

La actividad física y deportiva extraescolar  
en los centros educativos

# HOCKEY



Ministerio de Educación y Ciencia



# La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos

# H O C K E Y



**Autora:**  
Carmen Martínez de Dios

**Coordinación:**  
Ángeles López Rodríguez  
Roberto Velázquez Buendía  
Leonor Gallardo Guerrero



Ministerio de Educación y Ciencia



---

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA

---

Secretaría de Estado de Educación

---

Secretaría de Estado del Consejo Superior de Deportes

---

Real Federación Española de Hockey

Edita: Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones.

N.I.P.O.: 176-96-132-X

I.S.B.N.: 84-369-2835-0

Depósito Legal: M. 14.405-1996

Ilustraciones: Javier Gómez Rodríguez

Imprime: **ARTEGRAF, S.A.**

Sebastián Gómez, 5  
28026 Madrid

## Prólogo

*La mejora de la calidad de la enseñanza está relacionada entre otras cosas con la capacidad de los centros de prolongar su intervención educativa más allá del horario estrictamente lectivo, poniendo al servicio del conjunto de la comunidad escolar todos sus recursos, tanto humanos como materiales. El 'Programa de apertura' que desde el año 1994 viene impulsando el Ministerio de Educación y Ciencia tiene como objetivo ir incorporando a los Colegios e Institutos a este proceso innovador.*

*Toda innovación exige una serie de medidas de apoyo entre las que destacan especialmente la formación de quienes vayan a intervenir en el proyecto y la disponibilidad de materiales didácticos. Y es por ello por lo que el Ministerio de Educación y Ciencia ha puesto en marcha una colección de libros sobre las actividades físico-deportivas, que de hecho son las que mayor presencia tienen dentro de la oferta extraescolar.*

*Esta colección se fundamenta en la consideración del valor del deporte en nuestra sociedad como un fenómeno sociocultural de primer orden claramente vinculado al mundo de la educación. Desde esta perspectiva, el contenido de las publicaciones aborda la reflexión acerca de la educación física escolar, del deporte y de las relaciones entre ambos.*

*Los libros van dirigidos tanto a las instituciones escolares y a las personas responsables de este tipo de actividades en los centros,*

*como a los restantes sectores de las comunidades educativas con objeto de impulsar y consolidar la práctica de una variada gama de actividades físicas y deportivas que tengan en cuenta su dimensión educativa, saludable y de disfrute. Asimismo, se hace hincapié en estas actividades como vía de potenciar la participación de la comunidad y de fomentar las relaciones con el entorno.*

*La edición y difusión de estos materiales es fruto de la colaboración entre el Ministerio de Educación y Ciencia, a través de la Secretaría de Estado de Educación y del Consejo Superior de Deportes, y las diversas Federaciones vinculadas con el deporte o actividad que en cada libro se aborda, que han mostrado con su apoyo a esta colección una clara sensibilidad hacia los temas educativos.*

*El primer libro de la colección establece el marco en el que deberían desarrollarse este tipo de actividades extraescolares y reflexiona acerca de su papel en relación con la educación física escolar. Los restantes volúmenes se corresponden con diferentes modalidades de actividades físico-deportivas, acerca de cada una de las cuales los autores y autoras de los libros dan a conocer las características de la actividad o el deporte que da título a cada material y presentan estrategias para su aprendizaje y práctica a través de las correspondientes etapas.*

*Las publicaciones pretenden servir de ayuda para la puesta en práctica de las actividades y por ello no sólo exponen los principios teóricos básicos en cada caso sino que descienden a propuestas concretas de actividades que pueden desarrollarse en los centros. No obstante, es importante resaltar que se trata de propuestas que deben ser interpretadas por los responsables de cada centro y adaptadas a las peculiaridades del alumnado con el que se vaya a trabajar y a las condiciones específicas de cada contexto.*

*Todos aquellos que han trabajado en esta colección, a quienes el Ministerio de Educación y Ciencia quiere agradecer sinceramente su esfuerzo, lo han hecho desde el convencimiento de que estos libros podrían resultar un apoyo para el desarrollo de las actividades físico-deportivas dentro del 'Programa de apertura de los centros docentes'. Confiamos en que este objetivo se haya realmente alcanzado.*

Introducción .....	7
<b>I. EL HOCKEY</b>	
1. El hockey en el contexto escolar .....	13
Breve reseña histórica del hockey .....	13
El hockey: una concepción educativa .....	21
<i>La metodología tradicional</i> .....	22
<i>La metodología activa</i> .....	27
2. Contenidos del hockey .....	31
Aspectos reglamentarios .....	32
<i>El material de juego. El 'stick' y la bola</i> .....	32
<i>El terreno de juego</i> .....	34
<i>El objetivo</i> .....	36
<i>Los jugadores</i> .....	37
<i>Las reglas básicas</i> .....	38
<i>El arbitraje</i> .....	42
Aspectos técnicos y tácticos fundamentales .....	42
<i>El ataque y la defensa</i> .....	43
<i>La cooperación y la oposición</i> .....	45
<i>Los elementos fundamentales:</i> <i>el espacio, la comunicación y el jugador</i> .....	46
Reglas de juego y contexto escolar .....	52
<i>Justificación de la regla</i> .....	52
<i>La adaptación de la regla</i> .....	53
Actitudes y valores .....	56
<i>Un juego para todos</i> .....	58

<i>Un juego para ocupar el tiempo de ocio</i> .....	60
<i>Un juego de competición</i> .....	61
<i>Un juego de cooperación</i> .....	63
<i>Un juego de autocontrol</i> .....	65

## II. LA ENSEÑANZA DEL HOCKEY

<b>3. Las etapas de aprendizaje</b> .....	71
Visión global de las diferentes etapas .....	73
Estructuración de las etapas .....	76
Estrategias didácticas. Actividades .....	81
Situaciones de enseñanza .....	87
<b>4. Primera etapa: Familiarización</b> .....	91
Objetivos, contenidos y actividades .....	91
Evaluación .....	132
Consideraciones metodológicas .....	133
Algunos ejemplos de actividades .....	135
<b>5. Segunda etapa: Desarrollo</b> .....	141
Objetivos, contenidos y actividades .....	141
Evaluación .....	170
Consideraciones metodológicas .....	171
Algunos ejemplos de actividades .....	173
<b>6. Tercera etapa: Estructuración</b> .....	177
Objetivos, contenidos y actividades .....	177
Evaluación .....	200
Consideraciones metodológicas .....	200
Algunos ejemplos de actividades .....	202

## III. RECURSOS

Bibliografía básica .....	209
Para ampliar .....	212
Organismos de información y apoyo .....	213

# Introducción

El objetivo de esta publicación no es otro que dar a conocer el **hockey** para chicos y chicas en edad escolar y establecer un planteamiento didáctico coherente para ellos.

Hasta ahora, siempre que se hablaba de hockey, se hacía referencia al juego que llevó a España a conquistar la medalla de oro olímpica en los JJ.OO. de Barcelona de 1992. Pero la práctica de este juego tal y como ha sido homologado por todos los países del mundo representa un juego igual para todos, ¡un modelo único!, reto imposible de conseguir en las etapas de iniciación por tratarse de un juego con un nivel de complejidad táctica importante y unas exigencias técnicas bastante elevadas. A pesar de todo, es el juego que se ha venido practicando bajo el apoyo federativo, por lo que podríamos denominarlo hockey federativo.

Las características de la práctica quedaban sujetas a normas estrictas en cuanto a la intervención en el juego y a la participación según categorías de edades, que evidenciaban un marcado acento en el carácter **competitivo**, entendiendo como competitivo el juego en que lo fundamental es competir para intentar ganar. En estas circunstancias resulta difícil aprender el hockey al margen de los clubes o escuelas federativas y no se facilita otro tipo de participación deportiva como el hockey escolar.

Como una posible alternativa, en esta publicación se formula otro tipo de práctica de hockey que se aleja en sus comienzos de las ataduras estrictas de la competición reglada para desarrollar un juego mucho más sencillo, con propuestas más adaptadas a las características e intereses de los principiantes y con un enfoque más abierto y más próximo a la **práctica recreativa**, un hockey ¡adaptado a todos! Un hockey recreativo en el que lo fundamental sea jugar, que no precise de una licencia federativa ni la pertenencia a un club deportivo para la mera participación en competición.

Esta nueva perspectiva nos obliga a dar respuesta en esta publicación a una didáctica y una metodología que considere nuevos objetivos y diferentes niveles de práctica en el grupo de principiantes. Pero, también, que dé suficientes oportunidades, tras superar los primeros pasos del aprendizaje, para continuar con la práctica recreativa o hacerla compatible con la participación en competiciones federadas.

La **primera parte** del documento nos acerca a los orígenes del hockey en el mundo y nos permite valorar el logro de un nivel importantísimo de nuestras selecciones que dan una idea de cómo el hockey puede calar en el carácter español. También se analiza en este bloque la filosofía en el tratamiento de la iniciación deportiva en la edad escolar, haciendo una pequeña reflexión entre la metodología tradicional y la metodología activa para definir el proceso de aprendizaje más significativo. Finalmente, destacar cómo la práctica del hockey recreativo puede acentuar los valores formativos del deporte o reconducir aquellos que la sociedad en parte ha provocado y, sin embargo, no desea.

En la **segunda parte** se describen los elementos del juego que deben considerarse en la práctica. Conocer los materiales, el terreno o los participantes nos dan una idea inicial, pero llegar a conocer la lógica interna del juego con las relaciones que se mantienen en función de los compañeros, de los adversarios, según la posesión de la bola y el objetivo perseguido en cada momento, nos llevan a comprender realmente el juego. Se justificará el interés de que todos los elementos se vean modificados en alguna medida

para presentar un juego adaptado que, sin alejarse demasiado del hockey reglado y definitivo, facilite el aprendizaje en menor tiempo y con mayor eficacia.

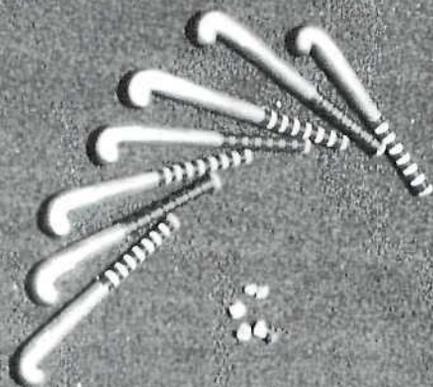
La **tercera parte** quizá sea la más interesante desde el punto de vista práctico. En ella se recogen precisamente los aspectos claves para ordenar y llevar a la práctica todos los planteamientos teóricos y orientaciones que ayuden al técnico en el desarrollo de su experiencia didáctica. La propuesta de tres niveles de aprendizaje, con unos objetivos, contenidos, actividades y criterios de evaluación más o menos definidos en cada nivel, permiten estructurar el aprendizaje y la enseñanza en pasos sucesivos.

Es preciso apuntar que esta tercera parte es fruto de la experiencia de muchos técnicos de hockey y que se pone a disposición de los responsables del programa de actividades físicas y deportivas extraescolares con la intención de ofrecerles suficientes recursos didácticos para que no se vean obligados a entrenar como hace años lo hicieron con ellos.

Hay que insistir en el uso de la publicación en tanto que sólo es un **material auxiliar y de apoyo**. Tratándose más de una filosofía para afrontar la enseñanza y aprendizaje que de un manual técnico, los planteamientos y actividades que se proponen representan una idea, nunca la única idea. Es el profesor o entrenador quién debe ajustarla a las condiciones de su propio trabajo.

Como a nuestros jugadores, en este nuevo planteamiento nos exigiremos a nosotros mismos un mayor esfuerzo en buscar respuestas eficaces a nuestras situaciones didácticas y no nos cobijaremos en el «recetario» de actividades para rellenar el tiempo de cada sesión.





I. El hockey



# El hockey en el contexto escolar

## BREVE RESEÑA HISTÓRICA DEL HOCKEY

---

### Los antecedentes del hockey

---

Es muy difícil imaginar que el juego de hockey que practicamos en la actualidad, con un material de forma tan sofisticada y sobre un terreno de superficie regular y material sintético, sea el resultado de adaptar sucesivamente el juego practicado en las civilizaciones primitivas a la evolución tecnológica y a la codificación exigida por estructuras sociales diferentes. Algunos trabajos de investigación ofrecen datos que permiten considerar al hockey como uno de los deportes colectivos más antiguos.

Los primeros datos, aunque sin contrastar, los aporta el autor Wolfram Schladitz<sup>1</sup>, quien afirma que 3.000 años a. de C., pueblos con una cultura altamente desarrollada en aquella época como China, Persia e India, tenían predilección por los juegos de pelota con palo y pudieron ser los precursores de nuestro deporte.

---

1. SCHLADITZ, W. (1982). *Hockey sobre césped*. Buenos Aires: Stadium.

Sin embargo, la mayoría de los investigadores parecen coincidir en que las primeras fuentes fidedignas nos permiten situar el origen del hockey aproximadamente en el Antiguo Egipto, hacia el año 2.000 a. de C. Al parecer, la tumba n.º 16 de Beni Hasan, en el valle del Nilo, recoge en sus muros los diferentes juegos practicados por los egipcios; entre ellos se puede observar un bajorrelieve que muestra a dos jugadores en disposición de jugar un «bully» (jugada típica de hockey que, aunque existe en el reglamento actual, casi no se aplica).

Con posterioridad, las excavaciones llevadas a cabo en Atenas en el año 1922 ofrecen nuevos datos de suma importancia. En los restos del muro de contención que Temístocles mandó construir para proteger al pueblo de la furia del mar, se aprecia la imagen de seis jugadores con palos de un diseño característico, en el momento de jugar un «bully» (véase la figura 1). Este bajorrelieve cincelado en mármol data del año 530-510 a. de C. y demuestra que el hockey tuvo gran aceptación entre los griegos. Existen algunas fuentes que recogen la práctica del hockey en los Juegos Ístmicos de Grecia, donde se lanzaba la bola con un palo, de forma similar al hockey actual.



Figura 1. Jugadores iniciando un «bully». (Foto prestada por la Real Federación Española de Hockey).

Un nuevo testimonio se recoge en el siglo II d.C. en Irlanda, cuando el monarca deja al morir un legado de 50 palos y 50 bolas. No aparecerán nuevas referencias hasta un manuscrito de Fitzstephen por el que el nacimiento del hockey en Inglaterra data del año 1175. En este país, ya en el siglo XIII, las vidrieras de las catedrales de Canterbury y Gloucester ofrecen interesantes grabados; en la primera, la imagen de un muchacho con un palo en su mano derecha, representando la etapa de la juventud, y en la segunda, un jugador con un palo en ambas manos en actitud de impulsar la bola.

Es imposible determinar el país de origen del hockey. Mientras etnólogos y arqueólogos lo sitúan en Persia, otros hablan de Egipto o China y otros afirman que su desarrollo comienza en Grecia, gracias a los Juegos Paganos organizados bajo el imperio romano. Lo que sí es evidente es que la práctica del hockey se difundió por el mundo, no sabemos cómo, y llegó a culturas y países muy distantes entre sí. A pesar de las lógicas diferencias en sus manifestaciones como juego, es posible aceptar que el «koura» de los árabes, el «hurling» irlandés, el «ripka» de Lituania, el «shinty» escocés, el «bandy» galés, «la crosse» francés, la «cineca» o «palfín» chileno o la «chueca» castellana, derivan de un origen común.

El carácter de la práctica fue diferenciándose y, si entre unos pueblos primitivos el juego se practicaba como simulacro de guerra o en otras culturas primitivas ocupaba un lugar fundamental en los ritos religiosos, políticos y funerarios, evolucionó hacia una práctica recreativa para la aristocracia de culturas más próximas en el tiempo, llegando a ser en nuestra sociedad una práctica de juego eminentemente competitivo.

También los materiales del juego son bastante diferentes a los que se utilizaron en otras épocas. El palo era rudimentario, casi siempre respetando su forma curvada, hecho en madera o trabajado sobre hueso y adornado con dibujos. Las bolas, de tamaño mayor al actual, se componían de fibras de palmera, piel de ciervo, madera o caucho. Por lo demás, el juego no estaba condicionado por normas complejas, así el número de participantes era ilimitado

y el encuentro permitía la participación de una aldea contra otra, en un espacio extenso definido por referencias naturales, para conseguir el objetivo cruzando la línea de meta del contrario.

A pesar de la evolución del juego, quedan en la actualidad pequeños reductos donde se practica el hockey en su forma primitiva. Es el caso de algunas regiones de Turquía y Etiopía, o la práctica del «palín» o «chueca» de los mapuches chilenos. Este último se sigue de forma apasionada en la Comuna de Lumaco, formando parte del programa de actividades sociales.

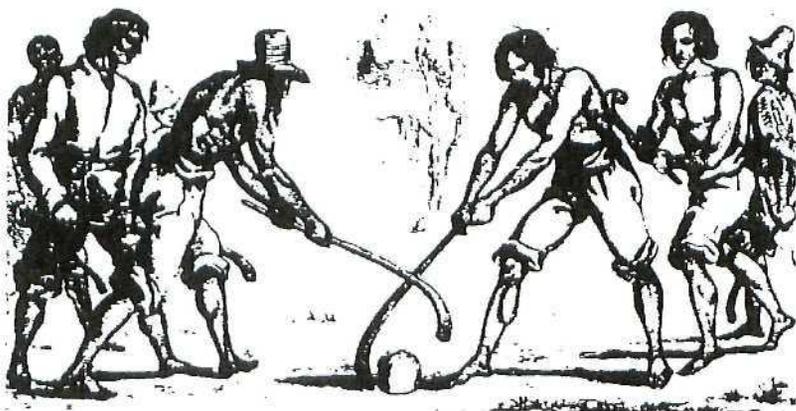


Figura 2. Saque inicial en un partido de «cinca». (Foto prestada por la Real Federación Española de Hockey).

## El hockey, práctica deportiva reglada

Hasta la segunda mitad del siglo XIX no se puede hablar del hockey como deporte, momento en que se establecen en Inglaterra e Irlanda las bases del juego actual. En Inglaterra, el hockey entra a formar parte en los colegios como una materia obligatoria para niñas en 1932, veinte años antes de que el inglés Harrow introdujese las reglas que permitieron la publicación del primer reglamen-



**Figura. 3.** Partido conmemorativo del Centenario de la Federación Irlandesa.  
(Foto cedida por Rafael Peiró).

to de hockey. También las universidades sirvieron para elevar considerablemente el desarrollo de este deporte.

Algunos años más tarde, los militares británicos implantaron este «nuevo» deporte en sus colonias, llegando a ser considerado deporte nacional en el caso de la India. Precisamente la difusión alcanzada en este país y la forma en que sus habitantes lo adaptaron a sus características, les permitió durante muchos años mantener el liderato en las competiciones internacionales.

## **El hockey, deporte olímpico**

En el programa de los primeros Juegos Olímpicos no existía ningún interés por inscribir el hockey o cualquier deporte colectivo, y fue el barón P. de Coubertin junto al Comité Organizador quien ofreció al hockey la posibilidad de participar por primera vez en la segunda edición de los JJ.OO. celebrados en París, pero la disolución del Comité obligó a esperar hasta la celebración de los JJ.OO. de Londres (1908) para que el hockey se convirtiese en deporte olímpico.

Negada su participación en la edición de 1924 (París), por no existir una federación internacional, se constituyó la Federación Internacional de Hockey el 7 de enero de 1924, bajo el amparo de siete federaciones nacionales, siendo España uno de los miembros fundadores. A partir de los JJ.OO. de Amsterdam de 1928, el hockey ha figurado de forma continuada en el programa de los Juegos Olímpicos.

En el hockey olímpico de categoría masculina es necesario resaltar las ocho medallas de oro conseguidas por la India, de las que seis fueron consecutivas (1928-1956), lo cual da una idea de la total supremacía de su juego hasta los años sesenta. A partir de entonces, países como Paquistán, Alemania, Nueva Zelanda, Gran Bretaña, Holanda, Australia y **España**, con una medalla de plata y otra de bronce, han compartido junto a la India los lugares del podio.



Figura 4. España - Holanda en los JJ.OO. de Barcelona.  
(Foto cedida por Toni Nogués).

En lo que se refiere al **hockey femenino**, su participación olímpica ha sido bastante tardía. La primera presencia de selecciones femeninas tuvo lugar en el año 1980, en los JJ.OO. de Moscú.

Coincidiendo con la celebración de la XXV edición de los Juegos Olímpicos en nuestro país, la selección femenina fue anfitriona en su primera presencia en esta competición. La participación se saldó con la conquista de la **medalla de oro** y el merecido título de campeonas olímpicas, que sitúan al hockey español en un puesto privilegiado en el hockey mundial.

## El hockey en España

---

Se hizo referencia anteriormente al juego de la «chueca», muy popular en las aldeas de Castilla en el siglo XVII y considerado por algunos como una práctica importada de Chile, jugada entre los indígenas, como lo refleja el padre Alonso de Ovalle en su *Historia de Chile*.

Sin embargo, no se puede hablar de la práctica del hockey reglado y moderno en nuestro país hasta los comienzos del siglo XIX. A partir de 1902, la llegada a España de estudiantes ingleses y los posteriores intercambios facilitan la implantación de este deporte en las ciudades más importantes como Barcelona, San Sebastián y Madrid. Aunque al principio la práctica no es continua, sino simplemente recreativa y condicionada a un determinado estatus social, la constitución de nuevos equipos permite competiciones de ámbito regional y hace que en 1915 se acuerde la celebración del primer Campeonato de España.

El hockey no se ha caracterizado precisamente por una participación numerosa en nuestro país. Tenemos que significar que, en el año 1992, el número de licencias femeninas en categoría absoluta que daban cobertura al trabajo de nuestra selección femenina no superaba las seiscientas. En la actualidad, los datos tomados de la memoria de la federación en la temporada 1992/93, es decir, pasado el año olímpico, indican que sobre un total de 6.840 licencias, 4.675 corresponden a los diferentes niveles de la categoría mascu-

lina y 1.805 corresponden al total de licencias femeninas, de las que tan sólo 634 son de categoría absoluta, 693 de categoría juvenil y el resto de categorías inferiores.

Además, la práctica competitiva de cierto nivel se focaliza en zonas puntuales de las comunidades de Madrid, Cataluña, País Vasco, Cantabria, Galicia y Andalucía, lo que dificulta su difusión.

### *La Real Federación Española*

La R.F.E.H. (Real Federación Española de Hockey), fundada el 28 de enero de 1922, es el organismo responsable de mantener el nivel de nuestras selecciones en las confrontaciones internacionales. Pero también es responsable de potenciar la práctica de hockey a través de la **promoción y difusión** por todas las comunidades



Figura 5. La selección femenina a un paso de la medalla de oro.  
(Foto cedida por Toni Nogués)

autónomas, y de forma muy especial en aquéllas que todavía no han tenido oportunidad de conocerlo directamente.

En este sentido, la medalla olímpica de las chicas y el importantísimo quinto puesto de los chicos en los JJ.OO. de Barcelona deben asegurar un futuro esperanzador para el hockey, con una mayor y mejor participación de nuevos aficionados.

Nos encontramos ante una nueva etapa que ha comenzado a desarrollar en los últimos años **programas de iniciación** en pueblos y ciudades donde el hockey era totalmente desconocido. Programas que se han abierto al ámbito escolar a través de la modalidad de hockey-sala, una forma diferente de practicar el hockey tomada de los países centroeuropeos en la década de los años 50. Aunque se tratan de modalidades compatibles a lo largo de la temporada que complementan la formación del jugador de hockey, es evidente que las reglas más sencillas y el terreno más asequible (cancha polideportiva) del hockey-sala, lo sitúan como el juego más interesante en la iniciación al hockey en los colegios.

Esta publicación se suma a este nuevo proyecto federativo, intentando llegar precisamente al territorio que se encuentra más desamparado en la práctica del hockey e introduciendo un enfoque nuevo para acentuar muy especialmente la diversificación de objetivos y el carácter formativo y recreativo del juego que, en definitiva, hagan del hockey **una práctica para todos**.

## EL HOCKEY: UNA CONCEPCIÓN EDUCATIVA

---

La práctica deportiva ha suscitado en los últimos años todo tipo de debates que han enfrentado entre sí a los profesionales que se dedican a la organización, gestión, investigación, enseñanza o entrenamiento deportivo. La clave reside en la consideración de la práctica deportiva desde la propuesta que ofrecen las federaciones deportivas como única referencia válida. En ellas todo gira alrededor de la **búsqueda del modelo de campeón** y la práctica puramente competitiva para conseguirlo.

De esta manera, la enseñanza deportiva viene marcada por dos aspectos fundamentales:

1. La orientación hacia el máximo rendimiento.
2. La estructura de la competición en categorías según edad y sexo.

Sobre estas bases, las categorías inferiores se ven salpicadas tanto en objetivos como en metodología por un afán desmedido en alcanzar cuanto antes los máximos resultados deportivos. Por otro lado, los parámetros de edad y sexo asegurarán la posibilidad de alcanzar el éxito (ser campeón) en cada categoría con un juego que, salvo pequeñas modificaciones de terreno y participantes, obligarán a los niños y niñas más pequeños a adaptarse a la estructura y a la lógica del juego del adulto.

## La metodología tradicional

---

Y es precisamente en este punto, al considerar la práctica deportiva en los niños, cuando surgen las mayores discrepancias en relación al tratamiento de la iniciación. El análisis de la metodología tradicional, orientada fundamentalmente hacia el máximo rendimiento en cualquier edad, muestra una desconexión total con las características, objetivos e intereses de una gran mayoría de niños que, tras los primeros pasos, se ven forzados a abandonar.

La metodología tradicional vendría caracterizada por:

- Tomar como punto de partida el **juego del adulto**, con reglas rígidas que no llegan a ser comprendidas, un nivel técnico elevado y una estructura de equipo que se nos antoja difícilmente aplicable por los principiantes.
- Considerar prioritario el **resultado de la competición**, por lo que el proceso de aprendizaje y entrenamiento sólo tiene sentido en la medida en la que pone a punto el engranaje de las piezas que activan el mecanismo de hacer «juego»

y de hacer goles. Se hace del juego más competición que juego.

- Tratarse de un **planteamiento mecanicista** y así, en la medida en que el trabajo se distribuya y cada jugador cumpla de la forma más eficaz su función, y solo su función, se economizará tiempo y energía. Cabe hablar, por consiguiente, de una especialización temprana.
- Exigir la complicidad entre técnico y jugadores para conquistar los **resultados en el menor tiempo posible**. Por eso el factor tiempo provocará en el técnico la imperiosa necesidad de enseñar todas y cada una de las soluciones (quizá soluciones estereotipadas) que el juego exigirá en cada situación. La impaciencia de todos hará imposible que el jugador tome su tiempo para decidir la acción, para cometer errores y corregirlos o para intentar respuestas nuevas.
- Conceder una importancia excesiva al trabajo del **mecanismo de ejecución**. La enseñanza pasa por y se planea para el dominio de los diferentes gestos técnicos aislados del resto de los componentes del juego, gestos carentes de significado que los chicos irán asimilando hasta automatizarlos tras numerosas repeticiones. Lógicamente este punto lleva a un acento en el juego individual.
- El **técnico, figura central** en la metodología tradicional, será no sólo decisivo en el proceso formativo del niño al permitirle almacenar un gran *stock* de recursos técnicos, *sino que su presencia directa en la competición será imprescindible* por cuanto es quien decide e indica a sus jugadores cada una de las acciones que se han de desarrollar.
- El niño o la niña hacen o **ejecutan sin cuestionarse** lo que les dice su entrenador, con el que guardan en todo momento una relación de máxima dependencia.



Gráfico 1. Visión de la metodología tradicional.

### *¿Cómo influye este planteamiento en el niño?*

- En función del nivel de competencia técnico tendrá una diferente consideración en el seno del equipo: titular o reserva.
- Si el ritmo impuesto en el aprendizaje rebasa sus posibilidades y las expectativas no se ven alcanzables a corto o medio plazo, el abandono de la práctica es muy probable.

- Si sus aprendizajes le permiten desenvolverse con un mínimo de eficacia, aunque sea en un juego estereotipado, en una posición concreta y de una forma determinada, es posible que los «progresos» en la competición mantengan su motivación activada.
- En cualquier caso, el niño... ¿dominó el juego?, ¿se llegó a sentir con frecuencia protagonista en la acción?

Con tales consideraciones, no parece que la metodología tradicional se pueda llegar a justificar desde el punto de vista pedagógico en la iniciación deportiva de niños en edad escolar. Y desde el punto de vista deportivo, técnicos y profesionales del deporte hemos observado cómo la mera mecanización de las diferentes acciones del juego dejan serias limitaciones en aspectos fundamentales como la percepción y la toma de decisión cuando los jugadores llegan a categorías superiores.

La metodología tradicional creó muchos jugadores y jugadoras que hacían verdaderos malabarismos con el palo y la bola hasta que perdían su posesión, pero, entre ellos, muy pocos eran capaces de decidir la acción más eficaz para su equipo. Eran tiempos en que el hockey era un deporte colectivo de grandes jugadas individuales. El nivel de los jugadores era directamente proporcional al tiempo en que trabajaron el contacto directo con la bola.

Por suerte para el hockey, en la actualidad se tiene que interpretar el juego desde el funcionamiento del equipo, en el que cada jugador piense y actúe para tomar una decisión correcta en cada situación de juego. Frente al jugador típicamente habilidoso, se promueve el jugador que hace de su inteligencia motriz, pura habilidad.

### *El modelo de la R.F.E.H.*

La Oficina Técnica de la R.F.E.H., consciente de las limitaciones que generaba la metodología que se venía aplicando anteriormente en el entrenamiento deportivo y preocupada precisamen-

te por la formación en los primeros niveles de práctica, propuso hace poco más de cinco años un *Modelo de formación del jugador de hockey*.

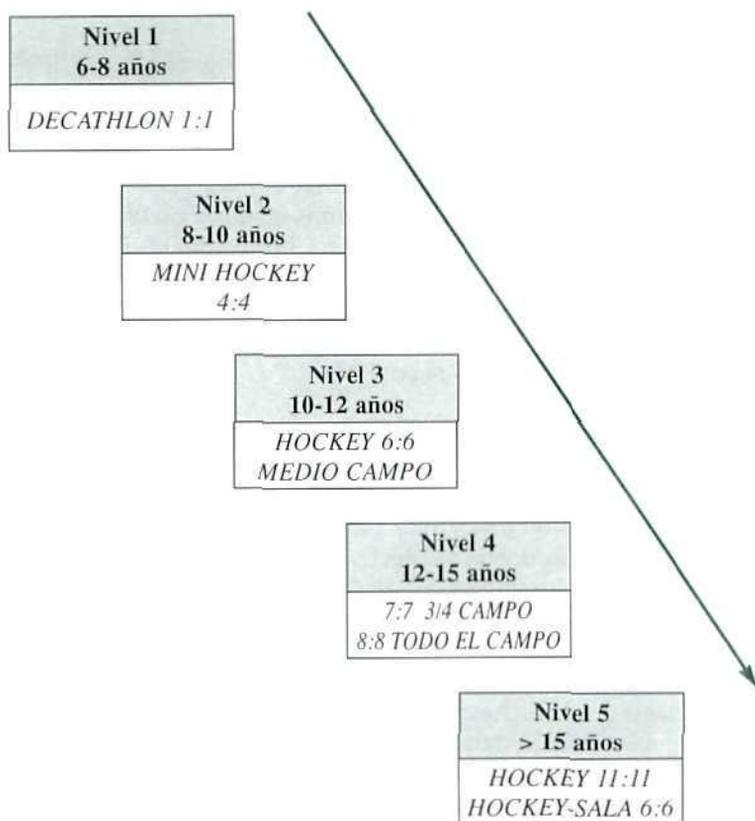


Gráfico 2. Esquema de la formación del jugador de hockey para la R.F.E.H.

Este modelo ajusta y modifica sustancialmente las competiciones para cada nivel. Los niños por primera vez dejaban de ser pequeños adultos y eran respetados en el diseño de las competiciones y actividades.

Siendo el modelo teórico un paso importante, no es del todo significativo porque en la forma de asumir la competición y en el desarrollo práctico de este nuevo planteamiento subyace aún el *modelo de campeón* y la *búsqueda de máximo rendimiento*.

## La metodología activa

Parece obligado buscar una metodología diferente que incida fundamentalmente en las características de los principiantes y su nivel deportivo inicial, en el tipo de juego a desarrollar y en el planteamiento pedagógico a seguir.

Consideramos estas premisas fundamentales tanto en el ámbito federativo como en el ámbito escolar, porque en definitiva se trata de chicos y chicas que se encuentran en un proceso de formación deportiva similar.

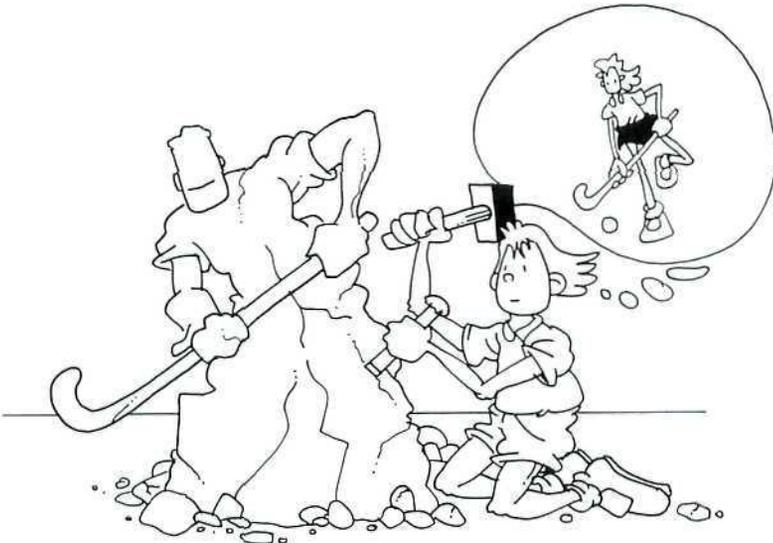


Gráfico 3. Visión de la metodología activa.

Esta nueva metodología, a la que denominaremos como metodología activa, porque representa una idea más dinámica y participativa en la relación niño-juego, niño-técnico-otros jugadores, o niño-aprendizaje, **se diferenciaría** de la metodología tradicional fundamentalmente en que:

- El punto de referencia en el aprendizaje es un **juego sencillo**, muy distinto al juego nacional y olímpico en relación con los elementos estructurales, pero similar en **atractivo**. Esta adaptación de los elementos del juego permite a los principiantes disfrutar la competición desde los inicios de la práctica.
- El valor del resultado puede llegar a ser subjetivo si el niño es capaz de valorar el proceso de aprendizaje. La competición en este planteamiento deja de ser el resultado del aprendizaje y pasa a ser **un aprendizaje más**.
- Aunque el aprendizaje centrado en el componente técnico permite un progreso inicial bastante rápido, parece más ventajoso comenzar con el aprendizaje del **juego globalizado** que integre todos sus componentes. Además, la comprensión de las situaciones del juego llevan directamente a reforzar el aprendizaje de los recursos técnicos necesarios en la solución individual o colectiva.
- Lejos de presentar la solución acabada y eficaz, se exige al principiante una respuesta que parta de su **propia decisión**, sea correcta o no, porque los errores son también experiencias de aprendizaje necesarias.
- El **técnico** juega un papel tanto o más importante que en la metodología tradicional. Como experto debe de provocar en el principiante aprendizajes interesantes y facilitar su asimilación y aplicación en el juego. Asegurará en estos niveles de iniciación el placer tanto por jugar como por ganar jugando. Y, por otra parte, tiene que orientar su trabajo para facilitar una nueva relación entre jugador-técnico-juego hasta lograr una cierta autonomía.

- El **niño**, con este planteamiento se verá totalmente implicado en la práctica deportiva, asumirá un **mayor protagonismo** con la capacidad de tomar decisiones, de controlar sus propios aprendizajes haciéndolos significativos, de diseñar estrategias para conseguirlos, o de generar respuestas diferentes para situaciones también diferenciadas.

Con la metodología activa la práctica puede movilizar la máxima participación por no estar condicionada por un determinado nivel de rendimiento ni por la edad.



## 2

# Contenidos del hockey

Antes de definir cómo será nuestro hockey recreativo debemos decir que **el hockey es un juego institucionalizado** que podría integrarse en la clasificación tradicional como un deporte colectivo y de oposición en el que cada equipo intenta conseguir el objetivo –el gol– más veces que su oponente.

En cualquier modalidad de hockey practicada, ya sea el hockey-hierba o el hockey-sala de categoría absoluta o nuestro hockey adaptado, el juego se estructura según unos elementos comunes que definen el marco de acción o el contexto del juego propiamente dicho.

Un primera visión de dichos elementos en el hockey de categoría absoluta se ofrece en el gráfico 4 (página 32), haciendo referencia a las dos modalidades acogidas por la federación de hockey, la modalidad de hierba y la modalidad de sala. Las diferencias y matices en sus elementos hacen que manifiesten características bien distintas entre sí.

Seguidamente daremos un paseo por dichos elementos, presentando y justificando las modificaciones que introduciremos en el juego de hockey para la actividad extraescolar.

Elementos	Hockey-hierba	Hockey-sala
<i>stick</i>	794 gr – 340 gr	794 gr – 340 gr
bola	23,5 cm – 163 gr	23,5 cm – 163 gr
superficie	Hierba artificial	Parquet, terrazo, cemento
dimensiones	91,40 m x 55 m	40 m x 20 m
porterías	3,66 m x 2,14 m	3 m x 2 m
jugadores	11 (10 + portero)	6 (5 + portero)
reservas	5	6
duración	2 x 35 min. (descanso: 5 min. – 10 min.)	2 x 20 min. (descanso: 3 min. – 5 min.)
reglas	<i>fuera de juego, córner golpeo de la bola</i>	–

Gráfico 4. Los elementos de hockey-hierba y hockey-sala.

## ASPECTOS REGLAMENTARIOS

### El material de juego. El *stick* y la bola

#### *El 'stick' o palo*

Si tuviéramos que explicar nuestro deporte mediante una sola idea, no dudaríamos en hacerlo mediante una foto o una imagen de uno o varios jugadores con el *stick* o palo en sus manos. El *stick* es el elemento más representativo del hockey, siendo además el elemento, como se dijo en el primer capítulo de esta publicación, que nos permitió situar su origen en la historia.

El material específico, en concreto el *stick*, va a marcar grandes diferencias en la intervención de los jugadores de hockey en relación con otras disciplinas deportivas.

Todos los que lo hemos practicado reconocemos hasta qué punto la habilidad en su manejo condiciona las respuestas motoras.

En hockey el jugador entra en contacto con la bola a través del *stick* y, por tanto, la bola queda a una distancia de 50 ó 70 cm de las manos que controlan el movimiento del *stick*. De alguna manera el *stick* pasa a conformar una prolongación de los brazos del jugador de hockey.



Gráfico 5.  
El *stick* y la bola.

Siendo un aspecto importante que todos los principiantes deben trabajar, la necesidad de utilizar un instrumento no es el factor decisivo en el juego. Además, existe una dificultad añadida que viene determinada por la propia constitución del *stick*. La característica forma curvada en la base del *stick*, con dos caras diferentes, y la obligación de jugar la bola únicamente con la cara plana, son las que imprimen el toque de «habilidad» y espectacularidad del juego.

### La bola

La bola es el elemento del juego que desencadena la lucha entre ambos equipos. La posesión de la bola va a marcar las pautas en el comportamiento individual y colectivo para atacar la portería contraria y defender la propia.

De forma esférica y de tamaño un poco mayor que la de tenis, la bola está constituida por un material plástico que ofrece una superficie totalmente lisa. Su peso permite que sus desplazamientos vayan a ras de suelo, aunque existen técnicas específicas para jugarla por el aire.

Así pues, de una apreciación conjunta del *stick* y la bola y sus superficies de contacto bastante reducidas, surge la primera aproximación al juego de hockey.

*Posibles adaptaciones:*

*La edad y constitución física aconsejan utilizar sticks y bolas de diferente peso o tamaño en los principiantes.*

## **El terreno de juego**

---

El juego se practica sobre un terreno de forma rectangular, de dimensiones iguales a las de balonmano en el hockey-sala y un poco más pequeñas que las de fútbol para el hockey-hierba. Se trata de un espacio cerrado, limitado por las líneas laterales o de banda que definen el largo y por las líneas de fondo o portería que definen el ancho.

Estas líneas limitan el espacio de juego de la bola, no el del jugador, quien puede intervenir desde el exterior siempre que, cuando juegue la bola, ésta se encuentre en el interior del campo.

Es un espacio compartido en la intervención simultánea de los jugadores de ambos equipos, en el que las zonas favorables para unos suelen ser las más desfavorables para los jugadores contrarios.

La superficie de juego puede ser de hierba, tierra, parquet, terrazo, etc., aunque la velocidad en el desplazamiento de la bola se verá influenciada de diferente forma por cada una de ellas.

Sobre el terreno cabe destacar la línea central, que divide el campo en dos espacios iguales. Además se dibuja el área de portería, que influye en la penalización de las infracciones y en las posibilidades de obtener un gol.

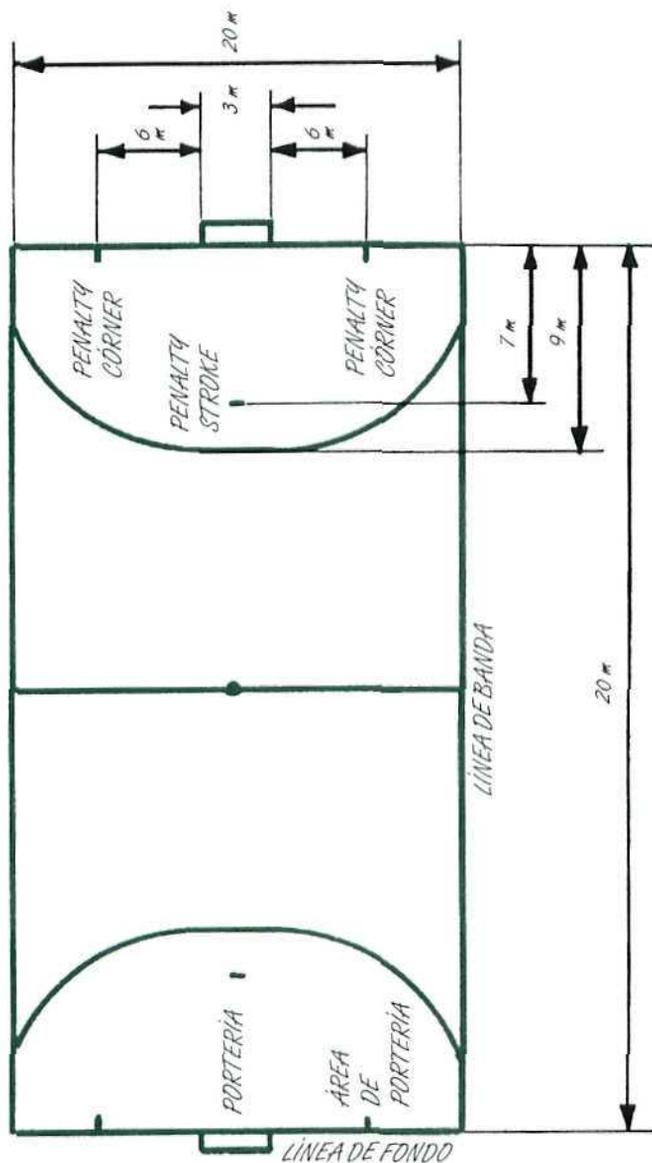


Gráfico 6. El terreno de juego de hockey-sala o balonmano.

Finalmente, observar las marcas sobre las líneas de fondo y a ambos lados de la portería, que indican la zona del *penalty córner* y el punto de *penalty stroke*, situado en el interior del área y de frente a la portería.

#### *Posibles adaptaciones:*

*En nuestro caso, no es imprescindible la superficie de hierba. El campo de hockey-sala, también de balonmano, permite que la práctica se pueda desarrollar en cualquier cancha de colegio o polideportivo. Además, las dimensiones más reducidas favorecen una atención mantenida de todos y cada uno hacia todos los jugadores que se mueven en el espacio. Se pueden utilizar otros campos de juego según las superficies disponibles.*

## **El objetivo**

---

El objetivo del juego en el hockey consiste en introducir la bola en la portería que defiende el contrario. La portería, por tanto, pasa a ser el punto de mira de todo el equipo y la mayoría de las acciones del juego se realizarán sin perder de vista este elemento.

Las porterías definen con las dimensiones en ancho y alto un plano vertical sobre el terreno horizontal. Esta nueva superficie hace posible, además del juego raso, el juego aéreo en las acciones de lanzamiento.

Para la consecución del objetivo, el hockey grande está sujeto a una normativa estricta, de forma que queda reducida al área de portería la zona válida para el lanzamiento. Y es obligado que el lanzamiento lo realice desde allí un jugador atacante.

***Posibles adaptaciones:***

*En nuestro hockey, se propone que la validez del gol se amplíe a cualquier lanzamiento realizado desde el campo del adversario. Con esto se evitan las aglomeraciones en torno al jugador con bola cuando se encuentra en el área, se obliga al lanzador a reconocer su distancia de tiro y se evita que el portero esté de mero observador en muchas fases del juego.*

## Los jugadores

Los jugadores se agrupan formando dos equipos enfrentados para conseguir el objetivo. Cada equipo se verá constituido por un número variable de jugadores de campo, según la modalidad, y un portero que vigilará el área de portería.

Los sustitutos o reservas permiten mayores posibilidades de juego y posibles recuperaciones de los compañeros del equipo.

El portero debe llevar una equipación diferente al resto y utilizará los elementos mínimos de protección (guantes, casco y guardas). Estará obligado a utilizar su propio *stick*.

***Posibles adaptaciones:***

*Proponemos un máximo de cinco jugadores, incluido el portero, con lo que se facilita una mejor compenetración colectiva y una mayor participación individual. Los períodos de observación quedarán reducidos a breves instantes en que el juego se encuentre interrumpido. Dos o tres sustitutos serían suficientes.*



Gráfico 7. El equipo.

## Las reglas básicas

---

Este aspecto completa los elementos del juego en el aspecto de funcionamiento, en la forma de intervenir o en las conductas que deben evitarse.

### *La duración del juego*

El cronómetro no se detiene ante las interrupciones del juego, por lo que el tiempo real, es decir, el tiempo en que la bola está en juego, es menor que el tiempo total de partido.

***Posibles adaptaciones:***

*En nuestro juego se propone una estructura temporal de tres tiempos de 10-15 minutos cada uno con un intervalo de descanso de 5 minutos entre ellos. Con ello se pretende mantener la actividad el máximo tiempo de juego, y poder utilizar el tiempo de descanso como un tiempo de recuperación y un «tiempo útil» para buscar estrategias y plantear el juego posterior.*

***Intervención del jugador***

Desde el punto de vista de las limitaciones en la intervención individual destacaríamos las siguientes:

- No se puede golpear la bola con violencia, utilizando un balanceo excesivamente amplio del palo.
- La bola no puede ser jugada con ninguna parte del *stick* que no sea la cara plana o su prolongación en el mango.
- La bola no puede jugarse con ninguna parte del cuerpo, salvo que se trate del portero en su propia área.
- La bola debe ir rasa, salvo en los lanzamientos a portería desde la zona de lanzamiento (área de portería).
- No están permitidos los contactos entre los jugadores como cargas o empujes.

***Posibles adaptaciones:***

*Para evitar posibles lesiones, se prohíbe el juego elevado. Sólo desde el interior del área de portería se permitirá el lanzamiento elevado que no supere la cintura.*

### *Mecánica del juego*

En el aspecto del juego de equipo, las reglas van a determinar la forma en que se puede conseguir el objetivo, las sanciones que se corresponden con las diferentes infracciones y la forma en que se reanuda el juego tras una interrupción. Las modificaciones propuestas en el hockey recreativo pasan por simplificar fundamentalmente estos puntos. De esta forma en nuestro juego tenemos:

- Obtención de un **gol**: para que el gol sea válido la bola que entra en la portería ha debido ser previamente jugada a ras de suelo por algún jugador del equipo atacante desde el campo contrario. Desde el interior del área de lanzamiento, y sólo desde esta zona, se puede elevar la bola.
- El **saque de centro** se realiza después de cada gol o al comenzar el partido y cada uno de los períodos de juego. Se inicia o reanuda el juego con un saque hacia atrás, hacia un compañero. En la primera etapa se puede iniciar con el tradicional saque de *bully* (tres toques alternativos al suelo y al *stick* del contrario antes de jugar la bola).
- La forma de **reanudar el juego** cuando sale la bola del campo depende de las diferentes situaciones:
  - *Saque de banda*: se produce cuando la bola sale del terreno por las líneas laterales y la pone en juego, desde el punto por donde salió, un jugador del equipo contrario. Los jugadores contrarios al que saca deben respetar una distancia mínima de 3 metros en relación a la bola.
  - *Saque de portería*: se realiza cuando la bola sale por la línea de fondo y fuera de la portería, impulsada por cualquier jugador atacante. Para reanudar el juego la bola se coloca en cualquier punto del interior del área.
  - *Saque de esquina*: se realiza cuando la bola ha sido tocada por un jugador defensor antes de traspasar su línea de

portería. Se pone en juego desde la esquina correspondiente al lado de la portería por donde salió la bola.

- Las **sanciones** que se derivan de las infracciones cometidas en el capítulo de la intervención individual, pueden clasificarse en tres categorías:
  - *Golpe franco*: cualquier infracción que se cometa en cualquier parte del campo y fuera de la propia área de portería. El equipo contrario al infractor juega la bola desde donde se produjo la infracción. Todos los jugadores deben permanecer a una distancia mínima de 3 metros.
  - *Penalty córner*: cuando la infracción se ha cometido en la propia área de portería o cuando se juega la bola de forma intencionada hacia la línea de fondo propia.

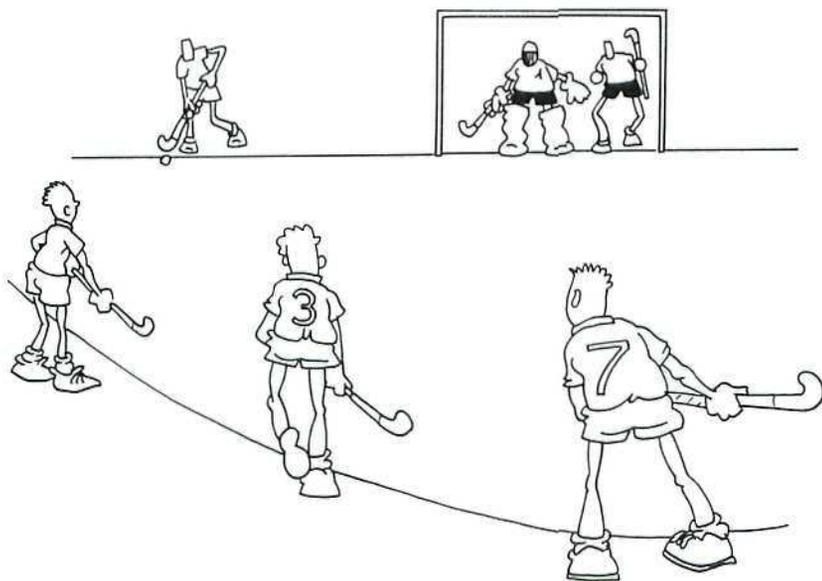


Gráfico 8. Jugada del *penalty córner*.

Un jugador atacante pone en juego la bola con un pase desde uno de los puntos que existen sobre la línea de fondo, el lado es opcional. El resto de los jugadores atacantes (los otros 3 jugadores de campo) se colocan fuera del área de portería, hasta que la bola salga impulsada, e intentan jugarla o lanzar a portería frente a la oposición de un jugador defensor y el portero, que salen desde su portería. El resto de los jugadores defensores salen desde la línea central en el momento en que se ponga en juego la bola.

Estas **adaptaciones** son sugerencias aportadas por técnicos de la Oficina Técnica de la R.F.E.H. con el objetivo de mantener una jugada de estrategia tan característica del hockey y evitar su peligrosidad.

- *Penalty stroke*: si se trata de una infracción voluntaria dentro del área o cuando una infracción ha impedido la consecución de un gol claro. Para reanudar el juego, se coloca la bola sobre el punto de penalty que se encuentra en el interior del área y a 7 m. del punto medio de la portería. Un jugador cualquiera del equipo atacante lanza a portería sin tomar más de un paso de impulso. Por el equipo defensor interviene el portero que queda sobre la línea de portería y entre ambos postes hasta el momento en que se lance la bola.

## El arbitraje

---

En la práctica del hockey recreativo la dirección del juego corre a cargo de un jugador o miembro de cada uno de los equipos que se enfrentan, o del propio entrenador. Cada uno será responsable de controlar las interrupciones y sanciones que tengan lugar en su propia mitad, aunque deben ayudar a su compañero en el resto del campo.

La conducta antideportiva, si la hubiera, puede y debe modificar la sanción, pasando a otra de mayor gravedad. Además, el

jugador puede ser expulsado temporalmente por un período de dos minutos.

## ASPECTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS FUNDAMENTALES

---

Hasta ahora hemos intentado explicar el hockey desde el conocimiento de los elementos estructurales, pero no basta para poder plantear de una forma seria su enseñanza y entrenamiento. *Ordenar todos estos elementos nos lleva a encontrar la lógica interna del juego*, la que da significado a los comportamientos individuales y a las interacciones motrices que tienen lugar entre los jugadores. Ahora intentaremos comprender el juego como un sistema en el que todos los elementos se encuentran interrelacionados. Es preciso comprender la relación del jugador con la bola, con el espacio, con los compañeros y con los adversarios y, por supuesto, con el objetivo.

El punto central para analizar este sistema nos viene dado en la propia definición de hockey como juego competitivo o de enfrentamiento entre dos equipos para conseguir un mismo objetivo, de forma que la bola y, concretamente su posesión, establece una dinámica de fuerzas opuestas y de comportamientos diferenciados.

### El ataque y la defensa

---

Lógicamente, la estrategia a desarrollar en un momento dado del juego por cada uno de los equipos, cuando sólo se dispone de una bola, no puede ser la misma porque las oportunidades para lograr el objetivo son diferentes para cada uno.

Ambos buscan la consecución del gol, pero sólo el equipo en posesión de la bola puede conseguirlo. Por eso, el objetivo priori-

tario pasa por lograr la posesión de la bola y el esfuerzo de ambos equipos se orienta a la conservación de su posesión o a la recuperación.

Surgen así dos fases en el trabajo de cada equipo, el ataque y la defensa, que exigen comportamientos y mentalidades distintas. Cuando un jugador se encuentra en posesión de la bola se dice que está en ataque y, de la misma forma, su equipo participa con funciones ofensivas. El equipo que no dispone de la posesión de la bola se encuentra en defensa.

En el juego, los conceptos ataque y defensa se dan de forma simultánea: mientras un equipo ataca, el equipo adversario defiende. Pero en el trabajo de cada equipo las fases de ataque y defensa se suceden de forma consecutiva. El equipo que desarrolla su juego de ataque pasa automáticamente a defender en el mismo instante que se produce la pérdida de posesión de la bola.

Esta alternancia provoca una fase intermedia de **transición**, en la que se ajustan en un tiempo tan breve como sea posible los mecanismos y la mentalidad de los jugadores para orientar el trabajo hacia el ataque o la defensa, según corresponda.

Los principios en el trabajo de ataque y defensa fueron descritos por C. Bayer<sup>2</sup> de una forma sencilla y clara:

ATAQUE	DEFENSA
• Conservar la bola.	• Recuperar la bola.
• Progresar hacia la portería.	• Dificultar la progresión hacia a la portería.
• Lanzar a portería.	• Proteger la portería y el propio campo.

2. BAYER, C. (1979). *L'enseignement des jeux sportifs collectifs*. París: Vigot.

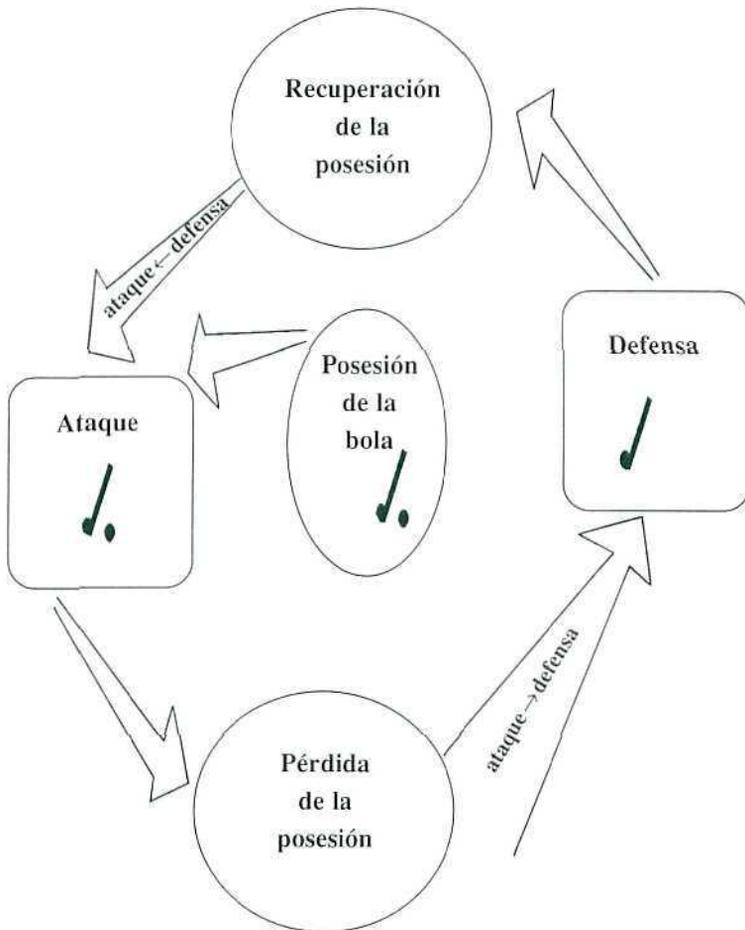


Gráfico 9. Alternancia ataque-defensa.

## La cooperación y la oposición

El juego colectivo, tanto de ataque como de defensa, define un sistema de relaciones entre los jugadores del mismo equipo.

Esta relación, en la que cada jugador interpreta los gestos y movimientos de sus compañeros, define la capacidad de **cooperación** o de «comunicación motriz», término empleado por P. Parlebas<sup>3</sup> para definir la interacción entre los jugadores de un mismo equipo ante un objetivo común.

De forma simultánea, esta fuerza de cooperación se desarrolla frente a la fuerza de cooperación del equipo adversario, dando lugar a otra línea de fuerza de signo contrario, de **oposición** o de «contracomunicación motriz» para definir la interacción entre los jugadores de un equipo con los del otro equipo, con el fin de neutralizar sus opciones.

Así pues, el juego se desarrolla según una doble dimensión; por un lado en la relación ataque-defensa que define las funciones en relación con el objetivo; y, por otro lado, en la relación cooperación-oposición, que marca la relación de comunicación de cada jugador con el resto de sus compañeros y con los adversarios.

### **Los elementos fundamentales: el espacio, la comunicación y el jugador**

---

Los elementos fundamentales que se van a trabajar serán aquellos dominios que lleven al equipo a aplicar la estrategia en el juego de ataque y defensa para conseguir la superioridad ante el equipo contrario.

En este sentido, el hockey depende de tres elementos:

1. El espacio y su utilización.
2. La comunicación.
3. El jugador y su comportamiento técnico-táctico.

---

3. PARLEBAS, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Editorial Unisport.

### *El espacio y su utilización*

El espacio es un elemento fundamental en el juego de equipo. De un espacio reglamentado, fijo y compartido por todos los jugadores, cada equipo moldea la superficie según su trabajo de ataque y defensa.

El juego de ataque debe proporcionar suficientes oportunidades para jugar la bola. Para eso, interesa aprovechar el máximo espacio del terreno, creando espacios libres en zonas favorables y ocupándolos posteriormente.

Jugar el ataque en grandes espacios supone aprovechar zonas desprotegidas, pero también aumentar la distancia que mantienen entre sí los jugadores del equipo defensor, evitando sus posibles ayudas.

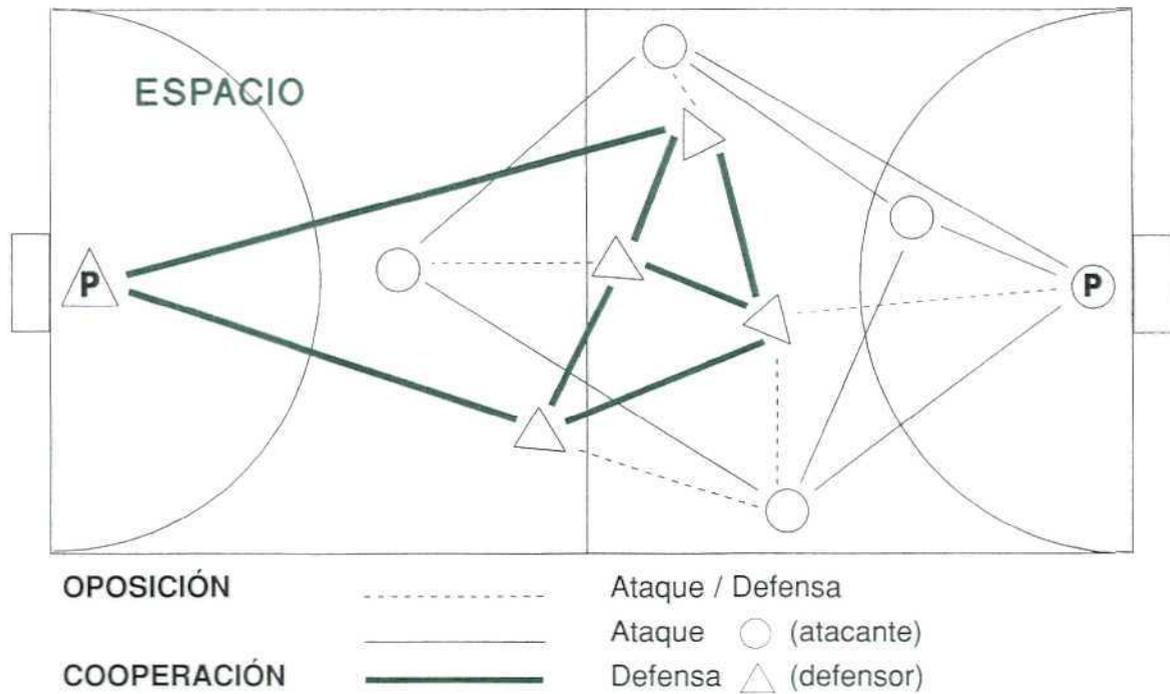
En el juego de defensa, el tratamiento del espacio está orientado a dificultar las acciones del equipo atacante. Al contrario de lo que ocurre en el ataque, el equipo defensor debe reducir el espacio de maniobra del atacante.

La defensa marca prioridades en el trabajo de diferentes zonas en función de la peligrosidad, y así el control de las zonas próximas a portería son importantísimas. La defensa también persigue una mayor proximidad entre los jugadores para achicar pasillos de pase o para estar disponibles en ayudas al jugador implicado directamente en la jugada.

### *La comunicación*

Por comunicación entendemos la capacidad de intervenir en conexión con los jugadores que participan en el juego, tanto compañeros como adversarios. Como anteriormente se apuntaba, cabe diferenciar dos formas diferentes de relacionarse: con los compañeros, cooperación, y con los adversarios, oposición. La consideración de ambas es imprescindible en el juego.

Gráfico 10. Relación de los elementos fundamentales.



La calidad de la comunicación entre los miembros de un equipo depende de la capacidad de interpretar de la misma manera los principios y conceptos de ataque y defensa y de considerar en ella la capacidad de oposición en el comportamiento del contrario.

Un indicador de la calidad en la comunicación de un equipo es el ritmo y continuidad de juego. En la medida en que el jugador pueda decodificar las señales de los compañeros, las acciones serán más rápidas y más continuadas. En cada una de las situaciones que se van presentando, el jugador sabe dónde colocarse y cómo actuar para que el equipo acumule el máximo potencial de ataque o defensa.

La comunicación en el juego de ataque parte de la relación entre el jugador en posesión de la bola con cada uno de sus compañeros, para llegar a dominar posteriormente relaciones entre todos los jugadores y no sólo con el poseedor de la bola.

Desde el punto de vista defensivo, la comunicación se orienta a la colaboración con el jugador implicado directamente en la acción y a coordinar las acciones individuales para crear un entramado sólido que permita recuperar la posesión de la bola.

### *El jugador y su comportamiento técnico-táctico*

Hay numerosas ocasiones en el juego que se deciden por medio de acciones individuales, es el caso de un lanzamiento que se traduce en gol o la acción de parada de un portero que lo evita. Estas acciones y muchas otras muestran a lo largo de un encuentro la calidad de un jugador, pero tanto el lanzamiento como la parada son acciones que resultan de un trabajo previo más o menos afortunado del equipo, luego el juego se traduce en acciones colectivas, en las que cada jugador interviene de una forma continuada.

El trabajo individual se dirige a desarrollar al máximo las posibilidades para dar una respuesta en cualquier situación de juego. Como en cada situación de juego hay que tener en cuenta no sólo la bola y el espacio próximo, sino también a los compañeros y

Los adversarios que se mueven por otras zonas del terreno, jugar supone intervenir en el contexto de juego y en el seno de un equipo.

El jugador de hockey debe desarrollar sus capacidades físicas, volitivas, socioafectivas... como en cualquier otro deporte, y sus capacidades **técnico-tácticas** como aspectos específicos que condicionan de una forma directa la participación en el juego de hockey y, sobre todo, su aprendizaje.

Para situar el componente técnico y táctico de la acción individual nos interesa recurrir a lo que hace bastantes años expuso F. Mahlo<sup>4</sup> en el análisis de la acción individual, que transcurre desde que el jugador toma consciencia de la situación en que se encuentra hasta que actúa en ella.

Atendiendo a sus planteamientos exponemos en el esquema del gráfico 11 una visión integradora de los aspectos técnicos y tácticos que refleja la importancia compartida por ambos componentes en el resultado de la acción individual.

La excesiva importancia que se ha concedido al componente técnico de la acción individual ha formulado todo tipo de planteamientos metodológicos efficientistas en busca de conseguir automatismos en las respuestas al juego. Sin embargo, el hockey no presenta situaciones estereotipadas que precisen respuestas automatizadas. El juego, por el contrario, es cambiante, aunque las situaciones sean similares, y esto exige al jugador mecanismos más complejos en la adaptación de sus respuestas.

En el gráfico puede observarse cómo la solución motriz, la habilidad técnica que se observa en la ejecución de una acción determinada, es el resultado de todo un proceso mental. El jugador que interviene en el juego no sólo ejecuta, sino que también piensa y decide.

Lo primero que se tiene que activar es el mecanismo perceptivo para reconocer la naturaleza de una situación de juego dada,

---

4. MAHLO, F. (1969). *L'acte tactique en jeu*. París: Vigot.



Al hablar del comportamiento en **defensa** debemos diferenciar el comportamiento del defensor, que se opone al jugador atacante *con bolas mediante acciones que le llevan a recuperar la bola* o a dificultar su avance, y el del resto de sus compañeros, que colaboran para buscar una mejor ayuda o para evitar que la bola llegue a jugadores o zonas peligrosas.

## REGLAS DE JUEGO Y CONTEXTO ESCOLAR ---

### Justificación de la regla

---

Desde los primeros juegos infantiles, los niños necesitan la presencia de la regla, unas veces aplican las que conocen, otras veces las modifican a su gusto o a sus posibilidades y, si no las conocen, son capaces de inventarlas. La regla es la que marca el límite entre lo que es juego y el resto de actividades cotidianas.

El deporte justifica por el uso de la regla la dramatización, la expresión, la diversión, la caracterización de todos los participantes en papeles y acciones que, fuera del juego, podrían tener un sentido ridículo.

El **reglamento** como conjunto de las reglas del juego hace, además, que el juego sea tal y como se quiere que sea. A simple vista puede parecer un apéndice en el desarrollo del juego que incide fundamentalmente en el respeto a la conducta deportiva, pero profundizando un poco más, podemos apreciar cómo **condiciona al resto de los componentes de juego**.

La preparación del aspecto físico y aspecto táctico del hockey sirven a los mismos principios que el fútbol, balonmano o baloncesto, pero su aplicación obliga a considerar el aspecto técnico, que no es otra cosa que la adaptación de la motricidad del jugador al uso del *stick* para cualquier intervención en el juego. Aquí se aprecia la incidencia de un aspecto reglamentario, el material, en el

aspecto técnico que, ajustado a otros elementos reglamentarios como el terreno de juego y la duración del partido, condiciona a su vez la estrategia y la exigencia en las prestaciones físicas.

Como ejemplo podríamos apuntar la influencia del cambio de la superficie de hierba natural por la hierba sintética (más rápida y uniforme), lo que provocó la aparición de nuevas técnicas, nuevas estrategias y diferentes métodos en la preparación física.

La regla define la **capacidad de intervención**, lo que se puede o no se puede hacer.

El alcance de la regla nos lleva a reconocer su **función reguladora** en relación con los elementos, los comportamientos y la mecánica del juego; todo está controlado para asegurar la continuidad del juego y, si cabe, potenciar la espectacularidad. Pero, además, tiene un papel compensatorio ante las ventajas que aparecen sobre un aspecto concreto. Por poner un ejemplo, la jugada del *penalty corner* está continuamente evolucionando y es el reglamento el que ajusta los elementos necesarios en el ataque o en la defensa para que responda a su verdadero significado en el juego global.

## La adaptación de la regla

---

De la misma manera que adaptamos la competición para un equipo de principiantes, sea cual sea su edad, también tenemos que modificar las reglas del juego que derivan de la propia adaptación y buscar una interpretación de las mismas que interese a nuestros niveles de iniciación.

Aunque se explicará más adelante, interesa apuntar las ventajas y posibilidades de aprendizaje que resultan no sólo de reglas adaptadas, sino de la adaptación progresiva de las diferentes reglas de juego.

Por una parte, usar un **reglamento adaptado** significa que, del reglamento definitivo, se seleccionan para su conocimiento y

aplicación las reglas mas sencillas, aquellas que permiten comprender la competición desde el primer día. Quedan al margen *todas las que supongan un trabajo especializado, que precisen un alto nivel de exigencia técnica o que puedan resultar relativamente peligrosas, porque no están justificadas en los principiantes*. El reglamento adaptado supone una **adaptación cuantitativa** de la regla para facilitar el aprendizaje del juego.

Por ejemplo, en nuestra primera etapa se propone un hockey 3:3 sin considerar zonas determinadas de lanzamiento, el *penalty córner*, el puesto de portero o la técnica de golpeo.

Por otro lado, se puede hablar de la adaptación de la regla. Esto significa que su aplicación tiene diferente nivel de exigencia, normalmente acorde al nivel de dominio técnico. Una misma regla puede aparecer en juegos de distinto nivel, pero su aplicación en un caso es más flexible que en otro. Esta flexibilidad puede facilitar la continuidad en el juego de principiantes, dando menor trascendencia a las interrupciones motivadas por falta de técnica. En este caso nos referimos a una **adaptación cualitativa**.

En las primeras sesiones de aprendizaje, indicamos a los jugadores el uso correcto del *stick* con la cara plana. Sin embargo, si la bola le da en el pie o al realizar una recepción se eleva un poco la bola, permitimos que el juego continúe.

También podemos adaptar el reglamento desde el punto de vista cuantitativo y cualitativo dentro de un mismo nivel de juego, en función del progreso de los jugadores. Partiendo de unas reglas básicas y suficientes para comenzar a jugar, en la medida que se vayan dominando, van introduciéndose nuevas reglas o nuevas condiciones en la práctica, que suponen retos importantes en el aprendizaje, y a la vez se va incrementando el nivel de exigencia en el cumplimiento de cada una.

En el último nivel de nuestra propuesta, se da por un lado una normativa más completa en la mecánica del juego (conocimiento de la forma de sacar en cada caso) y se exige un mayor nivel en el correcto uso del *stick* (consideración de las infracciones).

### *Un recurso didáctico*

En relación con la regla, cabe hablar del interés en la **enseñanza** o el entrenamiento. Las reglas propias de la competición pueden ser modificadas en todos o en alguno de los elementos (véase el gráfico 12) y el resultado puede ser interesante y muy eficaz. En estas circunstancias, la regla deja de ser contenido de aprendizaje deportivo, para pasar a ser un recurso didáctico que provoque adaptaciones en el comportamiento del jugador. Un jugador que es capaz de conseguir el objetivo, de diferente naturaleza, en condiciones no tan rígidas como en la competición definitiva, a buen seguro aumentará la capacidad de respuesta y desarrollará un alto índice de creatividad, nada despreciable en el juego deportivo.

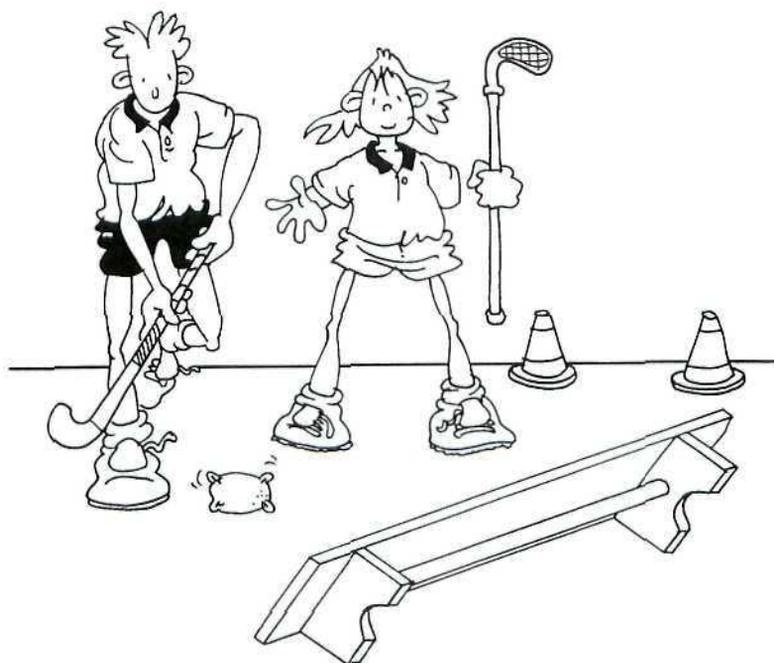


Gráfico 12. Modificaciones en el material, el objetivo.

Se puede utilizar un móvil de diferentes características, como cajas, sacos de arena, pelotas ligeras, etc. El material de *unihoc*, *sticks* de hockey de plástico con ambas caras planas, puede representar desde el punto de vista formativo un primer paso y un paso sencillo para aplicar el concepto global de juego desarrollando las bases de la habilidad individual, aunque desde el punto de vista puramente técnico se aleje de los gestos específicos.

Finalmente, la regla juega un papel fundamental en la **formación de actitudes**. Cuando los escolares asuman las diferentes normas en cada juego y sean capaces de encontrar su significado, comprenderán los juegos adaptados con objetivos variados, comprenderán la progresión en esfuerzo y exigencias, pero entenderán que en cada juego y en cada actividad prevalecerá el mismo tipo de conducta, la conducta deportiva.

La disciplina en el juego y en el respeto a las normas establecidas es la base del comportamiento deportivo. La regla aparece para que todos jueguen con idénticas oportunidades y para estimular desde el juego una forma de conducta social positiva.

## ACTITUDES Y VALORES

---

El análisis del aprendizaje de cualquier deporte nos lleva con cierta frecuencia a destacar una serie de componentes que se orientan al dominio de la práctica del juego. Aspectos fundamentales y específicos para cada modalidad que conforman el entrenamiento o la enseñanza. Sin embargo, hablar de deporte significa también una filosofía en el pensar y actuar a través del mismo juego. No se trata de aprender un determinado juego, sino también de aprender a hacer deporte.

Esta filosofía refleja a través del modelo deportivo, un comportamiento, una actitud que integra valores personales y sociales y que justifica la práctica deportiva como una actividad a tener muy en cuenta desde el punto de vista formativo. Siendo importante a

cualquier edad y en cualquier circunstancia, ha sido considerada absolutamente necesaria en los centros escolares; de ahí que la práctica deportiva haya llegado a incrementar su horario en el sistema educativo.

Y ahora que todo juega a favor del desarrollo de la práctica deportiva, con una iniciación más temprana y mayor número de profesionales del deporte y titulaciones deportivas, asistimos en foros especializados a debates en los que se cuestionan los valores del deporte en la práctica escolar y extraescolar.

Analizar el estado de la cuestión nos lleva al último Congreso de Deporte Escolar, celebrado en Madrid (6-9 de octubre de 1994), donde psicólogos, pedagogos y los mismos licenciados en educación física alertaron a los docentes y técnicos del desajuste que venía produciéndose entre los efectos deseados en el aprendizaje deportivo y los que se conseguían realmente en los escolares.

### *Una práctica más educativa y menos competitiva*

El planteamiento más crítico se basa en que la práctica deportiva como tal está derivando en el deporte de alto rendimiento, tanto en sus métodos de trabajo como en sus objetivos. Al desarrollar un trabajo unidireccional, buscando el efecto de la práctica en el rendimiento, se menosprecian los efectos de las otras orientaciones de la práctica.

Cuando la iniciación tiene lugar en edades cada vez más tempranas, el hecho de descuidar los efectos recreativos, los educativos y los referentes a la salud no puede estar justificado ni en el colegio ni fuera de él, ya sea en la práctica de club o en la práctica extraescolar.

Con estas consideraciones no es de extrañar que se reclame para los niños y niñas en edad escolar una práctica más educativa y menos competitiva. La búsqueda de soluciones ha llegado a plantear, incluso, actividades alternativas a los deportes y especialmente a los deportes colectivos. En mi opinión, la solución no debe

pasar por erradicar la práctica de deportes de competición, sino desarrollar más sus efectos educativos y recreativos.

La alternativa que puede frenar en mayor medida la desviación excesiva en un trabajo unilateral, y que puede asegurar la participación de todos los efectos que buscamos en el deporte, puede venir de la mano del **deporte recreativo**.

Nuestra propuesta de **hockey recreativo** tiene como meta la aproximación hacia esos valores inherentes a la práctica deportiva o, en su caso, a reconducir ciertas desviaciones en las actitudes del jugador consigo mismo o con los compañeros de juego. Nuestro planteamiento toma en consideración los requisitos, condiciones o prioridades que recogemos en los siguientes apartados.

## Un juego para todos

---

Todos los estudios dirigidos a la captación de talentos se apoyan en una serie de parámetros, según la especialidad deportiva, que permiten identificar los jugadores que potencialmente pueden llegar a un alto nivel de rendimiento. Este aspecto, propio de un trabajo totalmente especializado con un grupo selecto de niños en edades tempranas, es el que paradójicamente decide en la mayoría de los casos la metodología de la enseñanza o aprendizaje deportivo.

El profesor F. Sánchez Bañuelos<sup>5</sup>, en relación con la didáctica deportiva, indica uno de los tópicos que hay que desechar:

*«Los docentes y técnicos plantean su actividad como si en cada niño hubiera un campeón en potencia, mientras la realidad ofrece datos muy distintos. Sólo el 1% de los niños que se inician en un deporte llegan a entrar en el deporte de más alto nivel».*

---

5. SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1994). «Diversidad de propósitos en la iniciación deportiva». Comunicación presentada en el *Congreso Nacional de Educación Física y Deporte Escolar*, Madrid, octubre de 1994.

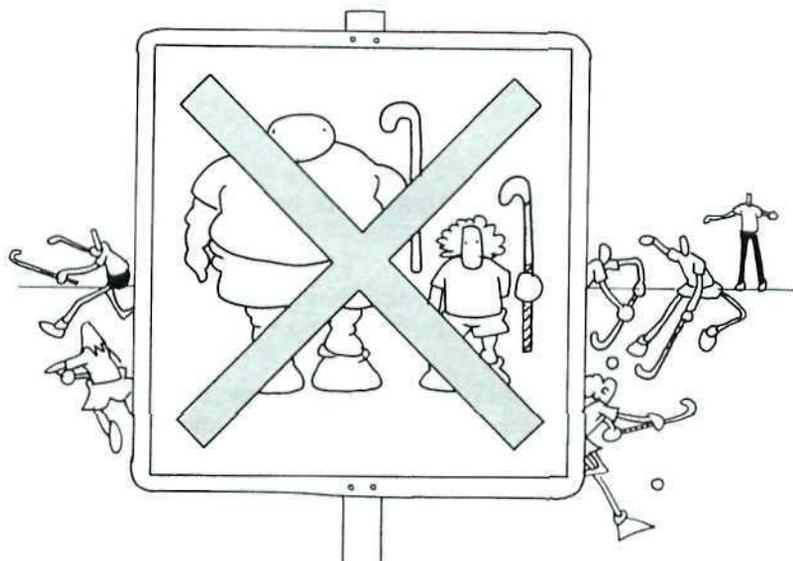


Gráfico 13.

Una cifra realmente impactante que obliga a tomar otra filosofía en la enseñanza de la actividad deportiva en edad escolar.

**La práctica recreativa tiene que asegurar la actividad básica de hockey por lo menos para el 99% de los que se inician y no llegarán a ser campeones.**

Cuando las cualidades y el potencial del 1% sean advertidas, otras instancias federativas deben tomar la responsabilidad en su formación deportiva.

Con esta filosofía, la práctica recreativa supone un paso fundamental en el derecho a la igualdad de oportunidades entre los mejor dotados y los que cuentan con menos posibilidades.

Un juego apto para todos genera en los niños y niñas una actitud de **respeto a las diferencias** individuales y asegura un mayor compromiso en la participación individual.

## **Un juego para ocupar el tiempo de ocio**

---

El hockey recreativo puede ser una alternativa interesante para ocupar el tiempo de ocio.

Desde luego el hockey competitivo, practicado en canchas reglamentarias, con un número abultado de jugadores y con unas reglas bastante complejas en cuanto a exigencias técnicas y factores de organización del juego, difícilmente puede plantearse para que un grupo se inicie en cualquier ambiente y edad.

El hockey recreativo, con la adaptación y flexibilidad en el cumplimiento de las normas y la posibilidad de conjuntar en pocas sesiones a un número reducido para un juego sencillo, puede ofrecer un momento de diversión a cualquier grupo que disponga de una superficie más o menos amplia.

Como la mayor motivación es el juego, hay un doble efecto: en primer lugar, los participantes **se divierten** en su tiempo libre con la actividad que voluntariamente han elegido y, en segundo lugar, si ha sido una experiencia agradable no dudarán en intentarlo de nuevo en su condición de jóvenes o de adultos para compensar el estrés de la jornada laboral.

La práctica del hockey de equipos veteranos es un claro ejemplo de cómo transformar la práctica competitiva en práctica recreativa, incluso en la competición federada, con el fin de ocupar el tiempo de ocio y mantener el contacto con la actividad física y las relaciones que proporciona. Otro ejemplo de práctica recreativa nos la ofrecen los torneos de hockey 7:7, mixtos, con los que los jugadores federados suelen poner fin a la temporada.

En la práctica recreativa está presente el objetivo esencial de cualquier deporte, **se juega por jugar**, lo que permite que la práctica pueda proyectarse fuera del colegio, en un grupo de amigos, y bajo una organización sencilla que facilita todo tipo de iniciativas a los mismos escolares.

## Un juego de competición

---

La práctica recreativa extraescolar parece el entorno ideal para retomar los valores educativos del deporte porque la victoria y la derrota, siendo importantes, tienen un valor más subjetivo y no llegan a constituir el único fin de la práctica. Siempre se ha observado la importancia de **saber perder**, y tan necesario o más es crear en los niños y niñas una actitud positiva hacia la victoria, para **saber ganar**.

Sin embargo, entrenadores y entrenadoras siempre serán decisivos en el planteamiento de una metodología que potencie esos valores.

El mayor desgaste de la práctica deportiva se debe a la valoración de su alto componente competitivo. Es lógico en cierto modo que, fruto de una sociedad que esgrime la competitividad como estandarte nacional y social, el deporte pueda llegar a aplicar en el ámbito profesional ese mismo elemento de supervivencia. Así, el resultado de la competición condiciona la permanencia de los técnicos, la convocatoria de los jugadores, la compensación del gasto presupuestado, y la consecución de títulos.

En edades escolares no se dan estos condicionantes y, sin embargo, los jugadores pueden verse sometidos a un nivel de ansiedad similar para conseguir la victoria. Y, paradójicamente, los profesionales de la educación física sabemos el significado del juego y de la competición.

Si el deporte es juego y permite manifestar de la forma más espontánea los comportamientos socioafectivos en una actividad gratificante en sí misma... Si la competición como concepto es pro-

pia del deporte, también del deporte colectivo, y significa la posibilidad de compararse, valorar los recursos propios frente al tiempo, al espacio o a los adversarios... y si además, en los deportes colectivos de oposición, la competición es necesaria en tanto que enfrentamiento entre dos equipos, porque uno necesita superar al adversario para la consecución del objetivo... la competición es necesaria.

### *Competir desde una práctica recreativa*

La competición lleva consigo el **esfuerzo**, la **ambición**, **afán de superación** o conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones. Si esto es así, a nuestro entender los valores educativos de la competición deberían de enfatizarse a través de la práctica deportiva, también en la **práctica recreativa**.

Lo que ocurre con frecuencia es que se confunde la competición con fórmulas que, justificando el enfrentamiento en juego, lo que desarrollan es el ganar al precio que sea (véase el gráfico 14), faltando al respeto de las normas mas elementales. El deseo de «machacar» y humillar al contrario queda así justificado. La necesidad de ganar moldea la formación de los jóvenes jugadores y les hace perder la objetividad, mostrándoles vulnerables ante cualquier decisión del árbitro o ante la actuación de sus propios compañeros cuando las cosas no salen como se desea. Incluso en el seno del equipo, este enfoque de la competición crea una situación en la que cada jugador trabaja más para ser el mejor que para ser un buen jugador en el equipo.

En la práctica recreativa, donde no es importante la clasificación ni la acumulación de puntos, es posible que la organización y composición de los equipos se establezca para conseguir un nivel parejo que haga el juego más estimulante. Los niños y niñas aprenden a **valorar más el esfuerzo y la tensión de la propia competición** que el resultado aplastante frente al otro equipo, a favor o en contra. Modificar la idea de competición en el deporte es función de los técnicos, pero también de los padres, de los medios de comunicación y, en fin, de la sociedad, responsables de transmitir valores éticos y humanos.



Gráfico 14.

## Un juego de cooperación

En la práctica recreativa el factor cooperación se ve reforzado por la heterogeneidad de los practicantes. Por no ser una práctica selectiva, todos quieren y pueden aportar su colaboración y los más capacitados suelen ofrecerse en mayor medida al trabajo de equipo.

En este tipo de práctica nadie tiene que destacar o ganarse el puesto con acciones individuales brillantes; por eso es más fácil renunciar a ellas en favor del juego colectivo. Se crea, pues, una dinámica en la que cada cual asume su papel dentro del grupo e intenta responsabilizarse de su función.

Es preciso hacer frente a posiciones excesivamente radicales que buscan los juegos cooperativos como alternativa educativa de los deportes colectivos para reconducir las actitudes insolidarias y egoístas que surgen del enfrentamiento con los otros, Terry Orlick<sup>6</sup> ofrece en su obra muchos juegos basados en la cooperación y no en la competición, juegos donde no existen perdedores. Pero, ¿es que los deportes colectivos no son verdaderos juegos de cooperación?

### *Deportes colectivos: competición y cooperación*

Ciertamente, el deporte colectivo de competición concluye con la victoria y la derrota y este aspecto, como apuntábamos antes, es muy positivo siempre que los jugadores sepan asumir una y otra,

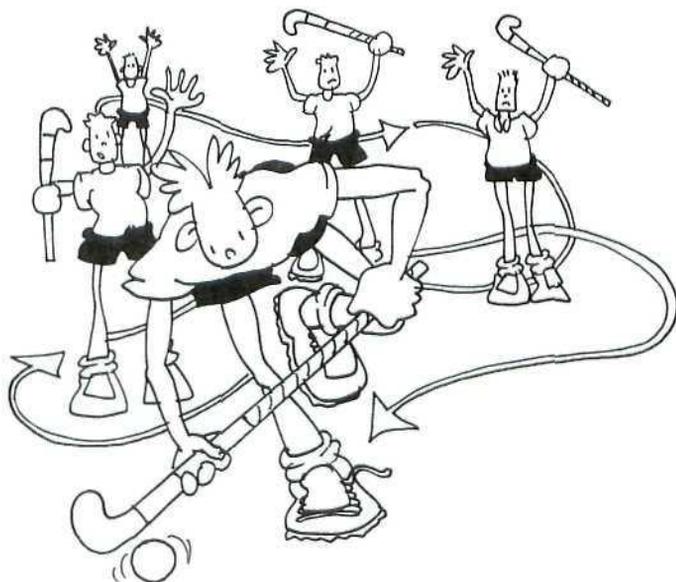


Gráfico 15. Jugador insolidario.

6. ORLICK, T. (1986). *Juegos y deportes cooperativos*. Madrid: Popular.

pues teniendo en cuenta que también la vida se desarrolla entre triunfos y fracasos, el juego debe ser la fórmula ideal de aprendizaje no traumático de estas experiencias.

Pero además, el deporte colectivo es evidentemente un deporte de cooperación porque representa la simbiosis entre el jugador y el equipo. Cada jugador aprende a comunicarse con sus compañeros, a interpretar el juego de la misma forma y a identificarse con el equipo **para conseguir un objetivo común.**

Como un simple ejemplo se pueden recordar estrategias básicas como la presión defensiva, el contraataque o el pase, en las que cada uno es decisivo en la acción colectiva. Sólo la cohesión del equipo y la voluntad colectiva pueden dar significado al juego.

Así pues, si importantes son los juegos cooperativos para el desarrollo de una serie de actitudes, interesantes son también los deportes colectivos de competición, que reúnen a su vez el factor cooperación, entre los compañeros, y el factor oposición, como una dificultad en la cooperación para la consecución del objetivo.

## Un juego de autocontrol

---

El carácter recreativo de la práctica permite que el hockey sea una actividad que desarrolle en los jugadores la capacidad de autocontrol tanto en sus propios movimientos deportivos como a la hora de asumir las diferentes normas de juego.

El uso de un material auxiliar debe llevar al jugador a considerar el posible riesgo en los contactos con el *stick* o con la bola. Al principio de la práctica los golpes suelen ser fruto de movimientos incontrolados que pueden ser evitados desde el mismo planteamiento de las situaciones o actividades del entrenamiento. Por eso es preciso que desde los inicios del aprendizaje se ponga una especial atención en la seguridad del juego y el uso correcto del *stick*. En muchas ocasiones el material o determinados gestos (el golpeo de la bola) pueden ser interpretados como signos de

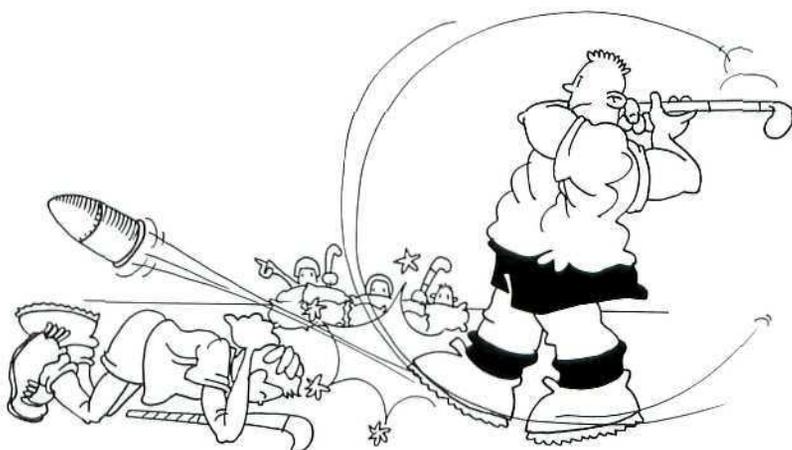


Gráfico 16. A veces no se hace un uso adecuado del material.

agresividad. El hockey es definido por muchos observadores como un deporte de mucha agresividad e incluso como deporte violento.

Una vez más hay que decir que el deporte no genera agresividad; el hockey, como otras prácticas deportivas, lejos de incrementarla, permite canalizar el exceso de agresividad hacia acciones *totalmente controladas bajo las normas de juego y de disciplina deportiva*. Pero aún cabe una consideración más: en el juego de hockey no se permite el contacto entre los jugadores, un contacto que se hace más difícil que en otras disciplinas por tener que sostener el *stick* entre ambas manos.

### *El respeto a las reglas*

Otro aspecto importante que define la práctica deportiva y muy especialmente la práctica recreativa es el respeto a la regla. En ausencia de un árbitro, los mismos jugadores suelen ser bastante más estrictos en el cumplimiento de las reglas que establecieron previamente, nunca permitirían la zancadilla a un jugador para evitar su avance a portería, ni darían validez a un gol marcado de forma antirreglamentaria. Sirvan de ejemplo estas situaciones que, sin

embargo, se dan con mayor frecuencia en la competición federada, donde lo que impera es el resultado y donde la habilidad para engañar al árbitro podría ser justificada.

El mero hecho de asumir las reglas del juego lleva al niño o niña a tomar una actitud en relación con el uso del material, a respetar la seguridad propia y la de los compañeros de juego, a mantener en todo momento una conducta «deportiva» y a incorporar el concepto de **juego limpio**. Y lo que es casi más importante, se aprende el significado y la importancia de la regla en cualquier tipo de actividad y no sólo en el deporte.

Podemos concluir que la práctica deportiva con un fuerte carácter recreativo refuerza los valores propios de la competición desde su objetivo prioritario, la diversión, y reconduce los aspectos descuidados en las primeras etapas de aprendizaje. Ello nos conduce a presentar un juego de hockey con componentes tan atractivos como los que se indican en el gráfico 17.

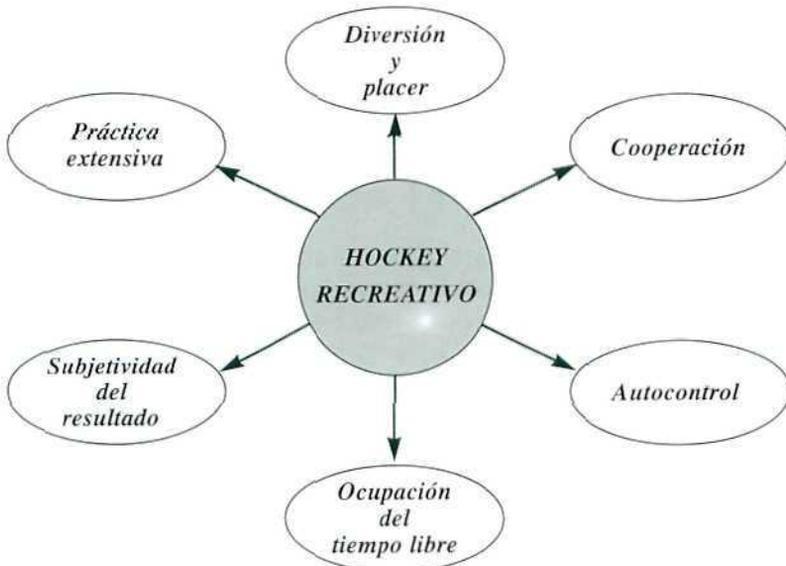
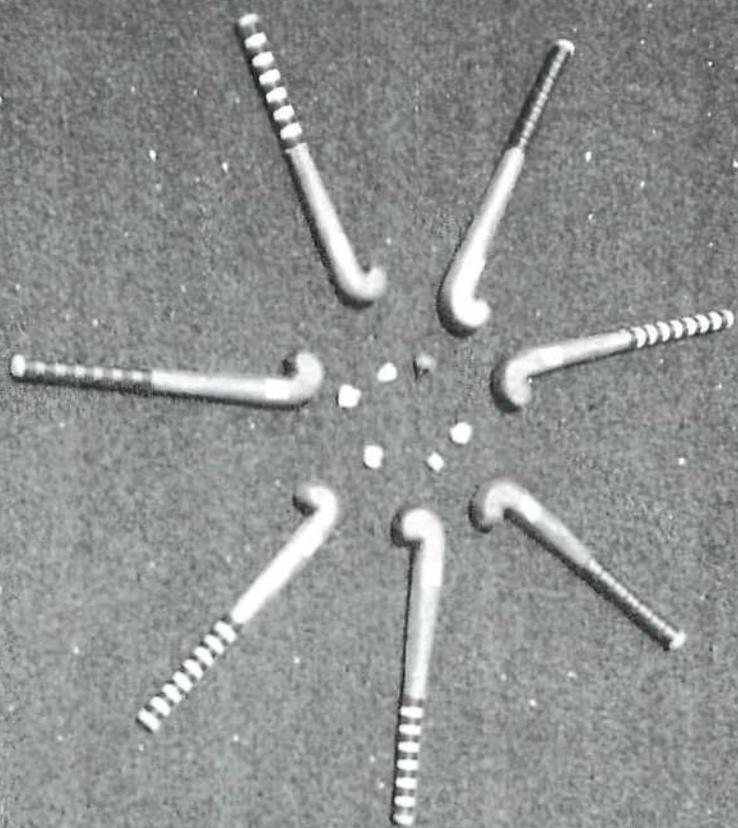


Gráfico 17. Esquema de los atractivos del hockey recreativo.

### ALGUNAS VENTAJAS DEL HOCKEY RECREATIVO

- El derecho a disfrutar jugando no está reñido con el derecho a desarrollar las competencias individuales que llevan a un mejor rendimiento deportivo.
- La competición se presenta a veces con un cierto dramatismo que los técnicos proyectamos sin darnos cuenta en los jugadores. En la práctica recreativa no tiene sentido que esto suceda.
- *La práctica recreativa estimula la expresividad y creatividad, en el sentido de que cada jugador se ve más liberado del nivel de eficacia de la acción.*
- La no dependencia de la organización federativa supone mayor movilidad para establecer los equipos y las competiciones.
- El tiempo no tiene una importancia decisiva, por lo que el nivel de exigencia puede ir a acorde con los niveles de aprendizaje de los jugadores y jugadoras.
- La práctica recreativa puede utilizar fórmulas competitivas más abiertas (jornadas, torneos, festivales) que también provocan relaciones sólidas hacia la práctica deportiva.
- La práctica recreativa asegura el «jugar por jugar» y facilita la formación de los valores formativos del deporte: solidaridad, colaboración, respeto mutuo, juego limpio, aceptación de la regla...



## II. La enseñanza del hockey



# 3

## Las etapas de aprendizaje

El hockey adaptado de 5:5 que proponemos es, por supuesto, mucho más asequible para los principiantes que el juego de 11:11. Facilitar el aprendizaje con la eliminación y modificación de algunas reglas, algunas situaciones específicas o elementos técnicos, sin que se vea modificado sustancialmente el juego, es muy importante. Sin embargo, quedan otros tantos aspectos que necesitan ser tratados en condiciones más o menos asequibles que hagan el aprendizaje más sólido.

Con independencia de la edad en que se empiece a aprender el deporte, hay una cuestión ineludible: el conocimiento y el alcance del juego que se quiere dominar permite crear ciertas expectativas que son necesarias para compensar esfuerzos y valorar progresos.

Cuando el planteamiento se desarrolla en fases, facilita una visión temporal del reto y establece objetivos progresivos y sucesivos que indican en qué medida se produce la aproximación al dominio del juego.

El desarrollo del aprendizaje en **tres fases** o etapas exige definir en cada una los objetivos mínimos en la integración de todos los componentes del juego y facilitar la generalización y

transferencia hacia las adquisiciones nuevas. Por tanto, cada etapa se corresponde con un nivel de práctica bien definido.

### La enseñanza del hockey se desarrolla para pasar...

... del reconocimiento del objetivo	→	a los mecanismos para conseguirlo.
... del acento en lo individual	→	al acento en lo colectivo.
... del juego instintivo	→	al juego organizado.

Los sucesivos eslabones nos sirven también para establecer una **jerarquización** en el juego, porque aprender lo más importante lleva invariablemente a buscar y no rechazar aprendizajes que lo condicionan. En este sentido nuestro primer planteamiento debe orientarse desde el reconocimiento del objetivo hacia los mecanismos que ayudan a conseguirlo. En el juego de hockey, lo primero que debe movilizar al equipo es la consecución del gol, pero para poder conseguir una situación de lanzamiento favorable, hay que poner en juego previamente muchos otros mecanismos.

Otro aspecto importante que es preciso superar a lo largo del proceso de enseñanza y aprendizaje es el de la **identidad con el grupo**. Cuando se inician, cada uno de los principiantes quieren aprender a jugar; este deseo es en principio puramente personal. La enseñanza debe modificar la actitud del jugador de forma que en la competición se sienta, por encima de todo, equipo, porque es muy distinto jugar ante otros a jugar con otros. Por esto, el trabajo se orienta a buscar el significado del juego individual en el juego colectivo.

En deportes que utilizan un material ajeno al cuerpo, la familiarización con éste supone un trabajo imprescindible, porque si el

jugador no llega a sentirse un poco liberado de su uso no podrá intentar acciones colectivas con cierta confianza.

En el juego, también el trabajo progresivo tiene que mostrar su efecto. Cada nivel se constituye con los elementos del juego en una **estructura integrada**, de lo sencillo a lo más complejo. Poco a poco, el juego tosco del principiante se va modelando hasta desarrollar un juego mucho más fluido.

La denominación de las diferentes etapas de aprendizaje pretende dar una visión teórica del alcance del trabajo que le corresponde. *Familiarización, desarrollo y estructuración* parecen términos que nos acercan paulatinamente al juego de hockey como juego total.

## VISIÓN GLOBAL DE LAS DIFERENTES ETAPAS —

A la hora de configurar las diferentes etapas de aprendizaje establecemos una relación fundamentalmente cualitativa entre los elementos del juego.

### *El espacio*

En relación con el espacio, las posibilidades del juego se irán incrementando considerablemente desde el dominio del espacio próximo. En la medida en que se controle el espacio próximo, la visión del jugador, que es un aspecto fundamental, podrá permitir la recogida de mayor información sobre zonas más lejanas. El espacio sociomotor y reglamentario puede ser similar en las tres etapas, sin embargo, la utilización del mismo puede ser muy diferente en cada una.

En la primera etapa, es posible que los jugadores se desplacen por cualquier zona y en cualquier dirección; en este sentido tan sólo podría hablarse de la utilización del espacio, y no será hasta la

segunda y tercera etapa cuando se pueda hablar de aprovechar y estructurar el espacio en interés del juego de equipo. Las características del juego en la utilización y aprovechamiento del espacio llevan progresivamente de un sentido de profundidad, a la profundidad y amplitud que provoca espacios libres.

### *La comunicación*

En lo referente a la comunicación, podemos decir que es el elemento más complejo. La sincronización de todos los jugadores en cada situación se construye en relación a conceptos, a principios y a comportamientos individuales. Si consideramos que las situaciones son variables, la capacidad de adaptar éstos en una respuesta colectiva tiene que venir como consecuencia de un trabajo colectivo que considere múltiples situaciones y múltiples respuestas.

El problema de la comunicación en el hockey es bastante grave y parte con frecuencia del trabajo en la iniciación. La búsqueda de una perfecta ejecución del desplazamiento manteniendo el máximo contacto con la bola desde las primeras sesiones, no permite elevar la mirada y ver a los compañeros y adversarios, y anula los principios de la comunicación. En cualquier acción colectiva, el pase por ejemplo, es preciso saber a quién debe dirigirse, en qué momento realizarlo o dónde lo quiere recibir el compañero; si el jugador con bola tiene dificultad para apartar la mirada de la bola será prácticamente imposible que conecte el pase con el compañero.

El planteamiento en el trabajo de la comunicación se centra en la primera etapa en buscar a los compañeros y, en función de sus circunstancias y las propias, jugar con ellos o en individual. Más adelante, la presencia de los compañeros será imprescindible para actuar con seguridad ante la oposición. El lenguaje más completo de la última etapa llevará a una verdadera comunicación.

## El jugador

Finalmente, observar el elemento de mayor importancia en el aprendizaje, el jugador. Realmente, es el verdadero protagonista y todo lo que hemos apuntado anteriormente tiene sentido porque está a su servicio. Un trabajo correcto que conecte las acciones individuales con los otros elementos, la comunicación y el espacio, tiene que llevar a un buen nivel en la formación deportiva del jugador.

En cada etapa el jugador tiene que tener claro el nivel que ha de alcanzar en las ejecuciones técnicas, en sus aplicaciones al juego, pero aún más su implicación en el juego de equipo. Esto le lleva desde un comportamiento en ataque o defensa, diferenciado en relación a la posesión de la bola por su equipo o por el contrario, hasta colaborar en el juego colectivo con unas funciones más específicas desde una determinada posición.

	FAMILIARIZACIÓN	DESARROLLO	ESTRUCTURACIÓN
ESPACIO	Espacio próximo. Se mueve en el espacio. No colocación fija de los jugadores. Juego en profundidad.	Espacio lejano. Comparte el espacio. Colocación escalonada de los jugadores. Juego en amplitud y profundidad.	Espacio total. Aprovecha el espacio. Aproximación al sistema de juego. Acentuar la profundidad o amplitud según zonas.
COMUNICACIÓN	Busca a los compañeros y su relación se produce en función de la bola. Relación con el adversario directo.	Actúa con los compañeros en el entendimiento de una situación de juego. Relación con compañeros frente a oposición.	Juega para el equipo con un lenguaje establecido antes y durante el juego. Compenetración de equipo ante objetivo.
JUGADOR	Acciones básicas. Mecanismos perceptivos. Busca soluciones.	Técnicas específicas. Mecanismo de análisis. Ofrece respuestas variadas.	Adapta técnicas a la posición. Toma la decisión. Velocidad en la respuesta.

Gráfico 18. Los elementos en las diferentes etapas.

## ESTRUCTURACIÓN DE LAS ETAPAS

---

### Objetivos

---

Los objetivos se van estructurando a lo largo de las tres etapas para establecer un ritmo de aprendizaje progresivo en relación con un determinado nivel de juego (véase el gráfico 19).

### *Organización y secuencia*

La organización y secuencia que seguirán en cada etapa responden a una forma de proceder lógica que incide en los cuatro aspectos más significativos del aprendizaje deportivo, a saber:

- Principios de juego:
  - Ataque y defensa.
- Comportamiento individual:
  - Adquisición de recursos.
  - Resolución de problemas.
- Comunicación en el comportamiento colectivo:
  - Acciones combinadas.
  - Compenetración táctica.
- El juego:
  - Mecánica y reglamento.
  - Funciones y responsabilidades.
  - Actitud deportiva.

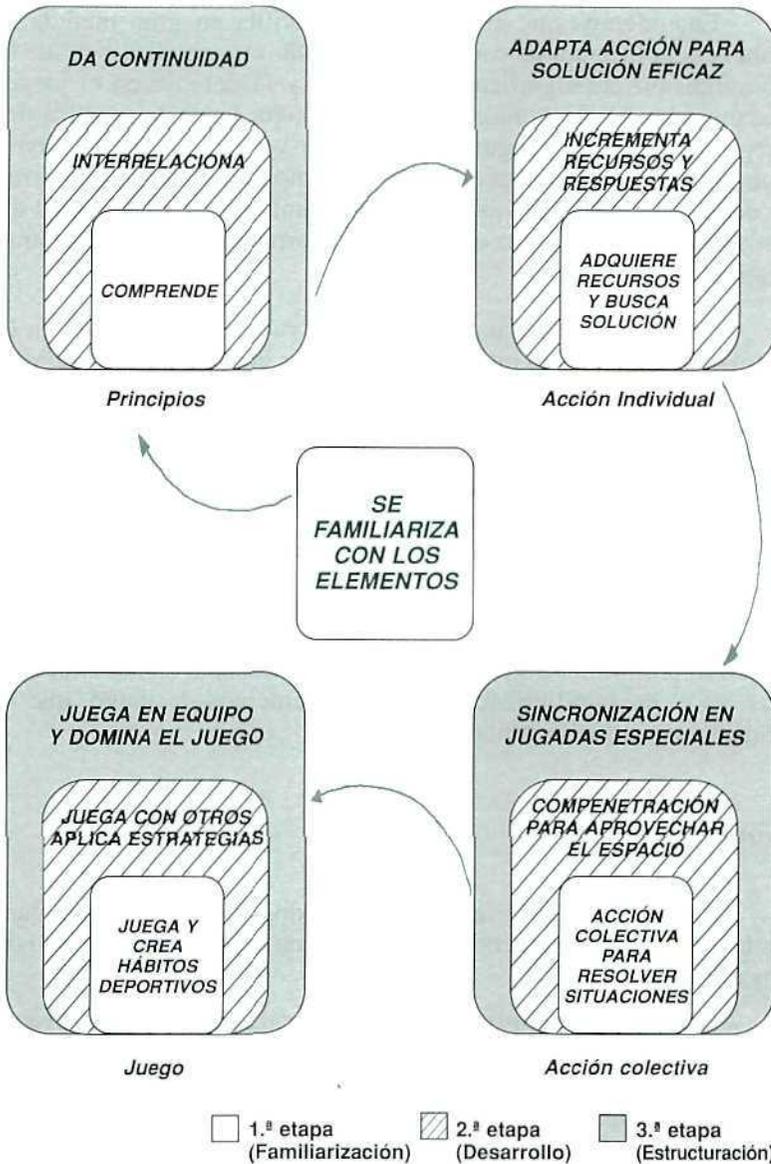


Gráfico 19. Los objetivos en las diferentes etapas.

Entendemos que esta estructura facilita en gran medida la **coherencia interna** de cada etapa llevando el aprendizaje desde la comprensión del significado del ataque y la defensa en el juego, pasando por el juego individual y colectivo, hasta la práctica del juego. Con esto se asegura una relación vertical en los objetivos que satisfacen un nivel progresivo de complejidad en el aprendizaje de cada etapa. A la vez, se establece una relación horizontal de cada bloque de una etapa con el bloque correspondiente de las otras etapas.

Cada uno de los cuatro bloques se va a ir completando en la siguiente etapa, por lo que debemos ajustar el nivel de complejidad o exigencia en cada uno en relación con los otros. De esta forma, los objetivos de distintas etapas referidos al mismo bloque también guardan entre sí una relación horizontal. Así puede verse cómo un bloque cualquiera es tratado a nivel básico en la etapa de **familiarización**, alcanza un mayor nivel de exigencia en la etapa de **desarrollo** y se completa en la última etapa de **estructuración** del juego.

Se puede observar que se introduce en la primera etapa un objetivo preliminar que no tendrá correspondencia en las otras etapas, es el de familiarización con los elementos de juego, que lo *consideramos fundamental en el hockey.*

## Contenidos

---

En lo que se refiere a los contenidos seleccionaremos para cada nivel aquellos aprendizajes que lleven al logro de cada uno de los objetivos.

Para cumplir el último objetivo de cada etapa, desenvolverse con soltura en un juego de hockey adaptado, nos interesa que los jugadores asimilen una serie de principios, conceptos, procedimientos, técnicas, reglas y actitudes.

Se trata entonces de introducir los elementos necesarios y hacerlos significativos.

	FAMILIARIZACIÓN	DESARROLLO	ESTRUCTURACIÓN
PRINCIPIOS	Meter gol. Recuperar la posesión.	Conservar la posesión. Defensa de zonas vulnerables.	Transición ataque / defensa. Seguridad / riesgo.
CONCEPTOS	Ocupación del espacio. Apoya al jugador con bola. Defensa individual. Permutas defensivas.	Creación de espacios. Desmarques. Reducción de espacios. Defensa zonal.	Superioridad numérica. Presión y cambio de juego.
PROCEDIMIENTOS	Acciones sencillas: pase, desplazamientos, lanzamientos. Regate. Bloqueos y marcaje.	Técnicas específicas. Ampliación del campo de acción. Marcaje al espacio. Coberturas.	Automatismos. Acción en función de la situación.
REGLAS	Hockey 3 : 3. Portería de 4 m. Bully, saque libre, gol desde cualquier zona.	Hockey 4 : 4. Portería de 3 m. Saques con pase. Gol desde campo contrario.	Hockey 5 : 5. Función específica del portero. Penalty córner / otras jugadas. Sustituciones. Arbitraje.

Gráfico 20. Los contenidos en las diferentes etapas.

### *Dosificar las aprendizajes*

No podemos caer en la tentación de ofrecer desde el principio todos los conceptos tácticos del juego o de dar todo tipo de detalles en la correcta ejecución de un gesto.

Precisamente la enseñanza en tres etapas nos permite dosificar los aprendizajes y centrar el trabajo y la atención de los niños en lo más importante.

En los bloques de contenido siempre se diferenciará el juego de ataque y el juego de defensa. Parece lógico que la secuencia en el aprendizaje parta de los contenidos de ataque para introducir progresivamente el factor defensa y también se procederá de contenidos propios del juego individual hacia los bloques que traten el juego de equipo.

### *Las reglas del juego*

Las reglas de juego representan unos contenidos específicos fundamentales en el aprendizaje deportivo, tanto general como específico. Las diferencias más significativas se ofrecen en el siguiente gráfico.

	FAMILIARIZACIÓN	DESARROLLO	ESTRUCTURACIÓN
INTERVENCIÓN	Flexibilidad ante infracciones en ejecuciones técnicas.	Reglas estrictas ante contacto físico con oponente.	Exigencia en intervenciones técnicas.  Privilegios y limitaciones del portero.
COMPETICIÓN	Hockey 3 : 3.  Portería de 4 m.  Gol desde cualquier zona, <i>penalty stroke</i> a 5 m (lo defiende el infractor).  Saque de centro: <i>bully</i> .  Otros saques: saque libre.	Hockey 4 : 4.  Portería de 3 m.  Gol desde campo contrario, <i>penalty stroke</i> a 7 m (lo defiende el infractor).  Saque de centro: pase atrás.  Otros saques: con pase.	Hockey 5 : 5.  Portería a 3 m.  Gol desde campo contrario, <i>penalty stroke</i> a 7 m (lo defiende el portero).  Saque de centro: pase atrás.  Otros saques: con pase.  <i>Penalty córner</i> .
ARBITRAJE	Arbitra el técnico.	Arbitra el técnico y un jugador.	Arbitran dos jugadores.

Gráfico 21. Las reglas del juego en las diferentes etapas.

## ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS. ACTIVIDADES

---

Ya hemos analizado la importancia de establecer tres etapas progresivas para facilitar el logro de objetivos y contenidos específicos y de marcar una correspondencia clara entre éstos. Si importantes son estos aspectos porque de alguna manera indican lo que los jugadores tienen que aprender, no menos importantes son los aspectos que influyen en la práctica didáctica, elementos que vienen a constituir lo que se define como estrategias didácticas.

Podríamos definir las como el **procedimiento** que emplea el técnico para facilitar los aprendizajes en la sesión de entrenamiento.

Siendo idéntica la programación de objetivos y contenidos, el aprendizaje puede ser totalmente distinto según los procedimientos que guíen la práctica, porque ésta no solo responde a aquéllos, sino también a la metodología.

Si la metodología activa propone actividades integradoras y con significado, no podemos caer en la oferta de actividades totalmente analíticas y fuera del contexto del juego. Si se pretende que el jugador sea capaz de pensar su respuesta, no le podemos dar de antemano la solución totalmente definida. Si queremos que juegue en equipo no podemos acentuar el trabajo sobre el rendimiento motor.

### Actividades

---

El técnico, por tanto, tiene que actuar sobre los aspectos que hacen el aprendizaje más eficaz. Esto es, partir de lo que quiere que aprendan los jugadores y buscar el procedimiento para que lo consigan. ¿Cómo actuar? Lógicamente, una vez que se consideren los objetivos y contenidos, el profesor/entrenador se verá obligado a seleccionar las actividades adecuadas, dar una organización a la práctica y evaluar sus efectos.

A la hora de **seleccionar** actividades, es interesante buscar una adecuación al nivel del grupo, tener una perspectiva de la etapa en que se trabaja. También deben ajustarse a los aspectos del

juego que se proponen en el aprendizaje. Desde un punto de vista práctico proponemos a los técnicos una visión de cómo pueden **programar** las actividades en función de la complejidad del contexto de juego.

### *Tipos de actividades*

Con base en la categorización del juego deportivo que ofrece Blázquez<sup>7</sup>, pueden utilizarse las actividades en las siguientes formas:

1. *Juego de organización simple*: caracterizado por la participación a nivel individual, en el que cada niño se compara con el resto. Las estrategias son sencillas puesto que no hay compañeros ni contrarios (persecuciones, desmarques).
2. *Juegos codificados*: fundamentados en el trabajo colectivo y en la oposición reducida del adversario (marcaje y desmarque).
3. *Juegos reglamentados*: se introduce la oposición directa en el enfrentamiento entre grupos. La estrategia se centra en el ataque y la defensa.
4. *Deportes específicos*: suponen la adaptación de los anteriores al reglamento de juego. Utilizan estrategias más complejas y más específicas.

En el campo más específico del deporte utilizamos actividades analíticas cuando trabajamos acciones individuales, colectivas o movimientos de equipo fuera del contexto de juego. Cuando las actividades se extraen tal y como se desarrollan en el juego real las denominamos **situaciones de juego**; y si se modifican algunos elementos, pero se mantiene la oposición, **formas jugadas**. Las actividades globales de juego toman forma de **juegos adaptados** cuando en situaciones de ataque y defensa los equipos buscan conseguir

---

7. BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Martínez Roca.

el objetivo de una forma diferente (llegar a una línea); y **competiciones** de hockey, aquellas en las que las intervenciones están sujetas a las reglas de juego establecidas para ese nivel.

### *Nivel de complejidad*

El nivel de complejidad puede verse modificado con la relación que se establezca entre los componentes de la actividad. El espacio, el nivel de oposición, el nivel de ejecución, el tiempo, el material... pueden jugar un papel fundamental en el desarrollo de unos u otros objetivos.

Algunas **adaptaciones** que pueden sernos **útiles** en la programación de actividades podrían ser:

- *Espacio.* Delimitar o no el espacio de juego. Provocar o prohibir el paso por zonas determinadas del campo. La proporción entre el espacio y el número de participantes. El mayor espacio favorece el juego de ataque y el espacio reducido, la defensa.
- *Material.* Utilizar diferentes móviles (pelotas de diferentes tamaños, materiales deslizantes como cajas, sacos...).
- *Tiempo.* Establecimiento de un tiempo límite para conseguir el objetivo. La disposición de mayor o menor tiempo para dar una respuesta al juego. Ventajas o desventajas temporales que provoquen el acelerar o retardar la acción.
- *La capacidad de maniobra.* Condiciones exigidas para estimular o prohibir determinadas acciones. Conceder un espacio de maniobra más o menos amplio.
- *La oposición.* Limitar la intervención del oponente en acciones o en espacios. Utilizar oponentes pasivos, semiac-tivos o activos. Número equilibrado o no de oponentes, permitiendo el trabajo en igualdad, superioridad o inferioridad numérica momentánea o estable. Nivel de presión defensiva. Utilizar jugadores neutrales en el ataque o defensa (superioridad).

- *La consecución del objetivo.* Definición del objetivo en el juego (conseguir un gol, atravesar una línea, llegar a una zona, realizar un n.º de pases...). Situación no fija ni estándar del o de los objetivos. Uso de varios objetivos (varias porterías pequeñas). Utilizar objetivos opuestos con dos bolas. Modificar la puntuación según se apliquen o no acciones determinadas (mayor puntuación en ataque si se lanza de determinada manera o antes de lanzar se aplica una técnica concreta).

### *La organización de la práctica*

La organización de la práctica es un asunto clave para dar significado y coherencia a cada sesión. El orden y secuencia en el establecimiento de las actividades, sin duda facilitarán los aprendizajes.

### *Planificación previa*

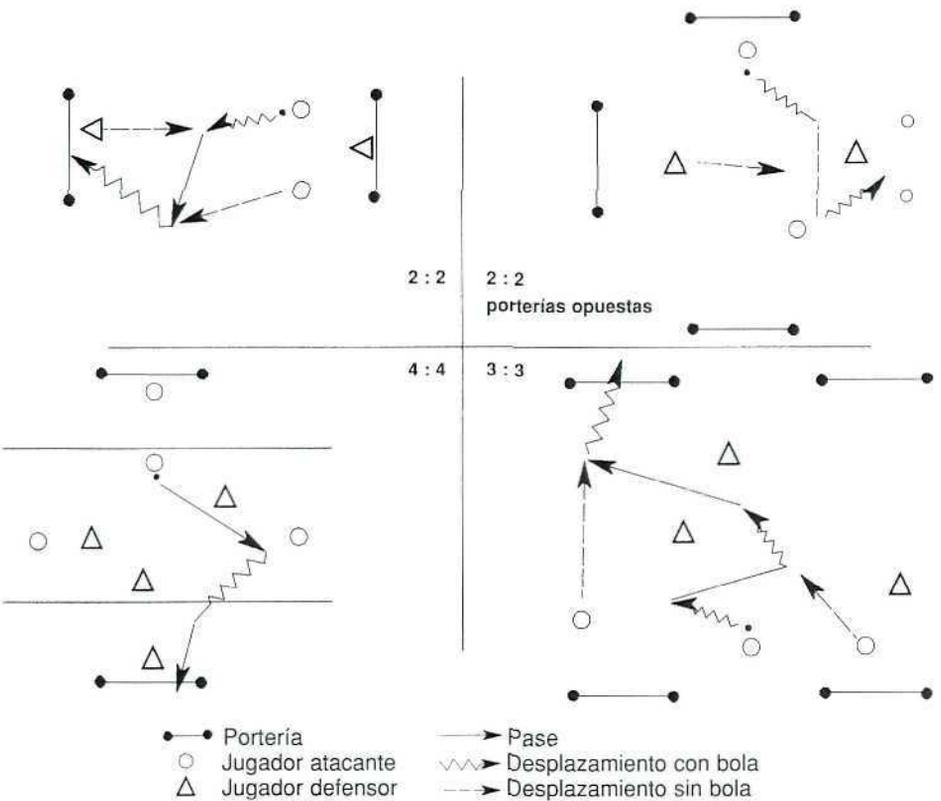
Para el diseño de la sesión, el técnico o profesor tiene que partir de una idea integradora desde su misma estructura. Una sesión no es la sucesión de actividades, sino una situación de aprendizaje que utiliza actividades relacionadas entre sí.

Es fundamental dejar un espacio para **comunicar el objetivo** a los jugadores. Además, deben ser controlados los recursos materiales que se van a utilizar así como la organización del grupo en las diferentes actividades. Es muy interesante que no se formen las mismas parejas o grupos, porque limitan la capacidad de adaptación.

Horst Wein<sup>8</sup>, especialista en hockey, coincide en su propuesta para estructurar la sesión de entrenamiento con el planteamiento formulado por Blázquez (1986) en la iniciación deportiva. Horst utiliza lo que denomina **juego simplificado**, que se corresponde a lo que apuntábamos anteriormente como juego adaptado. El juego adaptado consiste en competiciones con escaso número de participantes (1:1, 2:2, 3:3), modificando las reglas para trabajar distin-

---

8. WEIN, H. (1991). *Hockey*. Madrid: edición del Comité Olímpico Español.



**Gráfico 22.** Algunos juegos simplificados propuestos por Wein, H. en *La ciencia del hockey sobre hierba artificial*, (1985), editado en Santiago de Chile por Editorial Universitaria.

tos aspectos. Después de un tiempo, se establecen **actividades correctivas** de tipo analítico, para mejorar las deficiencias observadas, y se concluye con el mismo juego simplificado.

En la metodología activa cabe un planteamiento diferente con las situaciones de enseñanza que se encuentran a caballo entre los juegos simplificados y las actividades correctivas.

La fórmula de presentar las actividades en una situación de enseñanza global (gráficos 23, 24 y 25 en las páginas siguientes) permite introducir en la misma sesión varios contenidos integrados en un mismo objetivo didáctico y utilizar múltiples variantes. Las que se ofrecen en la siguiente página son ejemplos que pueden orientar al técnico en la creación de otras muchas.

## **Evaluación de la práctica**

---

Por último, conocer y nos permite considerar en qué medida el grupo se acerca a los objetivos: en qué medida es capaz de ejecutar las habilidades, conocer los principios y conceptos, aplicar procedimientos y estrategias para dar respuestas a las actividades-problema planteadas o mostrar determinadas actitudes.

Los criterios utilizados para evaluar la práctica se centran especialmente en aspectos cuantitativos y observables del dominio de la ejecución técnica. También hay que valorar los aspectos cualitativos del comportamiento que llevan a decidir la solución.

La confección de fichas individuales nos permite registrar tanto los resultados motores como observaciones sobre otro tipo de comportamientos.

Conocer los efectos de la práctica tiene un especial interés para el entrenador o entrenadora en relación con la marcha del programa y sus posibles ajustes.

Y, en cualquier caso, el técnico tiene que procurar todos los mecanismos posibles para que el jugador tenga suficiente retroalimentación, tanto en sus acciones como en sus decisiones.

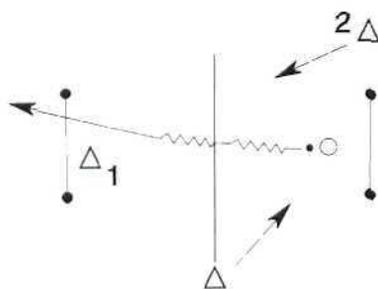
## SITUACIONES DE ENSEÑANZA

### Primera etapa. Juego individual

#### LOS JUGADORES SE DIRIGEN A UNA ZONA Y LANZAN A PORTERÍA

##### Variantes en la ejecución:

- Distancia de lanzamiento.
- Trayectoria desplazamiento.
- Trayectoria lanzamiento.
- Dianas en portería.
- N.º de goles en un tiempo.



##### Variables del juego:

- Defensor en portería.
- Defensor entra a atacante.
- Superar al defensa antes de lanzar.
- El defensor le persigue o le acompaña.
- Los dos salen hacia la bola desde distinto lugar.
- Si recupera el defensor la bola, lanza a portería.
- Cada jugador sale de una de las dos porterías, intenta ganar la bola de la línea central y ataca la portería de la diagonal opuesta. Sin/con portero que sale.

- ● Portería
- Jugador atacante
- △ Jugador defensor
- Pase
- ~> Desplazamiento con bola
- -> Desplazamiento sin bola

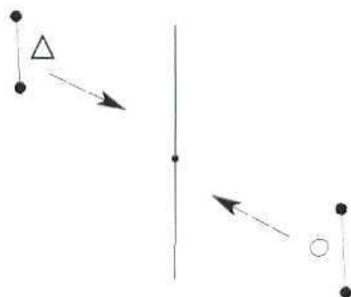


Gráfico 23.

##### Habrà que considerar:

- Mirar portería.
- Analizar defensor.
- Trayectorias.
- Espacio regate.

## Segunda etapa. Juego colectivo

### CONSERVAR LA POSESIÓN DE LA BOLA

#### Variantes de ejecución:

- Desplazamientos limitados.
- Tiempo de posesión limitado.
- Zona de dimensiones variadas.
- No entrar al jugador con bola.

#### Variables de juego:

- En el sitio 4:1, el defensor no debe tocar la bola.
- Reducimos espacio y n.º atacantes.
- Movimientos libres en mitad de campo varios grupos a la vez sin perder la posesión.
- Progresando y lanzando a gol.
- Igual, dos equipos a la vez en direcciones opuestas, cada uno con su bola.
- En medio campo, con un defensor menos intentar jugar la bola al compañero en el otro campo.
- Se inicia el juego en una línea de fondo y se intenta llegar a la opuesta, con un defensor en cada campo.
- Se intentan dar 5 pases consecutivos para conseguir un punto.
- Igual en zona reducida.

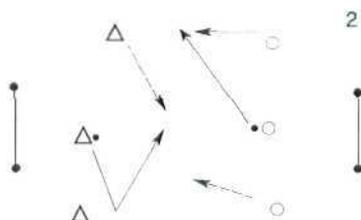
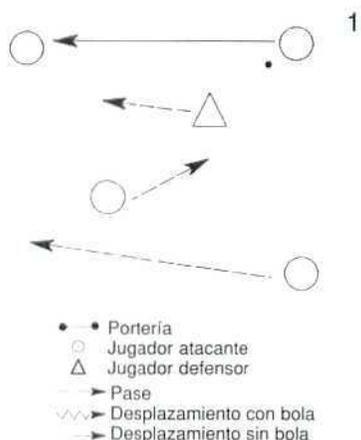


Gráfico 24.

#### Habrà que considerar:

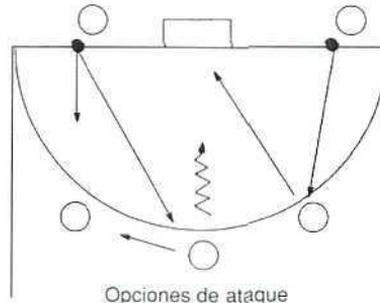
- Zona de recepción.
- Enmascarar el pase.
- Apoyo y desmarque.
- Pases al espacio.

## Tercera etapa. Juego colectivo

### EL PENALTY CÓRNER

#### Variantes de ejecución:

- Zona de saque.
- Jugador que saca.
- Alternativas en ataque.
- Alternativas en defensa.



#### Variables de juego:

- Sincronización del saque, parada y lanzamiento.
- El lanzamiento se realiza antes de que un defensor llegue al borde del área.
- El jugador que para, juega hacia alguno de los compañeros que tenga ángulo de tiro.
- El lanzamiento se realiza después de dos pases.
- El portero se lanza al suelo, en la mitad del área.
- Los defensores se quedan en la mitad del área.

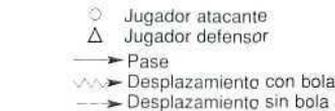


Gráfico 25.

#### Habrá que considerar:

- Tiempo total.
- Sincronización de acciones ofensivas.
- Gol.
- Variedad de respuestas.
- Acción de los defensores.



# 4

## Primera etapa: Familiarización

### OBJETIVOS, CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

---

Los **objetivos** prioritarios se establecerán en favor del juego individual como paso hacia el juego colectivo. El jugador debe llegar a sentirse cómodo jugando de la forma más sencilla, debe desplazarse por el campo y prestar un mínimo de atención a lo que sucede en el entorno. Todo ello llevará a mantener un alto nivel de motivación por la práctica en el juego de equipo.

Aunque el punto de partida no es igual para todos, bien sea por la edad o por sus experiencias anteriores en otros deportes, el establecimiento de objetivos tiene que asegurar unos mínimos, aunque varíe el tiempo que se precise para alcanzarlos. Si los jugadores han tenido experiencias en otros deportes colectivos, la comprensión del juego será mucho más rápida, pero el tiempo de aprendizaje se verá condicionado por igual en todos los jugadores por el uso del material específico.

Los **contenidos** serán en esta etapa muy sencillos; sólo se exigirá la aplicación de los principios, conceptos y acciones imprescindibles para participar en el juego. Pretendemos dotarles de los recursos técnicos, tácticos y reglamentarios para saber desenvolverse cuando su equipo ataca y cuando defiende. Puede parecer

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<p>0. <i>Familiarizarse con los elementos del juego.</i></p> <p>1. <i>Comprender el juego por la consecución del objetivo.</i></p> <p>2. <i>Adquirir recursos individuales y buscar soluciones al enfrentamiento individual.</i></p> <p>3. <i>Integrar recursos individuales en la acción colectiva y aplicar soluciones al juego.</i></p>	<p>1. <i>El uso del material.</i></p> <p>2. <i>La presencia de otros jugadores.</i></p> <p>3. <i>La competición y el juego.</i></p> <p>1. <i>La búsqueda del gol.</i></p> <p>2. <i>La recuperación de la bola.</i></p> <p>1. <i>Acciones individuales de ataque y defensa:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Lanzamientos y desplazamientos.</i></li> <li>• <i>Bloqueo e intercepciones.</i></li> </ul> <p>2. <i>Capacidad perceptiva en el enfrentamiento individual.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Regate-marcaje.</i></li> </ul> <p>1. <i>Acciones combinadas de ataque y defensa:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pase, recepción, marcaje.</i></li> </ul> <p>2. <i>Concepto de apoyo.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Actividades exploratorias.</i></li> <li>• <i>Juegos organizados.</i></li> </ul> <p>• <i>Juegos organizados y codificados.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Actividades analíticas.</i></li> <li>• <i>Formas jugadas.</i></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Actividades analíticas.</i></li> <li>• <i>Formas jugadas.</i></li> <li>• <i>Situación de juego.</i></li> </ul>

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
4. <i>Practicar el juego y adquirir hábitos deportivos.</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Reglas del hockey 3 : 3.</i></li> <li>2. <i>Responsabilidades en el equipo.</i></li> <li>3. <i>Actitudes. Participación y seguridad.</i></li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Juegos codificados.</i></li> <li>• <i>Competición hockey 3 : 3.</i></li> </ul>

una tontería, pero conseguir en esta etapa que el jugador se sepa atacante o defensor en relación con la posesión o no de la bola por su equipo, y no según la zona en que juegue, es un logro importante. En relación a las acciones individuales, se busca prioritariamente su resultado en el juego, lo que posteriormente llevará a mejorar aspectos más concretos de la acción.

Las **actividades** se orientarán a favorecer en la medida de lo posible la participación individual, fundamentalmente con implicación en el juego de la bola. Situaciones que se desarrollen con pocos participantes pueden ser de gran interés porque sirven para mejorar tanto las respuestas técnicas con bola como la penetración con otros jugadores. Como interesa que desde el principio los jugadores sean capaces de desarrollar su visión de juego, las actividades aplicarán un nivel de presión que facilite tanto los mecanismos perceptivos como los de ejecución. Y aunque se busquen acciones globales, se precisará también de cierto tiempo para el trabajo analítico en la mejora de las respuestas que se propongan.

Las **reglas** incidirán básicamente en el uso correcto del *stick* y la bola, vigilando el juego peligroso.

En la mayoría de los deportes colectivos, la enseñanza parte del propio juego. Los futuros jugadores se enfrentan en la primera

sesión al juego total. Esta primera experiencia suele representar el test inicial, el nivel de partida que permitirá al técnico marcar prioridades en el trabajo con sus jugadores.

En el caso del hockey, **la situación inicial de juego total, tiene más inconvenientes que ventajas**. El control y protección de la bola con el *stick* ante la presencia de contrarios no es comparable a la acción de protección del balón en baloncesto o en balonmano, o incluso en fútbol.

Se habla de jugador en posesión de la bola y, realmente, en el hockey la bola puede ser disputada por el contrario en todo momento. Estas dificultades para mantener la posesión facilitan la aproximación de jugadores contrarios.

Y como la bola se juega a ras de suelo, el jugador o la jugadora con bola se concentra en su situación y no en los movimientos de otros jugadores, por lo que en breves instantes encuentra bloqueadas las posibles salidas de la bola.

Esta aglomeración en torno a la bola y la dificultad para jugarla, hacen que el juego se mantenga retenido en una zona reducida del campo, sin que ningún equipo tenga opción de buscar el lanzamiento a portería.

Llevar a cabo esta experiencia puede dar una idea muy clara a los chicos y a los técnicos de la necesidad de aprender y trabajar los diferentes componentes del juego, y en este sentido sería positiva. Pero en la situación que hemos descrito, con la bola en el centro, basta imaginar a cada chico con su *stick* intentando recuperar la posesión o lanzándola a zonas más alejadas y podremos anticipar **acciones de cierto riesgo**, golpes fortuitos, pero golpes en definitiva.

Por eso, en la *primera etapa*, proponemos una fase de **familiarización** con los elementos que nos permite, además de la aproximación al juego, acentuar la necesidad de controlar los movimientos del *stick* para evitar acciones peligrosas.

### OBJETIVO 0 (preliminar)

*Familiarizarse con los elementos del juego.*

#### Contenidos:

1. El uso del material.
2. La presencia de otros jugadores.
3. La competición y el juego.

El primer paso consiste en permitir al principiante actuar en un contexto bien definido, por los materiales que utilizará, por el espacio en que se moverá o por los jugadores que intervendrán junto a él.

La disponibilidad motriz se va a ver condicionada al uso del material, provocando una primera adaptación de las habilidades básicas de desplazarse, de lanzar, de girar... al hockey.

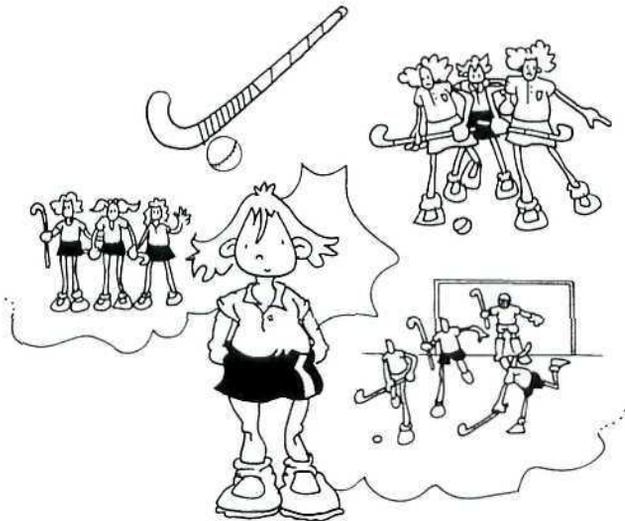


Gráfico 26. Familiarización con los elementos del juego.

### 0.1. *El uso del material.*

En el *stick* distinguimos dos partes: el mango o parte superior y la pala o parte inferior que entra en contacto con el suelo y con la bola.

En la pala podemos apreciar una cara totalmente plana en el lado izquierdo y otra abultada en el lado derecho.

Con independencia de que el jugador sea zurdo o diestro, la puesta en acción de la mayoría de las acciones de hockey aconsejan colocar la mano izquierda en la parte superior del mango y la mano derecha a 30-35 cm por debajo de ésta.



Gráfico 27. La empuñadura del *stick*.

#### Reglamento:

- *El jugador debe utilizar únicamente el stick para entrar en contacto con la bola.*
- *La bola puede ser jugada únicamente por la cara plana del 'stick'.*

Esto nos exige conocer dos formas de jugar la bola con el *stick*:

1. Con el «derecho». La punta de la curva se orienta hacia arriba.
2. Con el «revés». La punta se orienta hacia abajo.

Al utilizar el *stick* en posición de **derecho**, las manos lo toman como si de un saludo con una y otra mano se tratara. Las pal-

mas de ambas manos se encuentran enfrentadas, la derecha en la prolongación de la cara curva y la izquierda en la de la cara plana.

Al realizar el **revés**, el giro de 180° del *stick* se produce por la rotación hacia el exterior de la mano izquierda.

La mano derecha no hace presión y permite el giro en su interior. Así, en la posición de revés, queda orientada la palma de la mano izquierda hacia la derecha y la palma de la mano derecha hacia la izquierda quedando en contacto con la cara plana.



Gráfico 28. Uso derecho y revés.

Aunque el uso del revés es al principio bastante más difícil, no debemos dudar en enseñarlo desde las primeras sesiones para reforzar y **compensar la lateralidad dominante**.

En las evoluciones sobre el terreno de juego, se harán una idea de la intensidad del juego al considerar las dimensiones del campo. Pero también aprenderán a orientarse en ese espacio, a valorar la relación ancho-largo, a reconocer la distancia entre las porterías o las líneas que limitan el juego.

### **Actividades: diseño, selección y adecuación**

*Las actividades propuestas serán fundamentalmente de **tipo exploratorio**, llevando a los jugadores al reconocimiento de hasta qué punto el uso del *stick* posibilita o limita su capacidad de movimiento.*

*No introducimos **ninguna regla de juego**, porque ahora nos movemos al margen del aspecto puramente técnico; sin embargo estas actividades tendrán una gran influencia en la naturalidad y*

*seguridad con que el jugador utilice el stick en los diferentes gestos técnicos. Lejos de marcar limitaciones, éste es un momento ideal para utilizar el stick de cualquier manera y así concluir en la empuñadura básica como la empuñadura más cómoda y eficaz.*

*Las actividades tipo vendrían clasificadas en:*

- **Actividades de presa**, que lleven a una empuñadura fácil:
  - Soltarlo y recogerlo del suelo o en el aire bajo determinadas formas. Tomarlo con una o dos manos.
  - Intercambiarlo con compañeros en forma libre o en la que se establezca previamente.
  - Utilizar el stick como «testigo» en juegos de relevos, o como objeto a intercambiar varias veces a lo largo de un desplazamiento.
- **Actividades de manipulación del stick**, que permita conocer la maniobrabilidad, su peso y su forma:
  - Realización de todo tipo de movimientos (giros, oscilaciones) del stick alrededor de cualquiera de sus ejes, mientras se mantienen diferentes posiciones o desplazamientos.
  - Se intentan todo tipo de equilibrios buscando diferentes superficies de contacto stick-cuerpo, variando las posiciones o los desplazamientos. Se pueden intentar estas mismas actividades en persecución de algún compañero.
- **Actividades funcionales**, que básicamente llevan a conocer su alcance, importantísimo tanto en el juego de ataque como en el de defensa:
  - Todos aquellos juegos o ejercicios que obliguen a buscar el contacto del stick con un objeto, aumentando cada vez la distancia, utilizando una o dos manos.

*En el **contacto con la bola** se pueden poner en juego todas las habilidades básicas (desplazamientos, recepciones, giros, lan-*

zamientos, saltos) que se han experimentado en actividades ajenas al hockey. El nivel de coordinación global del jugador permitirá una mayor o menor adaptación al juego de la bola.

Las actividades básicas en el uso del stick y la bola se orientan a la práctica de:

- **Desplazamientos** con bola de trayectorias libres o dirigidas, utilizando lógicamente solo la cara plana.
- **Pases o lanzamientos** de bola hacia zonas o jugadores que no estén muy alejados, utilizando la superficie válida, buscando formas diferentes.
- **Recepciones** de bolas que llegan a diferentes lados del cuerpo, a diferentes distancias y velocidades.
- Se pueden **encadenar** las acciones que serán básicas en el juego, realizando circuitos o maniobras libres por el espacio. Si la práctica es simultánea los jugadores tendrán que evitar los choques, aspecto muy interesante.

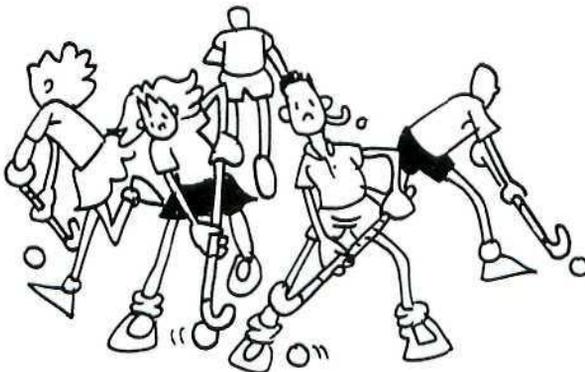


Gráfico 29. Eludir los choques con los compañeros.

Las actividades en el espacio reclamarán de los jugadores las nociones espaciales básicas de aproximación y separación, de

*trayectorias o de localización de zonas y orientación según direcciones y sentidos. Nos interesa que la mayoría de las actividades se realicen en contacto con la bola.*

*Hasta las actividades más sencillas de desplazamientos con la bola por el espacio, buscando zonas o describiendo trayectorias variadas, son de suma importancia en el hockey, por cuanto se puede estimular el **desarrollo de la visión**, centrando la atención alternativamente en objetos próximos, la bola y referencias más lejanas. Tendrán un valor especial los desplazamientos en persecución mientras se mantiene la bola bajo control. Veamos algunos ejemplos:*

- *Juegos y actividades de **orientación** hacia un punto fijo o móvil, como puede ser la portería o un compañero.*
- *Juegos de **persecución** que fijen la atención en distancias cada vez mayores y en referencias cada vez más altas o pequeñas.*
- *Los juegos de **aproximación y separación** y las actividades en espacios amplios y reducidos son fundamentales en el aprendizaje del juego. Se trabajarán maniobras en todo el campo, en medio campo o en el área de portería; o se pueden realizar las maniobras con el trabajo simultáneo de pocos o muchos participantes en el mismo espacio.*
- *Otras actividades provocarán mediante estímulos auditivos o visuales la aproximación o separación de una zona, un jugador o de un objeto.*

## **0.2. La presencia de otros jugadores.**

En un principio, el hecho de compartir el campo de juego, o el espacio disponible no deja de ser una dificultad para la capacidad de maniobra de cada uno de los jugadores. El primer paso en los juegos colectivos supone marcar diferencias claras entre los jugadores que **colaboran** y los jugadores que **se oponen**. No siempre es fácil encontrar la colaboración en los propios compañeros; por eso el juego en las primeras prácticas es totalmente individual.

### Actividades: diseño, selección y adecuación

Se procede a desarrollar **juegos cooperativos**, estableciendo en la misma estructura de la práctica la necesidad de colaborar. Son típicos los juegos de relevos en que dos equipos tienen el mismo objetivo, pero cada uno lo conseguirá antes o mejor según sea la aportación de cada componente.

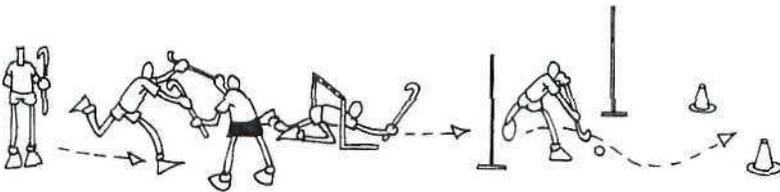


Gráfico 30. Relevos con destrezas en el desplazamiento.

También sirven a este concepto de cooperación los juegos en que las acciones de un grupo se encadenan para conseguir su objetivo antes de que el otro grupo consiga un objetivo diferente.

Otra categoría viene marcada por **juegos de oposición directa** en los que ambos equipos persiguen un objetivo común; para ello cada uno se esfuerza en conseguirlo y evitar que lo consiga el contrario. Las fórmulas pueden ser variadas: desde la variación misma del objetivo a alcanzar (tiempo, espacio, objeto, acciones determinadas) hasta la organización, las condiciones para conseguirlo, etc.

### 0.3. La competición y el juego.

También es necesario que se familiaricen con el juego en situaciones similares a la competición. Tenemos en cuenta lo que se observó al comienzo en relación a la peligrosidad y establecemos unas normas básicas para evitar contactos de importancia con el *stick*.

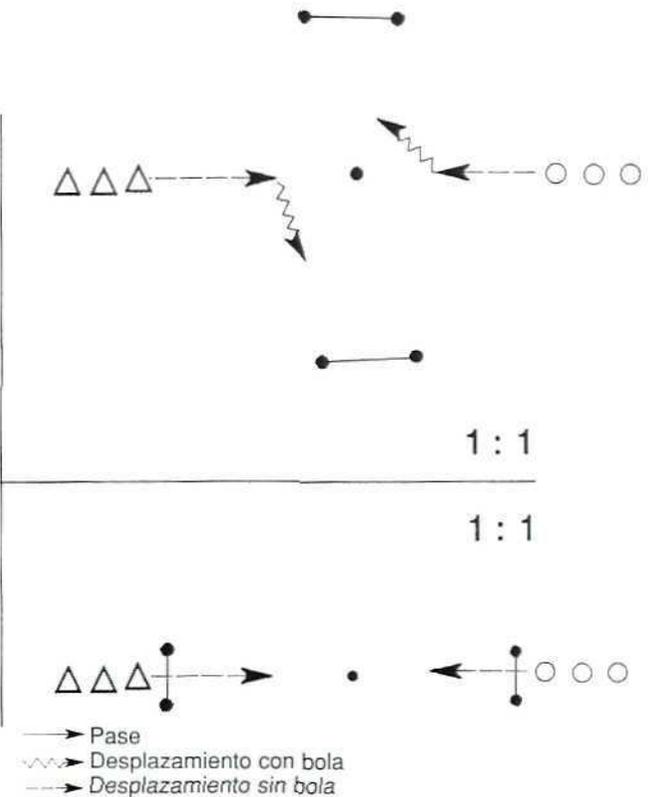


Gráfico 31. Juegos de hockey 1:1 por equipos.

No se pretende otra cosa que no sea la sensación de partido, de enfrentamiento y lucha. Los juegos planteados tienen un papel interesante facilitando la experiencia de formar parte de un equipo y de disfrutar al conseguir el objetivo, y por otro lado obligando a asumir las normas de cada juego.

### **Actividades: diseño, selección y adecuación**

*Las actividades que responden a estos contenidos se presentan lógicamente en forma global, bien como **juegos organizados**, o bien en forma de competición de hockey con **juegos adaptados**.*

*Entre los juegos organizados puede ser utilizada cualquier actividad con un objetivo claro y algunas normas sencillas de intervención, intentando que se acentúe el trabajo de equipo.*

*Entre los juegos adaptados, podemos utilizar fórmulas competitivas con número de participantes reducido, definiendo claramente el objetivo y las reglas básicas.*

*Lo que sí es importante es acercarse al juego real lo más posible, sobre todo en la forma de conseguir el gol, que es lo que los principiantes desean. Pueden jugarse partidos individuales que consigan resultados parciales para cada equipo. Entre dos equipos de 4 ó 5 jugadores, o entre 3 ó 4 equipos de 3 jugadores, en los que juegan 1:1.*

## **OBJETIVO 1**

*Comprender el juego por la consecución del objetivo.*

### **Contenidos:**

1. La búsqueda del gol.
2. La recuperación de la bola.

Después de una primera aproximación al juego, es necesario trabajar los principios de ataque y defensa para que los jugadores sepan encauzar sus acciones en un sentido o en otro.

Si introdujéramos todos los principios del juego de ataque y defensa a la vez, concediéndoles la misma importancia, los jugadores tendrían una noción global del juego, pero no serían capaces de ordenarlos en su aprendizaje. Es mejor establecer un objetivo prioritario para el juego de ataque y defensa.

### 1.1. *La búsqueda del gol.*

El principal móvil del jugador o del equipo atacante es la consecución de un gol. El jugador en posesión de la bola tiene que ser consciente desde el primer momento de sus posibilidades de conseguir el objetivo. Sólo cuando la distancia o las circunstancias lo impidan, buscará otros mecanismos técnicos y tácticos.

Sobre la aplicación de los principios de ataque:

- 1) conservar la posesión de la bola,
- 2) progresar hacia portería,
- 3) intentar el **lanzamiento a portería**, para meter gol,

nosotros consideramos el último como el principio que debe ser trabajado desde el principio del aprendizaje. No partir de la necesidad en la búsqueda del gol nos puede llevar a la práctica de un juego diferente. Bien es cierto que la zona de lanzamiento es grande, por lo que en muchas ocasiones será necesario integrar el principio de aproximación o progresión en los comportamientos individuales y colectivos.

**Reglamento:**

*En relación con el reglamento, para conseguir un gol en esta etapa basta con que la bola sea lanzada desde cualquier zona, que vaya a ras de suelo y que pase entre los postes de la portería.*

## 1.2. *La recuperación de la bola.*

El juego de defensa surge como una reacción al ataque, porque normalmente de los atacantes parte la iniciativa. Debe de ser *considerado como una situación desfavorable y de transición hacia el trabajo de ataque.*

Los principios defensivos pasan por:

1. **Recuperar la posesión de la bola** cuanto antes, para **pasar rápidamente al ataque.**
2. Hacer difícil la progresión de los atacantes hacia una zona de tiro.
3. Detener el lanzamiento, para **evitar** la consecución de un **gol.**

En nuestro caso, comenzar por el principio de **recuperación** nos permite organizar el comportamiento de los jugadores en acciones que desarrollan ya de forma instintiva. Resulta ciertamente difícil frenar a los jugadores en su impulso por recuperar la bola cuanto antes, cuando se les hace ver que su objetivo también es conseguir el gol.

### *Actividades: diseño, selección y adecuación*

*Juegos de organización simple nos permiten marcar la diferenciación de funciones ofensivas o defensivas entre los dos equipos según la posesión de la bola o de las bolas en juego. También se observará la importancia de la transición entre ambas funciones.*

*El objetivo puede ser meter gol en una portería, atravesar una línea con la bola controlada, intentar el mayor número de puntos con un número determinado de bolas.*

*En el juego de recuperación, el objetivo de la defensa puede establecerse en relación con un tiempo, en relación con diferentes bolas, o en función del objetivo del ataque.*

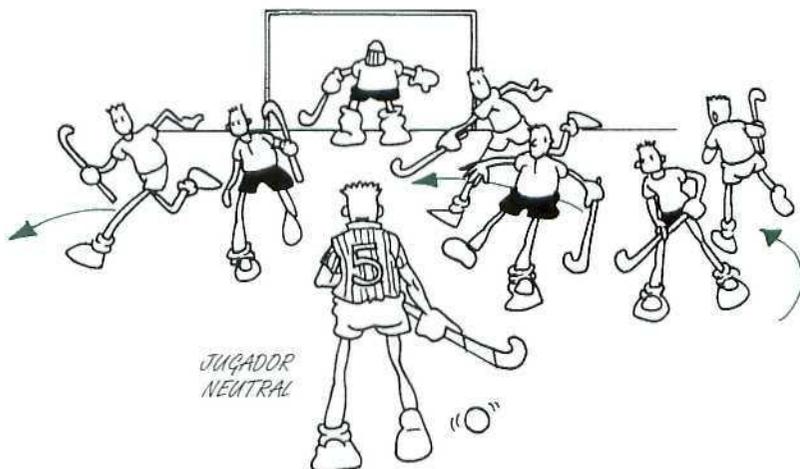


Gráfico 32. Juegos de oposición en un mismo objetivo.

## OBJETIVO 2

*Adquirir recursos individuales y buscar soluciones al enfrentamiento individual.*

### Contenidos:

1. Acciones individuales de ataque y defensa:
  - Lanzamientos y desplazamientos.
  - Bloqueo e intercepciones.
2. Capacidad perceptiva en el enfrentamiento individual:
  - Regate.
  - Marcaje.

Cada jugador ha experimentado en juego la necesidad de aplicar los principios para conseguir el gol. Ahora trataremos de dotarle de los recursos necesarios para conseguirlo.

Los recursos se traducen en esta etapa en acciones globales en las que lo más importante es asociar la mecánica del gesto con el objetivo que se pretende alcanzar en esa acción.

### 2.1. Acciones individuales de ataque y defensa.

En el aspecto ofensivo los jugadores tienen que aprender las acciones que les permiten conseguir el gol, esto es, los **lanzamientos a portería**; pero además necesitarán otras acciones, como los **desplazamientos**, cuando se encuentren a una distancia considerable o no dispongan de ángulo de tiro.

Los lanzamientos deben ser las acciones que pongan el punto final a cada jugada de ataque aunque, desgraciadamente, el lanzamiento no se realiza con demasiada frecuencia en el juego. Cuantas más veces se lance a portería, mayores posibilidades se tendrán de conseguir el gol.

#### Acción

- Consiste en impulsar la bola rasa hacia portería.
- El contacto del *stick*-bola se produce por un pequeño golpeo (impulso reducido) o mediante empuje.
- Ambas manos son importantes, siendo la derecha la que le da potencia a la bola.
- Es preciso que **la pala del *stick* se mantenga cerca del suelo.**
- La cara plana siempre estará orientada hacia la portería.
- Se evitarán los lanzamientos de revés, porque exigen mayor control del movimiento del *stick* y porque la bola alcanza menor potencia.

Los **desplazamientos con la bola** permiten al jugador aproximarse a zonas de lanzamiento. En muchas ocasiones, incluso una vez superada la línea de centro, el jugador no dispone de la suficiente potencia o precisión para realizar un tiro a distancia y prefiere buscar una acción más segura con el desplazamiento de aproximación.

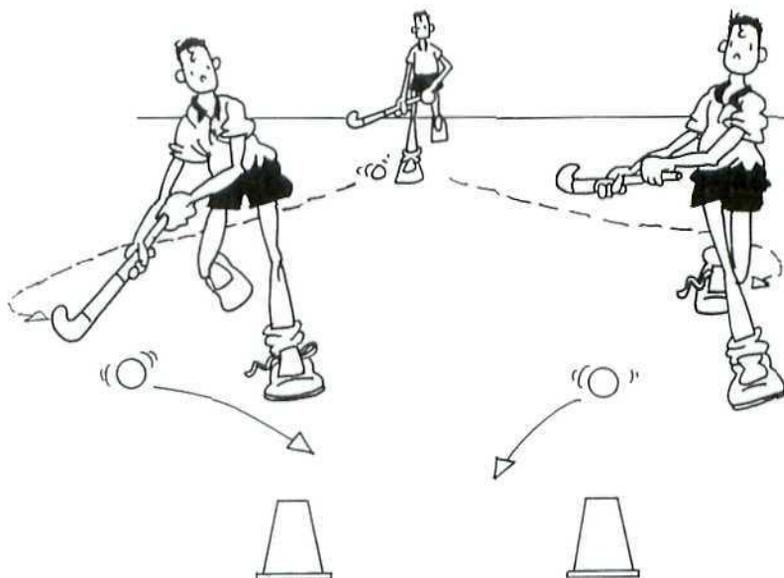


Gráfico 33. Los lanzamientos.

### Acción

- La bola debe ir situada en un lugar en relación con los pies que permita cierta soltura en el desplazamiento (se aconseja llevarla delante del pie derecho y ligeramente a su derecha).
- El *stick* se mantiene cruzado delante del cuerpo, dejando el mango por debajo de la cadera.
- La posición del cuerpo es relativamente baja para facilitar cualquier cambio de ritmo o dirección.
- El *stick* da pequeños toques a la bola en la dirección del desplazamiento.



Gráfico 34. Los lanzamientos.

- En los desplazamientos laterales se utiliza el revés para ir hacia la derecha y el derecho para ir hacia la izquierda.
- La bola se puede desplazar con pequeños toques o en contacto mantenido con el *stick*. Al principio, mejor con pequeños toques, porque eso permite desviar momentáneamente la mirada de la bola.
- El cuerpo y los movimientos del *stick* tendrán que ajustarse a la dirección que queramos darle a nuestro desplazamiento.

En numerosas situaciones de juego el jugador que se desplaza se verá obligado a detenerse con la bola o cambiar de dirección. Por eso estos últimos aspectos quedan englobados en las acciones de desplazamiento.

La **detención con la bola** se puede definir como la acción que permite reducir la velocidad del desplazamiento hasta llegar a velocidad 0. Es muy importante en las maniobras de cambio de dirección.

La **acción** consiste en colocar la cara plana del *stick* al otro lado de la bola y en sentido contrario a su desplazamiento. El movimiento del *stick*, suele realizar medio giro y pasa de la posición de revés a derecho o a la inversa. Es preciso que el movimiento del *stick* sea acompañado por un correcto desplazamiento de pies para asegurar una posición equilibrada.



Gráfico 35.

Los **cambios de dirección**, suponen un cambio de trayectoria en el desplazamiento, y aunque pueden realizarse por medio de los desplazamientos del cuerpo, también interesa trabajarlos con la base del movimiento del *stick*. Por ejemplo, ante un cambio hacia la derecha desde un desplazamiento adelante, se realiza un toque con el revés hacia la derecha y un desplazamiento posterior de los pies en esa dirección.

En el aspecto defensivo se trata de conocer el comportamiento del defensor frente al oponente con bola. Las acciones que hay que aprender son: la defensa al jugador con bola o **bloqueo** y la detención o **intercepción** de cualquier lanzamiento que vaya a portería. Conseguir una u otra lleva a recuperar la posesión de la bola.

Cualquier acción que desarrolle le obliga a interponerse entre el atacante con bola y la portería, ya sea para intentar recuperar la bola ante un desplazamiento de aproximación o para intentar evitar el lanzamiento.

Existen dos comportamientos típicos en la entrada al atacante con bola:

- El defensor se dirige al atacante con bola.
- El defensor le espera y le bloquea.

En el primer caso, el defensor se dirige al jugador con bola con el *stick* cerca del suelo hasta buscar el momento oportuno para llevar el *stick* hacia la bola y conseguir quitársela. Es una acción de *tackle* (se trabaja en la segunda etapa).

En el segundo caso, el defensor se encuentra en una zona de paso y lo que pretende es recuperar la bola para no ser desbordado. Es una acción menos agresiva, pero más segura porque permite ofrecer mayor superficie a la bola desde una posición estática. Esta acción recibe el nombre de **bloqueo defensivo**. Cabe comparar el bloqueo con el efecto de un muro que impide el paso del contrario con bola.

El defensor tiene que ser capaz de crear a su alrededor un espacio infranqueable aprovechando la mayor superficie de su *stick*

y protegiendo sus pies de posibles infracciones. Es la acción que recomendamos en los primeros niveles del aprendizaje por ser más sencilla.

### Acción

- Consiste en impedir el avance del atacante con bola, ofreciendo para ello la cara plana del *stick* hacia la bola.
- Siempre hay que mantener el *stick* en una posición que permita en el último momento conseguir un mayor alcance, realizando un movimiento rápido y deslizante del *stick* por el suelo.
- El *stick* se puede colocar totalmente horizontal para aumentar la superficie de contacto.
- En el alcance real del bloqueo los movimientos y desplazamientos de los pies son importantísimos.

La **intercepción** o detención de un lanzamiento se basa en los mismos principios que el bloqueo; en definitiva, en ambos casos se intenta bloquear o detener el paso de la bola. Si cabe, como acción es más sencilla la intercepción porque la bola viene de cierta distancia y permite al defensor más tiempo para ajustar su posición y preparar su *stick*.

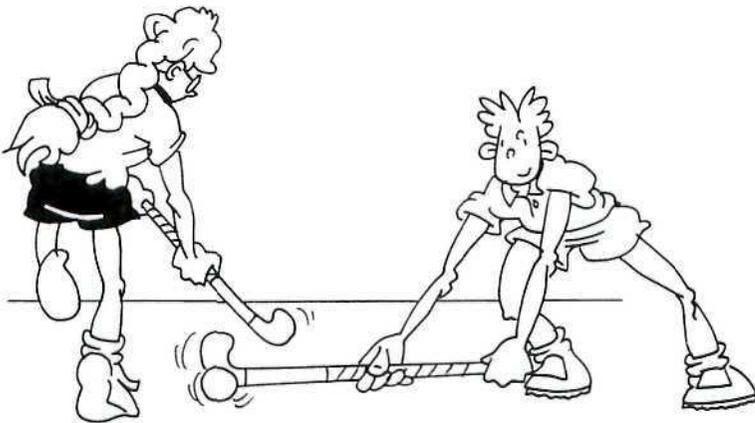


Gráfico 36. El bloqueo.

### **Actividades: diseño, selección y adecuación**

*Se proponen actividades analíticas y globales, según como las planteé y estructure el técnico (globales con posibles juegos), con la idea de que los jugadores consigan un movimiento coordinado base para **adaptar la motricidad** en situaciones de juego.*

#### **Lanzamientos:**

- *Se intentan lanzamientos desde una distancia próxima.*
- *Lanzan la bola desde diferentes zonas o pasillos (con menor o mayor ángulo de tiro) para valorar dificultad.*
- *Lanzamientos con la bola en movimiento, unas veces llevándola controlada, otras dejándola libre.*
- *Lanzar bolas en diferentes situaciones ajustando la orientación del cuerpo y el stick hacia la portería.*

#### **Desplazamientos:**

- *Desplazamientos en distintas trayectorias y direcciones.*
- *Desplazamientos hasta un objeto para cambiar de sentido, utilizando el derecho o el revés. Ajustando el movimiento de los pies o de la bola.*
- *Desplazamientos por el campo variando la velocidad en diferentes zonas.*
- *Desplazarse entre objetos o zonas a sortear.*
- *Cambios de dirección utilizando, según corresponda, el derecho o el revés.*
- *Realizar detenciones a una señal visual o acústica.*

### ***Encadenamiento de acciones ofensivas:***

- *Desplazarse hacia una bola con velocidad, continuar el desplazamiento hasta una zona e intentar el lanzamiento.*
- *Introducir en el desplazamiento maniobras de giros que desarrollen la coordinación general.*
- *Realizar circuitos o recorridos que integren diferentes tipos de desplazamiento, intentando hacerlo antes que otros jugadores.*
- *Variar el contacto del stick con la bola (derecho o revés), por medio de pequeños toques o contacto mantenido, en desplazamientos dirigidos según estímulos visuales.*

### ***Acciones defensivas:***

*Como en los recursos ofensivos, las actividades de defensa se centrarán en un trabajo individualizado por medio de actividades más analíticas, siempre con presencia de oponente, y situaciones que faciliten la ejecución. Veamos:*

- *Es importante que el defensor se acostumbre a defender sus pies del contacto de la bola.*
- *La defensa de una zona se practica al principio desde una posición de parado y en dimensiones reducidas.*
- *Los desplazamientos de aproximación al oponente deben realizarse en una posición baja.*
- *Es importante alternar la zona defensiva en las dimensiones de anchura y profundidad para que aprenda a reconocer el alcance del stick en desplazamientos laterales y anteroposteriores. Al principio puede ser una sola línea, luego se introducen desplazamientos de aproximación.*
- *El oponente no tiene que realizar muchas variaciones en sus desplazamientos para facilitar la ejecución del bloqueo.*

## 2.2. *Capacidad perceptiva en el enfrentamiento individual.*

Los primeros problemas que tiene que afrontar el jugador en cualquier situación de juego aparecen con la presencia del adversario, que representará una gran dificultad para poder alcanzar el objetivo que tenía previsto.

Si pretendemos que los jugadores aporten una solución a cualquier situación problema, será imprescindible que sean capaces de recibir las informaciones más elementales del entorno. En consecuencia, entendemos que la solución al enfrentamiento individual exige el trabajo de la **percepción visual**, aspecto que obliga a los jugadores a levantar la mirada y reconocer la posición del adversario y de la portería. La percepción visual permite aplicar con mayor eficacia la capacidad de maniobra individual. En el juego de ataque, esta capacidad de maniobra en el enfrentamiento con el adversario se reconoce en el concepto *regate*, y en el juego de defensa, la capacidad de maniobra se asocia con el concepto de *marcaje*.

El **regate** es la acción ofensiva mediante la cual intentamos aproximarnos a la portería contraria superando la presencia del adversario. Como acción para superar al adversario ofrece múltiples alternativas, aunque el nivel de eficacia descansa especialmente en la capacidad de maniobra en los desplazamientos con la bola. Deberíamos tener en cuenta:

- La acción de regate engloba todo tipo de desplazamientos con cambio de dirección, cambios de ritmo o detenciones con bola.
- El jugador que va a intentar el regate debe considerar el campo de acción del adversario.
- La acción del atacante no finaliza con un regate eficaz, tiene que buscar el objetivo.

Y la percepción del entorno tiene que permitir calcular la distancia a la que se encuentra el adversario, a qué velocidad y en qué

trayectoria se aproxima y, a partir de esos datos, aplicar la acción de regate a la distancia adecuada y en el momento más oportuno.

El **marcaje** es la acción defensiva mediante la cual se vigilan y controlan las maniobras del jugador con bola.

El jugador defensor necesita guardar una distancia cómoda en relación al jugador que se desplaza con bola, o buscar una trayectoria de aproximación que evite el choque y que le dé ciertas garantías en su acción defensiva. Identificar la distancia en el sentido lateral es más fácil que en el sentido frontal. El mecanismo perceptivo en el trabajo defensivo va más en la línea de reducir el espacio y la capacidad de maniobra del atacante que la de analizar el entorno, que presenta menos dificultad por no tener que atender a la vez a la posesión de la bola.

Tanto en ataque como en defensa la capacidad de maniobra se ve influenciada por el uso del *stick*, que provocará un mayor alcance.

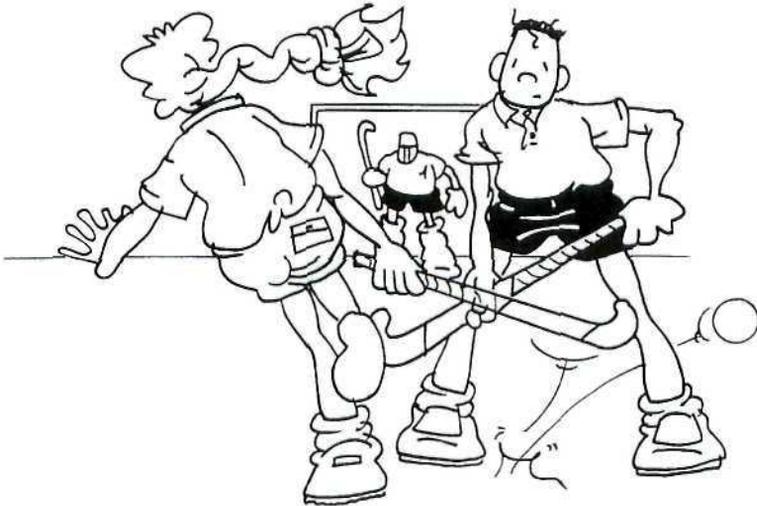


Gráfico 37. El enfrentamiento individual: regate y marcaje.

### *Actividades: diseño, selección y adecuación*

*Las actividades parten de las mismas situaciones de juego. Para facilitar el resultado de la acción se pueden establecer al principio desventajas para la oposición. Por ejemplo:*

- *Las acciones del atacante se facilitan si se le permite el control de la bola a suficiente distancia del defensor que ha de impedir su avance.*
- *Su capacidad de maniobra se verá condicionada por el espacio que se ofrezca a su avance.*
- *La progresión con bola se hará ante diferentes trayectorias de aproximación del defensor y a diferentes velocidades. Todas le permitirán experiencias importantes en sus cálculos óptico-motores.*
- *Las desventajas de los defensores pueden establecerse de forma que su alcance quede reducido (sólo pueden tocar la bola con los pies) o jugando con diferentes objetivos.*
- *Es muy interesante partir de diferentes zonas, o incluso en persecución, para elegir la trayectoria de aproximación que permita el alineamiento con la portería.*
- *Después de un trabajo centrado en el ataque o en la defensa se deben introducir actividades más globales mediante **situaciones jugadas** en las que el gol sea el objetivo de ambos, provocando la transición de defensa a ataque.*

*Estas competiciones individuales se basan en situaciones propias del juego, y pueden empezar con un saque neutral (bully) o con una iniciación desde la línea de banda o el área de portería. En todas ellas se crea la necesidad de concluir la jugada de ataque y de defensa con un lanzamiento a portería: la defensa lo tendrá un poco más difícil.*

### OBJETIVO 3

*Integrar recursos individuales en la acción colectiva y aplicar soluciones al juego.*

#### Contenidos:

1. Acciones combinadas de ataque y defensa.
  - Pase, recepción y marcaje.
2. Concepto de apoyo.

En realidad, el paso al juego colectivo no requiere técnicas nuevas, sino adaptar las que ya se conocen a una nueva relación: la comunicación con los compañeros.

El juego colectivo bajo el punto de vista del **ataque**, se fundamenta en los componentes del pase, en las acciones de **pase** y **recepción**, importantísimas para establecer los principios de la comunicación puesto que representan el nexo entre los dos jugadores.

En el aspecto de **defensa**, el juego colectivo tiene que contemplar el **marcaje al oponente sin bola**, que define el comportamiento y colocación del defensor para evitar la recepción del pase o la intercepción del lanzamiento a portería, teniendo como referencia al jugador atacante con bola.

#### 3.1. *Acciones combinadas de ataque y defensa.*

Las acciones combinadas surgen de la dependencia de diferentes acciones individuales y simultáneas. Para cualquier acción combinada en ataque o en defensa es necesario observar al menos el comportamiento de dos jugadores. Todo juego colectivo se define como un juego de pases, marcando la acción que será decisiva en el juego de equipo.

## El pase

A nivel de ejecución, el pase es similar al lanzamiento. La gran diferencia radica en el objetivo que se persigue en cada uno y en el nivel de complejidad decisional.

El lanzamiento a portería parte del significado de oposición entre atacante y defensor, mientras que el pase tiene un significado de colaboración entre dos atacantes.



Gráfico 38. El pase.

En el nivel decisional la portería supone un punto referencial fijo en el lanzamiento, mientras que en el pase, tanto los posibles receptores como su propia movilidad, exigen percepciones más complejas.

## La recepción

La acción de recibir la bola ha sido trabajada por los principiantes en los *bloqueos defensivos*. En ambos casos se trata de detener el desplazamiento de la bola; en el caso de la parada, para enlazar con otra acción de ataque, y, en el caso del bloqueo, para iniciar el juego ofensivo.

A nivel de acción es la misma y, sin embargo, caben algunas puntualizaciones en la ejecución de la recepción:

- Por ser una acción fundamentalmente de enlace, interesa que la posición del *stick* permita la acción posterior sin dificultad.

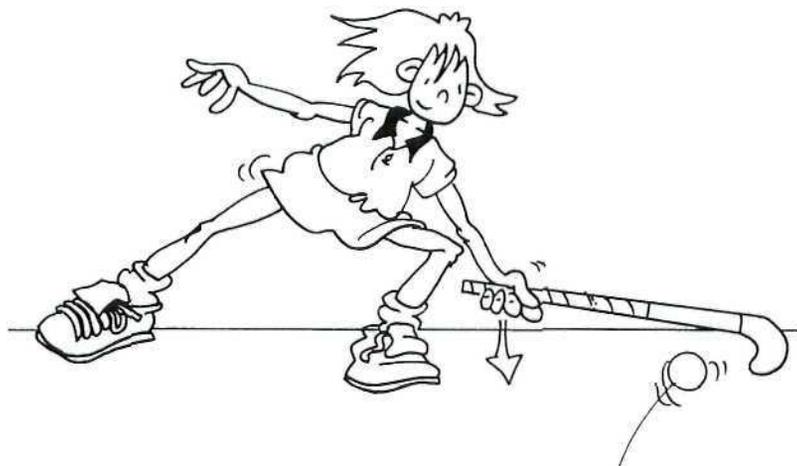


Gráfico 39. La recepción de revés.

- Siempre que las bolas lleguen a la derecha, el *stick* se mantendrá en la posición básica de desplazamiento.
- Sólo si las bolas van muy fuertes o no se tiene suficiente confianza en el uso de revés, el *stick* se colocará horizontal a la llegada de la bola (igual que en el bloqueo de revés).
- Cuando se realiza en desplazamiento, el *stick* se orienta hacia donde hay que dirigir la bola, no en la dirección en que llega porque, de ser así, la bola se quedará frenada y dificultará el desplazamiento posterior.

Ya hemos visto antes el *remate a portería*, pero ahora puede entenderse como una acción combinada porque, a diferencia del lanzamiento visto en el bloque anterior, la bola llega de un compañero y, por tanto, existe un trabajo colectivo. Alguna característica:

- Como la bola llega de un compañero, la trayectoria del rematador no coincidirá casi nunca con la de la bola.

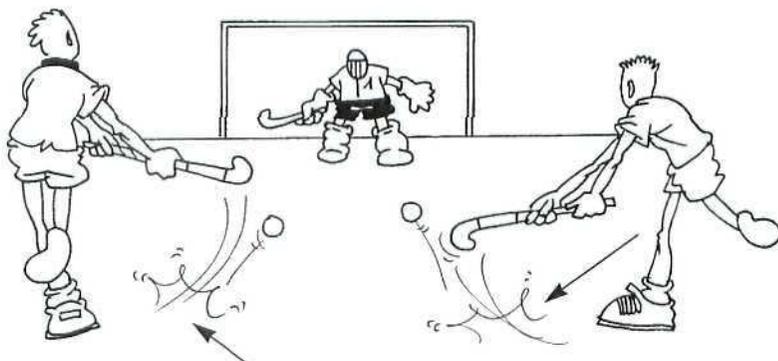


Gráfico 40. Remates a portería desde la derecha e izquierda.

- Es importante la orientación del *stick* en la dirección que llevará la bola.
- El remate desde el lado izquierdo es más sencillo, puesto que el *stick* se encuentra con la orientación más favorable.
- El desplazamiento previo, necesario con frecuencia, exige coordinar la velocidad de llegada de la bola y la trayectoria del rematador.

## El marcaje

Para que se controle la **situación defensiva** desde el punto de vista colectivo hay que aplicar el concepto de marcaje tanto al jugador con bola como al resto de sus compañeros. El marcaje al jugador sin bola tiene por objetivo evitar que reciba, porque si le llega el pase se encontraría ya en un marcaje al jugador con bola (visto en el Objetivo 2, página 114 y ss). Para evitar que reciba es fundamental su colocación respecto al jugador oponente y a la bola. Pueden contemplarse dos situaciones:

- a) El jugador defensor se coloca en la línea de pase.

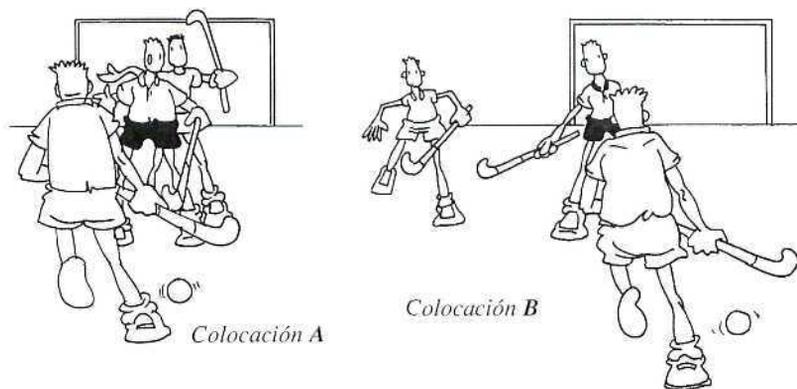


Gráfico 41. Colocación respecto de jugador oponente y la bola.

- b) El jugador defensor forma un triángulo con la posición de su oponente y la bola. Siempre se coloca más cerca de la línea central y de la portería que su oponente.

La opción a) impide al defensor ver a la vez a la bola y a su oponente, lo que puede ser un riesgo si éste no permanece estático. A pesar de todo, puede conseguir su objetivo si mantiene una distancia próxima con su oponente.

La opción b) permite ver a bola y oponente, y el éxito también depende de la distancia. En caso de que reciba la bola, tendrá opción a recuperarla.

#### **Actividades: diseño, selección y adecuación**

*En ataque se trata de combinar acciones entre varios jugadores para buscar la posibilidad de lanzamiento o remate a portería. Las actividades analíticas suelen ser las más eficaces, aunque se pueden buscar también juegos organizados y cooperativos. El acercamiento a la situación real de juego podría venir determinado por:*

- *Las actividades, en principio, deben realizarse con un número reducido de participantes y en actitud estática para asegurar el lanzamiento y la recepción.*
- *Actividades en que el receptor o el que pasa se encuentra en desplazamiento permiten calcular la velocidad de la bola y la trayectoria del compañero o a la inversa.*
- *Se puede introducir presión si se trabaja a la vez con otros grupos o parejas simultáneamente.*
- *Encadenar las acciones de pase y recepción con el remate en progresiones por el espacio supone una aproximación facilitada a situaciones de juego. Si se quiere introducir mayor dificultad se puede actuar con varios grupos a la vez.*
- *En las prácticas de pases y recepciones es muy importante que el jugador que pasa se acostumbre a buscar posteriormente otra posición. También al receptor le obligaremos a desplazarse para buscar el control de la bola.*

*Las actividades para los **defensores** exigen una mentalidad agresiva para evitar las posibles alternativas del jugador con bola. Pueden aplicarse juegos de oposición y cooperación para la defensa.*

*Es importante que el jugador con bola esté controlado y los compañeros impidan la llegada de la bola a jugadores concretos, o que no puedan actuar los atacantes por encima de un tiempo establecido.*

### **3.2. Concepto de apoyo.**

La colaboración frente a la oposición tiene una importancia considerable en la búsqueda de soluciones. Si queremos hablar de transición entre juego individual y juego colectivo nos veremos obligados a valorar el concepto de **apoyo**. En el juego de ataque

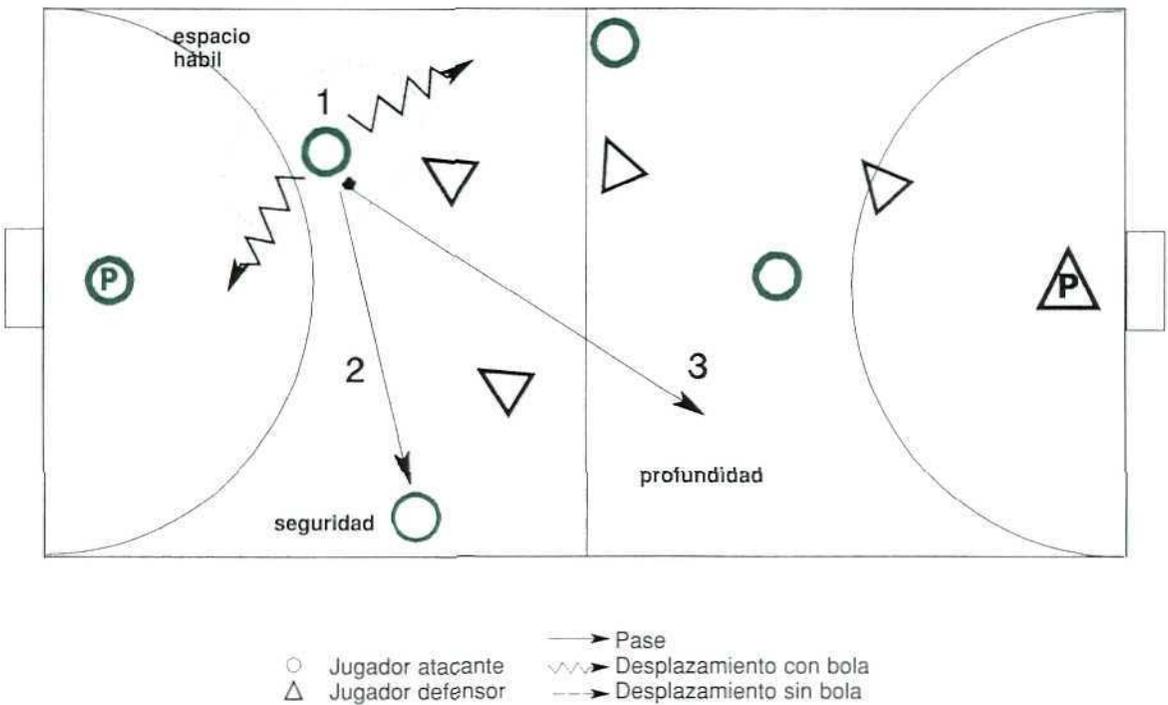


Gráfico 42. Posibilidad de ofrecer apoyos al jugador con bola.

supone considerables ventajas para la distribución de funciones, para una gran economía del esfuerzo físico, o para mantener el ritmo de juego durante toda su duración. Pero la mayor ventaja reside en el mayor número de posibilidades que se ofrecen al juego.

El apoyo es la ayuda que se prestan todos los jugadores entre sí y, muy especialmente, al jugador con bola. Existen dos formas claras de prestar apoyos al jugador con bola:

- Mantener una distancia adecuada en relación a la bola.
- Evitar el alineamiento con el defensor.

La puesta en práctica de los apoyos intenta romper con el juego típico del principiante, el juego en racimo. Evitar esta tendencia es posible si se guarda una distancia adecuada respecto al jugador con bola.

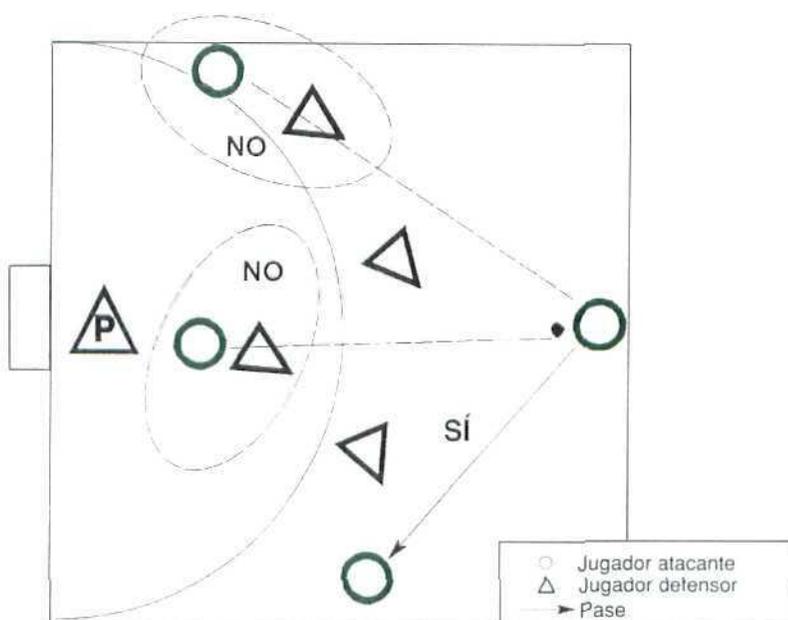


Gráfico 43. Evitar alineamiento para ofrecer apoyos.

- Apoyar a una distancia de al menos 4 ó 5 metros concede suficiente espacio al jugador con bola.
- Apoyar a una distancia de 4 ó 5 metros permite al jugador con bola dirigir el juego a otras zonas con menor presión.
- Apoyar a una distancia de 4 ó 5 metros en cualquier dirección, dan seguridad en la posesión de la bola (apoyos laterales o por detrás) y permiten acercarse al objetivo (apoyos por delante). Estos últimos serán los que acentuaremos en la primera etapa. Los apoyos que se ofrecen por detrás obligan al jugador con bola a dar la espalda a la portería de ataque y en esta etapa conviene que se orienten hacia la portería contraria.

Además de mantener una distancia adecuada, la posibilidad de ofrecer apoyos necesita que los jugadores atacantes eviten el alineamiento con el defensor. Un jugador que se encuentra detrás del defensa no puede comunicarse con su compañero. El jugador con bola no puede asegurar en estas circunstancias la recepción de sus mensajes, por lo que lógicamente descarta el posible apoyo. La colocación de un atacante en alineamiento con el defensor deja a su equipo en una situación de inferioridad numérica.

En el juego de defensa las relaciones que establecen los jugadores siempre tienen que tener como punto de mira al jugador atacante con bola, porque es de quien parte la iniciativa del juego. La colaboración en defensa exige controlar al jugador con bola y a sus compañeros. Así pues, un defensor se implica directamente en el control del jugador con bola mientras el resto de sus compañeros se responsabilizan de su oponente directo.

Si cada uno de los jugadores atacantes se encuentra bajo la vigilancia de un defensor, el juego defensivo tiene grandes posibilidades para recuperar la bola. Pero no siempre ruedan las cosas como se desean y es posible que un defensor sea desbordado por el jugador con bola. ¿Qué hacer en esta situación? Se puede aplicar lo que se denomina permuta.

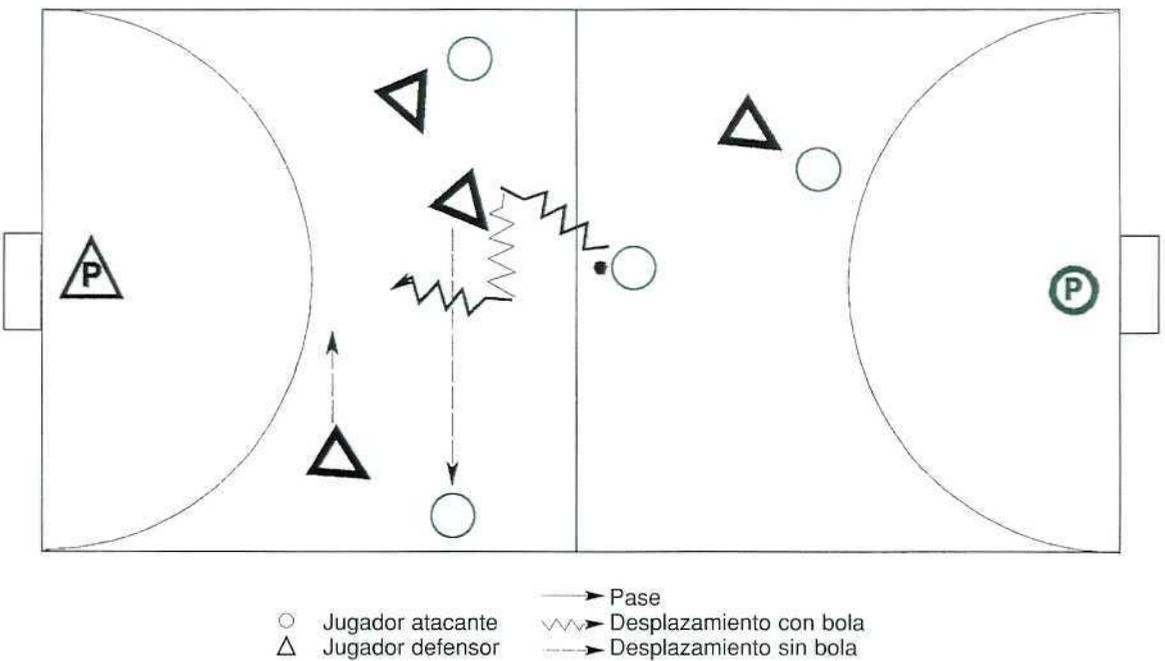


Gráfico 44. La permuta supone una ayuda defensiva.

La **permuta** es una acción de ayuda que se aplica cuando un compañero es desbordado por el atacante con bola. Para ello es preciso abandonar al oponente directo y dirigirse al atacante con bola, puesto que su control es la prioridad en defensa.

### *Actividades: diseño, selección y adecuación*

*Con la orientación dada en el trabajo individual, en el sentido de desarrollar la capacidad perceptiva, podemos entrar en el juego colectivo con mayor confianza. A pesar de todo, las actividades deben ir en progresión facilitando sobre todo que el jugador con bola pueda levantar la vista para buscar a los compañeros. Se puede tomar en cuenta lo siguiente:*

- *Las actividades más sencillas se pueden presentar sin oposición, pero con trabajo simultáneo de varios grupos sobre el terreno o con una clara superioridad numérica.*
- *También, actividades en espacios amplios que reduzcan la presión de los defensores, si la hubiera.*
- *No olvidamos que el objetivo del trabajo es conseguir gol, lo que aconseja establecer en cada actividad un objetivo para puntuar.*
- *Se puede jugar contra el tiempo, además de enfrentarse a un número igual o menor de adversarios.*

*Las actividades que se plantean para la **defensa** son situaciones jugadas, en las que los defensores tienen que colaborar ante circunstancias controladas, como ante otras inesperadas, como retirar momentáneamente al defensor que se vea implicado en el marcaje al atacante con bola.*

## OBJETIVO 4

*Practicar el juego y adquirir hábitos deportivos.*

### Contenidos:

1. Reglas del hockey 3:3.
2. Responsabilidades en el equipo.
3. Actitudes. Participación y seguridad.

La primera etapa de aprendizaje tiene que completarse, lógicamente, con los conocimientos que restan para asegurar una completa participación en el juego reglado. Es muy posible que los jugadores y las jugadoras no apliquen todos los conocimientos que han venido practicando; y es normal si se enfrentan en competiciones de igualdad, donde la presión competitiva dificultará enormemente su intervención. En cualquier caso, el juego individual se verá claramente potenciado por la necesidad de adaptar los movimientos a una mayor velocidad de ejecución.

### 4.1. *Reglas básicas del hockey 3:3.*

Las reglas que indican la manera de intervenir en el juego se han ido apuntando en los diferentes contenidos donde tienen una influencia directa. Otras muchas de la propia mecánica del juego o de organización se han aplicado con seguridad en muchas actividades de juego colectivo sin hacer referencia explícita al reglamento de juego. Ahora daremos un repaso a las **reglas básicas** que tendrán que aplicarse en el juego competitivo seleccionado, el **hockey 3:3**.

#### El terreno

El terreno puede ajustarse a las posibilidades del centro o a los jugadores y jugadoras que constituyan el grupo de trabajo. Pue-

de utilizarse el campo de baloncesto para niños hasta 11 ó 12 años y el de balonmano para chicos y chicas más mayores.

### La obtención del gol

El gol es válido desde cualquier zona del campo. La portería es de 4 metros para favorecer más goles. En el saque de centro, un jugador de cada equipo se coloca en el centro y realiza un *bully*, tres toques alternativos en el campo y encima de la bola antes de poder jugarla. Para eso orientan el hombro derecho hacia su portería y colocan un pie a cada lado de la línea central, por detrás de la bola.

### Las sanciones

Cuando se comete una infracción por tocar la bola con el pie o con la parte curva del *stick*, o se juega la bola por el aire, se comete un golpe franco, a no ser de que se haya cometido intencionadamente dentro del área de portería, siendo *penalty stroke*.

El *golpe franco* se saca desde el punto donde se cometió la infracción y siempre fuera de las áreas de portería, tanto en defensa como en ataque. Todos los jugadores tienen que respetar una distancia con la bola de 3 metros.

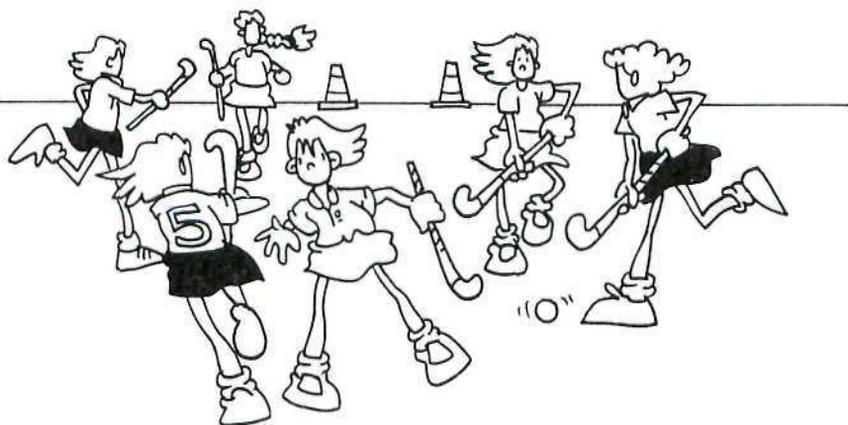


Gráfico 45. Juego de hockey 3:3.

El *penalty stroke* lo lanza el jugador que quiera del equipo atacante desde un punto de 5 metros de la portería, sin tomar desplazamiento de impulso, sólo un paso hacia la bola. Lo defiende el que cometió la infracción. El juego no continúa aunque la bola quede dentro del campo.

Cuando la bola sale fuera del campo por los laterales, se juega la bola desde un punto en la línea de banda por donde salió la bola. El saque puede ser libre, con el desplazamiento del mismo jugador o mediante un pase a un compañero. Todos los jugadores se colocan como mínimo a 3 metros.

Participan 3 jugadores por equipo, pudiendo hacer las sustituciones que se deseen (no interesa completar los equipos con más de seis jugadores porque el nivel de participación en juego será muy bajo).

#### 4.2. **Responsabilidades en el equipo: ataque-defensa.**

El juego de equipo se comienza a organizar a partir de unas pocas ideas clave relacionadas con los aspectos de ataque y defensa. Se persigue que cada jugador pueda intervenir de una forma más cómoda con sus compañeros y pueda aplicar sus aprendizajes.

En **ataque** las observaciones irán dirigidas a:

- Mantener distancia con el compañero que lleva la bola.
- El jugador con bola tiene que mirar antes de jugar.
- Lanzar a gol si existen posibilidades; si no existen, jugar hacia otro compañero, para que sea él quien lo intente.
- No mantener una posición fija durante todo el juego.
- Responsabilizarse de los saques el jugador que se encuentra en la zona en que debe reanudarse el juego.
- En el momento que se pierda la posesión de la bola todos deben sentirse defensores.

Para la **defensa**, trabajo menos atractivo, será importante:

- Cada jugador debe responsabilizarse de un oponente.
- No permitir el avance libre del atacante con bola, aunque esto exija abandonar al oponente directo.
- Pensar y buscar fórmulas para ayudar al compañero que se enfrenta al jugador con bola.
- No perder de vista la bola, pues sólo así se podrá reaccionar con rapidez cuando un compañero recupere la posesión.
- Con la recuperación de la bola todos pasan a sentirse atacantes y cambiarán de inmediato sus responsabilidades en juego.

#### 4.3. *Actitudes. Participación y seguridad.*

En ocasiones, jugadores que tienen un buen comportamiento en las prácticas de entrenamiento se transforman al aparecer cualquier práctica competitiva.

En esta primera etapa son varios aspectos los que tienen que vigilarse. El más importante es el respeto de cada uno a las normas y a la **seguridad** en el juego.

Respetar las normas que se refieren al uso del material y a la intervención sobre el terreno de juego es un paso fundamental hacia la disciplina de equipo. Pero corregir cualquier trampa o argucia desde el principio es casi más importante porque afecta de lleno a su propia formación como persona.

#### *Actividades: diseño, selección y adecuación*

*Se pueden programar todo tipo de juegos para aplicar lo que se ha venido aprendiendo, pero puesto que están preparados para*

*una competición formal, es importante introducir el hockey en la fórmula de 3:3, aplicando múltiples variantes de las normas que conocen.*

## **EVALUACIÓN**

---

A lo largo del aprendizaje se pondrán en aplicación todo tipo de técnicas que permitan valorar en qué medida se van dominando los contenidos y objetivos. Test técnicos, más objetivos, o la observación continuada deben ofrecer suficiente información acerca de los aprendizajes. Para esta etapa y etapas sucesivas podrían establecerse los siguientes **criterios de evaluación**:

1. Nivel de ejecución.

*Permite valorar el dominio de los recursos individuales.*

2. Nivel de comprensión de los conceptos tácticos.

*Permite valorar su relación con adversarios y compañeros.*

3. Nivel de organización en el juego.

*Permite valorar su respuesta en el equipo.*

4. Nivel de actitud deportiva.

*Permite valorar la disposición hacia el juego deportivo.*

### ***Ejecución***

Es preciso ejecutar con naturalidad las habilidades básicas en las situaciones de juego que correspondan. (No se cometen muchas faltas).

### *Conceptos*

Desarrollo de la percepción para eludir los choques con el adversario. Conocimiento de los conceptos de regate y marcaje y aplicación de los procedimientos aprendidos. (Se levanta la mirada cuando se tiene la bola y si no se tiene se buscan diferentes espacios libres en ataque).

La capacidad de prestar y utilizar apoyos a los o de los compañeros en situaciones de juego. Nivel de concentración en el seguimiento del desplazamiento de la bola.

### *Juego*

Capacidad para colocarse a distancia fácil de la bola. (Existencia o no de aglomeraciones en una zona).

### *Actitud*

Conocimiento y respeto de las reglas de juego. (No es necesario mirar al árbitro para reanudar el juego).

## **CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS**

---

Para completar la enseñanza de esta etapa podríamos resumir las observaciones que nos parecen de mayor interés en las siguientes consideraciones metodológicas:

- Por ser una etapa de familiarización, tendrá mayor peso la enseñanza globalizada, tanto a nivel de acciones técnicas como de conceptos tácticos.
- Buscaremos que diferencien las situaciones de ataque y defensa como desencadenante de sus acciones.
- *En el juego individual daremos los recursos suficientes para participar en el enfrentamiento individual y en el enfrenta-*

miento de equipo. Cada acción irá definida por una idea global con dos o tres aspectos clave, nunca el gesto técnico, y en ella se buscarán variantes en función del espacio (pasar a uno y otro lado...).

- Como se persigue el desarrollo de los mecanismos perceptivos, desde el principio se facilitarán las acciones del jugador con bola para que pueda levantar la mirada.
- En esta primera etapa se acentuarán las actividades con un número reducido de participantes para que entren en contacto con la bola muchas veces. El espacio de juego será amplio para evitar interrupciones y disponer de suficiente tiempo para dar las respuestas. La oposición facilitará en inferioridad numérica, sobre todo al principio, el juego colectivo hasta que los jugadores reconozcan las ventajas de los apoyos.
- Se insistirá en la responsabilidad individual, especialmente en defensa, que es un trabajo menos atractivo, de forma que cada jugador sepa que tiene que hacer «algo».
- El técnico tendrá que tener mucha paciencia con los errores de apreciación o decisión que puedan surgir en los procedimientos que llevan a cabo los jugadores. Intentará facilitar-le posteriormente una respuesta mejor, pero seguirá reforzando su actitud en la búsqueda de posibles soluciones.

## ALGUNOS EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

### Características:

- Disponibilidad de suficiente espacio.
- Nivel de presión bajo.
- Pocas alternativas en las respuestas.

### Objetivo 0. Familiarización

*Los jugadores se desplazan por el espacio con la bola.*

- Realizando diferentes destrezas y equilibrios (gráfico 46.1).
- Eludiendo obstáculos (gráfico 46.2).
- Buscando zonas.



Gráfico 46.1.

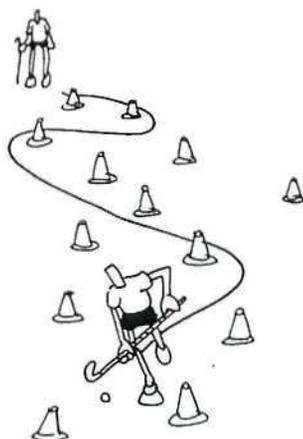


Gráfico 46.2.

*Los jugadores trabajan en equipo en juegos de relevos.*

- Pasándose la bola.
- Introduciendo destrezas en el recorrido establecido.

*Los equipos se enfrentan en juegos.*

- Intentan llegar a una línea cada uno con su bola, ante la oposición de los contrarios, en n.º reducido, o igualdad (gráfico 46.3).
- «El pañuelo» con una, dos o tres bolas. Llegar con la bola o lanzar a la línea opuesta. (gráfico 46.4).

*Los equipos juegan partidos de 2:2.*

- Espacio de juego amplio (10x20).

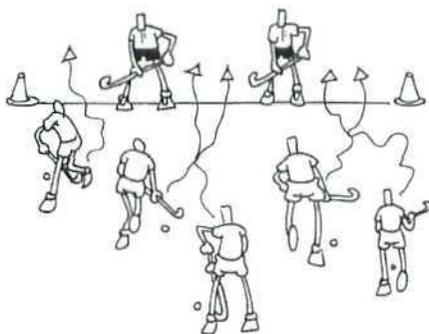


Gráfico 46.3.

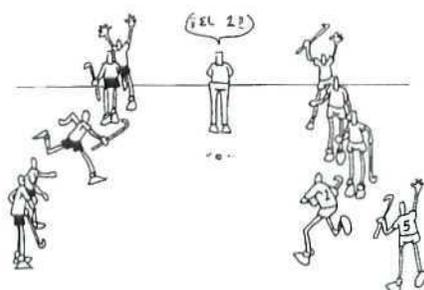


Gráfico 46.4.

### Objetivo 1. Principios de juego

*Intentar meter gol y evitar que los contrarios lo consigan.*

- 4 jugadores por equipo.
- 2 bolas.

- Un jugador del equipo para y otro lanza.
- La portería es toda la línea de fondo.

**Intentar recuperar la bola con rapidez** (gráfico 46.5).

- El defensor intenta recuperar las bolas y llevarlas fuera de la zona. ¿Quién tarda menos?

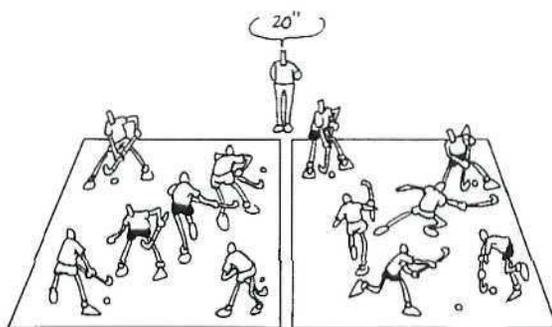


Gráfico 46.5.

## Objetivo 2. Juego individual

**Lanzar a portería.**

- Lanzando desde uno y otro lado o desde el centro.
- Haciendo un ocho entre los conos centrales.

**Defender la línea.**

- Línea de 5 metros.
- Evitar que pase la bola o el jugador con bola.

**Atacar y defender.**

- Marcar gol ante la oposición.
- El atacante pasa por una portería para lanzar a un compañero móvil por detrás.
- Si el defensor recupera la bola, busca la línea del oponente.

### Objetivo 3. Juego colectivo

#### *Competición de pases.*

- ¿Qué equipo consigue antes 15 pases?

#### *Competición de goles.*

- Progresiones entre 3 jugadores para lanzar una bola en cada portería.
- Los equipos salen a la vez.

#### *Apoyar y marcar.*

- Cada equipo con su bola intenta conseguir el mayor n.º de pases en 10 segundos y el contrario que no se consiga ninguno.

### Objetivo 4. El juego

- 3:3 con 3 porterías de ataque y 3 de defensa (gráfico 46.6).

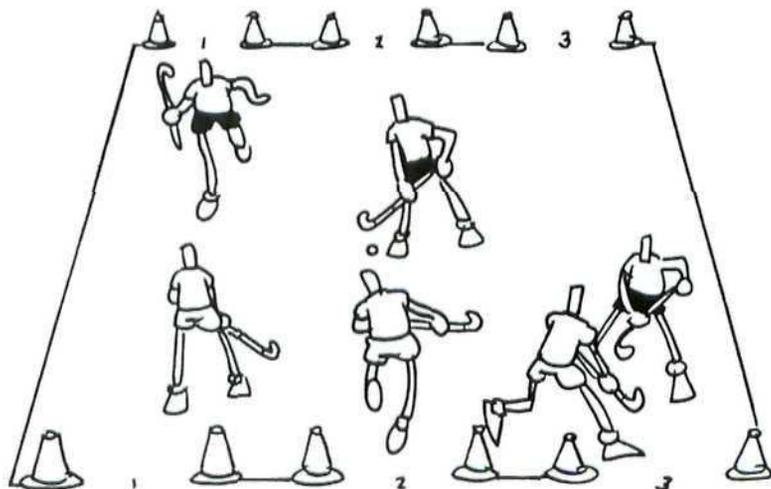


Gráfico 46.6.

- Llevar la bola controlada a una portería. (gráfico 46.7).
- Juego con las porterías reglamentarias.

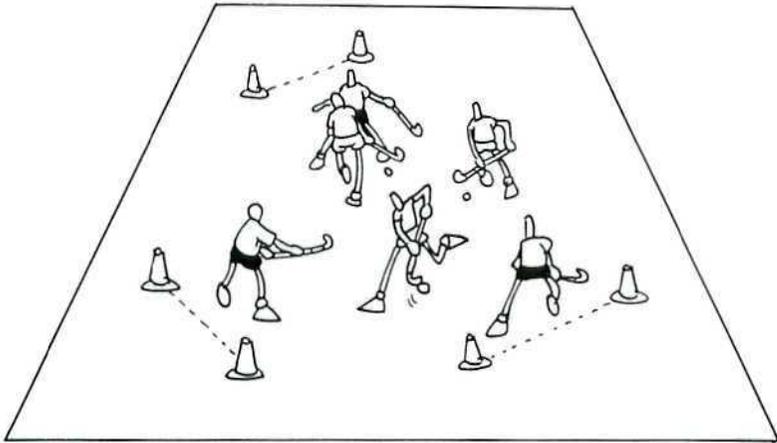


Gráfico 46.7.



# 5

## Segunda etapa: Desarrollo

### OBJETIVOS, CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

---

Esta etapa se caracteriza por afianzar los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior y entrar en contacto con otros aprendizajes un poco más complejos.

Los **objetivos** se centran en el desarrollo de un juego colectivo. Las relaciones con el resto de los compañeros no se establecen en función de la bola, sino también en función del espacio y de los adversarios. Aprender a «leer» el juego en cada situación y adaptar una respuesta necesita el desarrollo del juego colectivo, una penetración marcada por la dependencia de los compañeros y a los adversarios.

El jugador se verá obligado a considerar la colocación de sus compañeros y en cada uno verá una posibilidad de juego de mayor o menor eficacia. Por tanto, estará obligado a recoger mayor información y a seleccionar una respuesta entre varias.

Los **contenidos**, lógicamente, introducirán un nivel de calidad superior en la ejecución de las diferentes acciones individuales, una variabilidad en la forma de aplicarlas y una conexión directa con la forma de actuar de los compañeros.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Interrelacionar los principios del juego.</i></li> <li>2. <i>Incrementar el repertorio técnico y generar respuestas variadas.</i></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Conservación de la bola.</i></li> <li>2. <i>Defensa de las zonas peligrosas.</i></li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Juegos organizados.</i></li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. <i>Compenetrarse en movimientos colectivos y saber aprovechar el espacio.</i></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Aproximación a las técnicas específicas.</i></li> <li>2. <i>Capacidad de análisis en ataque y defensa.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mejora del campo de acción.</i></li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Actividades analíticas.</i></li> <li>• <i>Formas jugadas.</i></li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>4. <i>Jugar con otros y aplicar estrategias con el uso del espacio.</i></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Entendimiento en la acción colectiva.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Desmarque.</i></li> <li>• <i>Cobertura.</i></li> </ul> </li> <li>2. <i>Creación y reducción de espacios.</i></li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Formas jugadas.</i></li> <li>• <i>Actividades analíticas.</i></li> <li>• <i>Situaciones de juego.</i></li> </ul>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Responsabilidad por zonas en ataque y defensa.</i></li> <li>2. <i>Estrategias sencillas en la transición: repliegue y contraataque.</i></li> <li>3. <i>Actitud de colaboración.</i></li> <li>4. <i>Nuevas reglas de juego.</i> <i>Hockey 4:4.</i></li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Juegos adaptados.</i></li> <li>• <i>Competición Hockey 4:4.</i></li> </ul>

Nos trasladamos desde las acciones globales del juego que trabajamos en la etapa anterior a la asimilación de técnicas específicas que posibilitan un abanico enorme de soluciones al juego.

El acento en lo colectivo sugiere un paso forzado hacia la especificidad. La relación que se establece entre todos los jugadores del equipo fuerza una distribución en el espacio más equilibrada, donde cada uno sabe esperar el momento más importante de su intervención. Se dan por igual apoyos directos al jugador con bola, si es atacante, o al defensor que la intenta recuperar.

Como **actividades** propias de esta etapa surgirán múltiples juegos colectivos que busquen el encadenamiento de las acciones implicadas y que estimulen la colaboración entre los jugadores del equipo. El desarrollo de la capacidad estratégica pasa por trabajar igualmente los mecanismos de percepción y análisis de la situación de juego.

Las **reglas** que inciden en el uso del *stick* y de la bola pueden ser un poco más estrictas siempre que permitan desarrollar el juego con cierta continuidad, pero se vigilará con una atención preferencial la conducta deportiva con los compañeros de juego. La introducción de reglas especiales en los comportamientos, de forma que exijan en cada actividad adaptar las respuestas, debe de ser tenida muy en cuenta.

### OBJETIVO 1

*Interrelacionar los principios del juego.*

#### Contenidos:

1. Conservación de la bola.
2. Defensa de las zonas peligrosas.

El principal objetivo del juego, meter gol, está supeditado a las habilidades del equipo para buscar opciones de lanzamiento y, en

gran medida, también a cómo el equipo contrario aprovecha sus oportunidades en defensa. Como habrá quedado patente en la etapa anterior, el juego tiene bastantes interrupciones que se deben a la dificultad de controlar la bola y de apoyarse en otros compañeros. Se aprecia un juego de equipo con una clara verticalidad, en el que cada jugador desarrolla su partido particular. De nada nos sirve estar en posesión de la bola si no somos capaces de controlarla ante el contrario, pues perderemos las opciones de conseguir el gol.

Por eso, en esta etapa, los jugadores deben comprender la dependencia de unos principios en relación con otros. Si la situación no es favorable para conseguir el gol o para recuperar la bola de una forma rápida, será preciso apoyarse en otros principios que permitan mantener las opciones tanto en ataque como en defensa.

Los jugadores no deben llevarse por el impulso instintivo de meter gol o de recuperar la bola; ahora disponen de nuevas opciones y tendrán la posibilidad de analizar mejor sus respuestas. El resultado será un juego más organizado.

### **1.1. *Conservación de la posesión de la bola.***

En el nivel de aprendizaje que dejamos en la etapa anterior, el juego de ataque se veía claramente dificultado por la proximidad del defensor que intentaba recuperar la bola y por las ayudas que pudieran ofrecer sus compañeros. Para reducir estas desventajas los jugadores tienen que prestar mayor atención a los compañeros, que deben ofrecer mayores posibilidades al juego de cada uno. Se trata de activar mayor número de apoyos y realizarlos con una mayor calidad.

Siempre que nos encontremos en posesión de la bola tendremos posibilidades de conseguir el gol; la cuestión es saber hacia dónde o hacia quién jugarla para conseguirlo cuanto antes. Por tanto conservar la bola hasta llegar a zonas favorables de lanzamiento debe ser una condición previa al lanzamiento. Y para conservar la posesión nada mejor que disponer de un espacio suficientemente amplio para poder jugar en cualquier dirección.

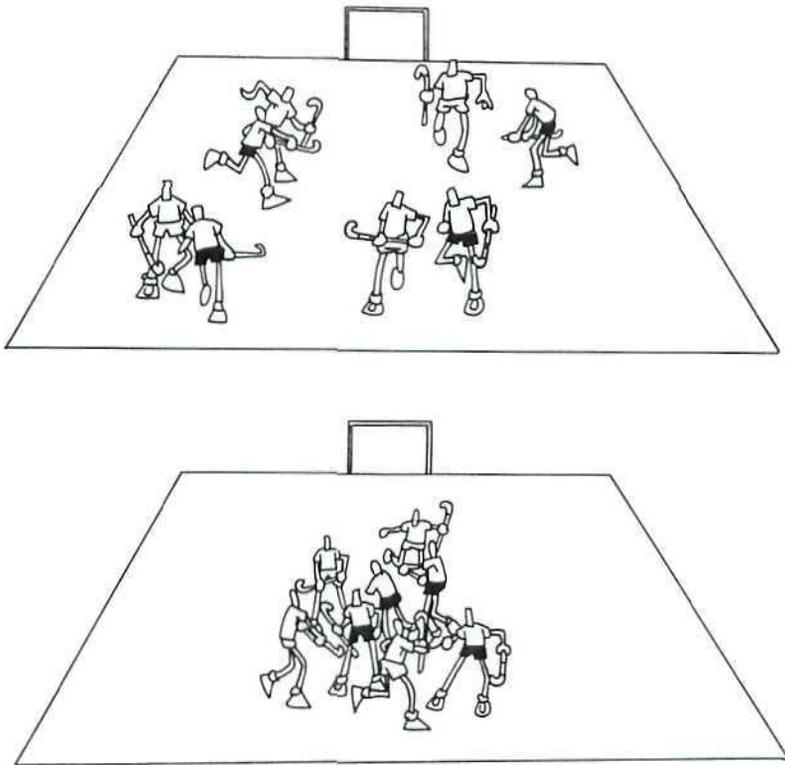


Gráfico 47. Los espacios amplios facilitan el ataque y los reducidos el juego en defensa.

### 1.2. *Defensa de las zonas peligrosas.*

La defensa que han aplicado hasta ahora los jugadores, era arriesgada, de forma que si el jugador con bola superaba a su oponente encontraba el camino libre hacia portería, si sus compañeros se mantenían alejados con el marcaje sobre otro oponente. De esta forma el juego defensivo se hace vulnerable porque la distancia entre los defensores no permite disponer prácticamente de apoyos.

En esta situación los defensores tienen que aprender a defender los espacios más vulnerables además de defender al adversario con bola. La misma progresión del jugador con bola no tiene la misma peligrosidad en una zona que en otras, y la defensa debe ajustarse a las circunstancias de cada situación.

### **Actividades: diseño, selección y adecuación**

*Si realmente queremos que se comprenda la necesidad de trabajar individual y colectivamente este principio, podemos partir de cualquier juego libre en el que los atacantes busquen conservar la bola durante un tiempo mínimo establecido y los defensores, incluso en inferioridad numérica, busquen recuperarla en el menor tiempo posible.*

*A partir de aquí las actividades serán seleccionadas de forma que se puedan conectar los objetivos de ataque —conservar, progresar y lanzar—, poniendo mayor presión sobre los jugadores que inician el ataque en una zona donde las limitaciones reglamentarias y la distancia no hacen posible el lanzamiento a portería.*

*Los jugadores que defienden valoran el efecto de su trabajo según se centre en el control del contrario o en el del espacio cuando se desarrollan actividades sobre zonas de diferentes dimensiones.*

## **OBJETIVO 2**

***Incrementar el repertorio técnico  
y generar respuestas variadas.***

### **Contenidos:**

1. Aproximación a las técnicas específicas.
2. Capacidad de análisis en ataque y defensa.
  - Mejora del campo de acción.

Para desarrollar la suficiente confianza en el juego es necesario alcanzar un aceptable nivel en el uso de los recursos individua-

les. Tanto la cantidad como la calidad de tales recursos influyen en la capacidad de respuesta ante una situación de juego.

En hockey, el lado izquierdo del cuerpo representa la zona más vulnerable, el lado débil, no porque la mayoría de los jugadores sean diestros, sino por la constitución del *stick* con una sola cara plana, que hace que en ese lado todos los jugadores se vean obligados a utilizar el *stick* en posición de revés.

En el trabajo del juego individual de esta segunda etapa se valorará el interés de compensar precisamente el lado débil.

### 2.1. Aproximación a las técnicas específicas.

Cada jugador y jugadora puede conseguir en cada una de las acciones globales aprendidas un gesto más económico y eficaz que se traduce en una respuesta más coordinada, más rápida, más precisa o más segura en la aplicación al juego. En todas ellas se reforzará considerablemente el **uso del revés**. Así, para llegar a las técnicas específicas, podríamos añadir algunas exigencias sobre las acciones aprendidas en la primera etapa:

#### Desplazamientos:

- Se deben realizar con un mayor contacto sobre la bola; en esta etapa intentamos que el jugador lleve la bola pegada al *stick* (mayor maniobrabilidad y protección).
- Los desplazamientos se pueden realizar con una o dos manos para ampliar el alcance en la distancia con la bola.
- Ajustar la situación de la bola y la colocación del *stick* en los desplazamientos para poder orientar el cuerpo y principalmente la mirada hacia el campo de juego.
- El desplazamiento adelante utilizando alternativamente el derecho y el revés (*dribbling*) debe introducirse ofreciendo la posibilidad de jugar con mayor rapidez.

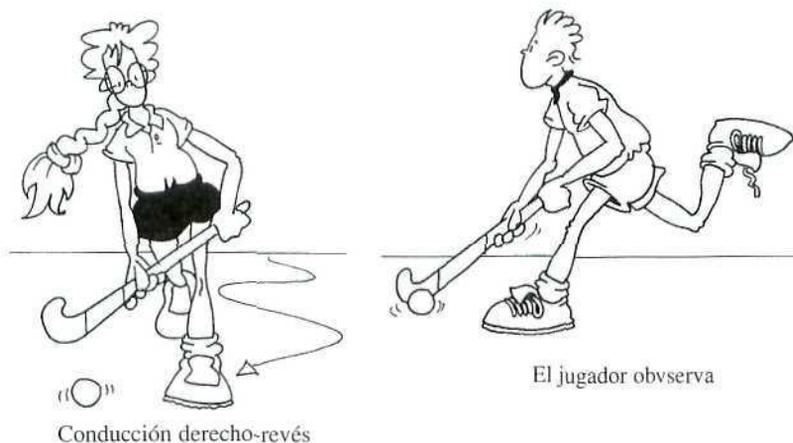


Gráfico 48.

### **Cambios de dirección:**

- Se busca una mejor sincronización en el desplazamiento de los pies, el desplazamiento de la bola y el movimiento de rotación del *stick*, manteniendo mayor contacto con la bola.
- Se introduce el cambio de ritmo al iniciar la nueva trayectoria de la bola hacia uno de los laterales.
- Se busca una mayor amplitud en la maniobra.

### **Detención con la bola:**

- Se utiliza una u otra pierna para frenar en el último paso, en función de la trayectoria posterior de bola y jugador.
- Se acomoda la longitud del último paso a la velocidad del desplazamiento.
- Se ajusta la posición en la detención para mantener la visión sobre el mayor número de jugadores.

### Maniobras de protección:

- El uso alternativo de derecho y revés permite mover rápidamente la bola sin precisar movimientos amplios de los pies.
- Los toques de derecho y revés variando la amplitud y la trayectoria permiten una fácil protección de la bola.

### Lanzamientos:

- En el impulso de la bola mediante *empuje* (técnica de *push*), los jugadores comienzan a coordinar las acciones contrarias de las manos: la mano derecha empuja hacia la dirección de salida de la bola, mientras la izquierda retiene el movimiento en la dirección contraria.
- Las piernas colaboran en la transferencia del peso del cuerpo para darle mayor potencia al lanzamiento.
- En los lanzamientos laterales o frontales, el cuerpo y pies deben colocarse detrás o al lado de la bola respectivamente, manteniendo la orientación del *stick* hacia la portería.
- En los lanzamientos precedidos de un desplazamiento el *stick* se mantiene en contacto con la bola y va modificando junto a ella la orientación en función de la trayectoria de salida. Los pies, a su vez, se van colocando en una posición que les permita mejorar el impulso, dejando el pie izquierdo más adelantado.

En el juego individual en *defensa* la amplitud del campo de acción que pretendemos conseguir viene marcada por el mayor alcance en la acción de bloqueo y la introducción de una nueva acción, el *tackle*.

#### En el *bloqueo*:

- El *stick* tomado por ambas manos se desliza por el suelo con

la ayuda del pie que corresponda al lado de la bola, aumentando por sorpresa el alcance del *stick*.

- El bloqueo se puede realizar a una sola mano (la izquierda) en el *stick*, tanto en el lado derecho (uso de derecho) como en el izquierdo (uso de revés).
- Si el bloqueo se realiza con una sola mano, siempre interesa dar el último paso más largo con el pie izquierdo para permitir el mayor alcance de la mano izquierda, que sujeta el *stick*.
- La posición de partida debe ser baja y el *stick* delante del cuerpo para actuar con rapidez en la colocación de éste a uno y otro lado.
- Siempre que se consiga una buena posición y no haya que realizar grandes desplazamientos se aconseja el uso del *stick* horizontal, pues permite el contacto en mayor superficie.

El *tackle* es una acción más sorpresiva y agresiva mediante la que se busca recuperar la bola con un lanzamiento directo del *stick* hacia ella.

#### **Reglamento:**

*No se permite el contacto con el 'stick' del contrario.*

#### **Acción**

- Para actuar con el máximo alcance en la fase final del movimiento, la mano derecha abandona el *stick*.
- El *tackle* más sencillo es aquél en el que el desplazamiento del defensor es paralelo a la trayectoria de la bola, como el *tackle* acompañando y *tackle* en persecución. Los *tackles* de frente suelen ser muy arriesgados.

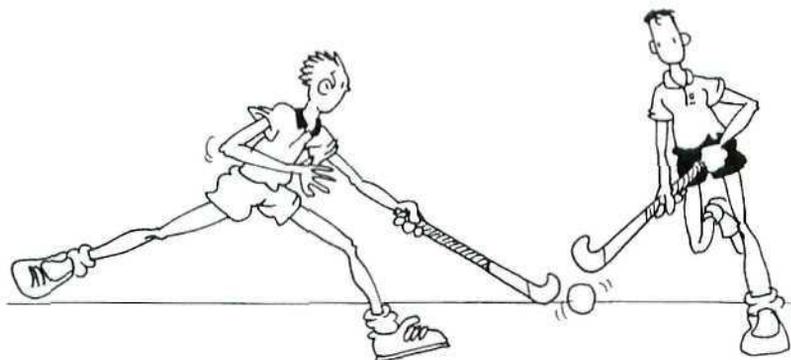


Gráfico 49. El tackle.

- La eficacia del *tackle* está en función del **factor sorpresa**, por lo que el movimiento hacia la bola debe ser explosivo.
- Cuanto mayor es el control y el contacto del *stick* del atacante sobre la bola, menores posibilidades de que el *tackle* sea eficaz.

### Actividades: diseño, selección y adecuación

Para trabajar este contenido se seleccionan actividades de tipo **analítico** que lleven a la mejora de la coordinación, buscando una correcta secuencia gestual, mayor precisión y potencia.

En todas las actividades, se busca una mayor amplitud en el desplazamiento de la bola, se estimula el contacto mantenido entre el *stick* y la bola para facilitar el encadenamiento técnico (recepción - pase - lanzamiento). Se debe prestar atención a lo siguiente:

- Los diferentes contenidos se trabajan en diferentes trayectorias, velocidades o con cambios de dirección.
- Mientras se realizan los desplazamientos se obliga a centrar la mirada en diferentes objetos, sin necesidad de ralentizar o detener el desplazamiento del jugador.

- *Son interesantes las prácticas en que cada uno se esfuerza en mover la bola a su máxima velocidad con desplazamientos libres de no más de un metro. Ajuste de bola al movimiento del cuerpo o a la inversa.*

*Para mejorar las técnicas defensivas es muy interesante el trabajo de los desplazamientos sin bola, desplazamientos de aproximación a un objeto fijo con diferentes velocidades y respetando la distancia de alcance del stick. Estas prácticas son fundamentales para identificar la distancia al oponente, el campo de acción:*

- *Desplazamientos siguiendo un móvil en diferentes trayectorias y actuando con rapidez en un momento dado para conseguir el contacto con él mediante el stick.*
- *Los cambios de trayectoria pueden simular situaciones de juego real. Es importante el trabajo iniciando el movimiento desde diferentes posiciones.*
- *Puesto que las acciones defensivas siempre son respuestas hacia un atacante, la velocidad de reacción puede jugar un papel importante para que el defensor actúe por sorpresa o para responder a su oponente con la máxima rapidez.*

## **2.2. Capacidad de análisis en ataque y defensa.**

En el comportamiento individual es preciso insistir en la capacidad perceptiva, ampliando el campo visual de forma que no sólo se reconozca la distancia al adversario, sino que se localice la colocación de su *stick*, el espacio que queda libre a su alrededor, la zona del campo y la distancia que resta a portería. Estas nuevas informaciones le permitirán aportar nuevas respuestas a las que consiguió anteriormente con la atención focalizada sobre el adversario.

En esta etapa comienza a desarrollarse la capacidad de análisis, lo que muchos técnicos denominan *leer el juego*. Es un proceso previo a la toma de decisión que permite identificar todo lo que

sucede en un momento determinado. Para poder *leer el juego* es imprescindible desarrollar la amplitud del campo visual a través de la *visión periférica*; sólo así podremos conseguir una visión global de la jugada.

La **capacidad de análisis**, en una situación de juego, permite generar varias soluciones mentales que se traducen en respuestas motoras más ricas. El jugador introduce en su acción la consideración de nuevos elementos de análisis:

- El espacio y tiempo disponible.
- El objetivo de la acción.
- Sus posibilidades y las de su oponente.

El atacante con bola puede disponer de varias alternativas en su juego gracias a la generalización de experiencias anteriores adquiridas en su enfrentamiento con el adversario.

La **ampliación del campo de acción** también supone un factor importante en la variedad de respuestas, debido al mayor repertorio técnico. El campo de acción representa la zona o espacio próximo al jugador donde puede intervenir con el mayor nivel de confianza.

En **ataque**, sitúa al jugador en disposición de jugar la bola en todo momento y en cualquier dirección. Con ello incrementa el número de respuestas ante una misma situación. Por ejemplo, ante un adversario puede optar por:

- Asegurar la posesión de la bola con la colocación adecuada de su cuerpo y su mejor capacidad de maniobra en desplazamientos y cambios de dirección.

Podría pasar si es capaz de localizar en el adversario la zona libre de marcaje.

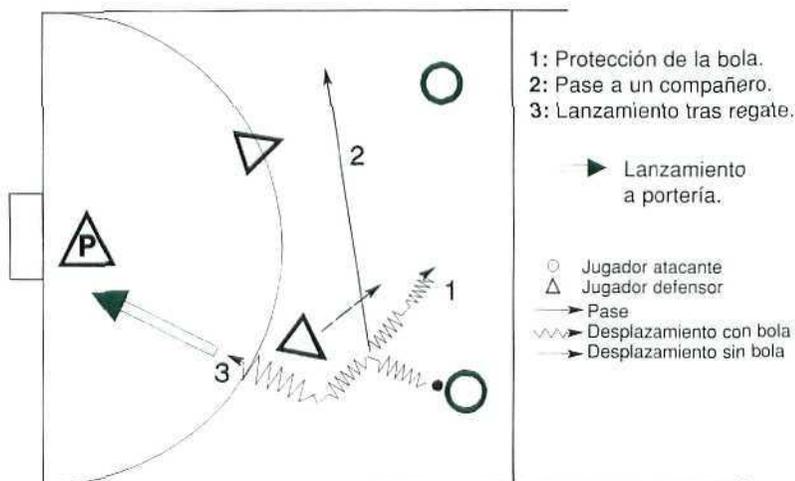


Gráfico 50. Posibilidades de atacante con bola.

- Puede asegurar la aproximación hacia la portería con regates en velocidad, cambio de ritmo o cambio de dirección por los diferentes lados del defensor.

También, aplicando mayor o menor amplitud en los desplazamientos de la bola.

- Tener mejores opciones de cara al lanzamiento desde distinta zonas, porque es capaz de ajustar sus movimientos a la situación de la bola y porque es capaz de imprimir más potencia y mayor precisión a la trayectoria de la bola.

En el juego de **defensa** el jugador también toma mayor información, considera previamente sus posibilidades reales frente al oponente y anticipa con su visión periférica la acción posterior. En defensa también se puede hablar de un campo de acción en el que la acción defensiva es más segura. Este campo de acción también le permite actuar en cualquier momento y en cualquier dirección,

aunque siempre es más vulnerable por el lado izquierdo o lado débil.

La existencia del *lado débil* tiene que ser compensada en defensa porque el atacante buscará explotarla en el mayor número de soluciones. En muchas ocasiones, esta compensación no se produce; por eso, muchos jugadores buscan una colocación que asegure la protección de ese espacio ofreciéndole al atacante el lado más seguro.

A este aspecto podemos añadir la importancia de saber interpretar al contrario y ponerse en su situación, para poder anticipar sus intenciones.

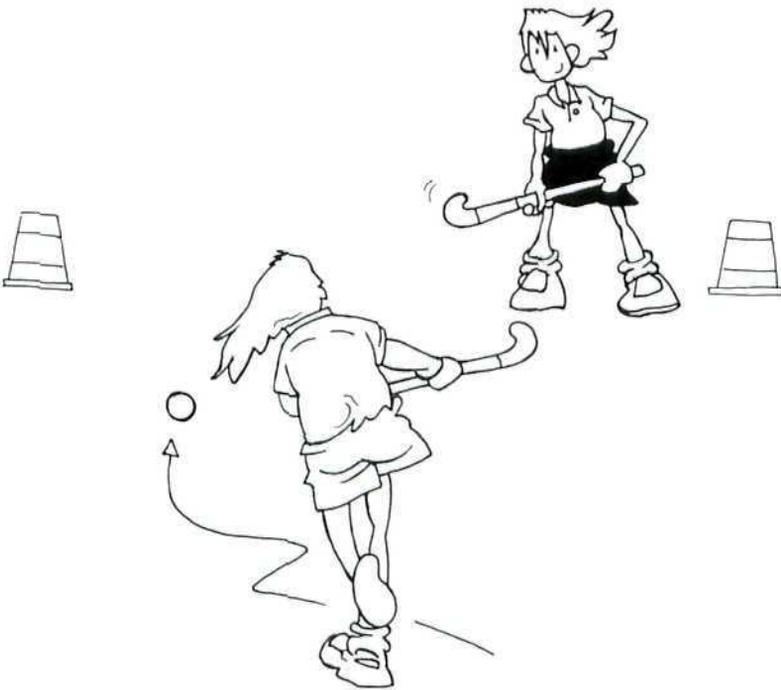


Gráfico 51. El defensor cede su lado fuerte.

### *Actividades: diseño, selección y adecuación*

*Procedemos desde situaciones que faciliten la visión de referencias alejadas y la acción ante referencias próximas. Se tratará de introducir un nivel de presión moderado:*

- *Puede controlar la bola en una zona reducida mientras sigue con la vista el desplazamiento de un compañero por detrás de varios oponentes.*
- *Establecer zonas prohibidas en el recorrido o jugadores que se han de eludir en los lanzamientos a portería obliga a un esfuerzo importante al jugador con bola.*
- *El enfrentamiento individual con bola ante distintos adversarios, en zonas de dimensiones diferentes, puede ser un estímulo para buscar múltiples respuestas.*

*En un principio, las prácticas se orientan a que el **defensor** pueda seguir la trayectoria de la bola de un jugador a otro para que oriente su cuerpo y stick correctamente en las maniobras de aproximación:*

- *Se pretende que controle su propio campo de acción y el del adversario en actividades de enfrentamiento. Interesa que lleve el stick cerca del cuerpo hasta el momento en que decida entrar a la bola. Actuará posteriormente por sorpresa y con rapidez para que su oponente no tenga tiempo suficiente de reacción.*
- *En la defensa de una zona no demasiado amplia cede al atacante el mayor espacio por uno de sus lados y así asegura la entrada en una sola dirección. Siempre que se pueda, nos interesa provocar la entrada por nuestro lado fuerte.*
- *Quizá lo más interesante sea introducir actividades de oposición a varios atacantes con bola para leer y analizar los movimientos de cada uno y generar diferentes respuestas.*

### OBJETIVO 3

*Compenetrarse en movimientos colectivos y saber aprovechar el espacio.*

#### Contenidos:

1. Entendimiento en la acción colectiva.
  - Desmarque.
  - Cobertura.
2. Creación y reducción de espacios.

Desde el punto de vista colectivo damos un paso más. En el concepto de apoyo exigíamos antes que cada uno fuese capaz de prestar apoyo y de que supiera ver el apoyo de un compañero. Ahora intentamos que el apoyo sea una acción básica de compenetración en el juego colectivo y que comprometa a ambos en una interpretación común de la jugada. Es fundamental la conservación de la posesión de la bola ante los jugadores contrarios.

#### 3.1. *Entendimiento en la acción colectiva.*

Para conectar un pase en condiciones propias del juego, es decir, con un mínimo nivel de presión sobre pasador y receptor, es necesario que previamente se hayan trabajado los aspectos básicos del entendimiento mutuo. El primer paso consiste en *ajustar la trayectoria* del pase para que la bola llegue en las mejores condiciones para ser jugada posteriormente con rapidez.

Si el *receptor está libre de marcaje*, el jugador que pasa, tiene que advertir la zona favorable de recepción del compañero y, en función de ello, imprimir la trayectoria y potencia adecuada. Cuando el receptor está parado, indica con la posición del *stick* en qué lado espera la bola. Si por el contrario, el receptor se encuentra en desplazamiento, la bola debe llegar a una distancia que le permita mantener su velocidad sin perder el control de la bola. En esta oca-

sión será imprescindible vigilar la potencia y dirigir la bola a una zona adelantada en relación con el defensor.

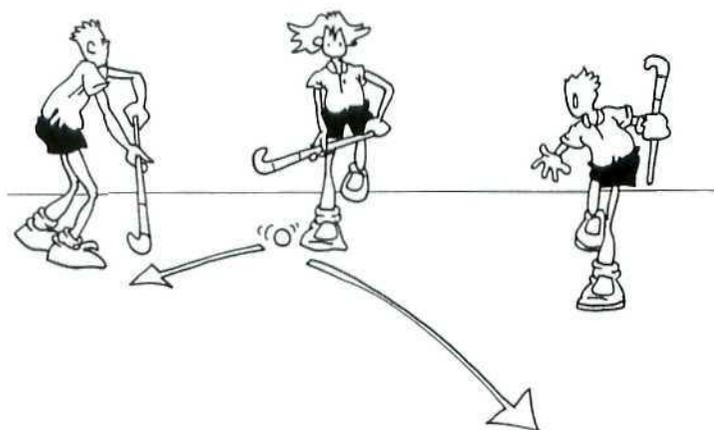


Gráfico 52. El pase: jugador o espacio.

El **receptor**, por su parte, tiene que asegurar mediante un contacto visual con el que pasa que está dispuesto a recibir. Deberíamos exigir que antes de la recepción considere la situación de otros compañeros y adversarios para encadenar la acción colectiva. Si el receptor se encuentra marcado la situación exige al que pasa mirar a su compañero e interpretar la zona en que quiere recibir o la que presenta mayores ventajas para controlar la bola. Normalmente se intenta que la bola llegue a una zona que quede alejada del defensor.

En el caso de que el receptor tenga posibilidades de **rematar** a portería, la bola irá dirigida, ligeramente adelantada en su trayectoria, a una zona entre él y la portería de ataque.

Otra situación, esta vez más complicada, surge cuando los compañeros del jugador con bola están marcados. En estas circunstancias es preciso que se llegue a una interpretación común del **desmarque**. *El desmarque* es la acción ofensiva mediante la cual un jugador escapa de la vigilancia de su oponente; a veces, lleván-



Gráfico 53. Pase lejos del oponente.

le a una zona (ver 1 en el gráfico 54) y buscando posteriormente un espacio libre donde pueda recibir la bola (ver 2 en el gráfico 54). Veámoslo más detenidamente.

- La acción se basa en el desplazamiento rápido y sorpresivo del posible receptor a una distancia en que pueda recibir el pase.
- Como la ventaja es momentánea, es importantísimo que el jugador con bola advierta sus maniobras y juegue la bola con rapidez.



Gráfico 54. El desmarque.

- La trayectoria del desmarque puede ser en cualquier dirección, con o sin cambio de ritmo, pero el jugador tiene que tener presente que la maniobra debe conseguir una posición de ventaja (más próxima a portería o poder jugar en superioridad numérica).

La **compenetración en defensa** se orienta a facilitar un mejor entendimiento para dificultar el control de la bola. Se pone un empeño especial en que cada defensor sea capaz de controlar a su oponente y a la vez pueda ayudar a defender la zona en que se juega la bola. Para un mayor entendimiento en defensa, introducimos el concepto de *cobertura*.



### 3.2. *Creación y reducción de espacios.*

Hemos llegado a un momento en que las fuerzas en ataque y defensa se encuentran totalmente compensadas. Es preciso buscar nuevas ventajas en el uso de otros elementos. El **uso del espacio** puede ser el factor clave. Para buscar situaciones de ventaja en el juego el trabajo de ataque se dirige a la *creación de espacios libres* y el de defensa, lógicamente, a la *reducción de espacios*.

Con respecto al juego colectivo de **ataque**, vimos en la etapa anterior la importancia de los apoyos al jugador con bola, respetando la distancia y evitando el alineamiento con el defensor.

En esta etapa, los apoyos siguen jugando un papel fundamental porque facilitan el principio que nos interesa trabajar, la conservación de la posesión de la bola. Pero ahora intentaremos aprovechar el espacio de dos formas diferentes:

- Por un lado, intentaremos que los jugadores sean capaces de ocupar espacios libres, con maniobras de desmarque o con desplazamientos libres.
- Por otro lado, se fomentará la creación de *espacios libres*, bien para uno mismo o para cualquier compañero.

Cuando un jugador atacante no logra distanciarse del defensor, su función será aprovechar esa circunstancia para *fixar al defensor* y llevarle hacia otra zona del campo. De esta forma puede *crear un espacio* para que el jugador con bola pueda avanzar con ella, o para que realice un pase a un tercero. Este tipo de acciones de apoyos indirectos son los que dan una idea del nivel de juego de un equipo. En equipos de alto nivel la sincronización es elevada y se da en los partidos con mucha frecuencia.

Nosotros debemos fomentar desde los primeros niveles el *juego sin bola* en favor del equipo, porque la movilidad misma desencadena numerosos espacios libres, y además *dificulta las ayudas defensivas*.



Gráfico 56. El jugador 2 crea un espacio para su compañero.

En el aspecto defensivo el trabajo se orienta a *reducir los espacios*. Este aspecto completa el trabajo de los jugadores para controlar a cada uno de los jugadores contrarios, desarrollado en la etapa anterior. Como los jugadores del equipo atacante intentarán mantenerse separados y desplazarse para crear espacios, la labor defensiva puede llegar a ser bastante complicada si no se colocan claras prioridades:

- La prioridad del juego defensivo pasa por controlar al jugador con bola y evitar que pueda jugar hacia zonas peligrosas.
- Tan importante puede ser el marcaje a un jugador como la vigilancia de un espacio.



**Gráfico 57.** Colocación de los defensores en relación con la bola.

- La proximidad a la portería y el posible ángulo de tiro son decisivos para valorar la peligrosidad del ataque.
- La posibilidad de ayudas en defensa es *inversamente proporcional* a la distancia que mantengan entre sí los defensores.

A veces es necesario aplicar coberturas y abandonar el marcaje sobre el oponente para crear una estructura en defensa más sólida evitando que el jugador con bola pueda jugar hacia una zona de tiro cómodo. Ésta es la base de lo que se llama defensa zonal (véase el gráfico 57).

### *Actividades: diseño, selección y adecuación*

*El trabajo se centra en dar **continuidad** a las acciones individuales que, a ser posible, se desarrollan en desplazamiento. Mirar mientras se conduce la bola y asegurar el contacto en las recepciones es la cuestión fundamental.*

Otros criterios que pueden tenerse en cuentas son:

- *Hasta que los encadenamientos más sencillos en clara superioridad numérica no salgan con cierta fluidez no debemos introducir mayor número de oponentes.*
- *La presión competitiva se incrementa en actividades que reflejen situaciones próximas al juego real con una presión progresiva, pero manteniendo la distancia con el campo de acción del atacante con bola.*

*Para los defensores nos interesa que la bola se desplace por todas las zonas del campo y que en todo momento quede protegido por más de un jugador el espacio entre ella y la portería, o el objetivo (objeto, jugador...) que se establezca:*

- *Se proponen actividades en que el número de atacantes sea superior, provocando en cada defensor el análisis para enfrentarse a la situación en la forma más segura.*
- *Se pueden plantear más adelante situaciones propias del juego. En todas ellas las ayudas colectivas, los desplazamientos de aproximación y acompañamiento y la posibilidad de entrar se deben ver involucradas.*

#### OBJETIVO 4

*Jugar con otros y aplicar estrategias con el uso del espacio.*

##### Contenidos:

1. Responsabilidad por zonas en ataque y defensa.
2. Estrategias sencillas en la transición: repliegue y contraataque.
3. Actitud de colaboración.
4. Nuevas reglas de juego. **Hockey 4:4.**

La utilización del espacio nos lleva a plantear a nuestros jugadores un comportamiento según las diferentes zonas del cam-

po. Cómo atacar y cómo defender para desarrollar un juego más organizado será una labor sencilla si lo fundamentamos sobre lo que hemos trabajado en las acciones individuales y colectivas de esta etapa. En ataque, estableceremos unas posiciones que permitan enlazar las diferentes fases del juego con la mayor seguridad. En defensa, plantaremos una defensa zonal que facilite la recuperación de la bola y el contraataque.

#### 4.1. *Responsabilidad por zonas en ataque y defensa.*

##### Ataque

- Los jugadores intentarán ocupar la mayor amplitud del campo para mantener a los defensores separados y disponer de suficiente espacio para mover la bola.
- La distribución de los jugadores será escalonada para permitir la circulación de la bola con un menor cansancio. No se dirigen todos a una y otra portería, porque resultaría agotador; mejor, unos jugadores, desde atrás, intentan controlar la bola hasta que vean el pase o la posibilidad de incorporarse a posiciones de tiro.
- En cualquier caso, se hace ver la necesidad de mantener a algún jugador más atrasado por si se pierde la posesión de la bola o simplemente para ofrecer un apoyo.

Los *zagueros* o jugadores más atrasados tienen que controlar con la mirada todo lo que sucede a sus lados o por delante. Buscan preferiblemente el apoyo de los compañeros para subir la bola y eludir los posibles marcajes, comprometiéndose menos en acciones de regate que no ofrezcan suficientes garantías.

Los *delanteros* se encuentran en la mayoría de los casos entre la situación de la bola y la portería por lo que, si se orientan de frente a una, pierden de vista a la otra. Se les recomendará que busquen una posición lateral a ambas. Por encontrarse en posiciones

más peligrosas, pueden encontrarse bajo marcajes más estrechos, lo que les obliga a moverse y desplazarse por la zona. Tienen la función específica de concluir la jugada de ataque, pero deben reconocer si la situación es favorable a su lanzamiento o si deben optar por el pase a un compañero para que remate.

### Defensa

- Siempre se mantendrá un defensor sobre el jugador que lleve la bola; mientras, el resto alternará la vigilancia de oponente o espacios.
- La distancia de los marcajes disminuirá según se reduzca la distancia del oponente a la bola o a la portería.
- La distribución de los jugadores se mantendrá escalonada para tener la posibilidad de aplicar coberturas y reducir espacios.

Los *delanteros* se responsabilizarán de hacer difícil la progresión de la bola o de los atacantes con bola hasta el propio campo. Los *zagueros* o defensas suelen defender con mayor presión sobre los atacantes para evitar que puedan lanzar a gol.

### 4.2. Estrategias sencillas en la transición.

Se presta atención al momento en que se pierde la posesión de la bola o cuando se recupera. Actuar en ambos casos precisa una reacción rápida en el tiempo para conseguir la superioridad o intentar evitarla.

Si el equipo que ataca logra llegar con la bola a posiciones adelantadas y en esa zona pierde la posesión se verá forzado a adoptar una mentalidad defensiva. En el momento que pierdan la posesión de la bola, un defensor presionará al jugador con bola para dar tiempo a sus compañeros a buscar posiciones más atrasadas y organizarse en defensa. Es lo que se llama **repliegue defen-**

**sivo.** Este desplazamiento atrás se intenta hacer sin perder de vista la bola y buscando la protección de la zona central.

Si el equipo que defiende aplica una defensa zonal en el propio campo, reduciendo así el espacio de maniobra del contrario y desarrollando los marcajes con mayor proximidad, se forzarán muchos errores en los pases y podrán aplicar la transición al ataque con mucho espacio libre por delante si recuperan la bola.

En el supuesto de que recuperen la bola, sorprendiendo a los contrarios lejos de su portería, el aspecto más importante a tener en cuenta es la velocidad; por eso se habla de ataque rápido o **contra-ataque**. El jugador que se desplaza con bola debe analizar la situación y *conocer si le acompaña algún compañero en superioridad numérica*, si tiene que arriesgar una acción individual frente a un defensor o si tiene el camino libre hasta el gol.

#### 4.3. *Actitud de colaboración.*

En esta etapa, en la que los jugadores han aprendido a penetrarse desde el punto de vista técnico y táctico, hay que fomentar la colaboración con el grupo.

Aprovechar las relaciones más sólidas con otros permite respetar también a los compañeros y el trabajo que realizan. Permite asumir de la forma más natural las diferencias entre cada uno y el nivel de capacitación superior o inferior al propio.

Los principios de colaboración marcan una actitud responsable en cada uno para lograr un objetivo común, lo que evidencia una gran ventaja en el trabajo de equipo.

#### 4.4. *Nuevas reglas de juego. Hockey 4:4.*

La competición de esta etapa es el *hockey 4:4*. Es prácticamente igual que en la etapa anterior salvo en la **obtención del gol**, pues se exige que el jugador que lanza lo haga una vez superada la

línea central. Las porterías son de tres metros de ancho. El espacio y el tiempo quedan a criterio del técnico aunque, en relación con el primero, es interesante utilizar el campo de hockey-sala o balonmano.

En las reanudaciones del juego cuando sale la bola del campo los jugadores deben conocer cómo y desde dónde sacar. Todos los saques se realizarán por medio de un **pase raso**, no vale el saque libre. No hay portero, ni *penalty córner*.

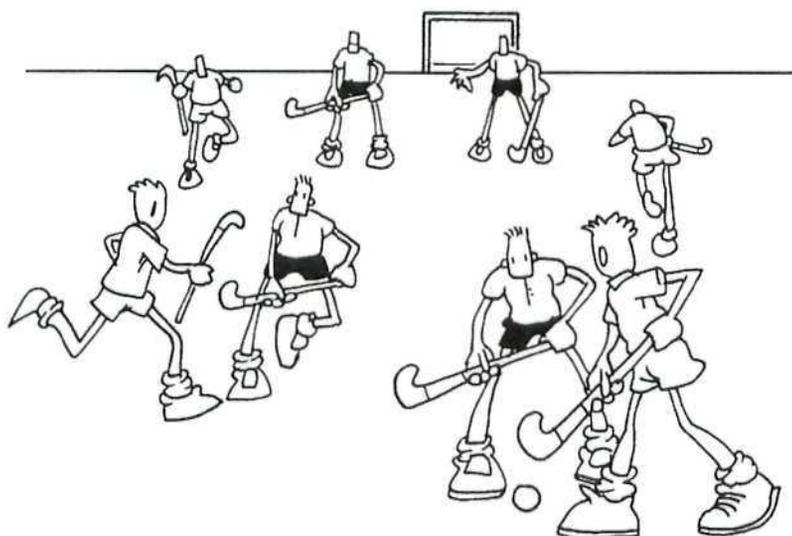


Gráfico 58. El juego de hockey 4:4.

### **Actividades: diseño, selección y adecuación**

*Tendrán interés todos los juegos organizados que planteen un objetivo con la exigencia previa de controlar la posesión de la bola:*

- *La práctica de juego de pases consecutivos con igualdad numérica entre los equipos o superioridad en ataque, como el de los 10 pases, permiten múltiples variantes.*

- *Se pueden establecer también juegos en que haya que mantener la posesión durante mayor tiempo. El espacio de juego y las condiciones en que trabaje la defensa pueden aumentar el nivel de presión.*
- *Otra posibilidad la ofrece la prohibición de dar más de 5 pasos consecutivos en posesión de la bola, o avanzar más de 4 metros.*

*La competición de hockey propuesta es bajo la fórmula de 4:4. Introducimos un jugador más por equipo, lo que supone la necesidad de analizar más jugadores sobre el terreno de juego.*

## EVALUACIÓN

---

En esta etapa se alcanza un juego más organizado porque los jugadores tienen más opciones en cualquier situación.

Los  **criterios de evaluación**  se podrían centrar en torno a lo siguiente:

### *Ejecución*

- Las acciones individuales son más coordinadas, más precisas y más variadas. Se aproximan al modelo técnico y los jugadores se muestran más seguros en su espacio próximo. (No se precipitan aunque tengan presión defensiva).
- Serán capaces de detenerse y modificar sus intenciones ante cualquier circunstancia que surja en el desarrollo de la jugada, porque estarán concentrados en mayores referencias. (Se observa cómo los jugadores miran a diferentes compañeros o zonas).

### *Concepto*

- En ataque o defensa se desplazarán por el campo en función del espacio y de los jugadores; por eso se ofrecerán muchos apoyos indirectos. Aparece una imagen de bloque.
- La comprensión del concepto de espacio y su utilización tiene que provocar desplazamientos rápidos para aproximarse entre sí (en defensa) y separarse (en ataque).

### *Juego*

- El juego de ayudas tiene que favorecer un juego menos precipitado, con más pases que acciones individuales de regate. (Se puede apreciar que el juego se desarrolla también a lo ancho del campo).

### *Actitud*

- Los jugadores asumen que gran parte del juego les exige colaborar sin entrar en contacto con la bola. (Los jugadores se incorporan con rapidez al ataque y a la defensa).

## CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS

---

Desde el punto de vista metodológico incidiremos en los siguientes puntos:

- Con apoyo en las experiencias anteriores, se fuerza un trabajo más analítico para conseguir gestos más eficaces, provocando adaptaciones al adversario o al mayor o menor espacio disponible. Posibilidades de explotar el lado débil. Todo para provocar nuevas respuestas.
- Queremos que sean capaces de analizar la situación de juego, por lo que no se ejercerá mucha presión sobre el juga-

dor con bola (que no se acerque el defensor a menos de dos metros) y se trabajará con referencias a mayor distancia.

- La compenetración colectiva tiene que ser desarrollada desde formas globales, en las que lo más importante sea la actitud de ayudar; luego se analizarán movimientos más específicos. Muchas actividades en grupos de dos o tres jugadores permiten conocer las trayectorias de pase o la colocación adecuada.
- La transición de ataque-defensa, o viceversa, tiene que desarrollarse como un reacción colectiva inmediata localizando la zona, más interesante, sin perder de vista la bola.
- Las actividades pueden tener mayor nivel de presión, y así se puede reducir el espacio hábil o el tiempo para actuar.
- La organización escalonada sobre el terreno será fácil de asumir como fórmula que integra todos los movimientos de ayuda que han ido aprendiendo.

## ALGUNOS EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

### Características:

- Mayor exigencia técnica.
- Mayor espacio hábil.
- Mayor presión.

### Objetivo 1. Principios

*Conservar la bola y dificultar la aproximación al objetivo.*

- Pasar la bola al jugador de la zona de seguridad (véase el gráfico 59.1)
  - Los defensas no pueden entrar en la zona.
  - Superioridad en ataque.

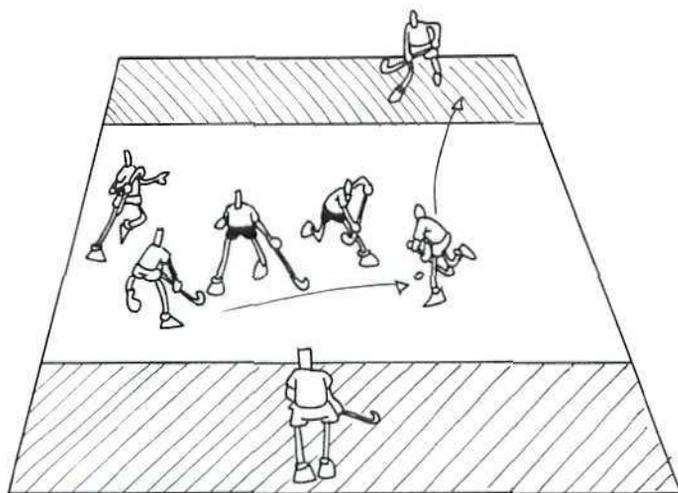


Gráfico 59.1.

## Objetivo 2. Juego individual

- Juego: el ratón y el gato (véase el gráfico 59.2).
- Intercambio de zonas entre 4 equipos. Cada jugador con una bola.
- En dos grupos, cada defensor intenta tocar cada bola con un *tackle* para eliminar a un atacante.
  - Zona amplia.
  - 3 intentos por defensor.
- Lanzar a portería superando la oposición.
  - Regate por los lados.
  - Autopase.
  - A los 5 segundos sale un defensor en persecución.
  - El segundo defensor defiende las porterías.

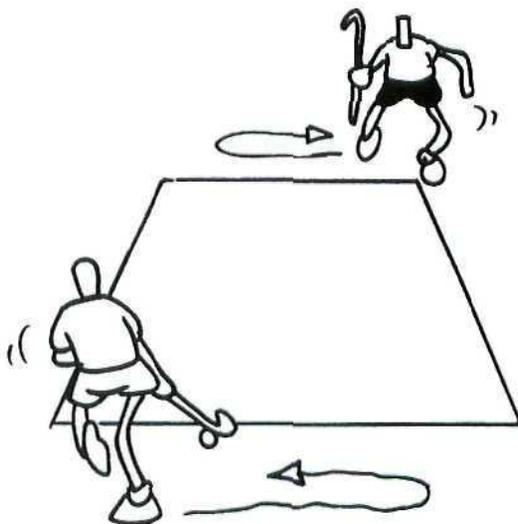


Gráfico 59.2.

### Objetivo 3. Juego colectivo

- Pases rápidos entre 4 ante uno o dos defensores (véase el gráfico 60.1).
  - Reducción de la zona.
  - Igualdad numérica.
  - No se puede entrar al jugador con bola.

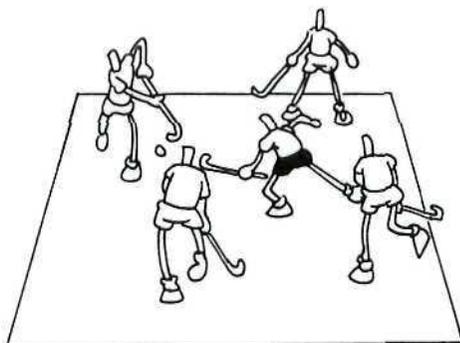


Gráfico 60.1.

- Defender una zona de los pases o penetraciones de los atacantes que intentan llegar al otro lado (véase el gráfico 60.2).
  - Tres defensores frente a un número superior de atacantes.

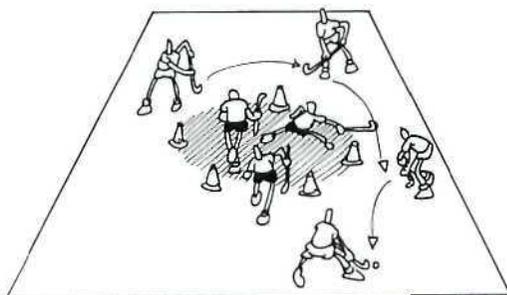


Gráfico 60.2.

- Ataque con superioridad momentánea buscando lanzamiento a una de las dos porterías.
  - No se entra al jugador con bola.
  - Si los defensores recuperan la bola la juegan hacia un compañero.

#### Objetivo 4. Juego

- Juego de 4:4 en campo reglamentario (véase el gráfico 61).
  - La bola pasa por todos los jugadores antes de intentar el lanzamiento.
  - Cada jugador debe mantener la bola más de 3 segundos.
  - No se permite correr con la bola hacia delante.
  - Si todos los defensores no están en su propio campo cuando se lance a portería, el gol puntúa doble.

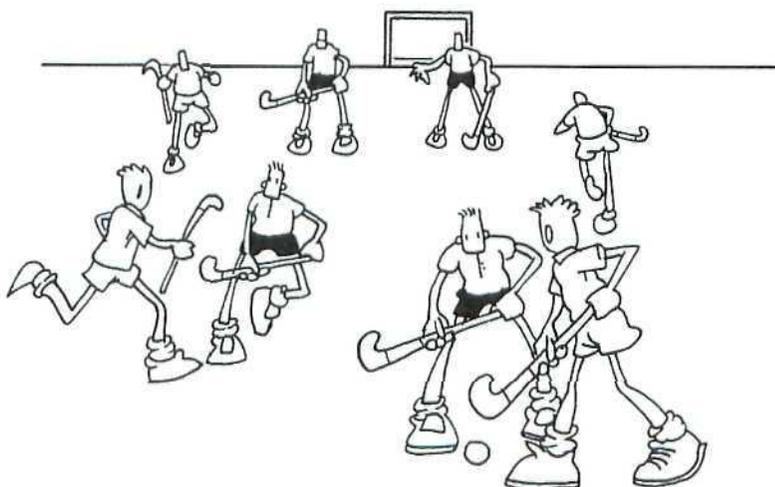


Gráfico 61.

# 6

## Tercera etapa: Estructuración

### OBJETIVOS, CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

---

Una disposición positiva por parte de los jugadores y jugadoras en las etapas anteriores tienen que llevarles en condiciones muy favorables a adquirir los últimos retoques en su aprendizaje. La compenetración con los compañeros les permitirá aproximarse a lo que entendemos como un sistema de juego. Este término, más allá de tener un significado espacial y matemático que sirve para situar a los jugadores en el campo, permite hablar de la conjunción como equipo para actuar de una forma sincronizada.

Como **objetivos** podríamos plantear el aprovechamiento de los recursos individuales y colectivos en el uso del espacio, la capacidad para desarrollar un juego con un ritmo continuo, la interpretación conjunta de las situaciones de juego o la movilidad de los jugadores por las diferentes posiciones.

Cada jugador es parte del equipo y su acción debe desembo- car en la respuesta más eficaz y no en una respuesta entre las posi- bles. Para esto no basta sólo con observar y analizar, sino que es necesario seleccionar la solución que se corresponda con la fase o momento de juego en función de las circunstancias. El equipo tie- ne que actuar y reaccionar continuamente según los dispositivos que ponga en juego el contrario.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<p>1. Asegurar la continuidad en la aplicación de los principios de juego.</p>	<p>1. Zonas de seguridad y riesgo. 2. Alternancia en los dispositivos de ataque y defensa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos organizados.</li> </ul>
<p>2. Ajustar los recursos individuales a la posición en el campo y aplicar solución eficaz.</p>	<p>1. Técnicas del jugador de campo y del portero. 2. Capacidad de toma de decisión. Anticipación. • Automatismos y fintas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades analíticas.</li> <li>• Situaciones de juego.</li> </ul>
<p>3. Buscar sincronización en situaciones especiales de juego continuo y reanudación del juego.</p>	<p>1. Superioridad en ataque y en defensa. 2. Estrategias a bola parada. • Penalty córner.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formas jugadas.</li> <li>• Actividades analíticas.</li> <li>• Situaciones de juego.</li> </ul>
<p>4. Jugar en equipo y disfrutar de la práctica del hockey.</p>	<p>1. Reglas de hockey 5 : 5. 2. Hacia un sistema de juego. 3. Actitud frente al adversario y al juego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos adaptados.</li> <li>• Competición hockey 5:5.</li> </ul>

Los **contenidos** suelen orientarse más hacia principios que a movimientos. Estos principios obligarán a incrementar considerablemente la velocidad de ejecución o la precisión de las acciones individuales para que puedan ser operativos.

Serán también contenidos importantes las situaciones de juego que se desarrollan a bola parada, de alto componente estratégico (*penalty córner* o saque de portería). Y en lo que se refiere al **reglamento**, el conocimiento de cómo proceder en estas situaciones, todo lo relacionado con la figura del portero y el ajuste de los restantes elementos, será indispensable para jugar.

Deben plantearse **actividades** que acerquen a los jugadores al nivel de exigencia competitiva, que provoquen respuestas rápidas en espacios más o menos reducidos y juegos que refuercen el sentido de equipo y les obliguen a actuar según objetivos diferentes. Introducir situaciones que permitan disponer de ventaja o desventaja momentánea les ayudarán a jugar también con el tiempo.

El último paso en el aprendizaje lleva invariablemente a la adaptación y ajuste de todos los elementos trabajados hasta ahora. El jugador se encontrará en condiciones de actuar con respuestas que se corresponden con los problemas reales de la práctica. Entiende el juego, comprende a los compañeros y decide dentro del equipo aspectos del funcionamiento en el campo.

### OBJETIVO 1

*Asegurar la continuidad en la aplicación de los principios de juego.*

#### Contenidos:

1. Zonas de seguridad y riesgo.
2. Alternancia en los dispositivos de ataque y defensa.

El juego es un proceso continuo y, por tanto, cada jugador debe actuar con alternancia en ataque y en defensa, pero de forma ininterrumpida.

El paso por las distintas fases exige una concentración especial para concluir la jugada como estaba previsto, la consecución del gol o la recuperación de la posesión de la bola, según se trate de ataque o defensa. Pero como no siempre se pueden completar las fases con éxito, se producen unos lapsos de tiempo en la transición ataque-defensa o viceversa, en la que objetivos, principios y comportamientos se modifican radicalmente. Precisamente el refuerzo en el trabajo de estas situaciones es lo que asegura la continuidad del juego.

A nivel individual, la continuidad se asegura con la concentración del jugador en el seguimiento de las diferentes jugadas. El jugador pasa la mayor parte del juego sin entrar en contacto con la bola y, sin embargo, el juego sin bola en ataque es importantísimo porque abre numerosas alternativas tanto al jugador con bola como al resto de los compañeros.

### **1.1. Zonas de seguridad y riesgo.**

Las diferentes zonas del campo tienen una influencia directa en la posibilidad de aplicar los diferentes principios de juego.

Repasando los principios de ataque, no es de extrañar que el juego se haga más difícil en la medida en que la bola se aproxime a la portería contraria. Pero como en esta etapa el gol es válido si se lanza la bola desde el campo contrario, el juego de ataque puede complicarse desde las zonas más atrasadas, porque habrá mayor presión.

La conservación de la bola es vital en las zonas próximas a portería y condicionará un tipo de comportamientos más centrados en acciones colectivas. Una pérdida de la bola en estas situaciones puede dar mucha ventaja al equipo defensor.

Pasada la línea central, los jugadores pueden reaccionar frente a la oposición con un nivel de riesgo más elevado cuanto más próximos se encuentren a la portería contraria. Allí, las maniobras

de aproximación y otras acciones individuales están justificadas para intentar un regate o un tiro a larga distancia, aún cuando no se tengan las máximas garantías para transformarlo.

Podríamos, por tanto, hablar de determinadas zonas que implican un juego más seguro o más arriesgado por parte de los atacantes.

El trabajo defensivo debe ajustarse también a las diferentes zonas de juego, que coinciden en significado con el ataque. Las zonas en las que hay que desarrollar el **juego más seguro** son aquellas que se encuentran a poca distancia de la propia portería y aquellas que permiten al contrario un mayor ángulo de lanzamiento. En esas zonas es donde se pone mayor atención en recuperar la bola y evitar los lanzamientos y es donde se produce por norma un marcaje presionante.

Las zonas que suponen menor riesgo en los comportamientos defensivos se encuentran, por tanto, en el campo contrario. En estas zonas, las acciones defensivas suelen ser más cómodas y se orientan a dificultar la progresión de la bola.

Todo lo que sea pasar la bola de la línea de centro hacia el propio campo debe ser considerado como una zona difícil para el juego del equipo defensor y, muy especialmente, el área de portería y sus proximidades, donde las acciones son mucho más peligrosas.

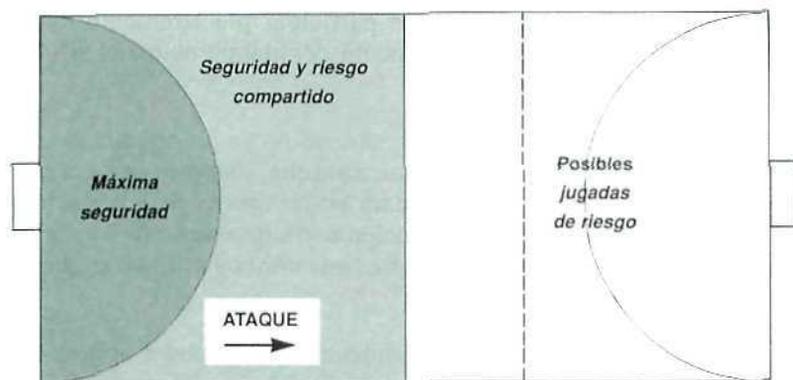


Gráfico 62. Zonas de seguridad y riesgo en ataque y defensa.

### *Actividades: diseño, selección y adecuación*

*Repasar las actividades del juego de la etapa anterior, en las que todo el equipo subía a atacar y facilitaba contraataques del equipo contrario, planteará la necesidad de proteger mejor la zona próxima a portería y dejar a algún jugador más atrasado.*

*Se propone mediante juegos reglamentados la defensa de espacios o jugadores en zonas de diferente peligrosidad. Para evitar que los defensores se acomoden a un tipo de defensa, por ejemplo repliegue, introducimos el factor tiempo y zonas a defender.*

#### **1.2. Alternancia de los dispositivos en ataque y defensa.**

Buscamos la continuidad en la aplicación de los principios de juego en conceptos de ataque y defensa diferentes.

En el juego de ataque se pueden aplicar diferentes dispositivos. Si el equipo contrario se encuentra organizado, el ataque se sucederá en las diferentes fases de la forma más segura, dando más importancia a la conservación de la posesión de la bola como garantía para buscar ocasiones de gol. Este dispositivo se conoce como **ataque organizado**, suelen participar prácticamente todos los jugadores y la fase de preparación del ataque ocupa el mayor tiempo.

Si se recupera la bola y el contrario no se ha organizado, se debe aplicar el ataque rápido o **contraataque**, dispositivo en el que lo más importante es el tiempo para poder aprovechar la ventaja conseguida. En este dispositivo suelen participar dos o tres jugadores y la fase decisiva es la de aproximación a la zona de lanzamiento.

Al hablar de defensa lo que nos interesa es poder aplicar las dos opciones que se han venido aprendiendo. La defensa centrada en el control de los jugadores o **defensa individual** consistía en

que cada defensor se responsabilizara de un atacante. Salvando las dificultades para ofrecer ayudas al defensor implicado en la recuperación de la bola, este dispositivo ejerce gran presión sobre el ataque y le puede hacer cometer muchos errores. Es obligado aplicarlo en las zonas próximas a la portería, donde no debe quedar ningún atacante libre de marcaje.

El otro dispositivo se refiere a la **defensa zonal**, más centrada en la protección de las zonas vulnerables al paso de la bola. Con este procedimiento se incrementa el número de ayudas y coberturas defensivas siempre que la zona o pasillo a defender no sean demasiado amplios y se pone más énfasis en la seguridad del bloque que en el tiempo para recuperar la bola. Supone menor desgaste físico, pero exige un mayor entendimiento y compenetración con todos los compañeros.

Entre uno y otro dispositivo cabe un dispositivo intermedio en el que se trabaja de forma simultánea sobre el control de la zona y del adversario.

## OBJETIVO 2

*Ajustar los recursos individuales a la posición en el campo y aplicar la solución eficaz.*

### Contenidos:

1. Técnicas del jugador de campo y del portero.
2. Capacidad de toma de decisión. Anticipación.
  - Automatismos y fintas.

### 2.1. *Técnicas del jugador de campo y del portero.*

De la adaptación de la acción global al gesto pasamos a la aplicación de los recursos técnicos según las exigencias de una determinada posición en el terreno de juego.

## Los jugadores de campo

Los jugadores de campo pueden encontrarse en una zona lateral o central y en una zona adelantada o atrasada en relación con sus compañeros. Esto supone algunas ventajas para los que se muevan por los pasillos laterales, sobre todo el derecho, frente al pasillo central. Los jugadores que actúan por las zonas centrales tienen que dominar el juego hacia cualquier dirección y se les exigirá una técnica más completa.

La posición en el campo también juega un papel importante en la orientación del juego. Cuando se inicia una jugada de **ataque**, los jugadores más adelantados se verán obligados a menudo a moverse de espaldas a la portería contraria y a desmarcarse hacia su propio campo, lo que dificulta la búsqueda de lanzamientos directos. Los jugadores más privilegiados para poder seguir el juego serán los que ocupan posiciones atrasadas, porque tienen todas las referencias en su campo visual.

Las técnicas serán totalmente diferentes según la zona en la que se desarrollen; por eso, cada jugador se acostumbrará a realizarla en todas las posiciones. Por ejemplo, la recepción de una bola en posiciones atrasadas, adelantadas, a la derecha o a la izquierda presenta grandes diferencias en el nivel de dificultad. El nivel de presión que normalmente se da en unas zonas es bastante mayor al de otras; esto significa que la velocidad en la ejecución, amplitud o coordinación del gesto se tendrá que trabajar a un nivel superior.

Cuando nos referimos al juego de **defensa**, apreciamos una diferencia clara entre las posiciones laterales. Los jugadores del lado izquierdo tienen que tener un mayor dominio del uso del revés si quieren vigilar al contrario y defender espacios interiores; querer compensar el lado débil con la colocación del cuerpo hacia la izquierda tendría como desventaja el abandono de un espacio amplio en su lado derecho.

Así, las técnicas tanto de defensa como de ataque cuando se realizan en diferentes posiciones, incluso sin adversarios, dan al

jugador una idea precisa de qué aspectos puede explotar en el juego y qué acciones precisan un trabajo compensatorio.

## El portero

El portero es un jugador que tendrá un papel diferenciado dentro del equipo. Se ajustará a una normativa diferente a la hora de intervenir en el juego de la bola y asimilará otro tipo de acciones específicas. Dispone de una *equipación* especial que le protege frente a la dureza de la bola. Casco, guantes, peto, coquilla y guardas son elementos que componen su equipo protector. Como el resto de sus compañeros hará uso de un *stick*, normalmente en la mano derecha, con idénticas limitaciones en el contacto con la bola.

### Reglamento:

- *Para lanzar a portería se permite el tiro elevado desde el interior del área, siempre que éste no sea superior a la altura de la cintura.*
- *El portero puede utilizar su cuerpo, además del 'stick', para entrar en contacto con la bola. En caso de que utilice la mano no puede coger o retener la bola.*

Las *acciones básicas* del portero podrían resumirse en: las paradas o detenciones y los despejes o rechaces. La diferencia entre ambas acciones viene marcada por el contacto con la bola.

- La *parada*: es la acción mediante la cual se detiene un lanzamiento a portería ofreciendo cualquier parte del cuerpo o de la cara plana del *stick*. Es una forma de controlar la bola para jugarla posteriormente.
- El *despeje*: consiste en desviar hacia un compañero o a una zona más favorable la trayectoria de la bola que llega a portería.

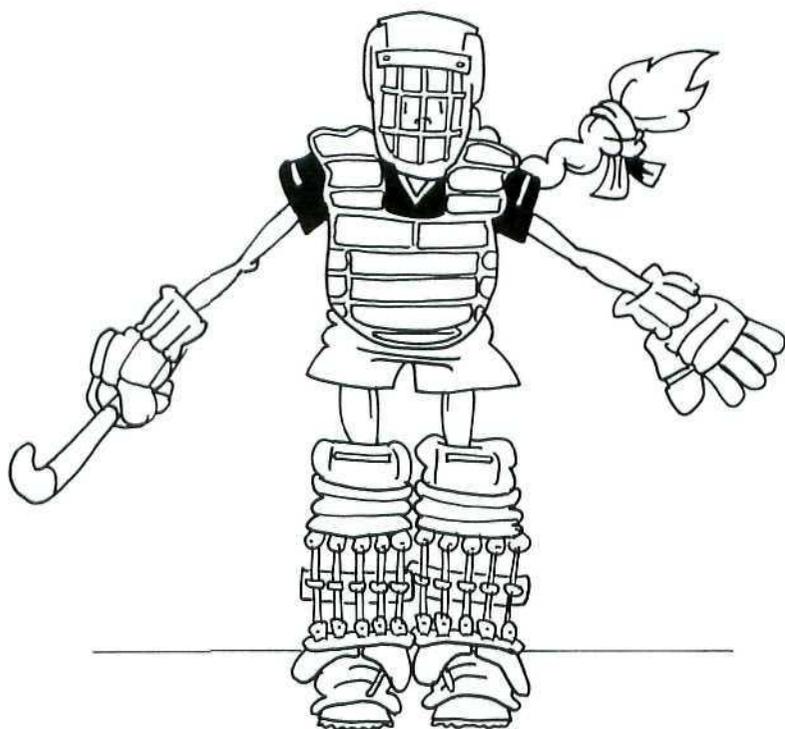


Gráfico 63. El portero y su equipación.

Para realizar una parada, el portero puede utilizar ambos pies ante bolas que lleguen con potencia hacia su posición. Si la bola llega a los laterales, la detención se realizará con uno solo pie. Las bolas que lleguen a la altura de la cintura puede pararlas con el *stick* o con la mano.

Si la bola no va muy fuerte, puede optar por el despeje en una acción más rápida, pues con un solo contacto detiene el lanzamiento y la juega en otra dirección.

En todas las acciones, el portero tiene que conseguir compensar el juego por ambos lados y mantener una posición baja y

una actitud concentrada en la trayectoria de la bola para actuar con la mayor rapidez. Sin embargo, el mayor problema suele aparecer en los desplazamientos al salir de la portería. Con éstos podría reducir de forma importante el ángulo de tiro.

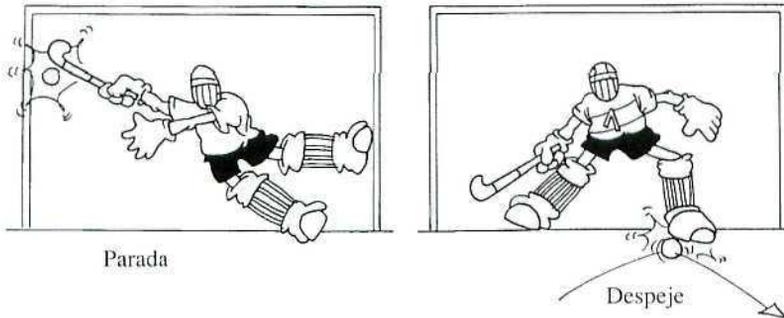


Gráfico 64.

### Actividades: diseño, selección y adecuación

A la hora de proponer actividades para el jugador de campo se buscan juegos en los que los participantes no pierdan en sus desplazamientos por el espacio la visión sobre un móvil o perseguidor manteniéndose orientados hacia el interior:

- Se pueden aplicar circuitos de acciones individuales sobre el campo, de forma que cada jugador pase por diferentes posiciones, realizando un trabajo específico manteniendo una orientación adecuada.

Las actividades para el **portero** pueden partir de situaciones sencillas y analíticas, que se centren en la ejecución de los movimientos, para llegar a situaciones jugadas que le obliguen a defender la portería ante el avance del contrario variando la posición de partida, zona de desplazamiento, contacto con bola o presencia de compañeros.

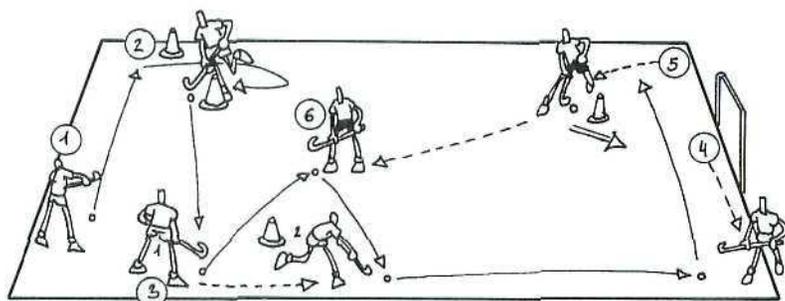


Gráfico 65. Circuito por diferentes posiciones de juego.

## 2.2. Capacidad de toma de decisión. Anticipación.

En esta última etapa nos proponemos que el jugador llegue a aplicar la solución eficaz, entendiéndola por ella la que lleva en el menor tiempo y de la forma más segura a cumplir el objetivo en el juego.

La solución eficaz, por otro lado, tiene que ser el resultado de una correcta percepción y análisis de la situación que llevan a la correcta toma de decisión. Tanto mejor será la solución cuanto menor tiempo se utilice en dar la respuesta correcta, porque dificulta la reacción del contrario. Es por esto que el concepto de **anticipación** debe trabajarse tanto en ataque como en defensa. Se define por la velocidad mental para interpretar antes que el adversario la solución y por la velocidad en el desplazamiento o en la acción para hacerla operativa. La capacidad de anticiparse depende del nivel de concentración y supone una clara ventaja en el enfrentamiento individual y en la continuidad de las acciones colectivas.

Podemos recoger dos aspectos importantes que influyen favorablemente al buscar la solución eficaz: los automatismos y las fintas.

Los **automatismos** en los gestos más sencillos y en las combinaciones tácticas elementales facilitan respuestas automáticas a determinadas situaciones y liberan al jugador del control del movimiento para poder centrarse en otros aspectos del juego. Son aspectos que se pueden ir introduciendo en esta etapa.

El análisis del adversario lleva a cada jugador a buscar fórmulas para enmascarar o disimular la acción que se propone.

Las **fintas** son medios muy eficaces para confundir al contrario. Consisten en movimientos de cuerpo, de *stick*, o simplemente gestos que simulan iniciar una acción para realizar otra diferente o en otra dirección. Sólo son efectivas si el oponente las sigue con atención.

Las fintas de *stick* consisten en movimientos de engaño en los que la orientación de derecho o revés, o la colocación del *stick* en la posición típica para realizar una acción –por ejemplo, de pase–, no permiten al contrario anticipar la acción real.

En ataque son importantes, pero son más difíciles de ejecutar por el jugador con bola por tener que coordinar sus desplazamientos, los de la bola y los movimientos de engaño en un tiempo y espacio relativamente corto. El defensor es el que puede conseguir mayores ventajas tomando la iniciativa con una finta de *tackle*.

### **Actividades: diseño, selección y adecuación**

*Si queremos que los jugadores busquen la mejor respuesta entre todas, lo mejor es introducir las propias situaciones del juego real con un nivel de presión moderado.*

*Pueden ser útiles diferentes tipos de competición en que cada participante busque una solución mental a una situación planteada por el técnico y, posteriormente, la desarrolle a la vez que su adversario intentando la ejecución en el menor tiempo.*

### OBJETIVO 3

*Buscar sincronización en situaciones especiales de juego continuo y reanudación del juego.*

#### Contenidos:

1. Superioridad en ataque y en defensa.
2. Estrategias a bola parada.
  - *Penalty córner.*

#### 3.1. *Superioridad en ataque y en defensa.*

A nivel colectivo estamos en condiciones de introducir un aspecto más en la interpretación de la situación de juego. Es muy posible que haya determinados momentos en que el equilibrio de fuerzas de uno y otro equipo se vea descompensado, por razones tácticas o por otras causas, y un equipo pasa a disponer de superioridad numérica.

En el juego de defensa esta superioridad se consigue fácilmente en la aplicación de coberturas dejando un jugador adicional en la zona donde se juega la bola.

La **presión defensiva** es otro claro ejemplo de superioridad numérica en una zona del terreno. Consiste en buscar en un momento dado una aproximación hacia el jugador con bola, reduciendo las posibilidades de apoyos y maniobras con la bola. Para que la presión sea eficaz se busca:

- Una zona con limitaciones naturales de salida (la línea de banda supone una gran ayuda en la presión).
- Acumulación de defensores sobre la zona donde se juega la bola.

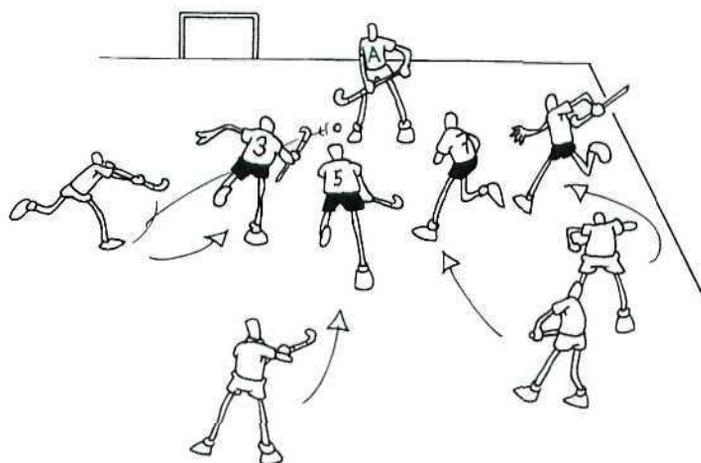


Gráfico 66. Presión cuando la bola llega a un jugador A.

- Reparto de responsabilidades defensivas para bloquear la salida de la bola, incluso hacia posiciones atrasadas, y para que los jugadores atacantes próximos no reciban.

En el **juego de ataque** es más difícil establecerlo de antemano porque depende de la colocación de los defensores. Para conseguir la superioridad en ataque se suele recurrir a acciones individuales de regate.

Pero si los jugadores atacantes son capaces de analizar el juego, podrán reconocer múltiples situaciones en que se dispone de superioridad numérica; basta fijarse en el dispositivo defensivo.

En situaciones en que los defensores apliquen coberturas y se encierren en una zona (superioridad) es interesante buscar un **cam-bio en la orientación del juego**; para ello algún compañero tiene que dirigirse a la zona que quedó descongestionada (véase el gráfico 67).

Favorecer el **juego en amplitud** haciendo llegar rápidamente la bola de una a otra banda obliga a unos desplazamientos rápidos de los defensores para bloquear la posición de la bola. En estos des-

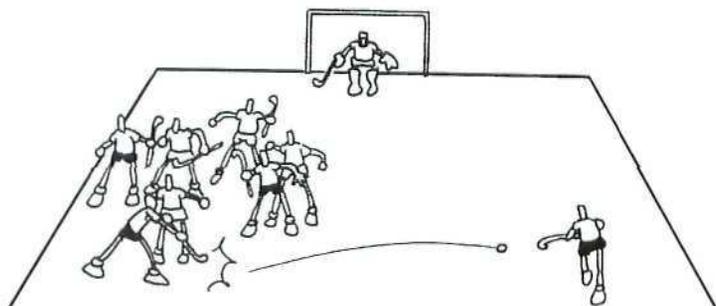


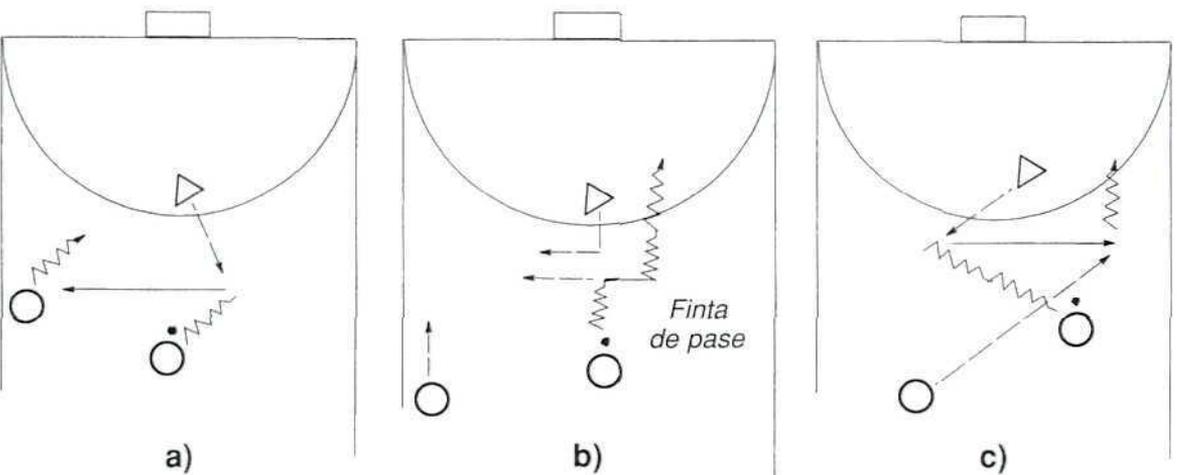
Gráfico 67. Cambio de juego hacia una zona descongestionada.

plazamientos los atacantes pueden encontrar oportunidades para romper la defensa y lanzar a portería o pasar en profundidad a jugadores más adelantados.

En el juego continuo de ataque también aparecen con mucha frecuencia situaciones claras de superioridad 2:1 que muchos jugadores no son capaces de reconocer. La situación de **superioridad 2:1** tiene una gran importancia en el juego de hockey, incluso en los niveles de alto rendimiento, lo que hace que pueda ser considerada como un contenido de aprendizaje. Se trabajó en las primeras etapas como una actividad para progresar a portería o para aprovechar un apoyo. Sin embargo, ahora tiene un papel instrumental para resolver cualquier situación de juego. La cuestión estriba en que los atacantes se compenetren en la acción frente al defensor desde cada posición cuando se tiene la bola y cuando se apoya al pase, o en cómo introducir fintas de *stick* o cuerpo para confundir al contrario y aprovechar la ventaja.

Las posibles *soluciones ofensivas* pasan por:

- Pasar al compañero ante la aproximación del defensor (gráfico 68.a).
- Amagar el pase y continuar el desplazamiento con bola (gráfico 68.b).
- Atraer o fijar al defensor para pasar o desplazarse con bola (gráfico 68.c).



○ Jugador atacante  
 △ Jugador defensor

→ Pase  
 ↗ Desplazamiento con bola  
 - · - Desplazamiento sin bola

Gráfico 68. Situaciones típicas de superioridad ofensiva 2:1.

La eficacia del trabajo en superioridad, nos permite buscar esta situación en el juego con igualdad numérica. Para ello es importante que se rompa la línea de ayudas defensivas con el desplazamiento del jugador con bola o de su compañero.

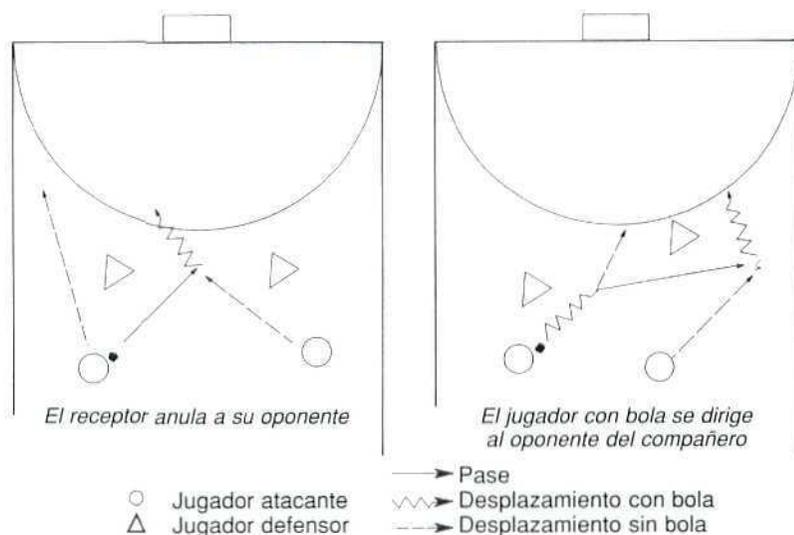


Gráfico 69.

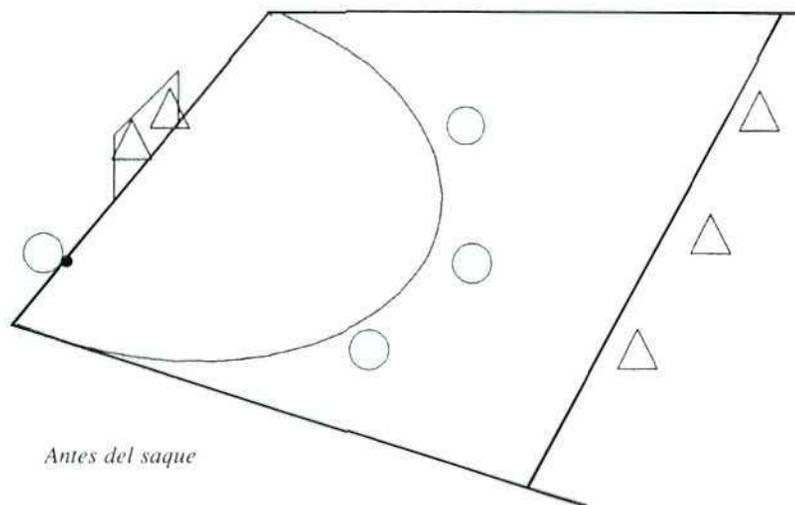
### 3.2. Estrategias a bola parada. Penalty córner.

No entraremos a analizar en el juego a bola parada las jugadas que pueden verse modificadas en función de la zona de saque, como el golpe franco o saques de banda, porque tanto la posición inicial como el desarrollo de la jugada las acercan a soluciones similares a las del juego continuo. Analizaremos una jugada típica de hockey como es el *penalty córner*.

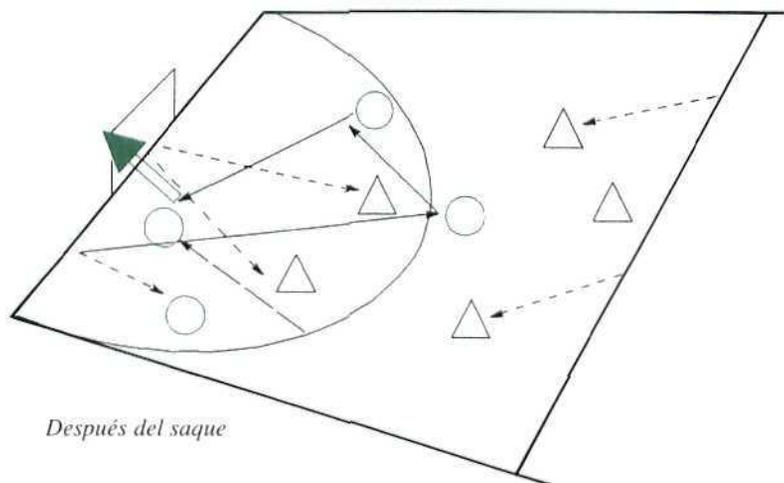
En nuestro juego, el *penalty córner* es una jugada estratégica bastante más sencilla que el *penalty córner* de la categoría absoluta.

**Reglamento:**

*Se produce cuando un defensor comete una infracción en su propio área de portería.*



*Antes del saque*



*Después del saque*

**Gráfico 70.**

Por parte del equipo atacante, el jugador que saca pone la bola sobre la línea de fondo, en una de las marcas del *penalty córner*. En ese momento, el resto de los atacantes se encuentran fuera del área, dos defensores dentro de la portería y los otros tres más allá de la línea central.

El jugador con bola busca un pase a cualquier compañero y, a partir de aquí, intentan conseguir el gol frente a la oposición de los defensores, que son activos desde el momento en que la bola es impulsada desde la línea de fondo.

Para solucionar la jugada caben todo tipo de acciones individuales y colectivas. Lo más importante es considerar la ventaja momentánea para concluir la jugada antes de que se incorporen los tres defensores que parten de la línea central.

#### *Actividades: diseño, selección y adecuación*

*Partimos de juegos organizados en los que cada jugador se acostumbre a ejercer presión y ver su eficacia. Por ejemplo, en cualquier juego de pases, aproximarse al atacante nada más recibir la bola y no dejarle pasar en un tiempo establecido. En situaciones de juego, realizar la presión cuando la bola llegue a una zona determinada o a un jugador concreto, o cuando el técnico dé una consigna.*

*Se proponen situaciones de tipo **analítico** para buscar soluciones en los saques de penalty córner, sin oposición:*

- *Para los saques de portería, como acción para reanudar el juego, se proponen situaciones típicas del juego en que haya que adaptarse a la defensa o a la posición de los compañeros.*
- *En las combinaciones de 2:1 se pueden aplicar múltiples juegos y formas jugadas en que se utilicen jugadores neutrales, asegurando la superioridad o llegando a buscar el 2:1 en situaciones de igualdad numérica.*

## OBJETIVO 4

*Jugar en equipo y disfrutar de la práctica del hockey.*

### Contenidos:

1. Reglas del hockey 5:5.
2. Hacia un sistema de juego.
3. Actitud frente al adversario y al juego.

### 4.1. Reglas del hockey 5:5.

El juego en esta etapa recoge la totalidad de las reglas, entre las que cabe destacar la forma en que se consigue el gol (una vez superado el medio campo y, si se lanza elevada, desde el interior del área), la sanción del *penalty córner* (como consecuencia de una falta de un defensor en el interior del área de portería), o el saque de centro (con un pase atrás en vez de realizar el *bully*).

El resto de las reglas se pueden revisar en el capítulo segundo de esta publicación: «Contenidos del hockey» (página 31 y ss.).

Es interesante ofrecer a cada uno la posibilidad de conocer el hockey a través de su **arbitraje**. Pasar por la función del árbitro ayuda a comprender las dificultades propias del arbitraje, permite observar el juego de otros compañeros (evaluación) y, lo que es muy importante en esta etapa, obliga a **tomar decisiones**, aunque en esta ocasión no sean en relación con respuestas técnicas.

La dirección del arbitraje por parte de los propios jugadores estimula el sentido de responsabilidad de los que compiten, que ven la necesidad de asumir las decisiones e incluso los posibles errores arbitrales.

#### 4.2. *Hacia un sistema de juego.*

Cada jugador puede decidir sobre la posición para la que se encuentra más capacitado, aunque el trabajo polivalente de las etapas anteriores le permitirá jugar desde todas ellas.

Sobre el **juego de equipo** no se aportan nuevos conocimientos, aunque se pueden establecer competiciones en diferentes grupos para que se aplique en cada tiempo una estrategia diferente, diseñada por los mismos jugadores. Frente a cada adversario desarrollan una forma diferente de juego, con base en lo que han aprendido.

La disposición de los jugadores se acerca a la formación de un sistema de juego, en el que cada uno se sitúa y actúa en relación con la posición del resto de sus compañeros.

Al tratarse de cuatro jugadores de campo, la formación típica será en base a la figura de rombo (1:2:1) o cuadrado (2:2), con posibilidades distintas a la hora de utilizar el espacio. No es necesario dar indicaciones específicas sobre la forma de jugar en cada posición; es mucho más importante que sean capaces de **compenerarse** entre ellos y con el portero.

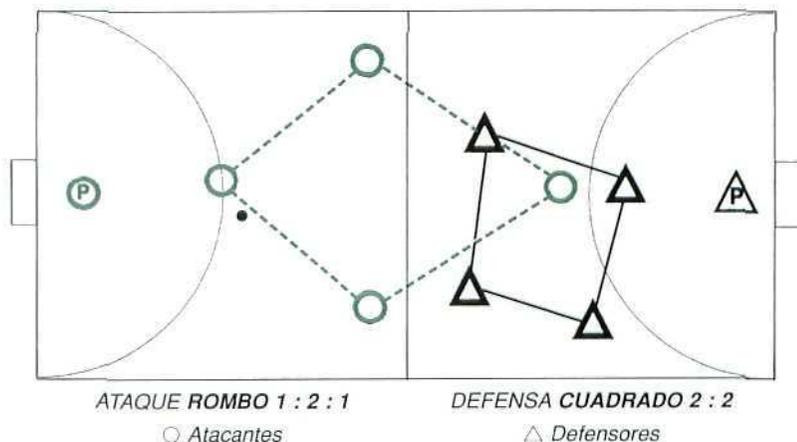


Gráfico 71. Formaciones en rombo y cuadrado.

### 4.3. *La actitud frente al adversario y al juego.*

A lo largo de los diferentes niveles de enseñanza del hockey hemos entendido que la formación de actitudes era un aspecto importante en la formación deportiva. Ya se fomentó la seguridad en el juego, el respeto a las normas y a los compañeros, la capacidad para asumir las propias posibilidades, sin poner un acento especial en la autosuperación que motiva el propio juego.

Al poner punto final a esta etapa queremos hacer mención a la consideración del **adversario**.

Cada jugador tiene que ver en el equipo contrario un componente de dificultad en su propias aspiraciones y el elemento imprescindible para poder participar en el juego.

Con todo ello, sólo resta un aspecto fundamental: es deseable que el aprendizaje del juego cree en cada jugador y jugadora una sensación de placer que motive nuevos retos. Como el nivel marcado en el juego de 5:5 es asequible disfrutar del juego, uno de los últimos objetivos; puede alcanzarse y llevará a mantener una actitud positiva hacia la práctica deportiva.

#### *Actividades: diseño, selección y adecuación*

*Con base en la competición se puede introducir todo tipo de juegos adaptados que alternen con el juego real de **hockey 5:5**:*

- *Se juega con tiempo de posesión limitado, prohibiendo el paso por determinadas zonas, ocupando alguna antes de lanzar, obligando a que tiren determinados jugadores...*
- *Se deja al equipo atacante o defensor, momentáneamente, en inferioridad numérica.*
- *El arbitraje corre a cargo de un jugador de cada equipo.*
- *Se defienden y atacan dos o tres porterías o se juega con dos bolas.*

## EVALUACIÓN

---

Los **critérios de evaluación** se centran en:

### *Ejecución*

- Velocidad de ejecución en las respuestas que se adaptan al puesto y a los principios de juego. Capacidad para enmascarar o engañar al adversario.

### *Concepto*

- Movilidad, amplitud o profundidad para actuar con continuidad. Se producen cambios de posición que muestran cambios de comportamiento técnico-táctico. Los jugadores *no hacen lo mismo en cualquier zona*.

### *Juego*

- Se reacciona ante una situación clave (presión o superioridad numérica) a la mayor velocidad.

### *Actitud*

- Conocen las reglas y no es necesario mirar al árbitro para buscar una disposición correcta al reanudar el juego. Sacan rápido o no, según el momento del juego.
- Existe entre todos los jugadores respeto mutuo.

## CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS

---

Desde el punto de vista metodológico, el técnico:

- Fomentará la búsqueda de soluciones dentro de una determinada posición, aplicando conceptos y procedimientos con actividades analíticas y otras más globales.

- Facilitará, al principio con consignas, la alternancia entre los dispositivos defensivos y ofensivos, modificando el ritmo de juego, pero sin perder la continuidad.
- Provocará mayor presión competitiva en las actividades, llevando en ocasiones al trabajo en inferioridad numérica o limitando el tiempo para conseguir el objetivo.
- Vigilará que todos pasen por todos los puestos para reconocer las posibilidades y limitaciones de cada uno, lo que ayuda a compenetrarse con los compañeros.
- Fomentará el trabajo continuado e intenso como aspecto necesario del trabajo en equipo. La actitud del jugador que pida una sustitución como recuperación, para que pueda salir un compañero a realizar el esfuerzo que él ya no puede realizar, podría ser reforzada.

## ALGUNOS EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

### Características:

- Velocidad de ejecución.
- Presión competitiva.
- Espacios reducidos.

### Objetivo 1. Principios

*Asegurar el ataque y defensa en zonas próximas a portería.*

- Cada equipo intenta llegar al campo contrario con la bola controlada para buscar el lanzamiento a portería.
  - Sobre la línea central se marca una zona por donde no puede pasar la bola (véase el gráfico 72.1).



Gráfico 72.1.

### Objetivo 2. Juego individual

- Circuitos pasando por diferentes posiciones.
- Penetración en el área para tirar a portería.

- Pasar al compañero por una de las dos porterías que defiende el portero (véase el gráfico 72.2).
- El defensor realiza el primer pase y se dirige a defender la zona de paso. Si recupera la bola la juega con el otro atacante.

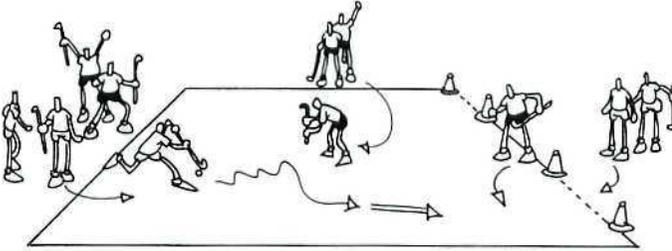


Gráfico 72.2.

### Objetivo 3. Juego colectivo

- Progresiones de 3:1 ó 3:2 con desventaja momentánea y buscar el lanzamiento (véase el gráfico 72.3).

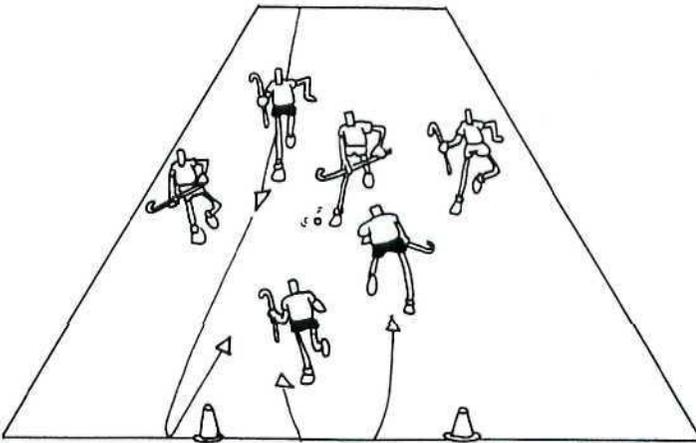


Gráfico 72.3.

- Jugadores neutrales permiten el juego de apoyo en ataque.
- Compenetración en el 2:1.
  - Llevarse al defensor y pase al compañero o fintar y desplazarse adelante (véase el gráfico 72.4).

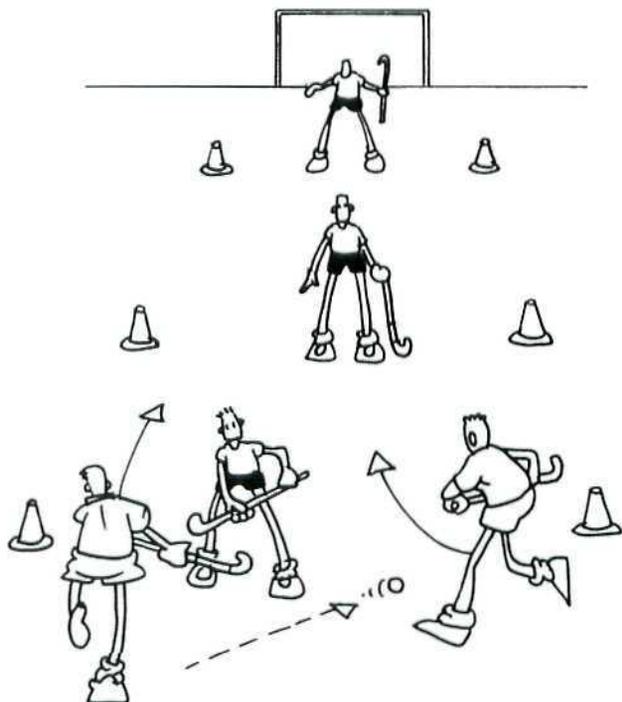


Gráfico 72.4.

### *Canalizar el juego y presionar en defensa.*

- Buscar una banda para atacar por la otra si la defensa reacciona.
  - Pasar por ambos pasillos laterales antes de lanzar a portería.
- Realizar presión cuando la bola llegue a un determinado jugador evitando que pueda jugar antes de 5 segundos.

### Objetivo 4. Juego

- Pasar al campo contrario antes de 7 segundos y lanzar antes de 30 segundos; si no, se pierde posesión (véase el gráfico 72.5).
- Juego en medio campo, los defensores que defienden la portería intentan llegar a la línea central cuando recuperen la bola.

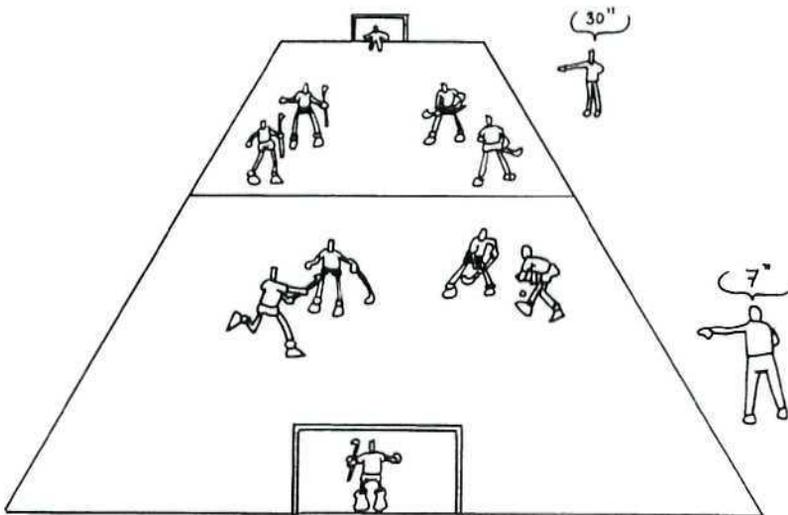
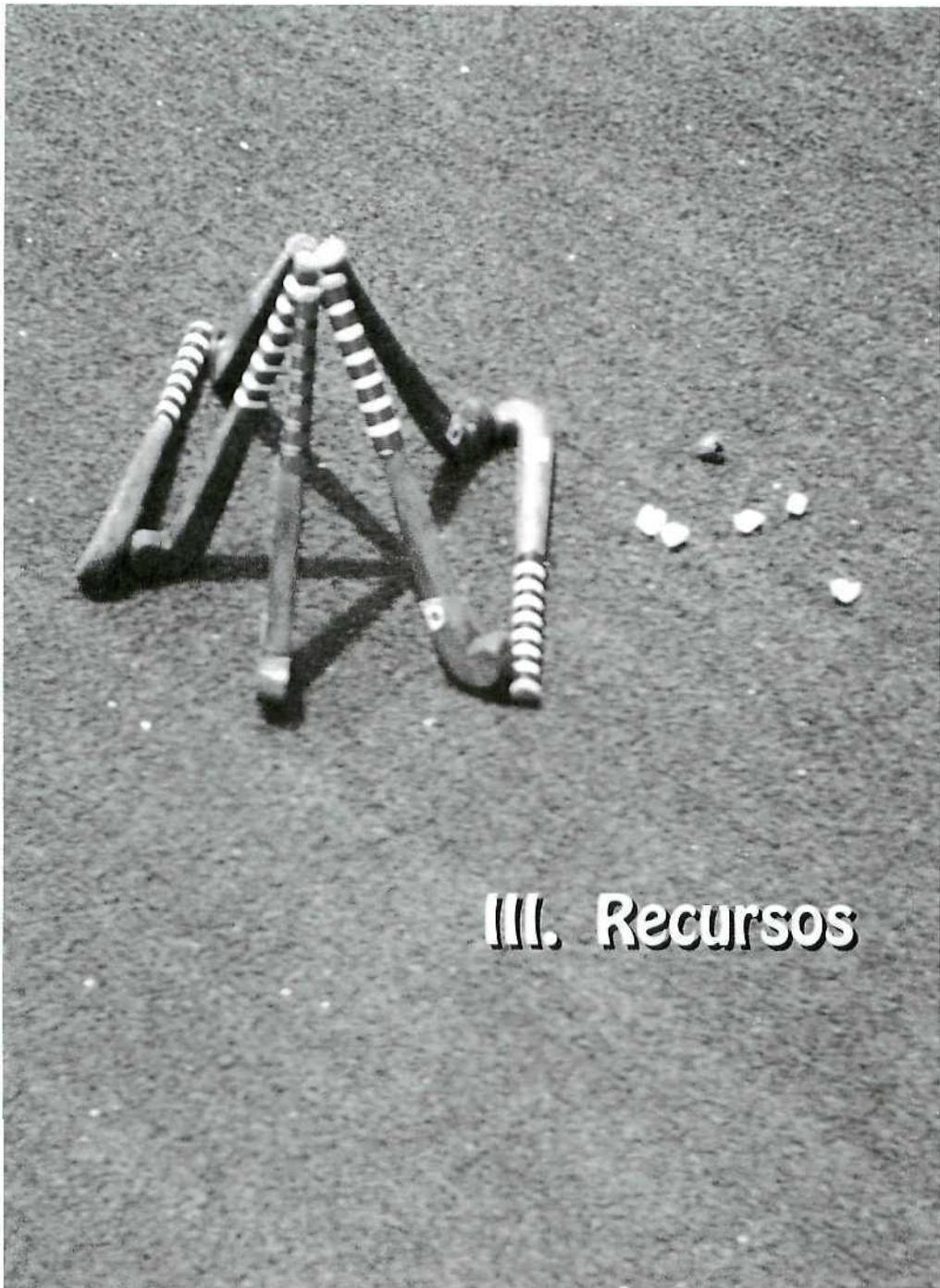


Gráfico 72.5.





### III. Recursos



## BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

---

Todos los técnicos nos vemos obligados a completar nuestra formación específica sobre un deporte con conocimientos de otras áreas.

### *Libros*

El recurso básico en la formación del técnico y el más asequible es la consulta bibliográfica. Ofrecemos a continuación una relación de libros básicos que pueden aportar conocimientos desde el campo de la didáctica deportiva, del entrenamiento y del hockey.

- ✓ BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, Domingo. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Martínez Roca.

Es una publicación que intenta explicar los deportes colectivos desde sus elementos estructurales y funcionales. El significado de dichos elementos permitirá transformarlos para hacerlos útiles a la enseñanza deportiva. Se encuentra en la línea de la metodología activa y explica desde este punto de vista la enseñanza deportiva.

La iniciación a los deportes de equipo la fundamenta en todas las actividades de juegos genéricos y sencillos que anticipan las estrategias básicas. Ofrece un gran número de juegos en progresiva dificultad que pueden ser aplicados en la enseñanza de deportes específicos.

- ✓ BAYER, Claude. (1986). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Barcelona: Hispano Europea.

Es una publicación que también explica el juego por sus elementos, pero desde el deporte reglado y, así, hace referencia a componentes tácticos y físicos. Con un tratamiento más específico que el anterior, explica los principios y los conceptos básicos del juego de ataque y defensa. Está centrado más en los contenidos que se han de trabajar que en las orientaciones para enseñarlos, sobre todo en los comportamientos individuales y colectivos más que del equipo. El autor generaliza el comportamiento deportivo en función de las experiencias de muchos deportes colectivos.

- ✓ HAHN, Erwin. (1988). *Entrenamiento con niños*. Barcelona. Martínez Roca.

Afronta las consecuencias de la metodología tradicional seguida en el entrenamiento deportivo con niños. Va explicando y justificando todas las áreas relacionadas con el entrenamiento: psicología, pedagogía, teoría del entrenamiento... Se observa su posición contraria a los entrenamientos de los niños de una forma indiscriminada que persiguen el rendimiento y analiza los problemas que pueden derivarse. Su postura ante el entrenamiento queda clara cuando apunta «*el deporte con niños sirve de preparación para el deporte de élite, no es un entrenamiento de élite*».

- ✓ MARTÍNEZ DE DIOS, M.<sup>a</sup> Carmen. (1991). *Jugar y disfrutar con el hockey*. Madrid: Gymnos, 1991.

Un libro sencillo que intenta dar unas pautas claras para introducir el hockey en el ámbito escolar. Tras exponer los puntos

claves de la enseñanza del hockey para niños, ofrece una visión de los objetivos y contenidos que se van a trabajar. Más que un libro de contenido puramente técnico y deportivo, se trata de una experiencia, una idea.

- ✓ SÁNCHEZ BAÑUELOS, Fernando. (1984). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.

Es una publicación que aborda el deporte desde el punto de vista más global. Es interesante porque analiza las tareas motrices que se ven implicadas en el deporte, porque aborda el papel decisivo del profesor, totalmente transferible al entrenador deportivo y, fundamentalmente, por todo lo referido a la programación, métodos y técnicas de enseñanza.

- ✓ WEIN, Horst. (1991). *Hockey*. Madrid: Comité Olímpico Español.

Es un libro muy interesante para el que quiera aprender sobre cualquier aspecto del juego, pero es necesario para el que dirija el entrenamiento o enseñanza en cualquier nivel. El libro abarca todos los aspectos del juego, incidiendo en la metodología que permite pasos progresivos en la mejora de acciones individuales y colectivas. El tema de la iniciación deportiva ocupa su lugar en el capítulo V, dando todo tipo de orientaciones y argumentaciones a un enfoque diferente y más atractivo de la enseñanza deportiva. El repertorio de actividades que pueden extraerse y las orientaciones didácticas pueden ser de gran interés.

### Vídeos

Otros recursos que pueden jugar un papel importantísimo para los técnicos, y más tratándose el hockey de una práctica poco conocida, son los vídeos. No sólo vídeos de competición, sino vídeos didácticos de hockey que se pueden solicitar a la R.F.E.H. (Real Federación Española de Hockey), C/ Goya n.º 20 Madrid-28001.

### *Reglamentos*

Los reglamentos de juego son siempre un instrumento útil para entender mejor el juego, la regla y su interpretación. También se pueden conseguir a través de la R.F.E.H. o en algunas librerías deportivas.

### **PARA AMPLIAR**

---

- ✓ BAYER, C. (1979). *L'enseignement des jeux sportifs collectifs*. París: Vigot.
- ✓ BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Martínez Roca.
- ✓ FISON, R. (1951). *Hockey*. Londres: Nicholas Kaye.
- ✓ HAHN, E. (1988). *Entrenamiento con niños*. Barcelona: Martínez Roca.
- ✓ LÓPEZ VON VRIESSEN, C. (1992). «El palín o chueca de los mapuche en Chile. Una contribución a la etnología del deporte». En *Revista Educación Física de Chile* n.º 228.
- ✓ MAHLO, F. (1969). *L'acte tactique en jeu*. París: Vigot.
- ✓ MARTÍNEZ DE DIOS, C. (1991). *Jugar y disfrutar con el Hockey*. Madrid: Gymnos.
- ✓ ORLICK, T. (1986). *Juegos y deportes cooperativos*. Madrid: Popular.
- ✓ RIOUX, G., y CHAPPUIS, R. (1979). *Cohesión del equipo*. Valladolid: Miñón.
- ✓ PARLEBAS, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport.

- ✓ SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1984). *Didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.
- ✓ SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1994). «Diversidad de propósitos en la iniciación deportiva». Comunicación presentada en el *Congreso Nacional de Educación Física y Deporte Escolar*, Madrid, octubre de 1994.
- ✓ SCHLADITZ, W. (1982). *Hockey sobre césped*. Buenos Aires: Stadium.
- ✓ WEIN, H. (1985). *La ciencia del Hockey sobre hierba artificial*. Santiago de Chile: Universitaria.
- ✓ WEIN, H. (1991). *Hockey*. Madrid: Comité Olímpico Español.
- ✓ WINDAL, C., y FORNEY, P. (1968). *Hockey sur gazon*. París: Amphora.
- ✓ *Citius, altius, fortius*. (1966). Tomo VIII. Madrid: Comité Olímpico Español.
- ✓ *Hockey y Olimpismo*. *Revista olímpica*, n.º 204, p. 807. (1984). Suiza: Comité Olímpico Internacional.

## ORGANISMOS DE INFORMACIÓN Y APOYO

- ✓ **R.F.E.H.** (Real Federación Española de Hockey)  
C/ Goya n.º 10, 28001 Madrid; telf.: 435 94 02; fax: 434 94 51.  
Ofrecen información de las Federaciones Territoriales más próximas.
- ✓ **INEF de Madrid**  
Dirigirse al Departamento de Deportes de Asociación (Hockey).  
Avda. Martín Fierro, s/n., 28040 Madrid; telf.: 589 40 00; fax: 589 40 32.

✓ **CPRs** (Centros de Profesores y de Recursos)

En el ámbito de gestión del Ministerio de Educación y Ciencia existe la red de formación institucional integrada por los Centros de Profesores y de Recursos, diseminados por la geografía de las provincias que conforman ese territorio. En ellos acostumbra a haber una persona con responsabilidad en el área de Educación Física y un conjunto de recursos disponibles para el profesorado. A continuación ofrecemos las direcciones de aquellos CPRs que sabemos que dan respuesta acerca de los contenidos de este libro:

- CPR de Alcázar de San Juan.  
Apartado de correos n.º 149, 13600 Alcázar de San Juan (Ciudad Real); telf.: (926) 54 51 50; fax: (926) 54 76 07.
- CPR de Guadalajara.  
C/ Poeta Ramón de Garciasol, s/n, 19004 Guadalajara; telf.: (949) 23 24 43; fax: (949) 21 91 79.
- CPR de Tarancón.  
C/ General Emilio Villaescusa, 14, 16400 Tarancón (Cuenca); telf.: (969) 32 25 31; fax: (969) 32 41 41.
- CPR de Toledo.  
Avda. de Europa, 20, Apartado de correos 496, 45005 Toledo; telf.: (925) 22 30 32; fax: (925) 25 38 77.
- CPR de Torrijos.  
C/ Lope de Vega, 8, 45500 Torrijos (Toledo); telf.: (925) 76 24 85; fax: (925) 77 02 69.

## TÍTULOS PUBLICADOS

- HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J.L., y VELÁZQUEZ BUENDÍA, R. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid: M.E.C.
- USERO MARTÍN, F., y RUBIO PLÁ, A. (1996). *Rugby*. Madrid: M.E.C.





El aprendizaje de un deporte tiene por objetivo el dominio del juego no sólo referido a la ejecución de habilidades técnicas sino también a la interpretación y comprensión de los principios de juego, a la aplicación de procedimientos y estrategias para alcanzarlos y a una forma determinada de entender y expresar la conducta deportiva.

Quienes nos dedicamos a enseñarlo adquirimos con nuestros jugadores y jugadoras el compromiso de conjugar satisfacción y competencia en un determinado nivel de práctica.

El *hockey recreativo* que plantea este libro responde a esta filosofía y aplica una metodología que permite afrontar también los niveles de mayor exigencia competitiva.

# HOCKEY

La actividad física y deportiva extraescolar  
en los centros educativos

Secretaría de  
Estado de  
Educación



Consejo  
Superior de  
Deportes



Real  
Federación  
Española  
de Hockey