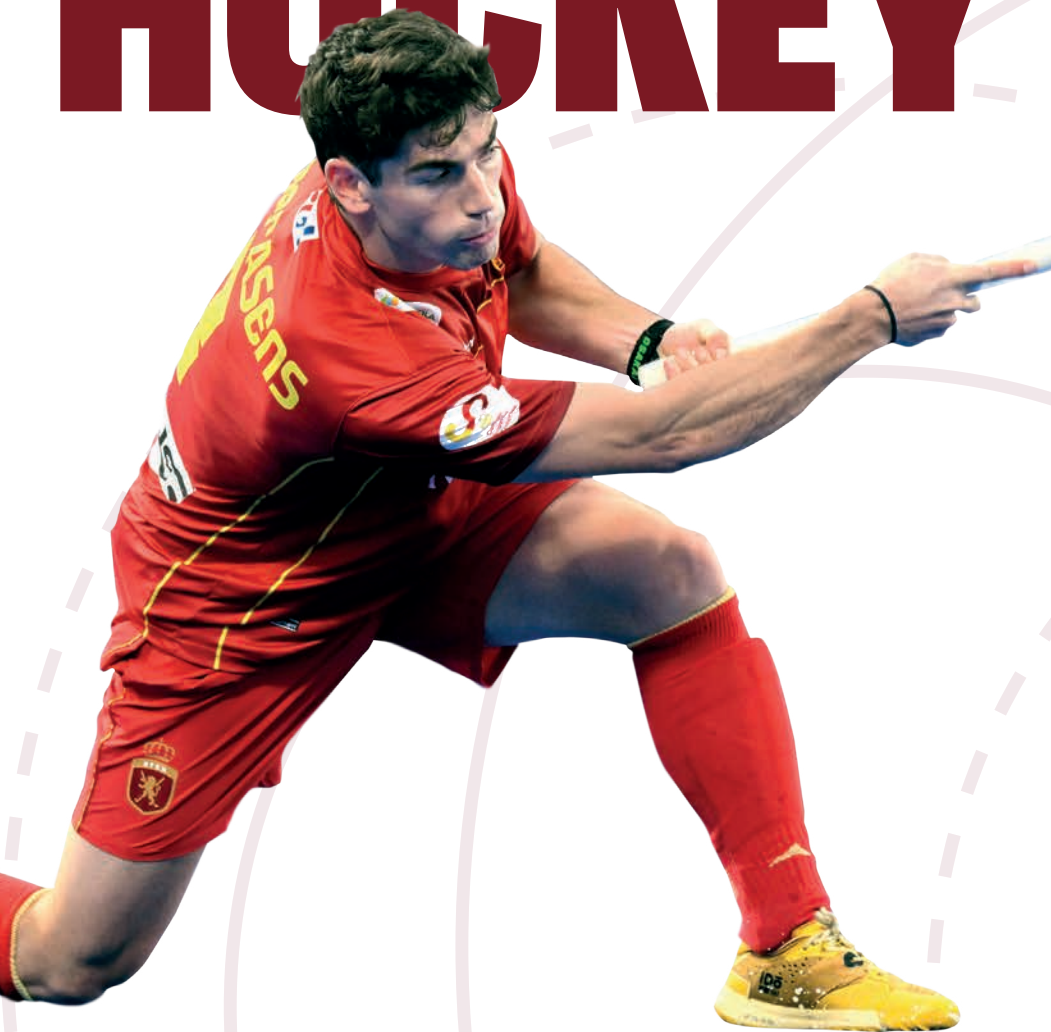




MANUAL DEL HOCKEY DE LA RFEH



Índice

1. Sobre este manual	3
2. Empuñaduras	4
3. Habilidades Técnicas Individuales	19
3.1. Jugador con la posesión de la bola	21
3.1.1. Desplazamientos y Regates	21
3.1.2. Pases y Remates a portería	30
3.2. Jugador sin la posesión de la bola	41
3.2.1. La recepción	41
3.2.2. Técnicas Defensivas Básicas	43
4. Conceptos Básicos de Táctica Ofensiva y Defensiva	45
4.1. Principios básicos del ataque	48
4.2. Principios básicos de la defensa	50
5. Principios Tácticos Individuales	52
5.1. Táctica individual en posesión	53
5.2. Táctica individual en defensa	63
6. Vídeos	72
7. Créditos y Referencias	75

1. Sobre este manual

Bienvenidos y bienvenidas al Manual del Hockey de la RFEH.

El propósito de este manual es proporcionar una guía completa para jugadores, entrenadores y cualquier persona interesada en aprender sobre el deporte del hockey hierba. Está diseñado para ayudar a los jugadores a mejorar su rendimiento en el campo ofreciendo el conocimiento y las habilidades que necesitan para tener éxito en el juego. También es un recurso útil para los entrenadores que desean desarrollar planes de entrenamiento, crear ejercicios y mejorar su comprensión del juego. Además, es un recurso de gran valor para escuelas, clubes y otras organizaciones que buscan presentar el juego a nuevos jugadores y aficionados.

El hockey es un deporte emocionante y de ritmo rápido que requiere habilidad, velocidad y pensamiento estratégico. Este manual está diseñado para presentarte los aspectos técnicos del hockey, incluidas las técnicas básicas tanto para el jugador como para el portero.

En general, el propósito de este manual es proporcionar un recurso integral de información para ayudar a los jugadores y entrenadores a mejorar sus habilidades, profundizar su comprensión del juego y avanzar en el juego del hockey.

Ya sea que sea un principiante o un jugador experimentado, este manual es un recurso imprescindible para cualquiera que busque mejorar sus habilidades técnicas de hockey. ¡Así que empecemos y aprendamos todo lo que hay que saber sobre este apasionante deporte!





EMPUÑADURAS

2. Empuñaduras

El hockey hierba es un deporte técnico y de habilidades que depende en gran parte de la capacidad del jugador en usar una correcta empuñadura.

La empuñadura es un aspecto esencial del hockey hierba y es crucial dominarla ya que permite a los jugadores controlar el stick y ejecutar diferentes técnicas y habilidades.

En deportes con implemento, el formador siempre incidirá en los distintos agarres que se utilizan para ejecutar los diferentes golpes. Esto ocurre en el golf, el tenis, el cricket, el béisbol y casi con todos los deportes de raqueta, bate o palo. El hockey es todo esto y más ya que no sólo es un juego de palo y bola, sino que además es un juego de invasión y en equipo.

A través del juego, algunos jugadores jóvenes descubrirán orgánicamente técnicas para aplicar habilidades situacionales efectivas. A muchos jugadores inexpertos les costará encontrar un resultado efectivo y consistente para sus habilidades sin la guía adecuada de un buen entrenador técnico. Una empuñadura incorrecta a menudo resultará en la mala ejecución de una habilidad.

Tan pronto como un jugador comienza a tomar decisiones, empieza a aprender tácticas. Tener una base técnica sólida aumentará la cantidad de opciones que tiene un jugador y, por lo tanto, la cantidad de decisiones posibles correctas que pueda tomar.

Una empuñadura incorrecta llevará a habilidades inconsistentes y a opciones tácticas limitadas.

Este capítulo presentará las empuñaduras fundamentales del hockey, las habilidades para las que deben usarse y la importancia de cambiarlas según la habilidad.

LAS EMPUÑADURAS FUNDAMENTALES DEL HOCKEY:

1. **Manos separadas:**
 - a. **Empuñadura básica**
 - b. **Empuñadura neutra o abierta**
2. **Manos juntas:**
 - a. **Empuñadura en doble V**
 - b. **Empuñadura de revés**
3. **Empuñadura de una sola mano**

1. Manos Separadas

a. Empuñadura Básica

Es la empuñadura usada para ejecutar la mayoría de las habilidades básicas como la conducción de derecho, el pase de push o la recepción.

Con el stick en el suelo y la parte redonda hacia arriba, se agarra el stick con la mano izquierda en la parte superior y la mano derecha se sitúa en la parte final del grip.

Mano izquierda

El dorso de la mano señala la dirección del movimiento (puedes ver tu reloj).

La V entre el pulgar y el índice a lo largo de la parte posterior del stick y en la parte superior del mango (ver imagen).

Todos los dedos firmes alrededor del stick, incluido el pulgar.

Mano derecha

Agarra el mango con todos los dedos alrededor del stick. El dorso de la mano en posición inversa a la mano izquierda. El dedo índice derecho extendido a lo largo del mismo.

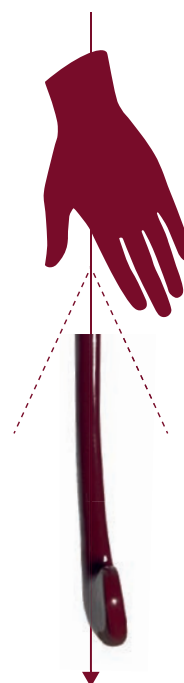
Esta mano debe estar suelta cuando el stick gira.

Ambas manos

Separadas, en la parte superior y en la base de la empuñadura.

Usos

Recepción - Conducción - Regate - Push - Rebote - Remate.



ERRORES COMUNES

ERROR	DESCRIPCIÓN	SOLUCIÓN
MANOS CAMBIADAS	Jugadores diestros normalmente agarran el stick con la mano derecha arriba.	Marcar la mano izquierda con un identificador de manera que el jugador recuerde que la mano marcada se sitúa en la parte superior del stick.
MANO DERECHA FUERTE	Dedo pulgar en el palo. Dedo índice alrededor del palo.	Explicar que la mano derecha sujeta el stick de manera sutil. La colocación del dedo índice a lo largo del palo ayuda a este tipo de agarre.
MANOS MUY JUNTAS	Jugadores que juntan mucho las manos tanto para el pase como para la recepción.	Usar marcas en el stick como el final del grip como referencia de dónde colocar las manos de manera correcta.
MANOS MUY SEPARADAS	Jugadores con las manos muy separadas.	Usar marcas en el stick como el final del grip como referencia de dónde colocar las manos de manera correcta.
DEDO PULGAR E ÍNDICE DE MANO IZQUIERDA EN EL PALO	Stick sujetado por la parte de arriba y los dedos no hacen un ajuste correcto.	Insistir en que todos los dedos de la mano izquierda se sitúan alrededor del palo.
MANO IZQUIERDA ARRIBA CON LOS DEDOS VISIBLES	El stick se sujeta como si fuese un remo o una fregona.	Mencionar que el jugador debe de ver el dorso de la mano izquierda y no los dedos de la mano izquierda.

1. Manos Separadas

b. Empuñadura neutra o abierta

Mano izquierda

Agarre con V en la parte superior del stick. Todos los dedos firmes alrededor del mismo. La V entre el pulgar y el índice a lo largo de la cara plana del stick (ver imagen).

Mano derecha

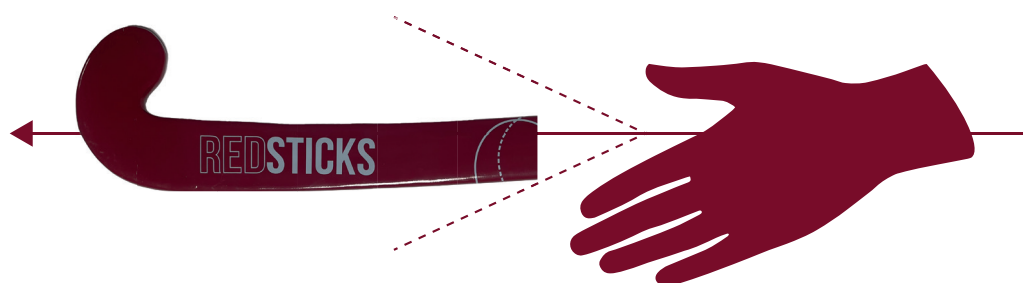
Todos los dedos alrededor del stick.

Ambas manos

Separadas y con dos manos de distancia entre ellas.

Usos

Látigo de revés - Habilidades 3D.



2. Manos Juntas

a. Empuñadura en doble V

Es la empuñadura usada para ejecutar todas las técnicas de pase que requieran una potencia media-alta. Se usa para el pase de látigo y para el golpeo tanto de derecho como de revés.

Mano izquierda

Agarre con V, la V entre el pulgar y el índice por el borde interior del stick (ver imagen). Mano en la parte superior del mango. Todos los dedos firmes alrededor del mismo.

Mano derecha

Agarre con V, todos los dedos alrededor del stick. La 'V' entre el pulgar y el índice justo a la derecha de la punta del stick.

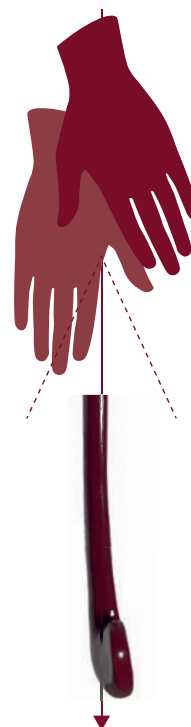


¡A TENER EN CUENTA!

Las dos manos trabajan juntas como una unidad. Se encajan y se mantienen siempre juntas. Es importante evitar que haya hueco entre ellas y que se muevan en el momento del impacto.

Usos

Golpeo de derecho - Látigo.



2. Manos Juntas

b. Empuñadura de revés

Mano izquierda

Agarre con V en la parte superior del stick. Todos los dedos firmes alrededor del mismo. La V entre el pulgar y el índice a lo largo de la cara plana del stick (ver imagen).

Mano derecha

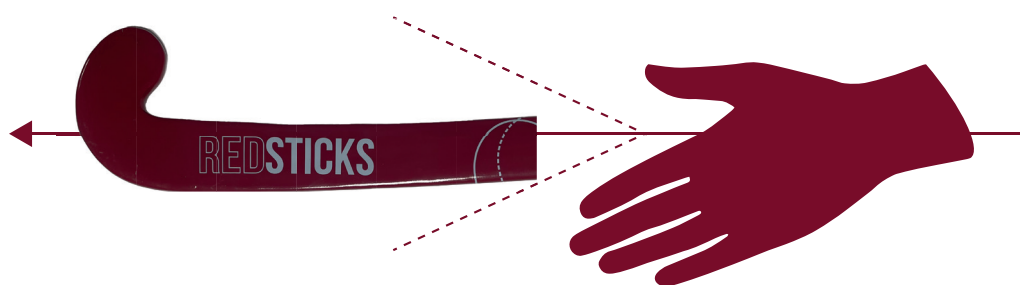
Todos los dedos alrededor del stick, la V también está a lo largo de la cara frontal del mismo.

Ambas manos

Unidas, trabajando como una unidad.

Usos

Golpeo de revés bajo.



3. Empuñadura de una sola mano

La pala del stick apunta hacia abajo.

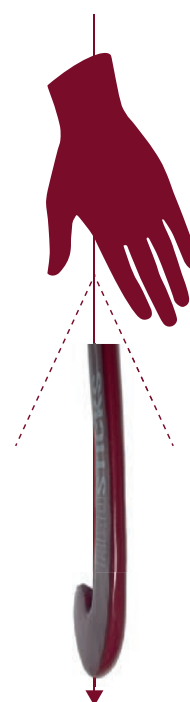
Mano izquierda

La pala hacia abajo y usamos un agarre con V en la parte superior del stick. Todos los dedos firmes alrededor del mismo.

La V entre el pulgar y el índice a lo largo del borde exterior del stick (ver imagen).

Usos

Conducción a una sola mano – Robo.



Bloqueo a una mano - De revés con mano izquierda

La pala hacia abajo y agarre con V en la parte superior del stick.

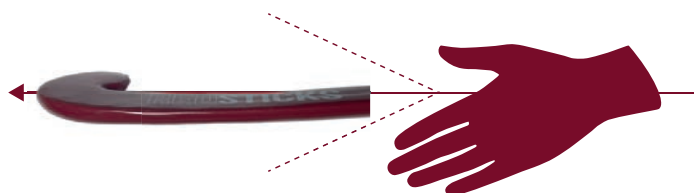
Todos los dedos firmes alrededor del mismo.

La V entre el pulgar y el índice a lo largo del borde exterior del stick (ver imagen).



Usos

Bloqueo a una mano.



Bloqueo a una mano - De derecho con mano izquierda

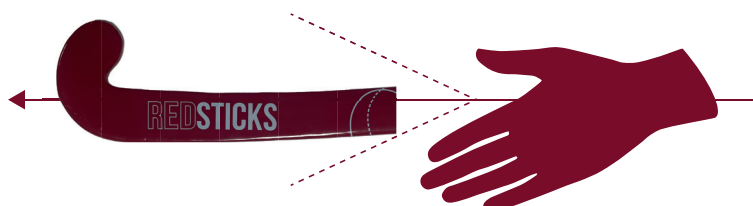
La pala del hacia arriba y usamos un agarre con V en la parte superior del stick. Todos los dedos firmes alrededor del mismo.

La V entre el pulgar y el índice a lo largo del borde interior del stick (ver imagen).



Usos

Bloqueo a una mano.



Quite a una mano

La cara plana del stick hacia arriba.

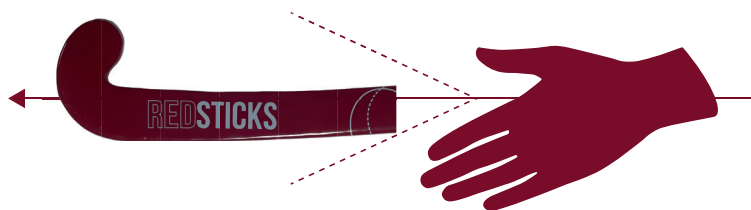
La V entre el pulgar y el índice a lo largo de la cara plana del stick y agarre con V en la parte superior del mango (ver imagen).

Todos los dedos firmes alrededor del mismo.



Usos

Quite - Jab.



VÍDEO 1

Cambio de Empuñaduras



Es importante tener en cuenta que el agarre de la mano izquierda y derecha cambian según la técnica que se vaya a usar.

Muchos errores ocurren cuando los jugadores no cambian correctamente su empuñadura. Esto puede hacer que el stick esté demasiado abierto o cerrado al ejecutar la siguiente habilidad técnica.

Especialmente en edades jóvenes, **la empuñadura en general y su cambio correcto necesitan un refuerzo continuo.**

Hay muchos momentos en que la empuñadura cambia.

La mano derecha suele usarse para sostener el stick mientras que la mano izquierda para cambiar de empuñadura. Tras el cambio con izquierda, la derecha se mueve. Por ejemplo, para ordenar el cambio de empuñadura básica a empuñadura en doble V.

Empuñadura Básica

Manos separadas.

La mano derecha agarra el mango.

La mano izquierda con todos los dedos alrededor del stick y la V a lo largo de la parte posterior del mismo.

Para cambiar a empuñadura en doble V:

- Sujeta el palo con la mano derecha.
- Gira la mano izquierda en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que la V esté a lo largo del borde interior del stick. Luego junta la mano derecha con la mano izquierda.

P. ej. Después de ejecutar un pase de látigo, el jugador cambia a empuñadura básica para poder recibir la bola de nuevo: La mano derecha vuelve a bajar con un agarre alrededor del stick.

Luego, la mano izquierda gira en el sentido de las agujas del reloj nuevamente hasta la parte posterior del mismo.

Este cambio de empuñaduras es un proceso continuo y los jugadores y entrenadores deben ser conscientes de ello. Los jugadores jóvenes deben ser entrenados y corregidos hasta que comprendan completamente la importancia de cambiar las empuñaduras y de usar la correcta para cada habilidad.



A continuación, se muestran tres ejemplos:

Empuñadura Básica > Empuñadura Doble V

Fases del cambio

1



Este es el cambio de empuñadura más común, ya que es el cambio de todas las habilidades básicas, desde conducir y recibir, a barrer o golpear para pasar.

Este es también el cambio de empuñadura que conduce a la mayoría de los errores técnicos.

En la toma básica, la mano izquierda está a lo largo de la parte posterior del stick, mientras que, en la empuñadura en doble V, la mano izquierda está a lo largo del borde interior del mismo. Los jugadores a menudo olvidan cambiar la mano izquierda de agarre así que se queda en un terreno muerto del mango. Esto resulta en un «cierre» del palo (la pala del palo aún mira ligeramente hacia adelante en lugar de estar hacia arriba).

2



El stick se cerrará en el momento del impacto (látigo o golpeo) y hará que la bola bote o vaya hacia la izquierda.

El segundo problema al cambiar de la empuñadura básica a la de doble V es que con la toma básica las manos están separadas y con la de doble V estas deben estar juntas para poder trabajar como una unidad.

3



Mostrar un espacio entre las manos al barrer o golpear la bola es un error común. Esto resulta en una cooperación deficiente entre ambas manos y menos acción de la muñeca, lo que conlleva una menor velocidad de la cabeza del palo y, por lo tanto, una menor velocidad de la bola.

Empuñadura Básica > Empuñadura Neutra Manos Juntas

Para jugar un golpeo de revés bajo (pase de coreano), un jugador necesita cambiar su empuñadura de toma básica (conducción) a empuñadura neutra con manos juntas. La mejor forma de preparar el palo para el golpeo es girar el palo en el sentido de las agujas del reloj «por debajo» de la bola.

Este cambio de empuñadura a veces también puede resultar en que ambas manos no se junten.

Fases del cambio



Empuñadura Neutra > Agarre de revés

Un tercer ejemplo de cambio de empuñadura es de empuñadura neutra a un agarre de revés.

Para la defensa 1v1 usamos la empuñadura neutra con la cara plana del stick hacia arriba. Esta es la posición «neutral» del palo. Desde esta posición, un defensor puede cambiar rápidamente a varias técnicas defensivas.

De la empuñadura neutra a un bloqueo a una mano a la izquierda del cuerpo (el stick está en la mano izquierda con la pala apuntando hacia abajo) o al frente del cuerpo (el stick está en la mano izquierda con la pala apuntando hacia arriba).

Otra vez, la mano derecha se usa para sostener el stick mientras que la izquierda para cambiar de empuñadura. Una vez que la mano izquierda está en posición, la mano derecha la sigue.

Además, desde una empuñadura neutra a una mano (la izquierda, cara plana hacia arriba) cuando se hace un jab o quite, al girar la muñeca izquierda la pala se puede girar hacia abajo para robar o bloquear con una mano.

Fases del cambio



Empuñadura Básica > Empuñadura Neutra

Para cambiar a la posición «neutral» para jugar un 1vs1 defensivo, el agarre cambia de básico a neutro o abierto. El stick se gira en el sentido de las agujas del reloj hasta que la cara plana mire hacia arriba. Las manos siguen separadas, igual que en la toma básica.

Fases del cambio





HABILIDADES TÉCNICAS INDIVIDUALES

3. Habilidades Técnicas Individuales

Las habilidades técnicas de cualquier jugador son la base para un buen comportamiento táctico.

Los jugadores y jugadoras deben aprender primero las habilidades técnicas para luego poder usar esa habilidad en las distintas situaciones del juego. Necesitan poder reaccionar y anticiparse a las situaciones cambiantes del juego y todas las decisiones que tomen los jugadores tendrán una base relacionada con sus capacidades técnicas.

Hemos hecho una selección de las habilidades técnicas más relevantes en función de los dos grandes momentos del juego:

1. Jugador con la posesión de la bola:

1.1. Desplazamientos y Regates

1.2. Pases y Remates a portería

2. Jugador sin la posesión de la bola:

2.1. Recepciones

2.2. Técnicas Defensivas Básicas



3.1. Jugador con la posesión de la bola

3.1.1. Desplazamientos y Regates

Conducción de derecho

Es la acción que permite a los jugadores desplazarse por el campo con la bola controlada y con máxima seguridad.

Es la combinación de velocidad, control de la bola y uso de habilidades técnicas para cambiar de dirección, encontrar el espacio libre y sortear jugadores rivales.

Se debe animar a los jugadores a que se desplacen con la bola en pleno contacto con el stick y evitar el uso continuo de toques. Cada toque obligará a los jugadores a mirar la bola de nuevo y así es poco probable que desarrollen una buena visión. En el momento en que la conducción es con la bola pegada al stick, la bola es menos vulnerable a un quite y además se trabaja la visión más allá de la bola.

En espacios cerrados, es esencial mantener el contacto entre el stick y la bola para poder reaccionar instantáneamente a la presión o a una situación de juego inesperada.

Empuñadura

Básica.

Cuerpo

Ligeramente flexionado y con los brazos libres del cuerpo. La cabeza alterna la visión de la bola y la visión frontal del campo.

Stick

Cerca de la bola. Ángulo de 45°.

Bola

Delante del pie derecho.

En contacto completo entre stick y bola.



ERRORES COMUNES

ERROR	DESCRIPCIÓN	SOLUCIÓN
LA CABEZA MIRA HACIA ABAJO EN EL MOMENTO DE LA CONDUCCIÓN	Jugadores no están cómodos con la pelota y la miran constantemente.	Llevar la pelota más alejada del cuerpo de manera que pueda trabajar una visión tanto de la bola como del entorno.
BRAZOS DEMASIADO PEGADOS AL CUERPO	Jugadores llevan la pelota y los codos quedan pegados al cuerpo, evitando así una carrera cómoda y una visión apropiada.	Insistir en llevar la bola delante del cuerpo lo que provocará que los brazos se separen del cuerpo.
CONDUCCIÓN CON TOQUES	Jugadores que juntan mucho las manos tanto para el pase como para la recepción.	Usar marcas en el stick como el final del grip como referencia de dónde colocar las manos de manera correcta.
POSICIÓN DE LA BOLA ENTRE LOS PIES	El jugador lleva la bola entre los pies provocando un desplazamiento lateral.	La bola debe colocarse delante del pie derecho y siempre por fuera del cuerpo.



Conducción de derecho y revés

La acción para mover la bola de un lado al otro del cuerpo se denomina conducción de derecho y revés o regate indio y se utiliza para desplazamientos con cambios de dirección y para evitar rivales.

Los jugadores más inexpertos cambiarían la empuñadura de la mano izquierda para poder jugar la bola con el revés. Un regate indio bien ejecutado se jugará con solo una empuñadura.

¡Hay que desarrollar el movimiento rápido de la muñeca izquierda! La mano izquierda gira el stick, mientras que la mano derecha lo guía.

El ritmo en carrera debe ser independiente del ritmo del stick. Los jugadores más experimentados desarrollarán un regate indio arrítmico.



Empuñadura

Básica. La mano izquierda gira el stick. La mano derecha lo guía.

Para un mayor control se recomienda la extensión de dedo índice de la mano derecha a lo largo del stick.

Cuerpo

Ligeramente flexionado y con los brazos libres del cuerpo. La cabeza alterna la visión de la bola y la visión frontal del campo.

Stick

Cerca de la bola. Ángulo de 45°.

Bola

Delante del pie derecho.

En contacto completo entre stick y bola.



ERRORES COMUNES

ERROR	DESCRIPCIÓN	SOLUCIÓN
MOVER LA BOLA DEMASIADO RÁPIDO DE MANERA CONSTANTE	El jugador pierde control de la bola.	Utilizar el regate en el momento apropiado de sortear un rival o para cambiar de dirección.
LA MANO DERECHA GIRA CON EL STICK	El jugador hace girar la mano derecha con el movimiento del stick.	Incidir en que la mano derecha solo sujeta el stick de manera sutil pero no gira con el movimiento del stick.
GIRAR EL STICK POR DEBAJO DE LA BOLA Y NO POR ENCIMA	El jugador hace un movimiento del stick que dificulta el giro total de la muñeca.	Explicar que el stick gira por encima de la bola, en sentido antihorario.
CONducir con LA BOLA DEMASIADO CERCA DEL CUERPO	El jugador lleva la bola en una distancia de no visión.	La bola debe estar en posición frontal, delante del cuerpo y con los codos separados del cuerpo .



Conducción con una sola mano

Es la técnica que permite al jugador un desplazamiento rápido en campo abierto y sin contrarios, usando solo la mano izquierda. El jugador puede permanecer más erguido y correr más rápido.

La segunda ventaja es que el jugador que tiene la bola podrá protegerla mejor colocando el cuerpo entre ella y el oponente. Y que la bola estará más lejos del alcance del oponente.

En el lado izquierdo, la bola se llevará a una mano con la mano izquierda y la punta del stick hacia abajo.

En el lado derecho del cuerpo, al revés, la punta del stick hacia arriba.

Empuñadura

De una sola mano. Mano izquierda en la parte superior del stick.

Cuerpo

En posición de carrera rápida con los brazos libres del cuerpo.

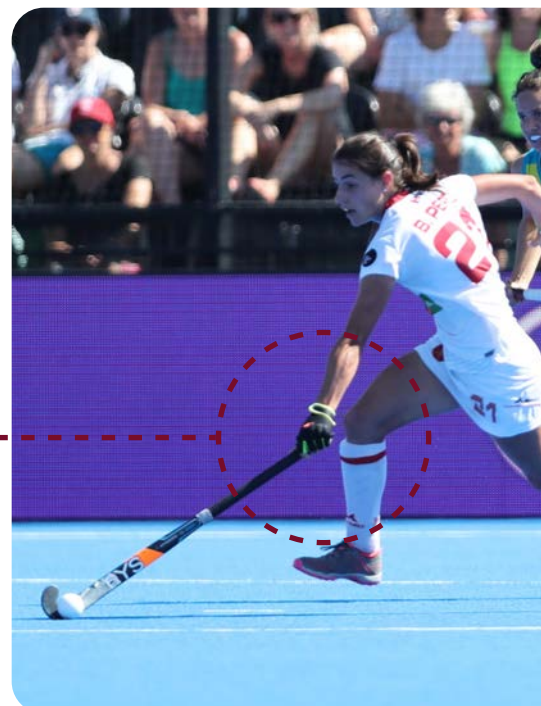
El cuerpo se coloca entre la bola y el oponente.

Stick

Toques o contacto total con la bola. Ángulo de 60°.

Bola

Fuera del pie izquierdo o derecho en función del lado.



VÍDEO 2

25

Conducción con giro

Se usa la conducción con giro para alejarse de la presión del defensor y, si se hace rápidamente, también se puede usar para vencer a un oponente 1vs1.

El giro se puede hacer tanto con el derecho como con el revés y es una habilidad sencilla para cambiar de dirección con la bola.

Empuñadura

Básica.

Cuerpo

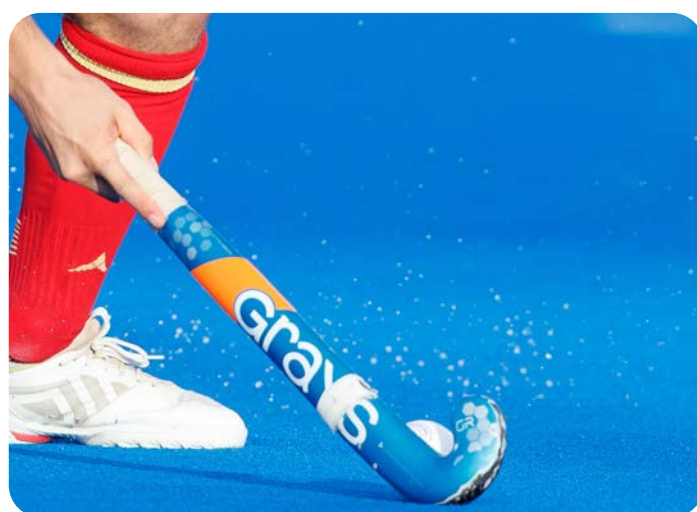
Rodillas dobladas para poder hacer un giro rápido. Los brazos libres del cuerpo. Se realiza un giro amplio y se continua con el movimiento hacia la siguiente acción.

Stick

Ángulo de 65°.

Bola

Delante del cuerpo (para mantener la visión).
En contacto total con la bola.



Regate hacia derecha o izquierda

Se usa el regate para superar rivales por la derecha o la izquierda del defensor en una técnica que se usa en todo el campo, pero especialmente en posiciones ofensivas. Al igual que con el regate indio, los jugadores deben poder usar el regate de manera independiente a su carrera.

La base de esta técnica consiste en desplazar al defensor hacia derecha o izquierda y luego de manera rápida mover la bola al lado contrario por donde se eliminará al defensor con un cambio de velocidad en la carrera del atacante.

La ruta de carrera inicial para el regate derecho está a la izquierda del oponente y para el de revés está a la derecha.



Empuñadura

Básica.

Cuerpo

Posición de carrera básica del cuerpo con equilibrio entre velocidad y control.

Acción

Hacer una finta de pase a la derecha o izquierda del defensor.

Luego arrastrar la bola hacia el lado contrario de la finta, controlando la bola con derecho o revés por fuera del cuerpo del defensor.

Contacto total con la bola durante toda la acción.

Stick

Ángulo de 65°.

Bola

Contacto total entre el stick y la bola.



VÍDEO 3

27

ERRORES COMUNES

ERROR	DESCRIPCIÓN	SOLUCIÓN
APROXIMACIÓN AL DEFENSOR DEMASIADO RÁPIDA	El jugador con posesión de bola no tiene control de la acción de regate debido a una velocidad demasiado alta.	Usar una velocidad aproximación adecuada que le permita hacer un cambio de velocidad en el momento de hacer el regate y no antes.
NO HAY CAMBIO DE VELOCIDAD PARA SUPERAR AL DEFENSOR	El jugador con la bola mantiene una velocidad constante en toda la acción de regate.	Conseguir engañar al defensor en la primera acción para luego poder acelerar hacia el lado contrario y sobrepasarlo.
REGATE DEMASIADO CERCA O DEMASIADO LEJOS DEL DEFENSOR	Si el regate es demasiado lejos el defensor no se verá afectado por la acción y si es demasiado cerca podemos recibir la falta del defensor que cortará una posible acción rápida de ataque.	Aprender la distancia del regate que tiene que ser ni lo suficientemente cerca como para que me hagan falta ni lo suficientemente lejos como para que el defensor no reaccione a mi movimiento.
NO CONSEGUIR QUE EL DEFENSOR REACCIONE AL REGATE	Los jugadores más inexpertos harán una conducción en línea recta hacia el defensor y mantendrán una velocidad estable que impedirá un buen regate.	Hay que incentivar una conducción con velocidad y con cambios de dirección constantes .
EL ATACANTE NO CONSIGUE ELIMINAR AL DEFENSOR	Atacantes no suelen usar el regate con cambios de plano lo que dificulta una acción evasiva rápida.	Que el atacante realice un regate con desplazamiento hacia adelante de la bola para superar el defensor.

Habilidades aéreas 3D

Las habilidades 3D son todas aquellas técnicas que permiten sobrepasar un defensor jugando la bola por encima del stick. Son técnicas cada vez usadas en todas las zonas del campo, pero muy especialmente en el mediocampo y las zonas atacantes.

La primera y más sencilla de aprender es levantar la bola que se puede realizar de derecho o de revés y debe ejecutarse sin detenerla.

Empuñadura

Básica. La mano izquierda gira el stick y la mano derecha lo guía.

Cuerpo

Ligeramente flexionado, manteniendo la carrera. Los brazos libres del cuerpo.

Stick

Mantén el stick cerca de la bola. Ángulo de 45°.

Bola

Delante del pie derecho o izquierdo.
Contacto completo entre stick y bola.



VÍDEO 4

29

3.1.2. Pases y Remates a portería

Push - manos separadas

La técnica de pase de push es la técnica básica y principal para pasar la bola entre jugadores. Se utiliza para pasar a corta distancia y en todas las zonas del campo. Puede realizarse en estático o en movimiento y también se puede ejecutar con un pequeño alzado de la bola para sortear un contrario.

Conducir en contacto con la bola permitirá al jugador mirar por encima de la bola, pero también le permitirá empujarla en cualquier momento.



Empuñadura

Básica.

Dedo índice extendido a lo largo del stick para ganar control y potencia.

Cuerpo

Ligeramente flexionado y en posición lateralizada de manera que el hombro izquierdo apunta hacia la dirección del pase. Los brazos libres del cuerpo. Se realiza un paso cruzado para rotar los hombros.

El pase se realiza con una transferencia del peso del cuerpo desde el pie derecho al pie izquierdo.

Posición del stick

Ángulo del stick 45°.

Bola

Situada a un lado del cuerpo, normalmente a la derecha.

En contacto total.



VÍDEO 5

30

ERRORES COMUNES

ERROR	DESCRIPCIÓN	SOLUCIÓN
EL PASE CARECE DE LA POTENCIA DESEADA	El pase de push es demasiado lento y tarda en llegar al receptor.	Insistir en la colocación de la pelota y en el cambio de peso del cuerpo para empujar y dar potencia a la bola.
EL PASE ES IMPRECISO	La bola no va hacia la dirección deseada.	Insistir en la posición lateral del cuerpo, con el hombro izquierdo indicando la dirección deseada y que una vez se realice el pase, la pala del stick apunte al receptor.

Slap - Manos separadas

El slap es una técnica similar al push y con objetivos similares solo que, en vez de empujar la bola, esta se golpea. Con esta técnica se consigue más potencia y algo menos de precisión y sirve en muchas ocasiones de técnica de remate rápida en distancias cortas a portería.

Empuñadura

Empuñadura básica.

Dedo índice extendido a lo largo del stick para ganar control y potencia.

Cuerpo

Ligeramente flexionado. Los brazos libres del cuerpo.

Posición lateralizada con la bola situada al lado derecho. Rotación de hombros y transferencia del peso del cuerpo en el momento del impacto.

Stick

Ángulo de 65°.

Bola

Situada al lado derecho del cuerpo a la altura del pie izquierdo.



Flick - Manos separadas

El flick es la técnica basada en el push y que permite elevar la bola y jugarla por encima de los jugadores contrarios. Con esta técnica es posible que la bola realice una parábola de entre 5 y 60 metros de distancia.

Es una técnica normalmente utilizada desde la línea de defensa para evitar las presiones contrarias pero cada vez más se utiliza como técnica ofensiva desde la línea de medio campo, lanzando bolas de flick a jugadores atacantes que corren al espacio o que tienen ya una posición ganada en la zona.

Empuñadura

Básica.

Dedo índice extendido a lo largo del palo para ganar control y potencia.

Cuerpo

Ligeramente flexionado y lateralizado.

El peso del cuerpo se transfiere desde el pie derecho al izquierdo al mismo tiempo que el stick se coloca por debajo de la bola y se empuja hacia arriba para elevarla.

Stick

Ángulo de 45º y se coloca por debajo de la bola .

Bola

Situada entre los dos hombros.



VÍDEO 6

32

ERRORES COMUNES

ERROR	DESCRIPCIÓN	SOLUCIÓN
EL JUGADOR NO ES CAPAZ DE ENGANCHAR BIEN LA BOLA EN EL INICIO DEL LANZAMIENTO	El jugador está demasiado lejos y el hombro derecho no queda por detrás de la bola.	Colocarse de manera que el pie izquierdo quede a la altura de la bola y el cuerpo lateralizado.
	La bola no se mantiene estable en la pala del stick.	Mantener la mano izquierda apoyada en el antebrazo derecho en el momento de enganchar la bola y levantarla.
LA BOLA NO MANTIENE LA TRAYECTORIA DESEADA	El ángulo de la pala no mantiene el ángulo deseado.	Para conseguir mayor trayectoria hay que mantener el hombro derecho muy bajo en el momento del enganche de la bola.



Látigo de derecho - Manos juntas

El látigo es una habilidad de pase que se usa para cubrir más distancia que el push y mantiene más precisión que un golpeo largo. Es una técnica de gran potencia para pase y remate. Es usada mayoritariamente por la línea defensiva en sus desplazamientos horizontales y verticales. El stick se desliza sobre la superficie del campo y, por lo tanto, la bola se mantiene rasa con más facilidad.

Empuñadura

En doble V.

Cuerpo

Peso del cuerpo sobre el pie izquierdo.

Pierna izquierda a 45°.

Brazos totalmente estirados.

Stick

Plano en el momento del impacto.

La punta del stick permanece arriba en todo el movimiento.

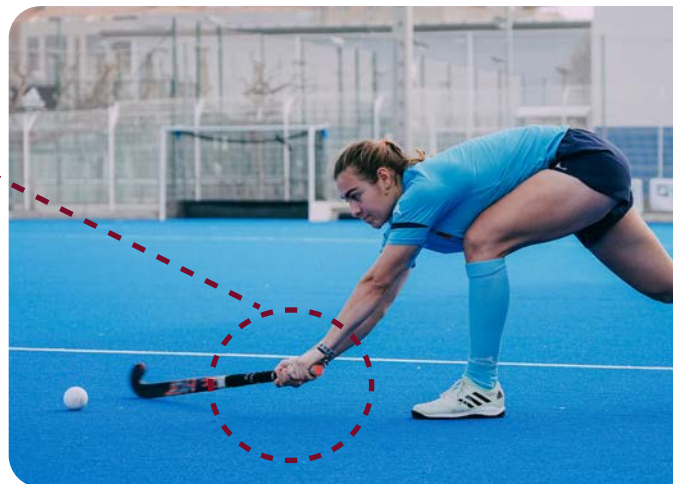
El stick hace un círculo alrededor del pie izquierdo.

Acción

El stick se mantiene en el campo al cargar el látigo. Las manos se quedan cerca del pie izquierdo al impactar la bola.

Bola

Delante del cuerpo y al alcance del stick.



VÍDEO 7

34

ERRORES COMUNES

ERROR	DESCRIPCIÓN	SOLUCIÓN
EL PASE NO TIENE LA POTENCIA DESEADA	La posición de la bola en el momento del impacto es demasiado lejos o demasiado cerca.	Colocar la bola por delante del pie izquierdo antes de hacer un paso hacia ella. El pie izquierdo y la bola quedan casi alineados.
EL PASE NO TIENE LA DIRECCIÓN DESEADA	La posición de la bola en el momento del impacto es demasiado lejos o demasiado cerca.	Colocar la bola por delante del pie izquierdo antes de hacer un paso hacia ella. El pie izquierdo y la bola quedan casi alineados.
EL PASE NO VA RASO POR ENCIMA DEL CAMPO	La bola sale elevada en el momento del impacto.	<p>Conseguir que el stick se mantenga en posición plana en el momento del impacto. El impacto no debe ser con la pala del stick.</p> <p>Asegurar que las manos se mantienen juntas y firmes en el agarre en el momento del impacto con la bola.</p>



Látigo de revés - Manos juntas

El látigo de revés se usa para pasar rápidamente la bola hacia la derecha. El jugador desliza la parte posterior del stick sobre el campo y juega la bola con el borde interior de este.

Hay un cambio de empuñadura de básica a empuñadura de revés girando el palo en el sentido de las agujas del reloj.

Empuñadura

De revés.

Cuerpo

Agachado. Brazos estirados pero relajados.

Stick

Casi plano, con la pala hacia arriba.

Acción

La bola se juega con el borde interior del stick.

El movimiento del cuerpo y del stick es siempre bajo.

Bola

Delante del cuerpo.

Al alcance del stick.



VÍDEO 8

36

Golpeo de derecho- Manos juntas

El golpeo de derecho es una de las habilidades técnicas más complejas en el hockey ya que hay muchos elementos para tener en cuenta.

Los principales puntos de atención serían: la empuñadura, el swing y el equilibrio.

Es una técnica que se usa en todo el campo para desplazamientos largos y para remate a portería.

Se usa la empuñadura en doble V y los jugadores deben cambiar constantemente de empuñadura básica cuando llevan la bola o pasan de push a una empuñadura con manos juntas en doble V para el golpeo.

Los entrenadores deben insistir en el proceso de cambio de empuñadura para que los jugadores sean conscientes de los distintos agarres. Una mala empuñadura en esta técnica llevará problemas de potencia y precisión importantes.

Empuñadura

En doble V.

Cuerpo

En equilibrio sobre el pie izquierdo. Posición lateralizada del cuerpo. El hombro izquierdo marca la dirección del pase.

El peso del cuerpo va hacia adelante y hacia abajo en el momento del impacto.

La cabeza hacia abajo y siempre se debe mirar la bola.

Stick

El stick se balancea primero hacia atrás y luego hacia adelante. Ángulo del palo a 40º al impactar.

Bola

Delante del pie izquierdo.



VÍDEO 9

37

ERRORES COMUNES

ERROR	DESCRIPCIÓN	SOLUCIÓN
LA EMPUÑADURA NO SE HA CAMBIADO CORRECTAMENTE	El stick se «cierra» en el momento del impacto y hace que la bola vaya a la izquierda y/o rebote.	Comprobar que la punta del stick apunta hacia la dirección del pase en el momento más alto del swing.
EL JUGADOR GOLPEA EL SUELO ANTES QUE LA BOLA	La bola está demasiado cerca o el stick tiene una longitud demasiado larga.	Colocar la bola más alejada del cuerpo o usar un grip corto.
EL JUGADOR NO CONSIGUE GOLPEAR BIEN LA BOLA	La bola está demasiado lejos o demasiado cerca del cuerpo.	Mantener distancia correcta en el momento del impacto con la bola por delante del pie izquierdo, a su altura y brazos extendidos. Mirar la bola en todo momento.
EL MOVIMIENTO SWING NO SE HACE CORRECTAMENTE	Muchos jugadores mueven las manos hacia atrás antes que el stick, lo que da como resultado el famoso «bucle» del swing.	El orden del movimiento del swing hacia atrás debe ser primero el stick y luego las manos lo seguirán automáticamente.
	Algunos jugadores levantarán el codo en el swing. Esto se llama un «codo volador». El codo volador evitará que el stick haga el swing correctamente, bloqueándolo y restringiendo su longitud.	Al hacer el swing, el codo derecho permanece cerca del cuerpo.
	Algunos jugadores doblan el brazo izquierdo en el momento del swing.	Asegurar que, en el swing, el brazo derecho se dobla hacia el lado derecho del cuerpo, pero el brazo izquierdo se estira.

ERROR	DESCRIPCIÓN	SOLUCIÓN
<p>EL PASE NO TIENE LA POTENCIA DESEADA</p>	<p>Muchos jugadores dan un paso atrás o pierden el equilibrio hacia los lados al golpear la bola.</p>	<p>Al golpear, casi el 100% del peso corporal se transfiere al pie izquierdo. Por eso, después del paso cruzado, damos un paso con el pie izquierdo y luego golpeamos la bola. La pierna izquierda debe estar en equilibrio con casi el 100% del peso corporal sobre ella.</p>
	<p>Muchos jugadores mantienen la velocidad del swing de subida igual en la bajada.</p>	<p>Para crear velocidad, los hombros deben girar. La mayor parte de la velocidad de la bola proviene de la rotación de la parte superior del cuerpo.</p>
<p>EL PASE NO VA RASO Y LA BOLA SALE ELEVADA</p>	<p>Los jugadores mantienen el peso del cuerpo sobre la pierna derecha y el cuerpo queda inclinado hacia atrás en el momento del impacto.</p>	<p>Incidir en el paso del peso del cuerpo sobre el pie izquierdo y mirar la bola en el momento del impacto.</p>



Golpeo de revés (Coreano)- Manos juntas

El golpeo de revés (coreano) se usa para a pasar o lanzar a portería cuando la bola está en el lado izquierdo del jugador. Los jugadores deben poder golpear desde el pie izquierdo y/o el derecho, así que han de practicar ambos. Golpear desde el pie izquierdo es más difícil pero también lo es de leer para los defensores y porteros. El stick retrocede primero, las manos lo siguen. Muchos jugadores mueven primero las manos hacia atrás lo que da como resultado el famoso «bucle» del stick. En la caída del swing, las manos bajan primero y el stick las sigue.

Empuñadura

De revés con manos juntas.

Cuerpo

Agachado. Brazos relajados y libres del cuerpo. la bola.

Stick

Casi plano al impactar.

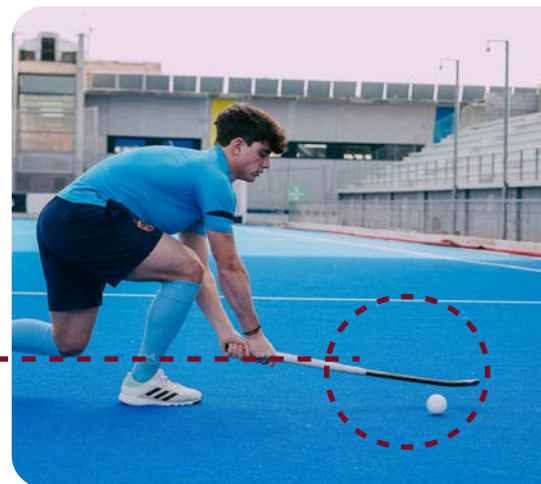
Acción

La bola se juega con el borde interior del palo. El seguimiento es agachado y a la derecha del cuerpo.

Bola

Delante del pie derecho.

Al alcance del palo.



VÍDEO 10

40

3.2. Jugador sin la posesión de la bola

3.2.1. La recepción

Recepción de derecho

La recepción de derecho es la técnica básica para parar la bola.

Se usa en todas las zonas del campo y todos los jugadores deben dominar esta técnica.

La calidad de la recepción depende siempre de la calidad del pase. Si el pase es bueno, la recepción será más fácil. También en función del pase, el jugador adoptará una posición más baja o más alta para hacer el control de la bola.



Empuñadura

Básica. Para mejor precisión en la recepción, el jugador puede colocar la mano derecha más abajo. Dedo índice de la mano derecha extendido sobre el stick.

Cuerpo

Brazos relajados y libres del cuerpo. Posición flexionada

Stick

A 45°.

Acción

Tener el palo bajo antes de recibir.

Mirar la bola en todo momento.

Amortiguar el impacto de la bola con el stick para evitar un rebote demasiado largo e incontrolado.

Bola

Cerca del pie derecho.

¡A TENER EN CUENTA!

Siempre que sea posible, el jugador que recibe la bola debe hacer una recepción preparando la siguiente acción, ya sea de pase o de dribbling, sin tener que tocar la bola muchas veces más.

Esto se denomina RECEPCIÓN ORIENTADA y tienen que ver con aspectos de visualización previa y de toma de decisiones del jugador.



Recepción de revés

La recepción de revés es la que te permite controlar aquellas bolas que se juegan al lado derecho del cuerpo cuando el jugador se desplaza hacia la dirección del ataque.

Una recepción de revés alta le permite al jugador seguir jugando y mantener la velocidad en el juego ya que la posición del cuerpo para recibir y para regatear, es similar. Sin embargo, recibir con un revés bajo reducirá la velocidad del jugador, aunque puede favorecer el control. Se debe tener en cuenta que la recepción con el revés también reducirá la visión general del juego. La ventaja de un pase exterior es que es muy difícil de interceptar y el receptor podrá mantener su cuerpo entre el oponente y la bola y así protegerla.



Empuñadura

Básica.

Cuerpo

Brazos relajados y libres del cuerpo. Cuerpo en posición neutral.

Stick

A 60°.

Acción

Tener el palo bajo antes de recibir.

Mirar la bola en todo momento.

Acompañar la recepción de la bola entre el pie derecho y pie izquierdo donde se realiza el control de la bola. Evitar querer cazar la bola sin acompañar el movimiento.

Bola

Cerca del pie izquierdo.

3.2.2. Técnicas Defensivas Básicas

Bloqueo o Tackle

El bloqueo o tackle es la técnica principal para intentar recuperar la posesión de la bola, quitándosela, al contrario. Se usa en todas las zonas del campo, pero especialmente por parte de medios y defensores. Se puede jugar de varias formas y la mayor diferencia es si con una o dos manos.

Para defender una situación de 1vs1 se empieza siempre usando una posición neutra del stick (cara del stick hacia arriba – empuñadura neutra). Luego se cambia a revés o derecho a una mano o derecho a dos manos girando el stick con la mano derecha para ejecutar la acción de bloqueo.

Empuñadura

De empuñadura neutra a básica.

Cuerpo

Se mantiene agachado, con los ojos en la bola.

Stick

Bajo a 25°.

Colocado firme en la línea de la bola.

Acción

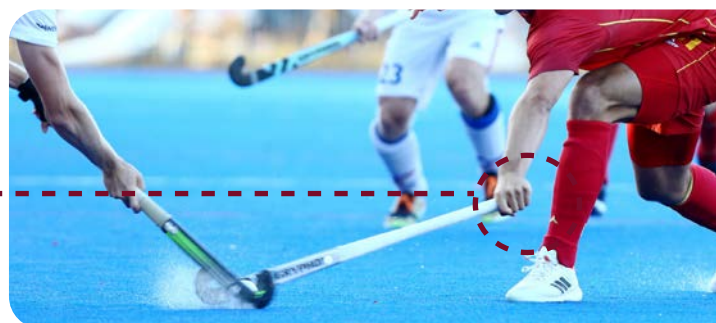
Cerrar al jugador reduciendo el espacio disponible.

Tener cuidado: si se contacta demasiado pronto se deja abierto el espacio derecho y si es demasiado tarde se deja el de revés.

Una empuñadura firme para bloquear y ganar la bola.

Bola

En la mitad inferior del palo. El palo debe entonces estar bajo.



Jab

La técnica del jab es la segunda de las técnicas defensivas de las que dispone un jugador sin la posesión de la bola y sirve para poner presión al jugador con posesión y también para quitarle la bola e intentar la recuperación.

Hay que asegurarse de que el stick está en posición neutral (cara del stick hacia arriba) y a la vista del atacante. La técnica consiste en lanzar acciones de jab y retomar la posición defensiva básica hasta conseguir el objetivo.

Comienza desde una empuñadura a dos manos (codo izquierdo doblado para un jab rápido) a otra a una mano cuando se ejecuta el jab y luego se regresa a las dos manos.

Se debe mantener la distancia de jab (longitud del palo y un paso) del atacante para evitar que te gane por debajo. Asegúrate siempre de poder dar un paso atrás y usar una segunda acción para recuperar la bola.

La desventaja obvia del jab es que el defensor no siempre ganará la posesión, sino que simplemente ralentizará el ataque o lanzará fuera la bola del atacante.



Empuñadura

Neutra o abierta.

Cuerpo

Bajo y móvil, juego de pies con la puntera. Brazos relajados y libres del cuerpo. Hay que mirar la bola en todo momento.

Stick

A 60°.

Acción

Se realizan fintas de jab para molestar al atacante.

El jugador sin bola debe tener suficiente espacio para dar un paso atrás e intentar ganar la bola en una segunda o tercera acción.



VÍDEO 12

44



**CONCEPTOS BÁSICOS DE
TÁCTICA
OFENSIVA
Y DEFENSIVA**

4. Conceptos básicos de táctica ofensiva y defensiva

El **proceso de aprendizaje** de un jugador contempla la mejora en las siguientes etapas:

Habilidades técnicas individuales - Habilidades tácticas individuales - Tácticas de equipo

Antes de las tácticas de equipo, los jugadores deben comprender los principios de las habilidades tácticas individuales como parte del programa de educación individual. Las tácticas individuales comienzan con las decisiones que toma cada jugador. Los entrenadores y los jugadores no deben entrar en tácticas de equipo antes de ser plenamente conscientes de estas decisiones individuales.

Para desarrollar los conceptos tácticos los jugadores deben conocer **las cuatro fases en el juego**:

La posesión de la bola



Debemos darnos cuenta de que en la fase de posesión **solo hay un jugador portador de la bola** y los otros son de apoyo del jugador en posesión.

Estos jugadores del equipo en posesión deben concentrarse en **habilidades sin bola**, como ofrecerse y crear espacios. Entonces, en posesión básicamente hablamos del **portador de la bola y los jugadores de apoyo**.

La pérdida de bola

La pérdida de bola es cuando el equipo no tiene la posesión y siempre obliga a los jugadores a cambiar rápidamente de sus tareas ofensivas a sus tareas defensivas y viceversa.



La fase defensiva



En defensa **hay un jugador que participa en el 1v1 defensivo** y los otros jugadores del equipo defensivo brindan apoyo.

Cuando hablamos de tácticas individuales debemos diferenciar en dos situaciones: equipo con posesión y equipo sin posesión. Nos hemos de dar cuenta de que en posesión hay 1 jugador con la bola y 9 jugadores de apoyo, al igual que en defensa hay 1 jugador que se enfrenta al 1v1 y otros 9 jugadores de apoyo.

¿Cómo se conectan todos estos jugadores entre sí? ¿Cuál es su actitud entre ellos? ¿Cuáles son sus intenciones y cuáles son sus elecciones?

La fase de recuperación de la bola

(pérdida del otro equipo)

Una buena fase defensiva puede provocar la pérdida de la bola del equipo contrario y por lo tanto la recuperación de esta por parte de nuestro equipo.

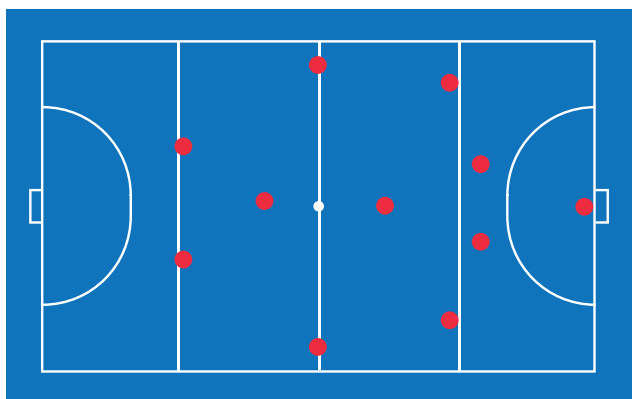
Se nos plantea otra vez la situación deseada que nos debe permitir ejecutar acciones para conseguir nuestro objetivo.

En el juego del hockey se alternan las fases de no posesión y posesión siendo ésta última la más buscada por parte de la mayoría de los equipos.



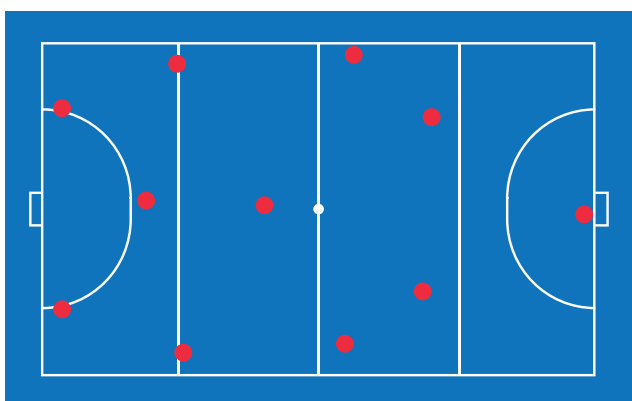
4.1. Principios Básicos del Ataque

Amplitud



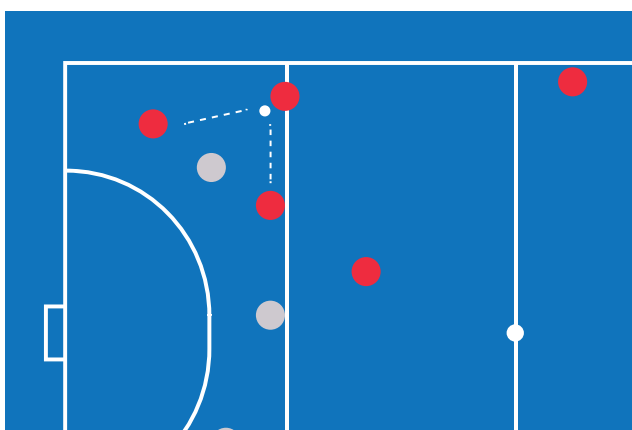
Los equipos atacantes que juegan con amplitud de campo suelen crear más espacio para atacar. El resultado es que el equipo defensor tiene que cubrir una mayor superficie, lo que dificulta la tarea defensiva. Aquellos equipos altamente eficaces en la utilización de la amplitud moverán la bola de manera continua para buscar los espacios de ataque.

Profundidad



Profundidad se refiere a la utilización de toda la longitud del campo cuando se ataca. No se trata de fomentar los pases largos, sino de crear zonas de recepción profunda donde ir a recibir y jugar a la espalda de la línea defensiva. Hay que animar a los jugadores a jugar cerca de la línea de fondo para maximizar la profundidad. Combinada con la amplitud, la profundidad es un principio de ataque básico y muy eficaz.

Verticalidad



La verticalidad se refiere a la capacidad de los jugadores atacantes para hacer llegar la bola en zonas ofensivas y por detrás de la línea de defensa. Ejemplos donde se crean situaciones en las que haya más atacantes que defensores, como 2v1 o 3v2, son situaciones ideales para tener éxito en las progresiones ofensivas.

Velocidad

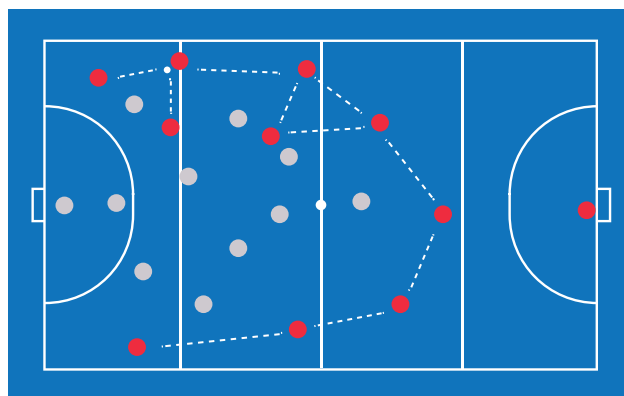
La velocidad puede referirse a la velocidad individual de los jugadores o a la capacidad de un equipo para progresar con la bola en situaciones de ataque. Los jugadores rápidos deben utilizar sus habilidades en situaciones como superar a un defensa o colocarse detrás de él. En una situación de 1v1, el jugador atacante trata de engañar al defensa y acelerar para alejarse de él.

Hay momentos en el juego en los que resulta ventajoso avanzar con la bola lo más rápido posible, como en situaciones de contraataque y cuando hay más jugadores atacantes que defensores. Aun así, hay momento en que la velocidad no es apropiada; a veces la mejor decisión es mantener la posesión de la bola, ya que un compañero no está en posición de recibir ni hay espacio hacia el que correr.



Posesión

Para marcar en hockey es necesario tener la posesión de la bola. Esto significa que el equipo se pasa la pelota para mantener la posesión o, cuando defiende, intenta recuperar la posesión. En realidad, un equipo no tiene la posesión de la bola durante todo el partido, pero los equipos que proporcionan al portador de la bola opciones de pase tienen más probabilidades de tener la mayor parte de la posesión y, como resultado, de crear más oportunidades para marcar.



4.2. Principios Básicos de la Defensa

Retrasar (control de la velocidad del ataque contrario)

Ser capaz de retrasar la acción de ataque de los adversarios permite a los equipos controlar o bien el espacio hacia el que pueden jugar los adversarios o bien la velocidad a la que atacan a medida que avanzan hacia su objetivo. La base de la mayoría de las tácticas de retraso consiste en controlar por dónde puede correr o pasar el portador de la bola, obligándole a mantener la posesión mientras el equipo defensor se organiza mejor para repeler el ataque y, finalmente, recuperar la posesión.



Coberturas y Balance defensivo (garantizar que una sola acción no elimine a la defensa)

El método más habitual para garantizar que un solo pase a la zona crítica del área no pueda eliminar a la defensa consiste en utilizar un “hombre libre” cuya función sea situarse en la línea más directa entre la bola y la portería. El otro método consiste en asegurarse de que los defensores situados en el lado opuesto a la bola “abandonan” a su oponente y proporcionan cobertura detrás de los defensores situados en el lado de la bola. La forma en que una defensa crea un equilibrio defensivo depende del estilo que utilice, tal y como se describe a continuación.

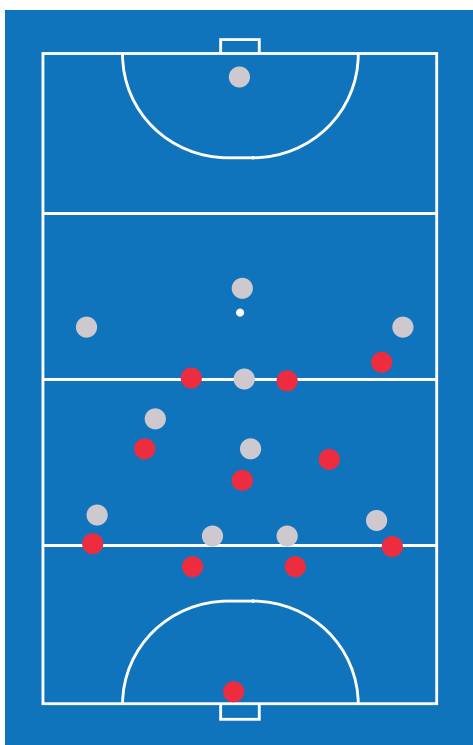


Iniciativa Defensiva (decidir por dónde se puede jugar la bola)



En lugar de dejar que el equipo contrario pueda atacar por dónde ellos quieran cuando tienen la posesión, los equipos suelen desarrollar estrategias para dirigir a los contrarios hacia determinadas zonas del campo. Para ello, los miembros del equipo se colocan a lo largo de líneas que impiden a los adversarios llevar la bola al centro del campo o pasarla por el centro. De este modo, los adversarios se ven obligados a crear juego por las bandas del campo y chocar con defensas bien situadas.

Estilo Defensivo (individual, zona o combinación de ambas)



Los entrenadores determinan su estilo defensivo basándose en si utilizarán una defensa individual, una defensa predominantemente en zona o una combinación de ambas. Los entrenadores también tienen que determinar qué estilo defensivo utilizarán en función de la edad y el grado de desarrollo de sus jugadores. A los jugadores más jóvenes les resulta difícil, tanto física como mentalmente, comprometerse con una defensa individual durante todo el partido. En ese caso, al explicar las situaciones, o bien necesitan marcar individualmente, o bien utilizar una posición defensiva en zona que les ayude a tomar las decisiones defensivas adecuadas.

Como parte de su estilo defensivo, los entrenadores tendrán que decidir cuál es el papel defensivo de todos los jugadores y, en particular, en qué circunstancias desean que sus atacantes entren en una defensa más profunda.



PRINCIPIOS TÁCTICOS INDIVIDUALES

5. Principios Tácticos Individuales

5.1. Táctica Individual en Posesión

El elemento más importante del juego que debemos enseñar a nuestros jugadores es aprender a decidir de manera acertada y acorde con los principios del juego de su equipo y mensajes de su entrenador.

Aprender a decidir correctamente es la base del comportamiento táctico.

Al cometer errores y aprender de ellos, consiguen experiencia y desarrollan su juego intuitivo. Por supuesto, dar a tus jugadores la libertad de decidir los llevará a cometer muchos errores, pero también desarrollará su creatividad y su capacidad para lidiar con situaciones más complejas que seguramente enfrentarán más adelante.

El jugador en posesión de la bola (¡y su entrenador!) debe recordar siempre que tiene tres opciones.

Los principios tácticos del jugador con posesión de bola son:

Principio 1: El espacio libre

El principio del espacio libre se basa en las capacidades del jugador para reconocer las zonas libres del campo, donde correr o pasar.

Así pues, los entrenadores de base deben desarrollar la consciencia espacial de sus jugadores para que sepan todo momento dónde están estos espacios libres.

Conducir al espacio libre crea tiempo y evita entrar en situaciones de riesgo 1vs1. Cuanto más tiempo disponga un jugador, mayor será la posibilidad de que pueda, por ejemplo, dar un pase adecuado. Cuanta más presión, la posibilidad de una acción segura es menor.



Los defensores de equipo contrario siempre deberán adaptar su posición conforme a las decisiones del portador de la bola, lo cual desestabilizará su estructura defensiva.

La capacidad de moverse en todas las direcciones es una habilidad básica que todos los jugadores deben poseer. Esta capacidad de cambiar de dirección (correr en ángulos - hacer un giro) implica la capacidad de usar rápidamente el revés y la base de todo siempre será una buena técnica de derecho y revés rápido.

En otras palabras, cambiar rápidamente de dirección comienza con una empuñadura adecuada.

Principio 2: Atacar el 1v1

Se debe motivar a los jóvenes jugadores, especialmente en las etapas de formación inicial, a atacar el 1v1. Todos los jugadores y especialmente en posiciones ofensivas, necesitan seguir desafiando a sus oponentes y aprender formas de vencerlos. Además, ganar un 1v1 crea un jugador extra. Etablar un 1v1 atraerá al defensor y creará espacios en otras áreas como alrededor y detrás del defensor.

Los jugadores de apoyo deberán aprender a ocupar estos espacios para darle opciones al portador de la bola.



Principio 3: Juego con bola - Pasar

El mayor error que pueden cometer los entrenadores es obligar a sus jugadores a dar pases. Los pases son solo una de las tres opciones del jugador con bola. Deberíamos entrenar a los jugadores a tomar buenas decisiones independientemente de la idea de pasar siempre.

Pasar es una buena opción, pero igualmente buenas son participar en un 1v1 o moverse al espacio libre (conducir al espacio libre).



Muchos jugadores que han sido entrenados para pasar la bola optan por hacerlo incluso si no hay opción de pase, y luego se quejan del hecho de que «no había nadie libre». Si no hay opción de pase, no la pases. Es responsabilidad de los compañeros dar esas opciones, por lo tanto, el entrenador debe trabajar con los jugadores sin la bola para ofrecer opciones de recepción. Para que un jugador pueda pasar la bola necesita que el resto esté listo para recibirla.

Establecemos que las tres opciones son buenas

Porque si la que escogen no es correcta, los jugadores aprenderán de sus acciones.

Las decisiones del jugador con bola siempre deben estar sometidas a la posición de los compañeros de equipo, a la de los oponentes y a las opciones de mantener los objetivos dictados por el entrenador.

Se recomienda evitar que los entrenadores empiecen a entrenar tácticas de

equipo demasiado pronto. No se debe obligar a los jugadores a jugar en equipo y pasar la bola de manera rutinaria. Durante el periodo de aprendizaje de juego reducido con 3 o 6 jugadores, a menudo se escuchan mensajes de «pasa la bola» y después del partido todos están contentos por cómo jugaron juntos como un equipo. Pero lo que realmente conseguimos con estos mensajes es desarrollar jugadores inseguros que solo han aprendido a pasar la bola y nunca aprendieron a mantenerla, controlar la situación y tomar decisiones por sí mismos.



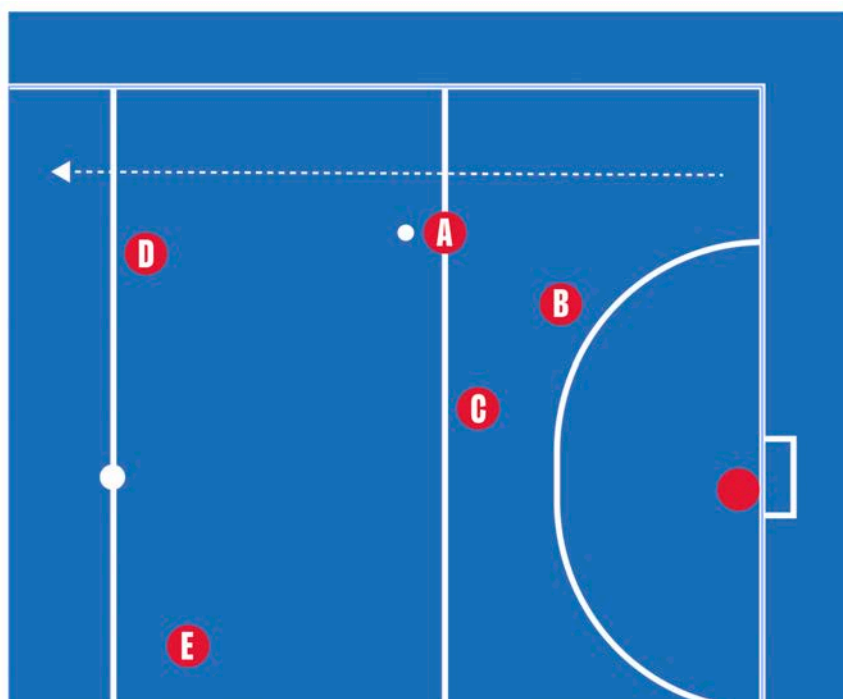
Aprender a controlar la posesión, sentirse cómodo con la bola, protegerla y ser creativo bajo presión son elementos mucho más importantes que los jugadores deben aprender antes que pasar.

Esto significa que no solo tenemos que mirar al jugador que tiene la bola, sino también a sus compañeros de alrededor. Todos tienen que encontrar una manera de ofrecerse al portador de la bola.



Las opciones que tendrá el portador de la bola se basan en la descripción de la situación táctica siguiente: las posiciones de los compañeros de equipo, las de los oponentes y su posición en el campo.

- A** Jugador con posesión:
Portador de la bola
- B** Jugador detrás de A:
Escolta o Guardián del portador
- C** Jugador junto a A:
Jugadores de apoyo
- D** **E** Jugadores delante de A:
Jugadores objetivo



Si los compañeros de equipo de A quieren darle opciones, deben considerar tres cosas:

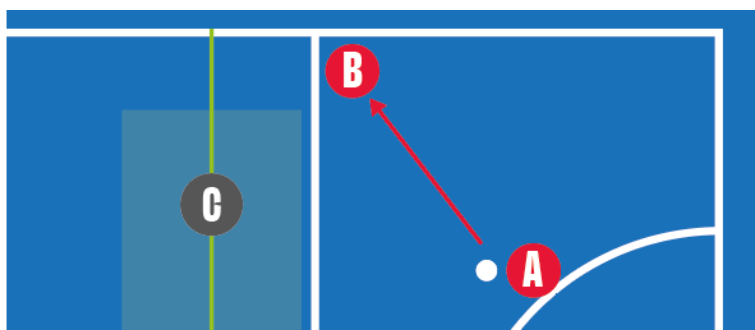
¿Estoy en una línea de pase abierta?

¿Puedo recibir la bola de derecho?

¿Estoy bajo presión cercana?

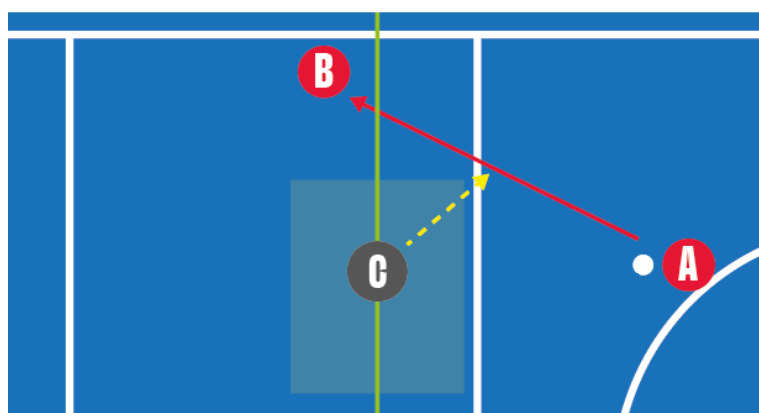
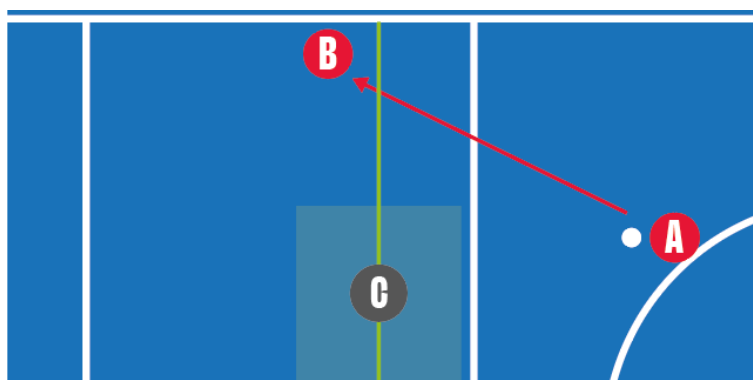
Estas tres ideas nos dan pie a introducir los principios tácticos individuales del jugador sin bola y estos serán el comienzo del comportamiento táctico en equipo. El entrenador debe mostrar las diversas opciones y hacerles conscientes de las decisiones que toman como jugadores de apoyo en cualquier parte del campo.

● Equipo Defensor ● Equipo Atacante



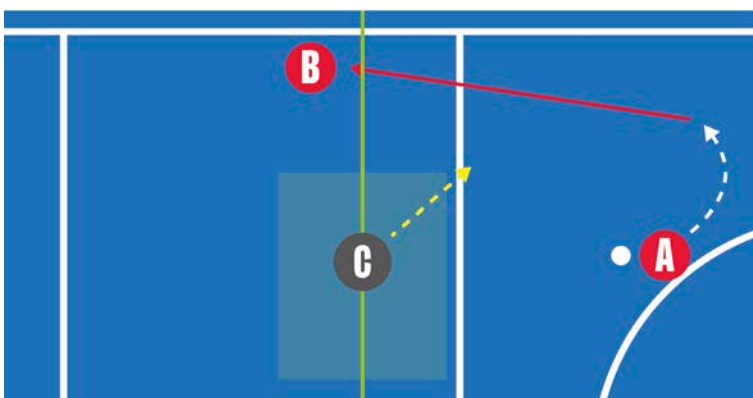
El jugador **B** está en línea de pase abierta para recibir de **A**, línea de pase libre, pase de cara y sin presión (de **C**) al recibir, pero frente a la línea defensiva de **C**.

Si **C** estuviese más adentro, **B** podría incluso moverse hacia arriba y mantener abierta la línea de pase, mientras recibe el pase detrás de la línea defensiva de **C**.



Si **C** está más afuera, entonces la misma línea de pase está bajo presión.

El ángulo de pase cambia cuando **A** se mueve hacia afuera y consigue que la posición de **B** (detrás de **C**) vuelva a estar disponible.

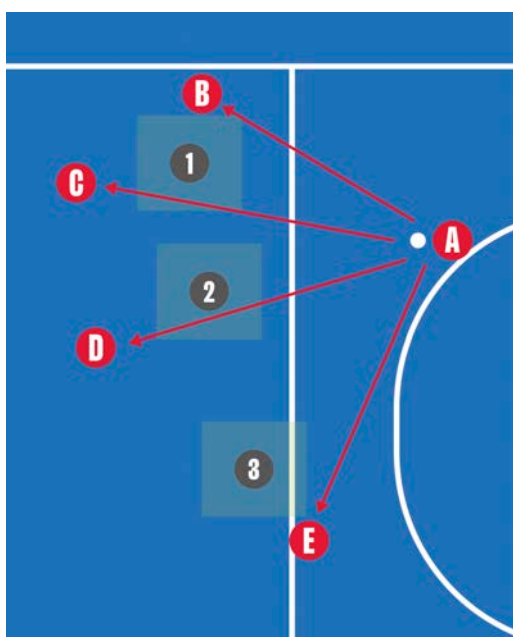
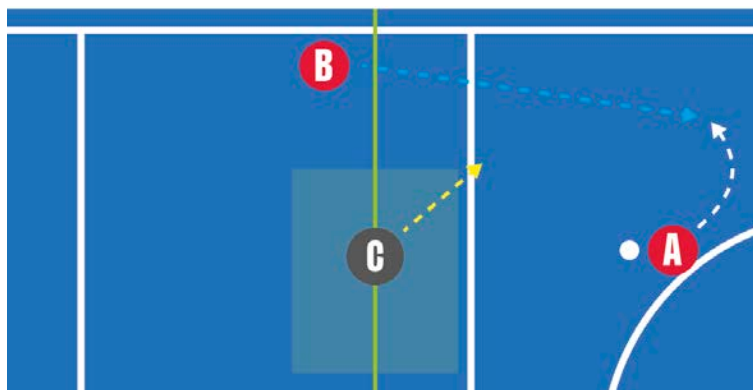


¡Esto también funciona al revés!

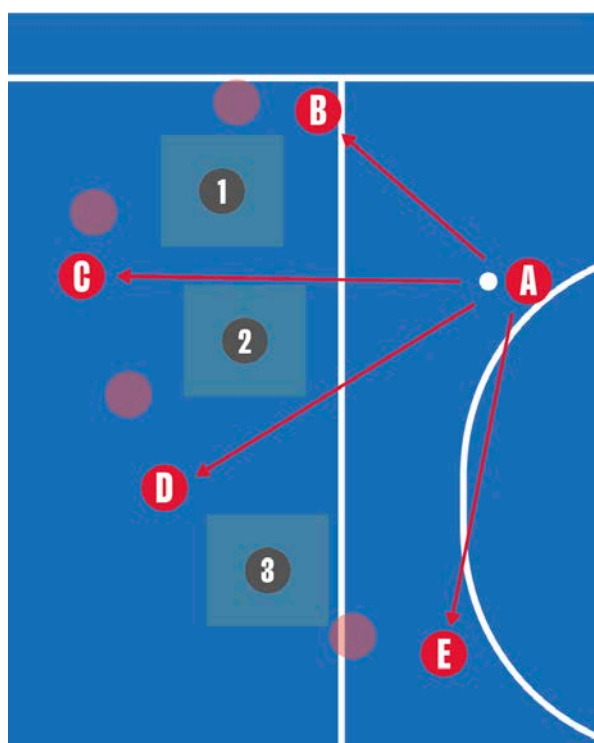
El jugador **A** debe anticipar el movimiento del oponente. Cuanto más se mueva **C** hacia fuera, más lo debe hacer **A**. Siempre debe haber un jugador de apoyo disponible.

Líneas de pase abiertas en el mediocampo.

● Equipo Defensor ● Equipo Atacante



B, C, D y **E** pueden encontrar mejores posiciones para ofrecerse a la bola, ya que ahora todos los pases son muy arriesgados y pueden ser interceptados. De nuevo, pases simples de derecho al derecho y poca presión al recibir.



Los principios tácticos individuales del jugador sin bola son:

Principio 4: Línea de Pase Abierta

Todos los jugadores en posesión de bola deben aprender a no pasar la bola 'a través' de un oponente, es decir, si la línea de pase entre el jugador con bola y el posible receptor está ocupada por un jugador contrario, se considera que la línea de pase no está abierta (está cerrada) y no se debería jugar esa opción.

Las líneas de pase abiertas son seguras y mantendrán la velocidad en el juego.

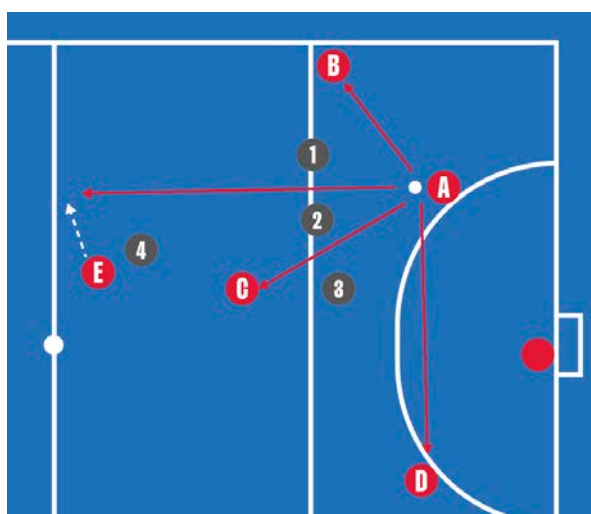
El jugador **A** tiene varias opciones:

B, C, D y **E** están disponibles con líneas de pase libres.

Si los **defensores** se mueven a cubrir esas líneas, entonces los jugadores de apoyo deben reaccionar y moverse a una posición diferente para volver a estar disponibles.

Este es un proceso continuo. Cuando los jugadores cambian de posición, las líneas de pase abiertas cambian, el tiempo y el espacio cambiarán, la cantidad de presión y el riesgo cambiarán. Los jugadores necesitan desarrollar su visión y comunicación para organizar la fase ofensiva y/o la defensiva.

● Equipo Defensor ● Equipo Atacante



Principio 5: Pase de derecho a derecho

Se debe animar a los jugadores a jugar la mayoría de las veces con pases de derecho a derecho. Los pases externos al revés tienen muchas posibilidades de acabar en pérdida de posesión. Los jugadores deben aprender a ofrecerse de tal manera que puedan recibir de derecho.

La precisión en los pases es un elemento del entrenamiento que debe priorizarse desde el principio.

El jugador **A** la pasa a **B**

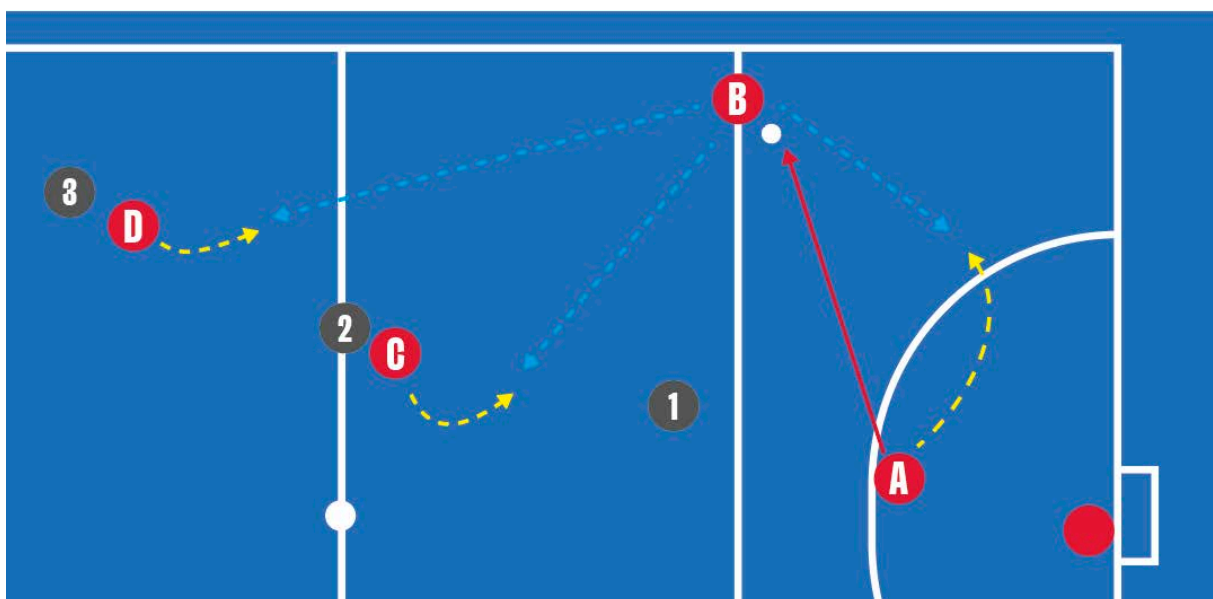
B tiene varias opciones:

A se mueve en la posición de guardián y puede recibir la bola de **B** de cara.

C se mueve al espacio detrás de la ventana 1 y puede recibir la bola de cara **D** se ofrece con un desmarque contra bola y puede recibir la bola cerrado y de derecho

Obviamente, los jugadores deben aprender a recibir tanto de derecho como de revés, pero el desarrollo del juego en el campo será mucho más eficiente si nos enfocamos a trabajar la precisión de los pases al derecho.

● Equipo Defensor ● Equipo Atacante



Principio 6: Evitar presión sobre el receptor del pase

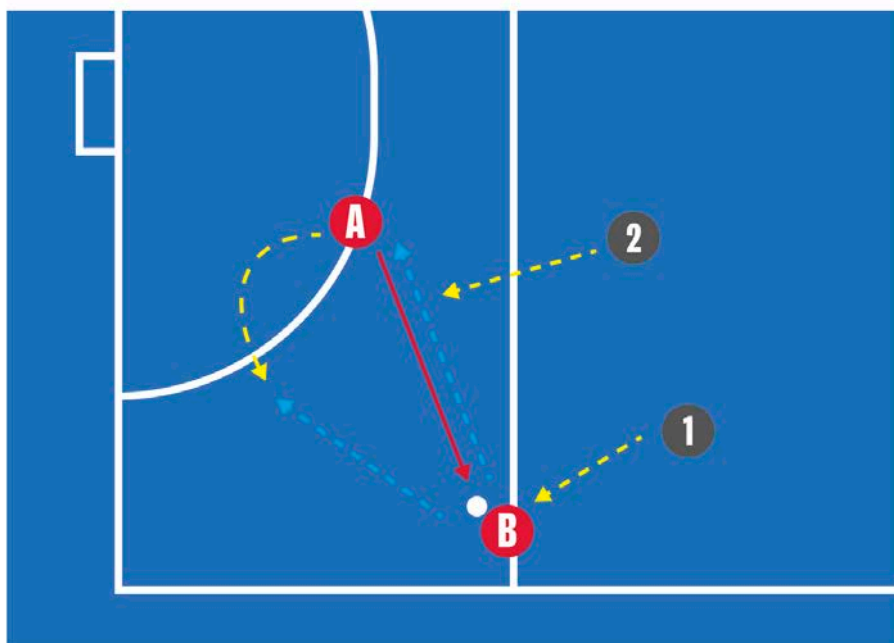
Todo jugador sin bola debe de ofrecerse asegurándose que cuando vaya a recibir la bola no esté bajo una presión alta por parte de un jugador contrario.

Los jugadores sin bola deben mirar a su alrededor y anticipar el momento en que recibirán la bola. Antes de recibir deben de hacerse la siguiente pregunta:

¿Hay alguna línea de pase abierta donde puedo recibir de derecho y no estar bajo presión inmediata?

Hay que mencionar que hay zonas del campo donde la recepción de bola siempre será bajo cierta presión, sobre todo en medio campo y en las zonas ofensivas y allí el jugador que vaya a recibir la bola deberá usar la técnica apropiada para conseguir sus objetivos más prioritarios; arriesgar menos para conservar la posesión u optar por alguna opción más arriesgada buscando la ventaja en la acción.

● Equipo Defensor ● Equipo Atacante



A la pasa a **B**.

1 empieza el 1v1 mientras que **2** cierra el espacio para devolver a **A**.

Mientras que **A** no adapte su posición, el pase atrás (**1**) de **B** estará bajo presión.

Después de su pase inicial, **A** debe anticiparse a la presión de **2** y retroceder detrás de **B** para estar disponible (**2**).

5.2. Táctica Individual en Defensa

La defensa del equipo empieza con la defensa individual. Todos los jugadores deben poder comprender los requisitos para el 1 contra 1 defensivo (1v1). Sabemos que hay un porcentaje medio de posesión en el juego de alrededor del 50%. En el otro 50% del tiempo, toca defender.

Así pues, todos los jugadores deben comprender los principios defensivos empezando con la tarea básica que supone la defensa del jugador asignado con relación a las posiciones en el campo o la táctica del entrenador y que siempre implica una responsabilidad individual en la defensa global del equipo.



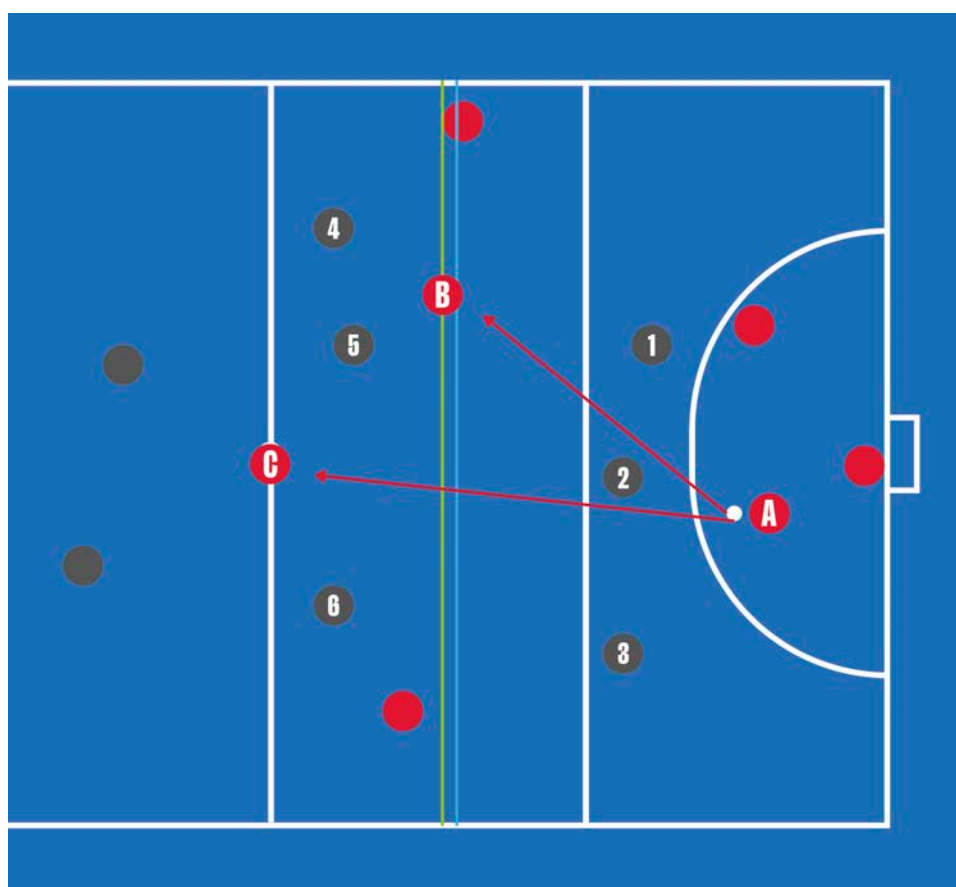
Para disponer de una buena táctica defensiva individual, los jugadores deben conocer y dominar los siguientes principios defensivos:

Principio 7: Línea de Bola

Este principio representa la línea imaginaria que va de lado a lado del campo y que marca la altura de la bola en relación con los jugadores defensores.

Los jugadores deben estar atentos y relacionar su tarea defensiva con la línea de bola.

● Equipo Defensor ● Equipo Atacante



El jugador **A** es el portador de la bola. Los delanteros **1, 2 y 3** están detrás de la **línea de bola** (línea verde) en su primera tarea defensiva.

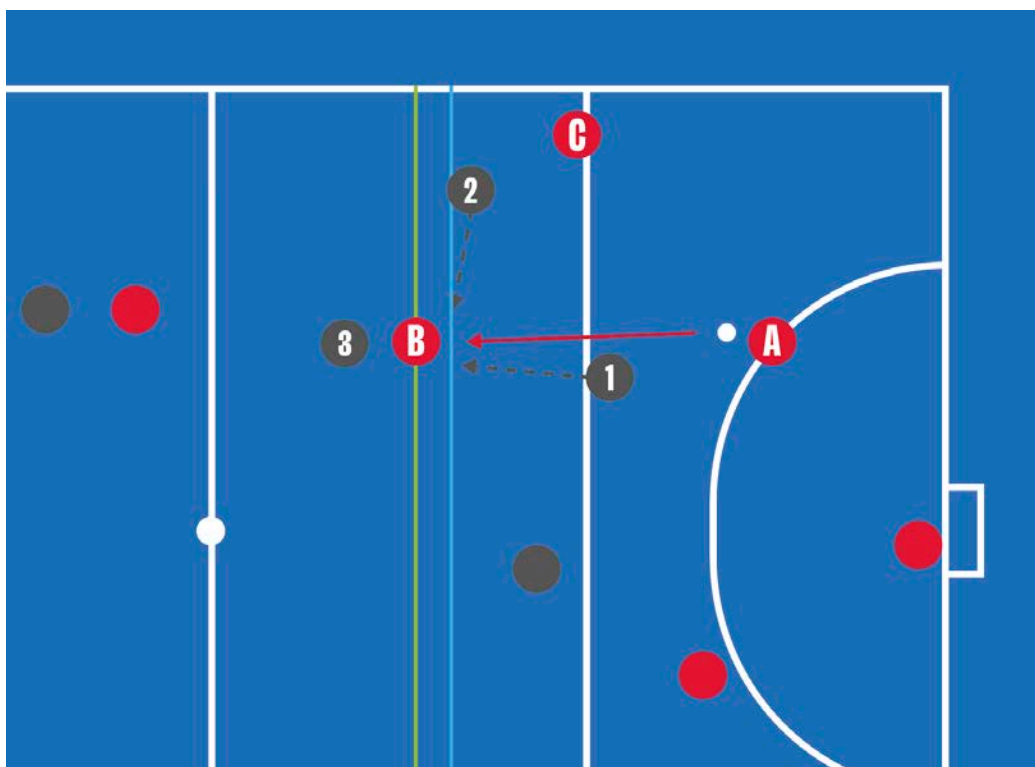
Si **A** consigue alcanzar a **B**, la línea de la bola cambia. En este momento los delanteros **1, 2 y 3** están delante de la línea de bola (línea azul) defendiendo sólo el pase de vuelta a **A** o a uno de los otros defensores.

Si **A** es capaz de alcanzar a **C**, de repente también los centrocampistas **4, 5 y 6** están delante de la línea de bola (la línea central blanca).

Los jugadores deben saber si su primera tarea defensiva sigue siendo relevante.

De primera a segunda tarea defensiva

● Equipo Defensor ● Equipo Atacante



La situación anterior muestra como el jugador **A** (línea de la bola -> línea verde) pasa a **B** y los oponentes **1** y **2** se quedan frente a la bola (línea de la bola ahora -> línea azul). Sus primeras tareas (**1** responsable de **A** y **2** responsable de **C**) se vuelven irrelevantes porque no están frente a la línea de bola. Esto significa que ahora pueden apoyar a su compañero de equipo **3** y ayudar a defender a **B**, que ahora es el portador.

La primera tarea defensiva se ha convertido ahora en una otra: en este ejemplo, ayudas en defensa.

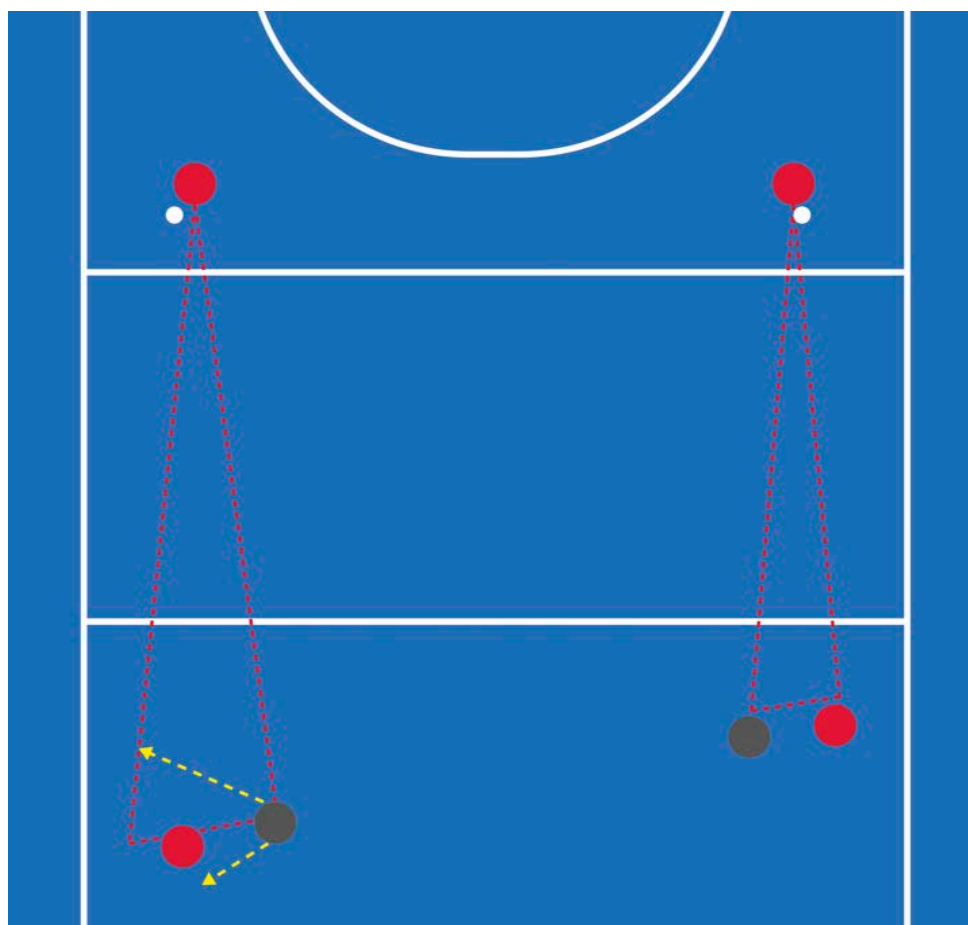
Por supuesto, si por ejemplo, el jugador **C** sube a lo largo de la línea lateral para brindar una opción a **B**, el defensor **2** debe ser consciente de esto y decidir si quedarse con **C** o apoyar al defensor **3** y mantener a **C** en una defensa más zonal.

Principio 8: Triángulo defensivo e intercepción

El concepto del triángulo defensivo se basa en el marcaje hombre por zona en diferentes áreas del campo. En esta situación, el jugador defensor puede ver tanto a su oponente como al portador de la bola.

Tiene muchas VENTAJAS porque el defensor está en una posición en la que:

- está más cerca de su portería
- está más cerca de la bola
- ve tanto a su atacante como al portador
- puede anticiparse y defender a un contrario que se mueva hacia dentro
- puede ayudar a otros defensores
- restringe el espacio disponible



● Equipo Defensor ● Equipo Atacante

Jugador A en posesión de la bola

Los compañeros de equipo **B C y D** están disponibles

1 defiende a **B** por el lado donde está la bola: el lado de la bola
2 y 3 defienden a **C y D** por el otro lado: el lado de apoyo

Los defensores toman posiciones en un triángulo defensivo:

- Mirando en la dirección de la línea de pase para que ambos puedan ver al portador y a su oponente directo.
- **1 y 2** son capaces de interceptar la bola mientras que **3** toma una posición más zonal para poder defender también un pase interior (lado de su revés - pase a **C**).
- **2 y 3** disminuyen el espacio disponible para los atacantes al tomar posiciones cerca de sus oponentes. Esto les permite ayudar a la defensa del lado de la bola cuando sea necesario.
- Juntos, los defensores bloquean el área central del campo.

Obviamente, los triángulos cambian cada vez que se mueve la bola. Se busca siempre el equilibrio entre cubrir a tu oponente y tu espacio interior.

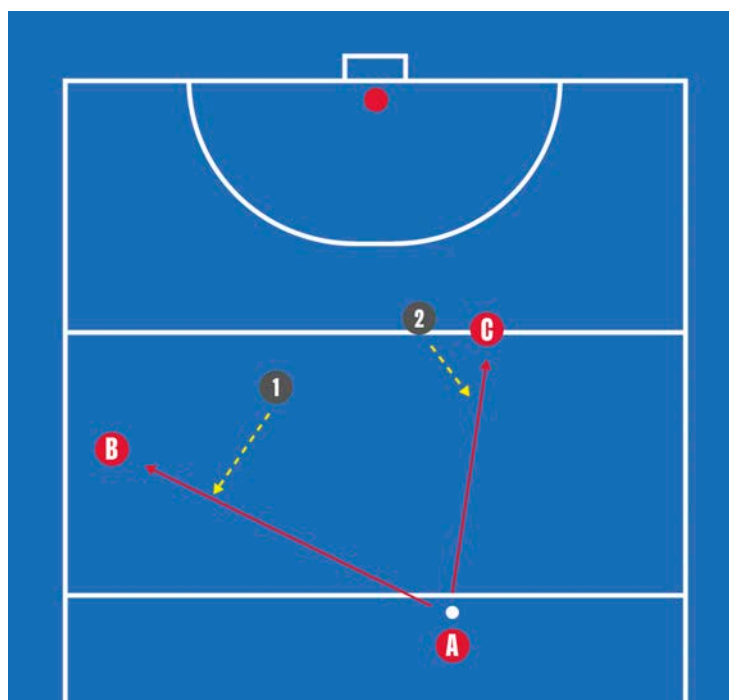
Intercepción

La primera opción defensiva debe ser la intercepción.

Los defensores pueden evitar muchos problemas si logran interceptar la bola antes que llegue a su oponente. Esta debe ser siempre la primera opción defensiva. En muchas situaciones defensivas no es posible interceptarla, pero aun así hay muchas ocasiones de hacerlo que no se utilizan.

El jugador **A** la pasa a **B**. El jugador **1** está en el lado de apoyo y colocado en el triángulo defensivo e intercepta el pase antes de que llegue a **B**. **2** está del lado de la bola y colocado en un triángulo defensivo plano e intercepta el pase antes de que llegue a **C**.

● Equipo Defensor ● Equipo Atacante
Jugador A en posesión de la bola

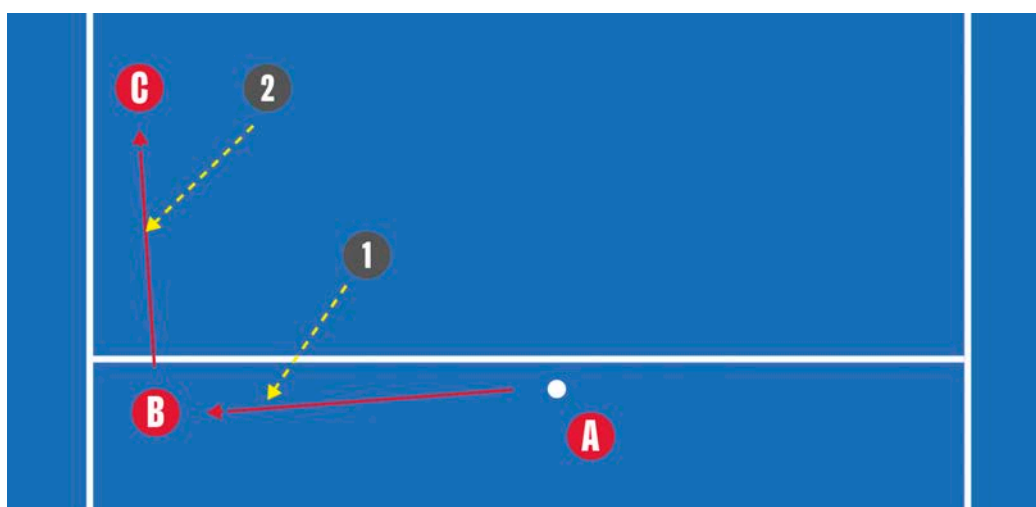


Hay una gran ventaja que se crea al interceptar una bola. Interceptar la bola conllevará una rotación dinámica en donde todos los atacantes estarán en posiciones ofensivas, lo que le da al equipo defensivo una gran oportunidad para contraatacar. La intercepción puede hacerse por los jugadores de apoyo en combinación con la presión de los delanteros:

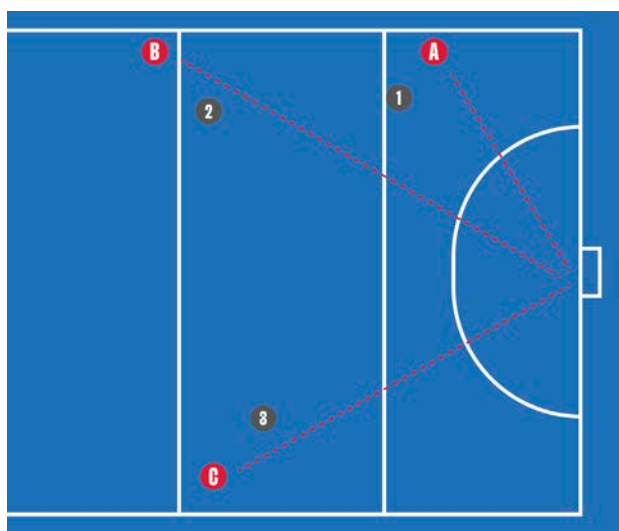
Jugador 1 presiona a **B**, permitiendo que **2** intercepte el pase a **C**.

● Equipo Defensor ● Equipo Atacante

Jugador A en posesión de la bola



Principio 9: Línea directa de peligro (*Hotline*)



La línea directa de peligro es la línea directa y más corta entre la bola y la portería.

Los defensores toman posiciones dentro de la línea de peligro para mantener a su oponente lejos de ella. Primero defendemos el centro del campo.

1 defiende en el interior de la línea de peligro de **A**, **2** hace lo mismo con **B** y **3** con **C**.

Principio 10: Defensa 1vs1 - Canalización

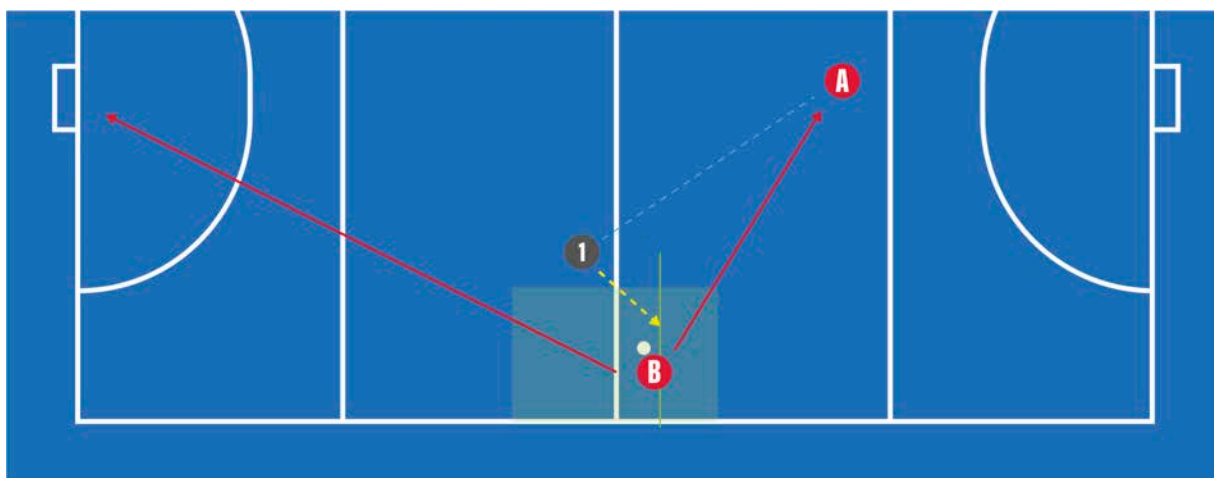
Si no hay posibilidad de interceptar el pase y el oponente recibe la bola, entonces los defensores se enfrentarán al 1v1 defensivo. Esto puede ser cara a cara (frontal) o dirigiendo al oponente hacia una zona menos peligrosa del campo.

La posición para jugar una presión frontal se basa en los principios de defensa individual, línea de bola - línea directa - tarea básica - segunda tarea y defensa triangular.

Los jugadores necesitan pasar muchas horas de entrenamiento para comprender estos principios y desarrollar la intuición defensiva.

Cuando tu oponente directo recibe la bola, la forma en que atacas el 1v1 depende de su posición y la tuya. Los jugadores deben reconocer estas situaciones y aprender a elegir la forma correcta de entrar en el 1v1.

Línea verde = línea de bola / Línea roja = línea directa
Línea azul = orientación del defensor al portador



El **jugador 1** está muy por detrás de la línea de bola y puede enfrentarse a un 1v1 frontal contra el **jugador B**.

1 busca mantener a B afuera y busca recuperar la bola.

1 debe estar posicionado para jugar el 1v1 tanto en el lado derecho como en el revés.

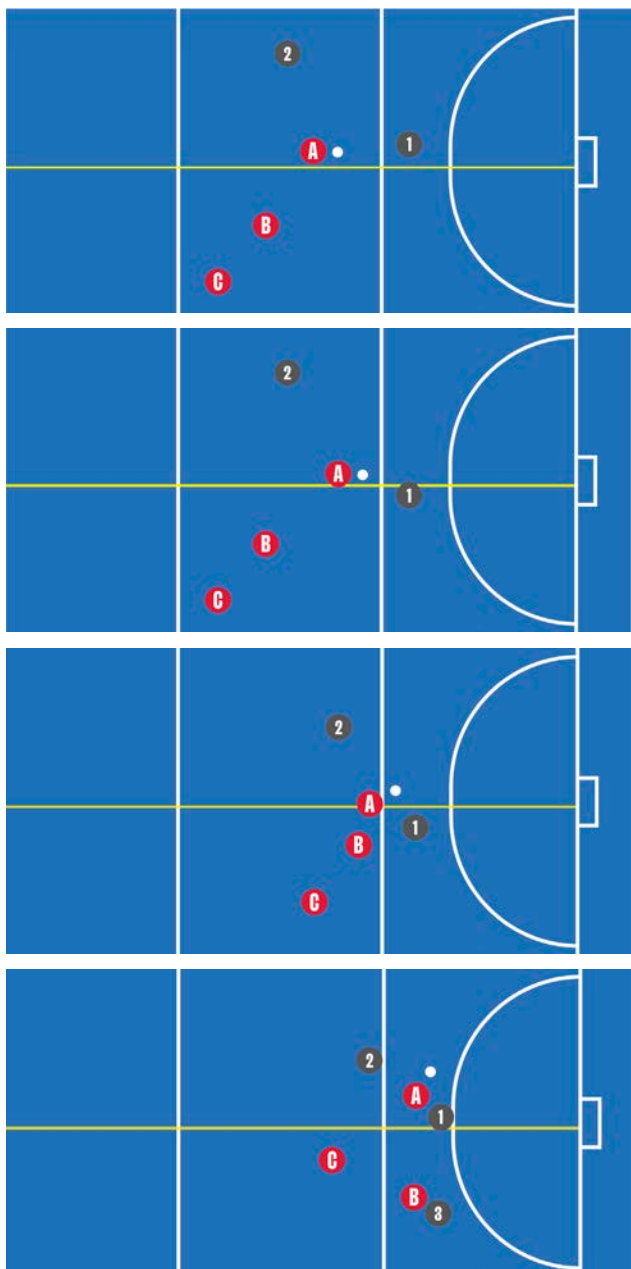
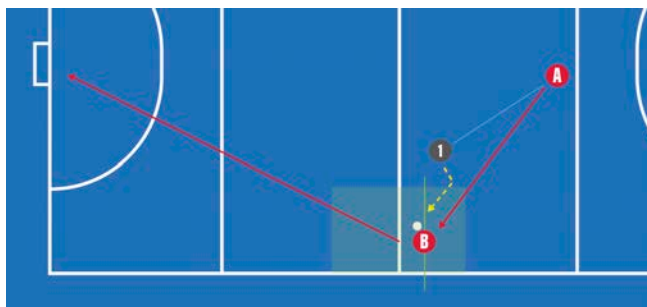
1 activa el 1v1 cerrando el revés y luego sujeta el palo con empuñadura básica para poder hacer un *jab*, *shave* o robar la bola.

El **jugador 1** debe mantener la presión defensiva sobre el **jugador B** hasta que se recupere la bola o el oponente la pase.

Canalizar

1 está posicionado alrededor de la línea de bola y llegará demasiado tarde para un 1v1 frontal.

La siguiente opción es dirigir al oponente para llevarlo hacia un espacio menos peligroso, o hacia el espacio defensivo de otro defensor (“dos contra uno” o “defensa doble”).



Esta secuencia de gráficas muestran al **defensor 1** atravesando la línea directa (línea amarilla) para dirigir al **atacante A** hacia el lado del derecho.

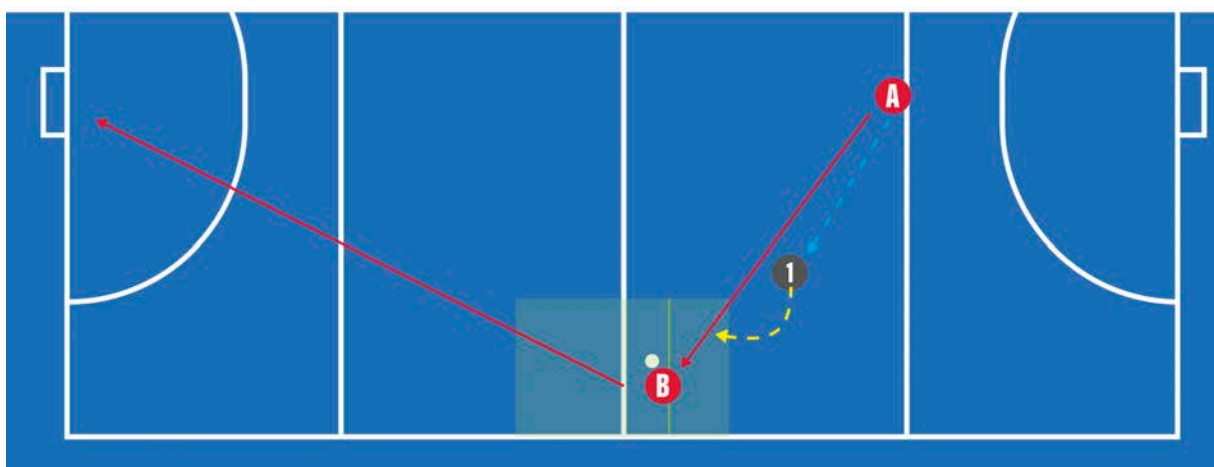
Con un juego de pies hecho para adoptar una posición diagonal y poder igualar la velocidad del **atacante**.

1 presiona a **A** hacia afuera y entra con empuñadura neutral para poder presionar la bola con *jabs*.

Principio 11: Defensa desde una línea superior (*Tackle back*)

Todo jugador tiene una primera tarea defensiva básica y además debe conocer cuál será la segunda tarea defensiva.

Una vez el jugador sin bola se encuentra por delante de la línea de la bola, aparece la segunda tarea defensiva denominada defensa desde una línea superior o tackle back.



Esta defensa desde la línea superior puede ser hacia el oponente directo del jugador (1 sobre B) y se denomina *tackle back* o bien el jugador 1 puede intervenir en la ayuda defensiva sobre un jugador que no sea su oponente directo pero que su avance si suponga un peligro para el equipo.





VÍDEOS



Vídeo 1: Quite a una mano / Jab.

Acción de la defensora española que intenta un jab o quite a una mano en una defensa en la banda.



Vídeo 2: Conducción 1 mano.

Acción en ataque del jugador español que desborda por banda conduciendo a una mano para incrementar la velocidad y eludir a los oponentes.



Vídeo 3: Dribling / Regate.

El jugador de los RedSticks ejecuta dos regates, pasando la bola de derecho a revés y penetrar en el área sorteando así a los defensores.



Vídeo 4: Habilidades 3D.

El atacante de nuestra selección realiza un regate elevando y conduciendo la bola, complicando así la posible defensa de su rival.



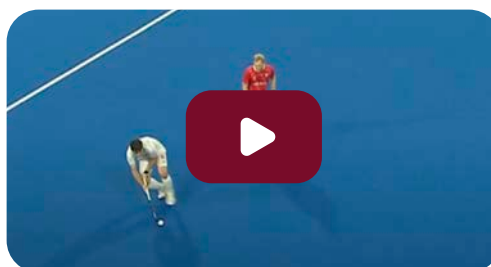
Vídeo 5: Pase de push.

El jugador español realiza un pase de push para asociarse con un compañero ante la presión de los rivales.



Vídeo 6: Flick.

Acción de ataque de España con un pase de flick al jugador ofensivo situado en el área contraria. Se aprecia una recepción de flick, un control con cambio de empuñadura y un golpeo de derecho a portería que termina en gol.



Vídeo 7: Látigo de derecho.

La defensa española para hacer un cambio de juego de una banda a otra realiza los pases con esta técnica.



Vídeo 8: Látigo de revés.

Las chicas de nuestra selección se apoyan en esta técnica para realizar pases más rápidos al no tener que cambiar la posición de su cuerpo.



Vídeo 9: Golpeo de derecho.

Podemos ver claramente como nuestras jugadoras utilizan este golpeo con las dos manos juntas para introducir con fuerza la bola en el área de su rival.



Vídeo 10: Coreano / Látigo revés.

Podemos ver como una de nuestras chicas usa el golpeo coreano para meter la bola en el área. Más adelante vemos como un de nuestros chicos lo usa para tirar a puerta.



Vídeo 11: Tackle.

Podemos ver en varias jugadas cómo las jugadoras españolas usan el tackle para robar o intentar robar la bola a las holandesas.



Vídeo 12: Jab.

Acción de la defensora española que intenta un jab o quite a una mano en una defensa en la banda.





CRÉDITOS Y REFERENCIAS



Manual del Hockey Español

Primera Edición: noviembre, 2023

Redacción:

- Arseni Sañé
- Bruno Fernández
- Bernardino Herrera

Diseño, Edición y Maquetación:

- Área de Desarrollo y Formación RFEH
- Be:DO Creativos

Fotografía:

- Aleix Sagrera

Material Audiovisual:

- FIH (Federación Internacional de Hockey)
- EuroHockey
- RFEH

Bibliografía:

- FIH Technical & Tactical Manual
- Otras fuentes relevantes en el desarrollo del manual

Copyright: © 2023 RFEH (Real Federación Española de Hockey)
Derechos reservados.

MANUAL DEL HOCKEY DE LA RFEH

