HOCKEY HIERBA 1.0 : NOCIONES BÁSICAS

CATEGORÍA CADETE

SE ENFRENTAN 2 EQUIPOS

8 JUGADORES 7+PORTERO

JUGANDO **2 x 25'** tiempos CON DESCANSOS DE 5'

EL PALO

De 35 a 40 pulgadas
Ligero y resistente
Madera o fibra

LA BOLA

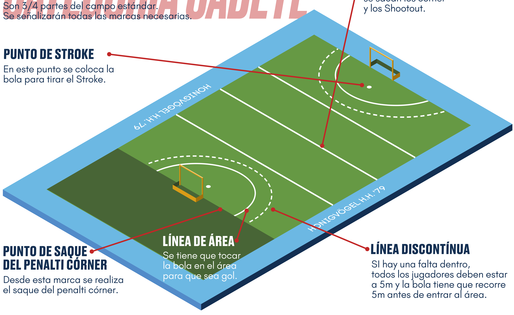
HOCKEY HIERBA 1.0 : EL CAMPO

CATEGORÍA CADETE

LAS DIMENSIONES
Son 3/4 partes del campo estándar.
Se señalizarán todas las marcas necesarias.

PUNTO DE STROKE
En este punto se coloca la bola para tirar el Stroke.

LÍNEA DE SHOOTOUT
Desde esta línea se sacan los córner y los Shootout.



PUNTO DE SAQUE DEL PENALTI CÓRNER
Desde esta marca se realiza el saque del penalti córner.

LÍNEA DE ÁREA
Se tiene que tocar la bola en el área para que sea gol.

LÍNEA DISCONTÍNUA
Si hay una falta dentro, todos los jugadores deben estar a 5m y la bola tiene que recorre 5m antes de entrar al área.

HOCKEY HIERBA 1.0 : REGLAS BÁSICAS

EL **PORTERO** ES EL ÚNICO JUGADOR QUE PUEDE TOCAR LA BOLA CON EL **CUERPO**

LOS SAQUES DIRECTOS AL ÁREA SERÁN CONSIDERADOS FALTA EN CONTRA

PARA FALTAS Y SAQUES DE BANDA, EN HOCKEY **SE PERMITE EL AUTOSAQUE**

SOLO SE PUEDE TOCAR LA BOLA CON LA **PARTE PLANA** DEL PALO

TODOS LOS JUGADORES DEBEN LLEVAR PROTECCIÓN

- PROTECTOR BUCAL
- ESPINILLERAS
- GUANTE PROTECTOR

UN TIRO SERÁ **GOL** SÓLO SI SE REALIZA DESDE DENTRO DEL ÁREA DE **14.63m**

HOCKEY HIERBA 1.0 : FALTAS MÁS COMUNES

TOCAR LA BOLA CON EL **PIE** O EL **REVÉS DEL STICK** ES **FALTA**

SI ES DENTRO DEL ÁREA, SERÁ PENALTI CORNER

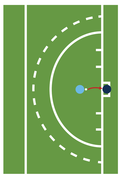
TARJETAS

Si se ve intencionalidad, al jugador se le penalizará con tarjeta. La tarjeta verde son 2' fuera, la amarilla son entre 5' y 10' y la roja significará la expulsión definitiva.

NO SE PERMITE ELEVAR EL STICK DE FORMA PELIGROSA

EL ENTRENADOR PUEDE REALIZAR TANTOS CAMBIOS DE JUGADORES COMO DESEE

HOCKEY HIERBA 1.0 : JUGADAS ESPECIALES

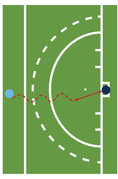


STROKE

Es la máxima sanción con la que se castiga al equipo infractor, siendo comparable al penalti del fútbol sala. Se tira desde la marca circular situada a 6.5m de la portería.

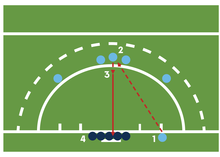
El shoot out es una jugada estratégica que resuelve un caso de empate y se suele aplicar en la fase eliminatoria de los torneos. Consiste en una situación de 1vs1 en la que se enfrenta un jugador contra un portero.

Tras el pitido, el jugador empieza a conducir la bola desde línea 22 y el tiempo máximo de ejecución es de 8 segundos. En ese tiempo tiene que intentar meter gol o tirando directamente o regateando al portero.



SHOOT-OUT

PENALTY CORNER



1. Saque: Lo realiza un jugador desde una marca en la línea de fondo.
2. Parada: Se debe parar el pase fuera del área utilizando el palo.
3. Tiro: Debe hacerse desde dentro del área, aunque a veces se haga una jugada más elaborada.
4. Para defender, se colocan dentro de la portería 4 jugadores mas el portero y saldrán a defender en cuanto la bola se ponga en marcha.

HOCKEY HIERBA 1.0 : 3 TIROS PRINCIPALES

PUSH

Consiste en mover la pelota a ras de suelo o a baja altura con las manos separadas.

Cuando se empuja la pelota, tanto ésta como la pala del sticks, están en contacto con el suelo.

GOLPEO

El golpeo se hace con un balanceo del palo hacia atrás y luego hacia delante sin arrastrarlo por el suelo, golpeando la bola. Las rodillas se flexionan para una mayor eficacia y las manos están juntas.

LÁTIGO

Consiste en flexionar las rodillas y arrastrar todo el palo por el suelo con las manos juntas y a unos 5-7cm del suelo.