

ORIGEN

El Hockey Hierba es uno de los deportes de equipo más antiguos de los que se tiene noticia. Los árabes lo introdujeron en Europa a través de la Península Ibérica, aunque hay antecedentes de juegos similares en China, Grecia, Roma y las tribus Indias de América del Norte. Su forma actual data del siglo XIX, con la implantación de unas reglas que, con algunas modificaciones, se han mantenido hasta nuestros días.

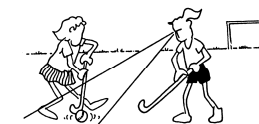
LA RECEPCIÓN

La recepción es la acción de parar o recibir la pelota para su control posterior. Para empezar es bueno que realices la parada o recepción **HORIZONTAL**, con la que ofreces mayor superficie. Si ya controlas un poco, este tipo de recepción es válida ante bolas que vengan con mucha velocidad. Puedes realizarla de derecho o de revés (girando el stick sobre la mano derecha).

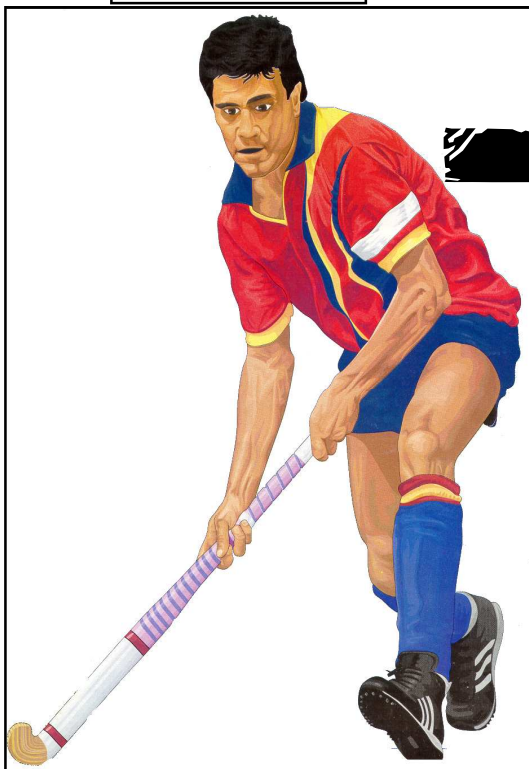


EL TACKLE

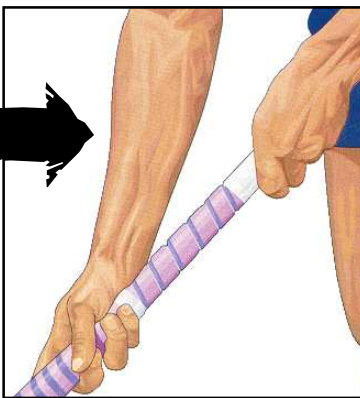
El *tackle* es la acción en la que el defensor lanza su palo hacia la bola para intentar arrebatársela al contrario, o, por lo menos, hacer que pierda el control sobre ella. Para hacerlo bien debes lanzar el palo en una acción rápida, para sorprenderle. Intenta buscar el momento oportuno y la distancia que te permita recuperarte si fallas en tu intento.



POSICIÓN



AGARRE DEL STICK



En el uso y manejo del Stick es importante que reconozcamos sus dos perfiles, el plano y el que tiene relieve. La pelota deberá golpear sólo con el perfil plano. De otra forma estaremos incurriendo en una falta. Por ello debemos trabajar el control de la pelota girando el stick sobre si mismo.



No debes golpear el palo del contrario.

REGLAMENTO BÁSICO

Aunque en las sesiones de Educación Física el material utilizado y muchas de las características del juego es de Hockey Hierba, lo cierto es que hemos realizado algunas modificaciones, sobre todo por tu seguridad, utilizando algunas reglas del **Floorball**.

- No elevar la pala del Stick por encima de la rodilla.
- No es válido golpear la bola con el pie, aunque sea de forma involuntaria.
- No es válido dos defensas contra un atacante si éste lleva la pelota.
- No es válido controlar la pelota de espaldas al defensor.
- No es válido elevar la pelota en el pase o en el tiro a puerta.
- El gol es conseguido si se lanza dentro del área de gol.