros espacios libre de mayor riesgo, o sea que es en algún punto conveniente que dejemos al half libre.

Las que adquieren la significación de **INTERMEDIAS** (o más o menos rápidas/más o menos seguras, son las salidas a los winnes, prefiriendo siempre el win derecho, ya que es el que se encuentra en la posición más cómoda para resolverla con rapidez. (Fig. 6)

Vamos a hablar ahora de los **BLOQUEOS**. Se llama bloqueo, como su nombre lo indica, a bloquear o anular, un sector de la cancha, por donde NO queremos que pase la bocha, y dejando otros sectores sin cubrir que es donde preferimos que se dirijan los pases.

Para poder realizarlo de manera efectiva, tenemos que realizar una cobertura de forma tal que los jugadores que están en la segunda línea del bloqueo, cubran el revés de palo de los de la línea de adelante, ya que un golpe fuerte de la bocha, no daría tiempo a reacomodarse, y lo que se está bloqueando en el pase fuerte de la bocha hacia los jugadores más peligrosos, permitiendo el pase a otros sectores de la cancha de menor riesgo.

Si analizamos los bloqueos para 7 vs 7, los jugadores que realizan dicho bloqueo son el centro y los dos winnes, siempre es el central el que lo arma ya que debe formarse en base a la posición del 5 o 9 (que se ubicará entre el arco a defender y la bocha) y a su derecha e izquierda, los winnes

respectivamente. La distancia entre una línea y otra será de aprox. 5 metros ubicándose siempre a 5 como mínimo de la bocha para respetar la distancia y pudiendo ser más si así lo desearan. A veces las malas condiciones de algunas canchas (césped natural) hacen que lo ubiquemos con más distancia.

El bloqueo de 7 puede ser ofensivo, con el centro a presionar, o defensivo, con el centro atrás, éste es el más utilizado. (ver diagramas)

Hablando de las formaciones 11 vs 11, los bloqueos respetan la misma idea que en el 7 vs 7 y los dos más utilizados son, con los halves por adentro y con los halves por afuera (ver diagramas)

Una vez movida la bocha, ya sea porque decidió salir jugando o realizo el tiro libre, los bloqueos se corrigen en diagonal hacia atrás, no es conveniente salir en dirección hacia la bocha ya que se generarán espacios para pasar la bocha por el medio del bloqueo que es lo que estamos intentando de que NO OCURRA.

Desde que se implementó la regla de salir con la bocha en movimiento, el bloqueo no llega a formarse dada la rapidez con la que se da el juego. Aprovechando que los jugadores que se encuentran dentro de las 5 yds. desde donde se realiza el libre, quedan sin efecto hasta que salgan de las 5 yds cercanas al mismo, luego pueden volver a jugar.

Bloqueo defensivo – figura 8

Bloqueo ofensivo - figura 7

Bloqueo de 11 con halves por adentro – figura 9

Bibliografía:

- Horst Wein (1995) “La Clave del éxito en el Hockey” – Ed. Universitaria - Madrid
- Horst Wein (1981) “Iniciación al Hockey” – Ed. Universitaria - Madrid
- Horst Wein (1983) “La ciencia del Hockey sobre hierba artificial” – Ed. Universitaria - Madrid
- Hockey – Gacetillas del Comité olímpico Español y La Real Federación Española de Hockey.
- Apuntes para entrenadores del club SIC
- Callioni, Gonzalez, Ussher (2010) “Hockey el aprendizaje a través del juego”. Ed. Stadium. Buenos Aires.