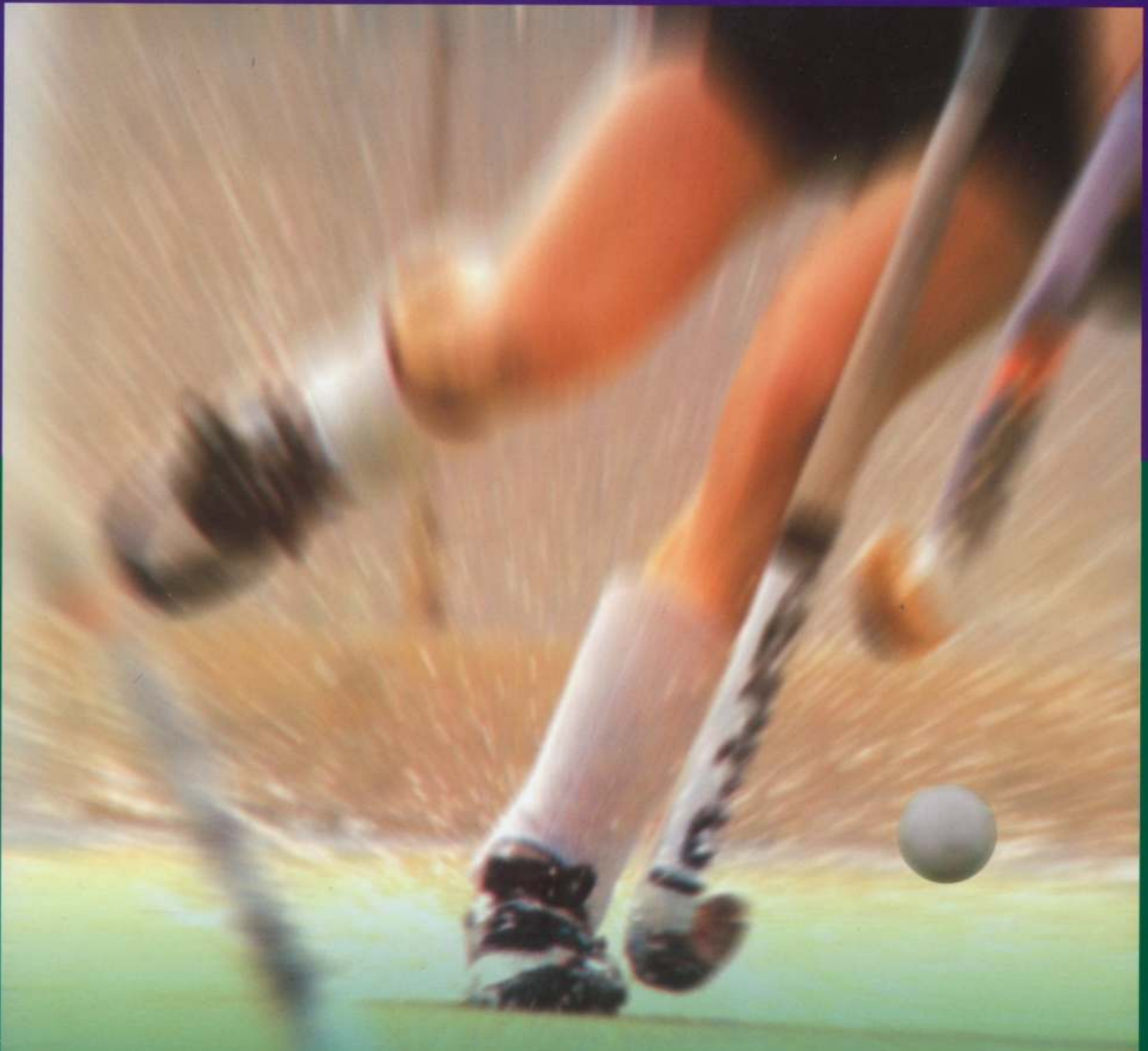


UNITATS DIDÀCTIQUES
PER A PRIMÀRIA



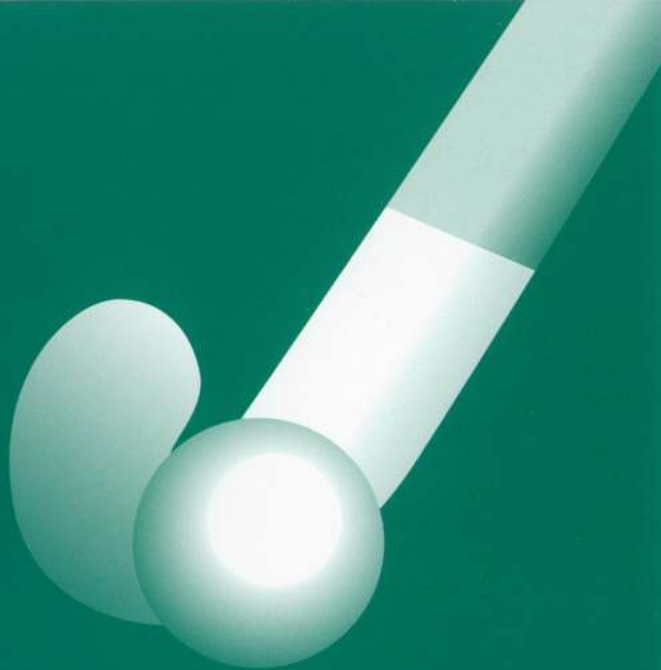
CRÈDIT
PER A SECUNDÀRIA

Hoquei a l'escola, per què no?



XAVIER RIBAS i CENTELLES
IGNASI ESCUDÉ i TORRENTE
GASPAR COMPANYY i CRUSELLAS





UNITATS DIDÀCTIQUES PER A PRIMÀRIA
CRÈDIT PER A SECUNDÀRIA

Hoquei a l'escola, per què no?



XAVIER RIBAS i CENTELLES
IGNASI ESCUDÉ i TORRENTE
GASPAR COMPANYY i CRUSELLAS

Editors:

© Consell Esportiu del Vallès Occidental Terrassa i
Unió de Consells Esportius de Catalunya.



1a edició:
gener de 2003

Autors:
Ignasi Escudé i Torrente
Xavier Ribas i Centelles
Gaspar Company i Crusellas

Agraïment especial:
IES TORRE DEL PALAU de Terrassa

Disseny gràfic:
Mercè Torres i Martínez

Fotografia:
Gaspar Company i Crusellas

Filmació i edició de vídeo:
Salvador Latre i Verdaguer

Impressió:
Prismàtic Arts Gràfiques, S.A.

Dipòsit legal:
B-2.837/2003

Hoquei a l'escola, per què no?

Text autoritzat pel Departament d'Ensenyament de la
Generalitat de Catalunya, mitjançant Resolució del Delegat
Territorial del Vallès Occidental de 26 de juny de 2002.

Amb el suport de:



La reproducció total o parcial d'aquest llibre, per qualsevol
procediment reprogràfic o informàtic, està rigorosament
prohibida sense l'autorització escrita dels editors i estarà
sotmesa a les sancions establertes per la llei.

GUIÓ DEL CRÈDIT

ELS AUTORS	4
PRESENTACIONS	6
1. INTRODUCCIÓ	8
2. PRESENTACIÓ DE L'ESPORT	9
2.1. Tipus d'esport	9
2.2. El mini-hoquei i les seves variants	10
2.3. Explicació detallada de la tècnica bàsica	11
2.4. Reglamentació bàsica	25
2.5. Consideracions prèvies	26
3. OBJECTIUS	28
4. CONTINGUTS	29
4.1. Conceptes	29
4.2. Procediments	30
4.3. Actituds, valors i normes	30
5. ACTIVITATS D'APRENENTATGE	31
6. ACTIVITATS AVALUABLES	32
7. FULLS DE SESSIÓ	39
7.1. U.D. 1	40
7.2. U.D. 2	47
7.3. U.D. 3	67
8. RECURS HISTÒRIC	77
8.1. Els inicis de l'hoquei	77
8.2. L'hoquei modern	78
9. GUIÓ DEL VÍDEO	79
10. BIBLIOGRAFIA D'INTERÈS	80

Hoquei a l'escola, per què no?



GASPAR COMPANY I CRUSELLAS

Nascut a Terrassa l'any 1961.
Llicenciat en Educació Física a l'INEF de Barcelona.
Professor de secundària.

Curriculum

Professor de secundària a l'IES Torre del Palau de Terrassa des de 1989 (en actiu).

Cap d'Estudis de l'IES Torre del Palau els cursos 1991-92, 1992-93, 1993-94 i 1994-95.

Director de l'IES Torre del Palau els cursos 1996-97 i 1997-98.

Cap del Departament d'Educació Física els cursos 1995-96, 1998-99, 1999-00, 2000-01, 2001-02 i 2002-03.

Tècnic esportiu del Consell Esportiu del Vallès Occidental Terrassa.



IGNASI ESCUDÉ i TORRENTE

Nascut a Terrassa l'any 1964.
Llicenciat en Educació Física a l'INEF de Barcelona.
Director Tècnic de l'ATHC.
Professor col·laborador de l'assignatura d'hoquei a l'INEF de Barcelona.

Curriculum esportiu

Amb la selecció espanyola:

- 156 vegades internacional absolut.
- Participant en els JJOO de Los Àngeles 84, Seul 88 i Barcelona 92.
- Participant en els Campionats del Món d'Anglaterra 86 i Pakistan 91.
- Màxim golejador al Campionat del Món de Paquistan 91.

Amb l'equip de l'ATHC:

- Campió d'Europa de clubs l'any 1985.
- Campió de la Recopa d'Europa de clubs l'any 1994.



XAVIER RIBAS i CENTELLES

Nascut a Terrassa l'any 1976.
Llicenciat en Educació Física a l'INEF de Barcelona.
Coordinador esportiu de l'escola d'hoquei de l'ATHC.

Curriculum esportiu

Amb la selecció espanyola:

- 99 vegades internacional absolut, continua en actiu.
- Participant en els JJOO de Sidney 00.
- Participant en els Campionats del Món d'Holanda 98 i Malaisia 02.

Amb l'equip de l'ATHC:

- Campió d'Europa de clubs l'any 1998.
- Campió d'Europa de clubs de sala de l'any 1999.
- Campió de la Recopa d'Europa de clubs l'any 2000.

PRESENTACIÓ



SEBASTIÀ BONDIA I BORRÀS

President de la UCEC

A partir d'aquest curs, hem pensat que seria de molta utilitat crear una col·lecció de llibres especialitzats dels diferents esports, donat que existeix una mancança de material divulgatiu per l'aprenentatge de moltes modalitats esportives en les categories d'iniciació.

Per aquest motiu, des de la Unió de Consells Esportius de Catalunya (UCEC), hem decidit editar diversos volums didàctics.

El primer d'aquests volums, publicat en col·laboració amb el Consell Esportiu del Vallès Occidental Terrassa, ja es troba a la disposició de tots els qui treballen en l'esport escolar, professors, entrenadors, monitors ..., i tracta sobre l'hoquei sala i herba.

Esperem que aquesta biblioteca, que ara comencem a posar en marxa, sigui una eina que contribueixi, si més no, a cobrir el buit amb què ens trobem sovint en aquesta matèria.

Des de la Unió de Consells Esportius de Catalunya, creiem que encara queda molt camí per recórrer pel que fa a l'ensenyament de l'esport, que calen més textos adaptats, més titulacions, més persones preparades en els aspectes no només tècnic sinó també pedagògic.

Per això, continuarem treballant en aquesta direcció per tal que l'esport que practiquen els nens i les nenes de Catalunya segueixi millorant en qualitat.

PRESENTACIÓ



PERE NAVARRO I MORERA

Alcalde de Terrassa

Hoquei a l'escola, per què no?

Aquest llibre és una proposta didàctica aplicable a l'ensenyament a través del currículum comú o variable d'Educació Física. Es basa en aquesta modalitat esportiva per a donar-la a conèixer i com a eina per a millorar la formació dels nois i noies. D'altra banda, utilitza uns elements esportius no tradicionals com l'estic i la pilota, que poden ser una novetat molt interessant d'introduir a les classes.

L'hoquei és un esport molt arrelat a Catalunya i es poden practicar les modalitats d'herba i sala. És la pràctica esportiva més antiga, doncs hi ha imatges de fa més de 4.000 anys. La versió moderna però, neix l'any 1852, amb la creació de les primeres normes de joc, i el 1907 s'estableixen la majoria de les regles vigents actualment. L'any 1870 sorgeix la variant d'hoquei gel i posteriorment la de patins.

Les potències nacionals més importants són Alemanya, Austràlia, Holanda i Pakistan, però darrerament l'equip representatiu de l'Estat espanyol, tant a nivell masculí com femení, està obtenint un paper molt destacat. A tall d'exemple, cal recordar la medalla d'or assolida per l'equip femení als Jocs Olímpics de Barcelona'92, a la subseu de Terrassa, així com la medalla d'argent de l'equip masculí als Jocs Olímpics d'Atlanta'96 i a la Copa del Món'98.

A la ciutat de Terrassa és un esport molt arrelat i amb molts practicants, joves i adults, nois i noies, vinculats bàsicament a clubs esportius com l'Atlètic Terrassa H.C., el Club Egara, el C.D.Terrassa H.C. i el Línia 22 H.C.. Aquestes entitats sempre porten el nom del nostre municipi arreu de Catalunya, de la resta de l'Estat espanyol i també a l'estranger, ja que la seva participació en competicions d'àmbit internacional és molt habitual.

Des de Terrassa, com a ciutat més important en la pràctica d'aquest esport, amb el suport de l'Ajuntament i de la Unió de Consells Esportius de Catalunya, us fem arribar aquesta proposta educativa autoritzada pel Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya, amb l'objectiu de potenciar i fer arribar la pràctica de l'hoquei a tots els nois i noies de Catalunya.



INTRODUCCIÓ

HOQUEI A L'ESCOLA, PER QUÈ NO? és una aposta seriosa per poder fer realitat la pràctica d'aquesta modalitat esportiva en els centres d'ensenyament, tant de primària com de secundària, ja que pot suposar una alternativa a les pràctiques esportives tradicionals que es porten a terme en els centres i a més, perquè a través de la seva pràctica, podem millorar les capacitats coordinatives dels alumnes mitjançant la utilització d'un element de control com l'estic i també podem treballar elements fonamentals en diferents modalitats esportives com la conducció, el passi, les aturades o recepcions i la combinació de totes aquestes situacions.

El material didàctic que us presentem està basat fonamentalment en l'hoquei sala, ja que entenem que és més fàcil la seva aplicació en els centres d'ensenyament ja que tots disposen d'una pista de 20 x 40 m, malgrat tot, en moltes ocasions farem referència a l'hoquei herba perquè entenem que és la modalitat més coneguda.

La proposta que us presentem consta de tres apartats diferenciats per treballar:

a) Millora de les capacitats coordinatives amb l'estic

Amb unes nocions bàsiques d'hoquei treballarem les capacitats coordinatives mitjançant circuits. Ens centrarem més en el treball global que en la qualitat dels moviments tècnics.

b) Del joc a la tècnica de l'hoquei

En aquest apartat ens centrarem més en treballar aspectes tècnics mitjançant el joc, serà la part central del crèdit i la que conté més sessions.

c) Del joc a la tàctica de l'hoquei

A través de la base tècnica adquirida en la segona part, introduïrem els elements tàctics bàsics, mitjançant situacions reals de joc, amb partits adaptats, tant en relació a l'espai com al reglament.

La metodologia que us proposem combinarà la pràctica global i l'analítica, els mètodes més directius i les estratègies menys directives, en funció de la fase de l'aprenentatge en què ens trobem en cada moment i de les situacions que siguin prioritàries de treballar en cada apartat de la sessió.

Hoquei a l'escola, per què no?



2.1. Tipus d'esport

Motivant,

perquè tot nen/a amb un estic a les mans i una bola sent la necessitat de conduir-la i colpejar-la. Aquests són generalment aspectes motrius que sovint han estat oblidats en l'etapa escolar.

Enriquidor de capacitats,

ja que al no ser molt utilitzat en l'àrea d'educació física el treball amb l'estic, quan s'utilitza es manifesten ràpidament nous problemes motrius per resoldre. Això, lligat amb la motivació que té aquesta nova pràctica esportiva, porta els alumnes a cercar solucions de forma ràpida i diligent.

Practicable en tots els centres d'ensenyament,

ja que hem de tenir present que en tots ells existeix un espai lliure, pista poliesportiva de 20 x 40 m i amb poc material, ja sigui propi o cedit en préstec, el podem practicar.

Normes de seguretat

Abans d'iniciar-ne la pràctica cal tenir en compte unes normes de seguretat molt senzilles que caldrà respectar:

1. **L'estic s'ha d'agafar sempre amb les mans separades**, l'esquerra a la part més alta de l'empunyadura i la dreta a mig estic. Sols si algun dia practiquem el colpeix haurem d'agafar l'estic d'una forma diferent.
2. Sempre que fem passis, hem de respectar una zona de seguretat entre companys, que serà el nostre costat esquerre, ja que es pot rebre l'impacte de l'estic en el transcurs del moviment. **Hem de vigilar, tant en la fase de preparació com en la de finalització, de no aixecar l'estic més amunt del maluc.**
3. Quan estem defensant un/a jugador/a que porta la bola i va a fer un passis, **no podem entrar-li pel costat esquerre**, ja que és fàcil rebre l'impacte de l'estic.
4. El/la jugador/a que defensa no ha de prendre la bola deixant anar l'estic endavant, ja que pot ocasionar cops a la cama del contrari. **L'estic ha d'arrossegar-se per terra i, en cap moment ha de tenir fase aèria.**

Hoquei a l'escola, per què no?

2.2. El mini-hoquei i les seves variants

Per mini-hoquei s'entén tota adaptació del terreny de joc, del nombre d'esportistes que hi participen i del reglament, que fem perquè els alumnes puguin aprendre millor i gaudir més d'aquest esport. Més avall us proposem les activitats de competició que creiem més interessant de realitzar en el crèdit.

Les adaptacions actuals de mini-hoquei es distribueixen en 4 categories que són les següents:

Resum esquemàtic de les 5 modalitats d'hoquei

	esportistes	porteries	terreny	temps	penal córner
Prebenjami	4 x 4	4	27 x 22m	2 x 20min.	Es fa un 1 : 1.
Benjami	6 x 6	2	45 x 27m	2 x 20min	És un colpeig directe
Aleví	7 x 7	2	55 x 42m	2 x 25min	Normal
Infantil	9 x 9	2	70 x 55m	2 x 30min	Normal
Adults	11 x 11	2	91 x 55m	2 x 35min	Normal

MODALITAT PROPOSADA PER LES ACTIVITATS DE COMPETICIÓ

4 x 4 amb quatre porteries amb alguna modificació.

Dimensions del camp de joc: dividir la pista poliesportiva en quatre camps de 20 x 10 metres.

Nombre de jugadors per equip: 3 en lloc de 4, és més enriquidor i adequat per les dimensions del camp proposat.

És la més interessant, sobretot pensant en el món escolar.

Per què us proposem jugar sense porter i amb quatre porteries?

Perquè quan ens iniciem en l'hoquei tothom vol fer de jugador.

Perquè s'hauria de disposar d'un material (molt costós) pel porter, i com que sense el material el jugador estaria desprotegit, evitem situacions perilloses.

Perquè donem més importància a l'èxit atacant i per això es posen 4 porteries i també perquè es millora la capacitat visual tant frontal com lateral, que l'objectiu de fer gol es pot assolir en diferents porteries i no només la que tenim al davant.

Hoquei a l'escola, per què no?

2.3. Explicació detallada de les tècniques bàsiques

FORMES CORRECTES D'AGAFAR L'ESTIC

Posició mans separades, utilitzada per la conducció, aturades altes, push.

La mà esquerra a la part superior de l'estic, el dors de la mà assenyalant la direcció del moviment, essent l'avantbraç la prolongació de l'estic, i fent que l'índex i el dit pols formin una "V" mirant cap avall. La mà dreta a mig estic i amb el dors a l'inrevés que la mà esquerra, el braç dret està més estirat que l'esquerra.



Posició mans juntes, s'utilitza per al colpeig arrossegat i el colpeig normal

La mà esquerra a la part superior de l'estic, igual que en la posició de mans separades, i la mà dreta, just a sota de l'esquerra.

La comentem perquè hem de saber que existeix aquesta forma d'agafar l'estic, però hem de tenir molt clar que **és una tècnica que no utilitzarem en aquesta fase de l'aprenentatge**, ja que el recorregut que fa l'estic, podria comportar molt de perill en unes sessions on hi ha força alumnes en espais reduïts.



CONDUCCIÓ CLÀSSICA

És la forma de portar la bola amb més seguretat i de la manera més senzilla.

Quan s'utilitza:

Sempre que s'hagi de portar la bola d'un lloc a l'altre.

Posició de la bola:

Situada a la dreta del cos i més endavant dels peus. La bola està situada a la corba de l'estic. El contacte amb l'estic ha de ser amb la cara interna de la corba. Quan més endavant la portem, més capacitat visual hi ha i menys perill que ens toqui als peus.

Posició de les mans:

L'esquerra a la part superior de l'estic, el dors de la mà assenyalant la direcció del moviment, essent l'avantbraç la prolongació de l'estic, i fent que l'índex i el dit pols formin una "V" mirant cap avall. La mà dreta a mig estic i amb el dors a l'inrevés que la mà esquerra, el braç dret està més estirat que l'esquerra.

Posició de les cames:

Lleugerament flexionades i el cos inclinat endavant en posició d'ajupit.

**AJUT AL PROFESSORAT****Errors més freqüents**

- Col·locació de les mans massa juntes per comoditat. Això fa tenir menys força i control.
- Cames poc flexionades i tronc molt inclinat. Això fa tenir poca visió de joc i la bola massa a prop dels peus, de manera que és més fàcil ensopegar amb ella.
- L'estic massa vertical en lloc d'estar en diagonal. Això fa perdre control.
- Agafar l'estic amb la mà esquerra a baix i la dreta a dalt mentre que és a l'inrevés.

Correccions a fer

- Agafar l'estic amb la mà esquerra a dalt i la dreta al mig de l'estic.
- Col·locar la mà dreta més avall.
- Flexionar més les cames.
- Separar els braços del cos (així portaran la bola ben lluny del cos). Col·locar la mà esquerra davant del cos, no al costat dret.

Hoquei a l'escola, per què no?



CONDUCCIÓ I GIR CAP A L'ESQUERRE

És el més senzill. No hi ha cap canvi en la posició del cos i de les mans, simplement en comptes d'empènyer la bola endavant ho fem cap a l'esquerre, col·locant la bola per davant del cos. Cal donar més força a la mà dreta cap endavant i al costat esquerre, mentre que la mà esquerra fa un moviment oposat o de més resistència. És un gir amb més seguretat ja que sempre estàs protegint la bola.

CONDUCCIÓ I GIR CAP A LA DRETA

1.- Tocant la bola només amb el costat dret

En el moment del gir tenim dues possibilitats:

- Avançar les mans cap endavant i aixecar el colze esquerre, posant l'estic una mica vertical.
- Just quan volem fer el gir, deixem que la bola vagi més lenta que les cames, i el cos va girant cap a la dreta, controlant la bola en tot moment i seguint en la nova conducció.



2.- Tocant la bola amb el revés

En el moment que volem girar a la dreta, cal fer un moviment de supinació de la mà esquerra mentre que a la dreta li llisca l'estic per dins, aquesta, després del moviment, en fa un altre per desplaçar la bola cap a la dreta i l'esquerra es queda més fix. La bola és impactada per la punta de l'estic que es troba al revés del normal i al costat esquerre de la bola.

Hoquei a l'escola, per què no?

CONDUCCIÓ HINDÚ O DRIBLING**CONDUCCIÓ HINDÚ O DRIBLING**

És una forma de conducció que sempre ens permet la possibilitat de fer passis tant de dret com de revés i és una manera de portar la bola que fa que el defensa hagi d'estar més atent.

Quan s'utilitza:

No és una conducció estàndard sinó que depenent de la situació en què ens trobem hem de fer canvis de direcció i ritme, sobretot quan hi ha oposició.

Posició de la bola, mans, espatlles i cames:

Igual que en la conducció clàssica.

Realització del moviment:

La mà esquerra fa un moviment de pronació/supinació fent que l'estic passi per sobre de la bola. La mà dreta acompanya l'estic d'un costat a l'altre seguint la bola, l'estic llisca per dins de la mà. L'estic forma un angle de 45° amb el terra i amb la corba en posició vertical quan toquem la bola, tant amb el dret com amb el revés, i sempre just en el moment de l'impacte amb la bola.

**AJUT AL PROFESSORAT****Error més freqüents**

- El moviment de pronació/supinació el fa la mà dreta, en lloc de l'esquerra.
- Els mateixos que es produeixen en la conducció clàssica.

Correccions a fer

- Insistir i deixar clar quin és el moviment que fa cada mà, dreta i esquerra.
- Les mateixes que en la conducció clàssica.

Hoquei a l'escola, per què no?



PUSH O ACOMPANYAMENT

És la forma de passí més utilitzada, tant per la seva facilitat d'execució com per la seva precisió, i si es fa correctament, es pot arribar a impulsar la bola a gran velocitat.

Quan s'utilitza:

Sempre que volem fer un passí curt ja que la bola no surt tant forta com en el xut normal o arrossegat.

El push de revés, tot i que no és molt freqüent, és un recurs per sortir-nos-en quan tenim la bola a l'esquerra i no tenim la possibilitat de girar-nos.

Posició de les mans:

Igual que en la conducció clàssica. Situada a la dreta del cos i més endavant dels peus. La bola està situada a la corba de l'estic. El contacte amb l'estic ha de ser amb la cara interna de la corba.

Posició de les espatlles:

L'esquerra apunta en la direcció del passí.

Posició de la bola:

Davant del cos, entre els dos peus.

Posició de l'estic:

Enganxat a la bola per la seva cara interna i inclinat. Quan acaba el contacte amb la bola, segueix en la direcció del passí, com si volgués acompanyar-la.

Realització del moviment:

S'ha de coordinar el moviment de balanceig del cos, que va de la cama dreta a l'esquerra i el dels braços amb l'estic, d'acompanyament de la bola. L'estic després de deixar de tenir contacte amb la bola segueix la direcció d'aquesta.

vegeu imatges ▶

Hoquei a l'escola, per què no?



AJUT AL PROFESSORAT

Errors més freqüents

- Mans massa juntes i per tant, menys possibilitat de jugar la bola amb potència.
- Tenir la bola massa lluny del cos.
- Tenir les cames poc flexionades i portar la bola molt a prop del cos.
- Acabar el moviment amb l'estic molt aixecat i provocar joc perillós.
En acabar el moviment, deixar anar l'estic de la mà dreta.

Correccions a fer

- Col·locar la mà dreta més avall per fer més força.
- Recordar que cal flexionar les cames.
- Tenir la bola al lloc ideal per fer un bon contacte.

Cal recordar que és un moviment de cintura, no de balanceig, per tant, en acabar el moviment, s'ha de tenir l'estic agafat amb les dues mans per no donar cops a companys o adversaris.

Variant: Push elevat

Utilitzarem la mateixa tècnica que el push, però realitzant al final un moviment explosiu de la mà dreta cap endavant i amunt i un moviment contrari de la mà esquerra cap endarrere, el que provoca que la bola surti elevada.

Hoquei a l'escola, per què no?

ATURADA DE DRET EN POSICIÓ BAIXA

És una forma de recepció de la bola, l'aturada baixa és molt segura i fàcil d'executar, cal tenir l'estic més paral·lel i a prop del terra, aquesta requereix d'un moviment d'inclinació de tronc i de flexió de cames per poder, així, posar l'estic més horitzontal a terra.

Quan s'utilitza:

Juntament amb les recepcions, ja siguin estàtiques o en moviment.

Posició de les mans:

Separades com en la conducció clàssica amb la mà dreta al més avall possible, de forma que el tronc s'inclina cap endavant.

Posició dels peus:

Lleugerament separats, el peu dret una mica més enrere que l'esquerra, amb les cames molt flexionades i preparat per desplaçar-se amb un moviment lateral per tal d'aturar la bola.

Posició de l'estic:

Col·locat davant del peu dret i quasi paral·lel amb el terra. A l'estic cal donar-li una inclinació endavant per tal d'amortir més la bola, ja que si no l'inclinem, la bola se'ns enlairarà.

Variant: aturada de dret en posició alta

L'aturada alta és més ràpida perquè no hem de fer cap moviment del cos, però alhora no és tant segura com l'aturada baixa.

La col·locació de l'estic serà davant del peu dret i uns 45° d'inclinació respecte al terra.

**AJUT AL PROFESSORAT****Error més freqüent**

- No flexionar suficientment les cames. Això fa inclinar molt el tronc.
- Mans massa juntes o poc separades. Fa tenir menys força a l'aturada.
- Aturar la bola massa endavant o enrere respecte del cos. Ha de ser en una zona intermitja.
- Donar una inclinació a l'estic amb l'eix vertical contrari al recomanat. Això fa que s'aixequi la bola.
- Tenir els peus massa junts, fent una línia perpendicular a la direcció de la bola.

Correccions a fer

- Cal flexionar més les cames això farà tenir la inclinació correcta del tronc.
- Cal col·locar la mà dreta al més avall possible, per poder tenir més força.
- Cal tenir els braços, ni estirats ni flexionats. Sobretot que la línia que formen les mans sigui perpendicular a la direcció de la bola.
- Cal donar una inclinació cap endavant a l'eix vertical de l'estic (fent com una teulada)
- L'esportista ha de tenir una base estable, amb els peus separats, l'esquerra més endavant que el dret.

**ATURADA DE REVÉS EN POSICIÓ BAIXA**

És un tipus de recepció complicada, ja que al no poder tocar la bola pel costat rodó de la pala de l'estic, quan ens arriba una bola a la part esquerra del nostre cos, hem de girar-lo i aturar la bola de revés.

Quan s'utilitza:

L'aturada de revés baixa és força segura, ja que gairebé no hi ha moviment o carrera, i tenim molta superfície per aturar la bola.

Posició de les mans:

Igual que en l'aturada de dret, a l'arribada de la bola la mà esquerra gira l'estic 180° fent un moviment de supinació i la mà dreta deixa lliscar l'estic per dins seu.

Posició dels peus:

Han d'estar separats amb les cames molt flexionades i preparades per rebre la bola a l'esquerre.

Posició de l'estic:

Posant-lo paral·lel al terra. Així tenim més superfície per aturar la bola. Les mans estan més a prop de terra i també és bo donar una inclinació endavant de l'estic per amortir la bola.

Variante: aturada de revés en posició alta

La punta de l'estic ha de mirar avall i és on hi ha d'haver el contacte amb la bola. L'estic ha d'estar inclinat uns 45° amb el terra i les cames lleugerament flexionades.

Normalment és una aturada en moviment per no trencar el ritme de la cursa.

AJUT AL PROFESSORAT**Errors més freqüents**

- En l'aturada de revés alta, fer la recepció de la bola massa a prop dels peus.
- En l'aturada de revés alta i baixa, tenir les mans massa juntes, fet que fa tenir menys força.
- Inclinació lateral inadequada de l'estic, el que fa aixecar la bola.
- En l'aturada de revés baixa, no flexionar prou les cames i tenir els peus massa junts.

Correccions a fer

- Cal flexionar més les cames i fer la recepció de la bola més lluny dels peus.
- Cal posar la mà dreta més avall per tenir més força.
- Cal donar inclinació lateral endavant a l'estic com si fos una teulada.
- Cal flexionar les cames i separar-les, amb el peu dret més endavant que l'esquerre.

**PUSH DE REVÉS O ACOMPANYAT DE REVÉS**

És una forma de passí poc utilitzada, però que s'ha de conèixer perquè sovint ens trobem situacions en què s'ha d'utilitzar.

Posició de les mans:

Igual que de dret, però la mà esquerra fa un moviment de supinació.

Posició de les cames:

A l'inrevés que en el push de dret. L'esquerra més endarrerida que la dreta.

Posició de la bola:

Igual que en el push de dret.

Posició de les espatlles:

Ara és l'espatlla dreta la que apunta la direcció del passí.

Posició de l'estic:

Està girat i el contacte és amb la punta.

Realització del moviment:

Igual que en el push de dret.



Hoquei a l'escola, per què no?

ENTRADA O TACKLE**ENTRADA O TACKLE**

Aquest és el nom que rep la tècnica de defensar i mirar de recuperar la bola al contrari.

No és una tècnica que tingui un guió predefinit, sinó que en cada situació varia la forma d'agafar l'estic, la posició del cos, etc.

Normes a seguir:

El defensor ha de situar-se amb el centre de gravetat molt baix, mirant d'oferir el seu dret, tenint el peu esquerre més avançat.

No s'ha d'entrar de cop, s'ha de mirar d'acompanyar el contrari fins que es presenti la possibilitat de ficar l'estic i recuperar la bola.

El moviment de l'estic s'ha de produir sempre arrossegant-se per terra ja que és menys perillós.



Posició bàsica



Abans del contacte



Després del contacte

Variante: EL JAB

Una variant del tackle per prendre la bola s'anomena jab o punxada. Es tracta d'agafar l'estic amb la mà esquerra i fer un moviment de voler punxar la bola. És més difícil que el tackle i a la vegada més perillós, perquè si no encertes la bola pots tocar el peu de l'adversari.

S'utilitza sobretot per molestar o posar pressió al contrari.

Hoquei a l'escola, per què no?

ALTRES TÈCNIQUES ESPECÍFIQUES DE L'HOQUEI HERBA

Hem estat treballant les tècniques bàsiques per poder jugar a hoquei sala, però n'hi ha d'altres que es treballarien en una segona etapa i que són pròpies d'hoquei herba. Sols detallem les dues més freqüents i mencionem molt per sobre quatre tècniques poc utilitzades.

COLPEIG ARROSSEGAT

És una forma de passí que ens permet donar força velocitat i precisió a la bola.

Quan s'utilitza:

Per realitzar passis llargs i amb molta precisió.

Posició de les mans:

Les mans estan juntes a la part superior de l'estic.

Posició dels peus:

Separats, el peu esquerre a 45° en direcció a la bola i el dret a 90°.

Peu esquerre més endavant que el dret.

Posició de les cames:

La cama esquerra flexionada quasi 90° i la dreta gairebé estirada del tot.

Posició de la bola:

Davant del cos, a l'alçada del peu esquerre.

Posició de l'estic:

L'estic ve del darrere del peu dret i s'arrossega per terra durant tot el moviment sense tenir fase aèria. El contacte amb la bola és a l'alçada del peu esquerre i aquesta ha de tocar la part baixa de l'estic, no la pala.

Realització del moviment:

És un moviment més de canells que de braços. L'estic va de darrere del cos, arrossegant-se, contacta amb la bola a l'alçada del peu esquerre i continua un moviment cap al darrere del cos. S'ha de coordinar el moviment de l'estic i el dels braços amb el del cos, ja que aquest fa un moviment endavant.

vegeu imatges ►



Hoquei a l'escola, per què no?



AJUT AL PROFESSORAT

Errors més freqüents

- a. Cames poc flexionades i amb els peus massa junts.
- b. Estic massa vertical. Contacte amb la bola per la pala de l'estic.
- c. Separar mans i deixar anar la mà dreta després del contacte amb la bola.
- d. Tenir la bola massa a prop del cos.

Correccions a fer

- I. Recordar la flexió de les cames i la separació correcta dels peus.
- II. Col·locar l'estic quasi bé paral·lel al terra tenint les mans molt a prop de terra. Això farà que sigui possible el contacte amb la bola per la part baixa de l'estic i no per la pala.
- III. Col·locar les mans completament juntes permet el moviment de canell. En acabar el contacte amb la bola, cal seguir amb l'estic agafat amb les dues mans.
- IV. Cal tenir la bola a la distància adequada per a un bon contacte. Ni massa a prop ni massa lluny, ni massa endavant, ni massa enrere del cos.

Hoquei a l'escola, per què no?

**COLPEIG NORMAL O HIT**

És una forma de passí on s'aconsegueix molta velocitat de la bola, però té l'inconvenient que és molt difícil ser precís i sovint s'aixeca la bola.

Quan s'utilitza:

Per fer passis molt llargs ja que s'aconsegueix molta potència.

Posició de les mans:

La mateixa que en el xut arrossegat.

Posició dels peus:

La mateixa que en el xut arrossegat.

Posició de les cames:

No tant flexionades com en el xut arrossegat.

Posició de la bola:

Similar a la del xut arrossegat.

Posició de l'estic:

Fa un moviment de balanceig amb 3 fases:

1a Fase: aèria, abans del contacte amb la bola, l'estic va enrere i endavant.

2a Fase: contacte amb la bola.

3a Fase: l'estic continua el moviment en la direcció de la bola cap endavant.



Hoquei a l'escola, per què no?

AJUT AL PROFESSORAT

Errors més freqüents

- a. Tenir les cames rígides i els braços a prop del cos i completament estirats.
- b. Fer un moviment tipus "golf", acabant amb l'estic molt aixecat.
- c. Separar les mans i deixar anar la dreta després del contacte amb la bola.
- d. Tenir la bola massa a prop del cos.

Correccions a fer

- I. Recordar la importància de la flexió de les cames, no tant com en el xut arrossegat. Separar els braços i les mans del cos.
- II. Afavorir la mobilitat de tot el cos. No tenir el tronc totalment rígid fent només moviment de braços, també hi ha d'haver un petit moviment de cintura.
- III. Modificar la posició de les mans i mantenir-les juntes i agafar l'estic després del contacte amb la bola.
- IV. Procurar tenir la bola a la distància i al lloc indicat en el moment del colpeig, i no deixar de mirar la bola en el moment de l'impacte.

ALTRES TÈCNIQUES MENYS FREQUENTS

L'Slap-shot, tècnica que combina el push i el colpeig, ja que utilitza la manera d'agafar l'estic del push, però fa el moviment del colpeig. És utilitzat pels nois/es en l'etapa d'iniciació.

El Flick, tècnica similar al push elevat, però la bola ha d'agafar una alçada considerable perquè ha de passar per damunt dels jugadors, ja que si passa a prop, l'àrbitre xiularà falta.

El Colpeig asiàtic, és igual que el colpeig, però les mans, tot i estar juntes, ho fan deixant un pam lliure d'empunyadura a la part alta de l'estic.

El Colpeig de revés, tècnica ofensiva i que s'utilitza fonamentalment per xutar a porteria, és similar al xut de dret, però es fa per l'esquerre i més ajupits.

Hoquei a l'escola, per què no?



2.4. Reglamentació bàsica

	HOQUEI 4 x 4	HOQUEI SALA	HOQUEI HERBA
Objectiu	Fer gol introduint la bola, impulsada amb un estic, dins d'una de les dues porteries contràries i des de dins de l'àrea de porteria.	Fer gol introduint la bola, impulsada amb un estic, dins la porteria contrària i des de dins de l'àrea de porteria.	Fer gol introduint la bola, impulsada o colpejada amb un estic, dins la porteria contrària i des de dins de l'àrea de porteria.
Terreny de joc	Camp o pista de 27,50 x 22,85 m.	Pista rectangular de 40 x 20 m. A les bandes laterals hi ha unes fustes de 10 cm d'alçada que no deixaran sortir la bola.	Camp rectangular de 91,4 x 55 m, d'herba artificial a l'aire lliure.
Porteries	Dues porteries de dimensions de 2 x 1 metres. Estan separades entre elles 8 metres.	Dimensions de 3 x 2 metres. Són de fusta (igual que les d'handbol).	Dimensions de 3'14 x 2 metres. Són d'alumini i tenen un calaix al fons que indica l'alçada per la qual pot entrar la bola en un xut de penal córner.
La bola	Esfèrica i de plàstic de color blanc. Pesa uns 160 grams.	Esfèrica dura i de plàstic de color blanc o groc. Pesa uns 160 grams.	Esfèrica i de plàstic de color blanc. Pesa uns 160 grams.
L'estic	Pot ser de fusta o fibra de vidre. Consta de dues parts: el mànec (lloc on es troba l'empunyadura i per on s'agafa) i una pala corba per on es juga la bola (només per la cara interna). Els estics d'herba tenen la pala més gruixuda que els de sala.		
L'equip	Un equip està format per un mínim de 6 jugadors, dels quals 2 seran reserves. No es pot jugar amb menys de 3 jugadors.	Un equip està format per 5 jugadors/res de camp, un/a porter/ra i 6 reserves.	Un equip està format per 10 jugadors/res de camp, un/a porter/ra i 5 reserves.
Àrbitres	Un sol àrbitre.	El partit està dirigit per dos àrbitres que manen per igual, vigilant cada un d'ells la seva meitat de camp i al llarg de tota la seva banda.	
Fora de joc	No n'hi ha.		
Temps de joc	Es juguen 2 parts de 20 min i un descans de 5 min.		Es juguen 2 parts de 35 min i un descans de 10 min.
Tècniques específiques	Conducció clàssica i hindú, push de dret i revés, aturades de dret i revés, i entrada o tackle.	Iguals que en 4x4 més el push elevat per tirar a porteria.	Iguals que en 4x4 més colpeig arrossegat, colpeig normal, slap shot, flick i colpeig de revés.

Hoquei a l'escola, per què no?

Sancions

	HOQUEI 4 x 4	HOQUEI SALA	HOQUEI HERBA
Cop franc	Igual que en sala i herba, però a més es pot sortir amb la bola controlada.	És la forma de posar la bola en joc després d'haver rebut una falta en qualsevol part del terreny de joc o d'haver sortit la bola del camp.	
Servei de banda	Igual que en el servei de banda, però a més es pot sortir amb la bola controlada.	És la forma de posar la bola en joc quan aquesta ha sortit per la línia de banda.	
Servei de porteria	És la forma de posar la bola en joc quan aquesta ha sortit per la línia de porteria, tocada de forma involuntària per un jugador atacant o defensor.		És la forma de posar la bola en joc quan aquesta ha sortit per la línia de porteria tocada per un jugador atacant.
Córner	No n'hi ha.	És la forma de posar la bola en joc des de la cantonada, quan ha sortit per la línia de fons impulsada per un defensor.	
Servei neutral o Bully	És la forma de posar la bola en joc quan hi ha hagut una interrupció del joc. Dos jugadors contraris situats un davant de l'altre i amb la bola al mig fan xocar 3 vegades els estics i ja poden jugar-la.		
Penal córner	No n'hi ha. En lloc de penal córner es produeix un atac 1 x 1, entre un atacant que surt des del punt central del camp i un defensor que està situat a la seva àrea. La resta de jugadors són 5 m darrere del que executa. Quan l'atacant toca la bola, la resta de jugadors poden intervenir en defensa o ajut de l'atac. Aquest 1 x 1 es produeix quan hi ha una falta dins l'àrea.	Aquesta sanció es produeix quan hi ha una falta voluntària dins el mig camp o una falta involuntària dins de l'àrea. És la forma de posar en joc la bola per un jugador situat a la línia de fons contrària i la passa als jugadors del seu equip col·locats al voltant de l'àrea de porteria. Tots els jugadors i el porter de l'equip contrari intenten evitar el gol, sortint de la línia de fons.	Aquesta sanció es produeix quan hi ha una falta voluntària dins el mig camp o una falta involuntària dins de l'àrea. És la forma de posar en joc la bola per un jugador situat a la línia de fons contrària i la passa als jugadors del seu equip col·locats al voltant de l'àrea de porteria. Quatre jugadors i el porter de l'equip contrari intenten evitar el gol, sortint de la línia de fons.
Penal stroke	No n'hi ha.	Es produeix quan un jugador defensa fa falta voluntària dins de l'àrea. Un jugador sol al punt de penal (7 m), fa un acompanyament de bola tenint només el porter situat a la porteria.	Es produeix quan un jugador defensa fa falta voluntària dins de l'àrea. Un jugador sol al punt de penal (6,40 m), fa un acompanyament de bola tenint només el porter situat a la porteria.
Faltes comunes	Revés d'estic: Jugar la pilota per la part no plana de la pala de l'estic. Obstrucció: Situar-nos entre la pilota i l'adversari sense intenció de jugar-la. Peus: Tocar, parar, jugar la pilota amb els peus. Joc perillós: Aixecar l'estic i/o la pilota de forma perillosa, es a dir, més amunt del maluc.		
Faltes particulars	Qualsevol tipus de colpeig.	Quan s'aixeca la bola excepte en el llançament a porteria.	Quant s'aixeca la bola prop d'un adversari.
Targetes	No n'hi ha.	Verda: És la tarja d'avís, per reiteració de faltes o per protestar a l'àrbitre, a la segona verda ja és mostrada la tarja groga. Groga: És la tarja que t'exclou temporalment, per un mínim de 5' en herba i de 2' en sala i un màxim de tot el partit. El jugador exclòs romandrà darrere la pròpia porteria. Es poden mostrar més de dues targetes a un mateix jugador. Vermella: És la tarja d'expulsió del partit, el jugador ha d'abandonar el terreny de joc.	

Hoquei a l'escola, per què no?



2.5 Consideracions prèvies

La proposta que fem per aquesta fase de l'aprenentatge està basada en l'hoquei sala i no tant en l'hoquei herba, el motiu no és altre que la facilitat per practicar-lo quant a espai i també perquè algunes tècniques de l'hoquei herba són més perilloses d'utilitzar, sobretot en espais reduïts.

Les sessions estan pensades per a un grup de 24 alumnes, en què cada un d'ells tindrà un estic i una bola d'hoquei.

Necessitarem, com a mínim, una pista poliesportiva o una sala polivalent.

El material a utilitzar, a més dels estics i les boles, constarà de cons per delimitar l'espai, pitrals per diferenciar els grups, i material divers com piques, cercols, màrfegues,...

En relació a l'aprenentatge reglamentari, seria molt interessant en les primeres classes explicar les normes bàsiques, i deixar per dies de pluja l'explicació amb més profunditat, tant del reglament com del repàs de les tècniques més importants i és per això que hi ha un parell de sessions teòriques.

Sobretot a l'inici de la pràctica i més encara en els jocs i partits, haurem de ser flexibles en qüestions reglamentàries, i passar per alt algunes faltes per tal que l'exercici, joc o partit tingui més continuïtat, i deixarem de xiular sempre que es facin de forma involuntària.

Algunes d'aquestes són

- No aturar-se si la bola toca els peus d'un alumne.
- Permetre tocar la bola amb el revés de l'estic.
- Deixar que durant uns quants segons l'alumne que condueix la bola es posi d'esquena al defensor.
- Creiem, però, que quan abans apliquem correctament el reglament millor, perquè així s'acostumen al joc real i aprendran abans les regles.

En totes les sessions hem utilitzat tant el joc com exercicis globals per tal d'arribar a assolir els objectius tècnics i tàctics. Pel que fa als exercicis, tot i que hem hagut de posar distàncies per delimitar espais, sereu el professorat, qui veient el nivell tècnic i la condició física dels alumnes, adaptareu les mides perquè l'exercici tingui èxit.

Caldria fer un bon treball d'estirament muscular en acabar totes les sessions.

Per tal de tenir la certesa que el crèdit sigui un èxit, creiem que és molt important que el professorat transmeti a l'alumnat les normes de seguretat que s'indiquen a l'apartat 2.1. "Tipus d'esport".

Hoquei a l'escola, per què no?



OBJECTIUS

3

Identificar les regles bàsiques de l'hoquei

Identificar les diferents formes d'agafar l'estic

Conèixer les dues formes de conducció de la bola

Conèixer les diferents formes de passada de la bola

Conèixer les diferents formes d'aturar la bola

Saber resoldre defensivament una situació 1 x 1

Aconseguir mantenir la bola en situacions de superioritat numèrica

Saber diferenciar les funcions d'atac i defensa

Respectar companys, adversaris, les normes de seguretat i les regles del joc

Hoquei a l'escola, per què no?



4.1. CONCEPTES

UNITATS DIDÀCTIQUES 1

Capacitats coordinatives

Dinàmica general

Dinàmica segmentària

Dinàmica segmentària amb un element: l'estic

UNITATS DIDÀCTIQUES 2

Del joc a la tècnica de l'hoquei

Conduccions:

- De dret o clàssica
- Hindú o dribling

Passades:

- Push o acompanyament

Aturades:

- De dret, baixa i alta
- De revés, baixa i alta

Prendre la bola:

- Tackle o entrada

UNITATS DIDÀCTIQUES 3

Del joc a la tàctica de l'hoquei

Els diferents rols del joc

Ocupació racional de l'espai de joc

Accions en atac:

- Situacions 1x1, 3x3 i 5x5
- Conservar la bola (en superioritat numèrica)
- Paret
- Progressar cap a la porteria
- Marcar gol

Accions en defensa

- Situacions 1x1, 3x3 i 5x5
- Recuperar la bola
- Impedir la progressió cap a la porteria pròpia
- Impedir el gol
- Conèixer la defensa individual en zona i mixta

Hoquei a l'escola, per què no?

4.2 PROCEDIMENTS

UNITATS DIDÀCTIQUES 1

Capacitats coordinatives

Exercitació de la coordinació dinàmica general:

- Desplaçaments simples i combinats
- Salts simples i amb obstacles
- Girs
- Combinacions

Exercitació de la coordinació dinàmica segmentària:

- Ull-mà, ull-peu, ull-cap
- Maneig de la bola
- Autopassades
- Combinacions

Exercitació de la coordinació segmentària amb l'estic:

- Ull-mà-estic
- Maneig de la bola amb l'estic
- Conduccions de la bola amb l'estic
- Passades i recepcions amb l'estic
- Combinació de totes

UNITATS DIDÀCTIQUES 2

Del joc a la tècnica de l'hoquei

- Aplicació pràctica a través del joc i formes jugades
- Identificació dels 2 tipus de conduccions
- Identificació dels 3 tipus de passades en diferents situacions
- Identificació dels 4 tipus d'aturades

UNITATS DIDÀCTIQUES 3

Del joc a la tàctica de l'hoquei

- Interpretació dels rols existents en les diferents situacions del joc
- Ocupació racional de l'espai de joc
- Aplicació pràctica de diferents jocs i formes jugades per identificar les fases del joc (atac / defensa) i els seus principis bàsics

4.3 ACTITUDS, VALORS I NORMES

- Identificació de diferents formes de treballar les qualitats coordinatives.
- Respecte per les instal·lacions, el material i els companys
- Acceptació de les normes de seguretat que aquest esport requereix, tant en relació a l'estic, com el tracte de la bola, com els companys i adversaris
- Predisposició a l'aprenentatge de noves tècniques
- Acceptació de les normes del joc, arbitratge com a forma d'aprendre les regles i de prendre consciència de la dificultat que comporta l'arbitratge
- Necessitat de fer un treball de compensació abdominal pel fet de ser un esport on hi ha una continua flexió-extensió del tronc

Hoquei a l'escola, per què no?



UNITATS DIDÀCTIQUES 1

1. Pràctica de capacitats coordinatives encaminades al millor domini de l'estic i bola d'hoquei mitjançant circuits
2. Exercitació d'exercicis on combinarem els salts, gir, desplaçaments amb l'estic i amb diferents tipus de boles

UNITATS DIDÀCTIQUES 2

3. Pràctica d'exercicis i formes jugades per aprendre els diferents aspectes tècnics
4. Pràctica de joc global (partits) en situacions 2x2 i 3x3
5. Execució d'un torneig 3x3
6. Pràctica de les proves d'avaluació de les diferents accions tècniques

UNITATS DIDÀCTIQUES 3

7. Execució de jocs per identificar els diferents rols del joc
8. Pràctica de joc global per l'aprenentatge de la defensa individual i en zona
9. Execució d'exercicis i formes jugades per aprendre les diferents accions tàctiques tant en atac com en defensa
10. Aplicació pràctica de les accions tàctiques del joc
11. Pràctica de joc global (partits) en situacions 2x2, 3x3 i 4x4
12. Pràctica de les proves d'avaluació de les diferents accions tàctiques

Hoquei a l'escola, per què no?

Ens centrarem a fer una avaluació dels coneixements tècnics apresos en les unitats didàctiques 2 i 3, ja que la 1 està pensada amb l'objectiu d'utilitzar l'estic com a complement del treball de coordinació.

AVALUACIÓ UNITAT DIDÀCTICA 2

1. Avaluació del control de bola amb dret-revés

Explicació de l'exercici:

Es tracta de fer el moviment d'estic amb la bola de dret i revés de forma estàtica. Fer el moviment anant de línia a línia, separades uns 40 cm. Contarem el nombre de vegades que es toca la bola amb el dret de l'estic durant 30". Ens col·locarem per parelles, un farà l'exercici i l'altre controlarà els cops que fa el company.

Gràfic:



Puntuació:

Excel·lent	Notable	Bé	Suficient	Insuficient
+ de 30	De 25 a 29	De 20 a 24	De 15 a 19	- de 15

Hoquei a l'escola, per què no?



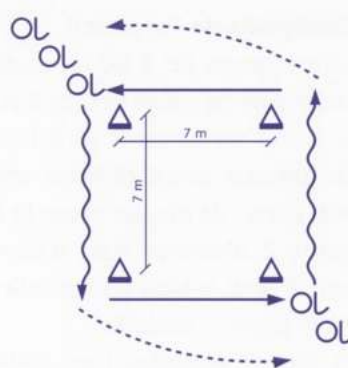
2. Avaluació de la conducció, del passi de push i de l'aturada de dret.

Explicació de l'exercici:

Dues files de 6 alumnes als cons oposats, comença conduint el primer d'una fila fent conducció clàssica fins al con de davant, d'aquí fa un passi al company de l'altra fila on després d'aturar la bola, condueix fins al següent con, torna a fer un passi a la primera fila. Després es col·loca a l'altra fila.

Temps de realització d'uns 5 minuts.

Gràfic:



Full d'observació:

CONDUCCIÓ

	Bé	Regular	Malament
Mans			
Bola en control			
Estic			
Moviment			

PUSH

	Bé	Regular	Malament
Mans			
Bola en control			
Estic			
Moviment			

ATURADA

	Bé	Regular	Malament
Mans			
Bola en control			
Estic			
Moviment			

Puntuació:

Bé ▶ 2 punts

Regular ▶ 1 punt

Malament ▶ 0 punts

Excel·lent	Notable	Bé	Suficient	Insuficient
De 21 a 24	De 17 a 20	De 14 a 16	De 12 a 13	Menys de 12

Hoquei a l'escola, per què no?

AVALUACIÓ UNITAT DIDÀCTICA 3

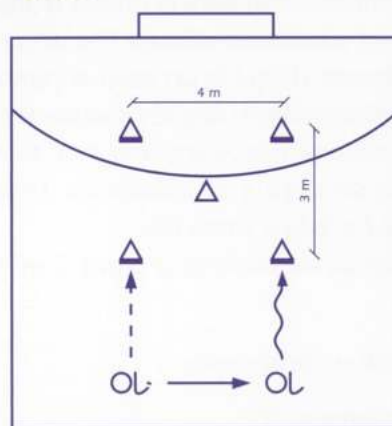
3. Avaluació de la situació de 2 contra 1

Explicació de l'exercici:

Farem grups de 3 de tal manera que cada alumne passa per les 3 posicions. El full d'observació serà individual. Un jugador serà el defensa, estarà dins dels cons i és on pot robar la bola. Els altres 2 alumnes han d'aconseguir passar amb la bola controlada per dins de la segona porteria.

Es farà 9 vegades i es canviarà de posicions cada 3.

Gràfic:



Full d'observació:

Jugador amb bola

	sí	no
Fa un bon passi		
Quan el defensa s'acosta fa un passi al company		

Jugador sense bola

	sí	no
Es desmarca correctament del darrere del defensa		

Jugadors defensors

	sí	no
Intercepta la bola dins l'espai delimitat		

Per a les tres posicions

	sí	no
Utilitza correctament el reglament		

Puntuació:

Sí ► 2 punts

No ► 0 punts

Excel·lent	Notable	Bé	Suficient	Insuficient
10 punts	8 punts	6 punts	5 punts	- de 5 punts

Hoquei a l'escola, per què no?



TEST DE REGLAMENT

1. Quina és la durada d'un partit d'hoquei (2 parts de...), herba i sala?

	sala	herba
a)	15	30
b)	20	35
c)	20	30

2. De quants jugadors es compona un equip en el terreny de joc, inclòs el porter?

	sala	herba
a)	5	9
b)	6	10
c)	6	11

3) En hoquei tant sala com herba, des d'on s'ha de marcar gol?

- a) Des de fora de l'àrea
- b) Des de dins de l'àrea
- c) Des de mig camp

4) Quan assenyala l'àrbitre córner en hoquei herba?

- a) Quan la bola surt per la línia de fons impulsada per un defensor involuntàriament
- b) Quan la bola surt per la línia de fons impulsada per un defensor voluntàriament
- c) Quan la bola surt per la línia de banda impulsada per un defensor

5) Quan s'assenyala penal stroke?

- a) Quan un jugador defensor fa una falta greu
- b) Quan un defensor fa falta dins de l'àrea
- c) Quan un defensor fa falta voluntària dins de l'àrea

6) En hoquei herba no és permès...

- a) Llançar la bola a molta velocitat
- b) Aixecar l'estic per sobre de la cintura
- c) Colpejar la bola

7) En hoquei sala no és permès...

- a) Colpejar la bola
- b) Passar la bola al porter
- c) Portar protector bucal

Hoquei a l'escola, per què no?

- 8) Quan assenyala un àrbitre penal córner en hoquei herba?**
- a) Quan un defensa fa una falta voluntària dins 1/4 de camp i involuntària dins de l'àrea
 - b) Quan un defensa fa una falta voluntària dins de l'àrea
 - c) Quan un defensa fa una falta greu en tot el camp
- 9) Quants àrbitres xiulen un partit d'hoquei?**
- a) 1 àrbitre principal i dos línies
 - b) 1 àrbitre principal i 1 ajudant
 - c) 2 àrbitres que manen per igual
- 10) Quines mides té una pista d'hoquei sala?**
- a) 25 x 40 metres
 - b) 20 x 40 metres
 - c) 25 x 45 metres
- 11) La bola d'hoquei herba és...**
- a) Esfèrica i de plàstic, del color que es vulgui
 - b) Esfèrica i de plàstic, de color blanca
 - c) Mentre sigui rodona i blanca ja es pot jugar
- 12) L'estic pot ser fet de...**
- a) Fusta
 - b) Fibra de vidre
 - c) A i B són correctes
 - d) Cap de les anteriors
- 13) Quan es xiula fora de joc?**
- a) Mai
 - b) A partir de mig camp
 - c) A partir d'un quart camp
 - d) B i C són correctes
- 14) Assenyala l'afirmació més correcta:**
- a) El cop franc es produeix després d'haver rebut una falta en qualsevol part del terreny de joc o d'haver sortit la bola fora del camp
 - b) Es xiula penal stroke quan és una falta intencionada dins el mig camp
 - c) El córner a hoquei sala es produeix des de qualsevol lloc de la pista
- 15) Si t'ensenyen tarja verda,**
- a) T'exclou temporalment durant 5 minuts
 - b) És un avis
 - c) Te'n poden ensenyar tantes com l'àrbitre ho cregui oportú

Hoquei a l'escola, per què no?



16) Si t'ensenyen una tarja groga:

- a) T'exclou temporalment 5 minuts en hoquei herba
- b) T'exclou temporalment 2 minuts en hoquei herba
- c) T'exclou temporalment 5 minuts en hoquei sala
- d) T'exclou temporalment 2 minuts en hoquei sala
- e) A i D són correctes
- f) B i C són correctes

17) Assenyala la més correcta

- a) El servei de porteria és la forma de posar la bola en joc quan ha sortit per la línia de fons impulsada per un defensa
- b) El servei de porteria és la forma de posar la bola en joc des de la cantonada quan ha sortit per la línia de fons impulsada per un defensa
- c) El servei de porteria és la forma de posar la bola quan ha sortit per la línia de fons impulsada per un jugador atacant

18) El bully o servei neutre, quan es produeix?

- a) Per posar la bola en joc quan ens han fet un gol
- b) Quan hi ha hagut una interrupció del joc
- c) Quan l'àrbitre dubta si han estat peus o no

19) Com es realitza el bully?

- a) 1 jugador de cada equip ha de xocar l'estic 3 vegades estant la bola entre ells
- b) 2 jugadors del mateix equip han de xocar l'estic 4 vegades estant la bola entre ells
- c) 1 jugador de cada equip han de xocar l'estic 4 vegades estant la bola entre ells

20) Què no està permès en hoquei?

- a) Tocar la bola per la part corba de la pala de l'estic
- b) Tocar la bola voluntàriament amb els peus
- c) Ambdues anteriors

Respostes: 1b, 2c, 3b, 4a, 5c, 6b, 7a, 8a, 9c, 10b, 11b, 12c, 13 a, 14 a, 15b, 16e, 17c, 18b, 19 a i 20c

Hoquei a l'escola, per què no?

TEST DE LES TÈCNiques

- 1) **Quan agafes l'estic amb les mans separades pots fer...**
 - a) Conduir, aturar, push i colpeig arrossegat
 - b) Conduir, aturar i push
 - c) Conduir, aturar, colpeig normal i push
- 2) **En la conducció clàssica és important...**
 - a) Portar la bola a prop del cos per tenir més seguretat
 - b) Portar la bola davant del cos per tenir més capacitat visual
 - c) Portar la bola al costat dret o esquerre indiferentment
- 3) **Quan fas un gir cap a la dreta està prohibit...**
 - a) Tocar la bola amb el dret
 - b) Tocar la bola amb el revés
 - c) Cap de les anteriors
- 4) **En la conducció hindú o dribling la mà dreta...**
 - a) És la que mana i fa el moviment de pronació/supinació
 - b) No té cap feina en concret
 - c) Acompanya l'estic d'un costat a l'altre de la bola i l'estic llisca per dins de la mà
- 5) **En el push les cames han d'estar:**
 - a) Semiflexionades
 - b) Estirades
 - c) És indiferent
- 6) **El més important en l'aturada alta és...**
 - a) Tenir la mà dreta a dalt de l'estic tocant-se amb la mà l'esquerra, per això s'anomena alta
 - b) Aturar la bola amb l'estic paral·lel al terra
 - c) Tenir les mans separades igual com en la conducció i el push
- 7) **L'aturada de revés alta s'utilitza...**
 - a) Normalment fent una aturada en moviment per no trencar el ritme de la carrera
 - b) Normalment fent una aturada estàtica per fer-la més segura
 - c) No importa mentre tinguem les mans juntes
- 8) **El push de revés es fa...**
 - a) Amb la part corba de l'estic
 - b) Amb la part plana de l'estic
 - c) És indiferent
- 9) **El moviment de l'estic en el colpeig arrossegat...**
 - a) És de pèndul
 - b) És de canells
 - c) És de cames
- 10) **El colpeig o hit s'utilitza...**
 - a) Quan jugues a hoquei sala
 - b) Per fer passis curts o de mitja distància, però amb molta potència
 - c) Per fer passis llargs

Respostes: 1b, 2b, 3c, 4c, 5a, 6c, 7a, 8b, 9b, 10c

Hoquei a l'escola, per què no?



UD1	Capacitats perceptivo-motrius	sessions 1 a 6
UD2	Del joc a la tècnica de l'hoquei	sessions 7 a 26
UD3	Del joc a la tàctica de l'hoquei	sessions 27 a 35

SIMBOLOGIA

OL	Jugador atacant
△	Jugador defensa
OL	Jugador amb la bola
△	Con
→	Passi amb la bola
-----→	Desplaçament sense bola
~~~~~→	Desplaçament amb bola
↘→	Llançament a porteria

## VOCABULARI

Estic	Stick
Hoquei	Hockey
Colpeig	Hit
Acompanyament	Push
Punxada	Jab
Entrada	Tackle
Conducció Hindú	Dribling

Hoquei a l'escola, per què no?



# UNITAT DIDÀCTICA

# UD 1

## UD1 Capacitats perceptivo-motrius

1. Familiaritzar-se amb l'empunyadura bàsica de l'hoquei
2. Treballar els desplaçaments
3. Treballar els girs
4. Teòrica de reglament
5. Treballar els salts
6. Practicar les passades





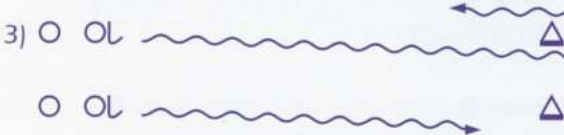
# Sessió núm. 1

## UD1



Objectiu de la sessió: **Familiaritzar-se amb l'empunyadura bàsica de l'hoquei**

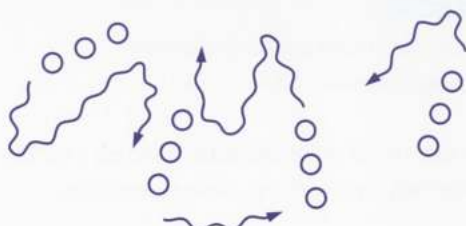
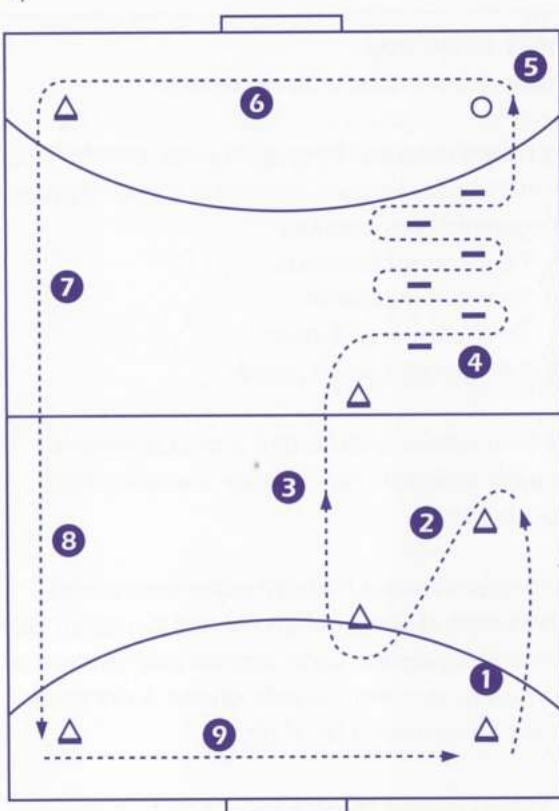
Material: Estics, boles d'hoquei i cons

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b> Explicació de l'empunyadura bàsica Vegeu pàgina núm. 11</p> <p>Carrera contínua amb un estic a la mà i fer cas a les diferents indicacions del professorat:</p> <p>1) Deixar l'estic i asseure's al damunt 2) Fer 5 salts a un costat i l'altre de l'estic 3) Recollir l'estic del terra, agafant-lo correctament</p>	<p>5'</p> <p>10'</p>	<p>Repartir un estic per a cada alumne</p>
<p><b>PART PRINCIPAL:</b> Posar-nos per tríos amb un sol estic</p> <p>1) Farem relleus al llarg de la pista, essent l'estic el relleu, cada vegada que ens el passem haurem d'agafar-lo correctament.</p> <p>a) Fent carrera contínua b) Fent carrera lateral c) Fent carrera endarrere d) Fent un gir cada 5 passos</p> <p>2) Fem relleus amb l'estic i la bola d'hoquei. Anirem a portar l'estic a l'altre company fent conducció</p> <p>3) Seguim amb la mateixa estructura, farem conducció al voltant d'un con i el passarem de dreta a esquerre*. Cada vegada que arribem al company, deixarem la bola quieta, li donarem l'estic i arrencarà a fer el gir</p> <p>* Vegeu pàgina núm. 13</p>	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>1) </p> <p>2) </p> <p>3) </p>
<p><b>PART FINAL:</b> Asseguts al terra, repassarem la forma ideal d'agafar l'estic, ja que ens serà de molta importància perquè a les següents sessions utilitzarem l'empunyadura, però estarem més centrats als exercicis físics que als tècnics.</p>	<p>5'</p>	

## UD1 Capacitats perceptius motrius

Objectiu de la sessió: **Treballar els desplaçaments**

Material: Estics, boles d'hoquei i de tennis, 6 cons, 6 piques i un cercle

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b>                      Joc: "Seguir el rei"                      Desplaçant-nos per trios,                      - anar botant la pilota de tennis amb la mà dreta per tota la pista.                      - igual però amb la mà esquerra.                      - anar conduint amb l'estic i la bola d'hoquei.</p>	10'	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>1) Fem 3 cops un circuit.</p> <p>La primera volta al circuit la farem portant una pilota de tennis a la mà, i seguint les indicacions.</p> <p>La segona volta al circuit la farem conduint amb l'estic i una bola d'hoquei.</p> <p><b>1a volta</b> ① carrera fent botar la pilota de tennis amb la mà dreta ② idem però anant endarrere ③ carrera botant però ràpid ④ carrera lateral i botant ⑤ fer 10 salts ⑥ carrera continua fent-nos autopassades d'una mà a l'altra ⑦ tirar amunt i fer gir ⑧ fer botar la bola al terra, asseure's i agafar-la ⑨ caminar.</p> <p><b>2a volta</b> ① conducció amb estic i bola ② conducció anant enrere ③ conducció més ràpida ④ conducció fent eslàlom ⑤ fer botar la bola a l'estic ⑥ carrera amb l'estic i bola a la mà ⑦ conduir i fer girs sobre un mateix ⑧ conduir amb el revés ⑨ caminar.</p>	35'	<p>1)</p> 
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Explicació de les 4 normes de seguretat.                      Vegeu pàgina número 9.</p>	5'	

## UD1 Capacitats perceptius motrius





Objectiu de la sessió: **Treballar els girs**

Material: Estics, boles d'hoquei i de tennis, i cons

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Posar-nos en 3 grups i numerats de l'1 al 3. Cada grup es situa en un con, quan el professor diu el seu número, tot el grup ha d'anar a ocupar el con vuit.</p> <p>El professor anirà dient diferents formes d'anar al con: trotant, talons al cul, en esprint, endarrere, un a cavall de l'altre,...</p>	10'	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>Els tres exercicis que proposem tindran la mateixa distribució -4 grups de 6 alumnes- i hem de fer-ho de diferents maneres:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrent</li> <li>- Botant una pilota de tennis</li> <li>- Conduint amb l'estic una bola d'hoquei</li> </ul> <p>1) Fer relleus agrupats. Fer 4 grups de 6 alumnes. Un surt i fa la distància curta; quan torna, surt el primer i el segon i fan la segona distància i així fins fer totes les distàncies. Acaba quan l'alumne núm. 6 fa sol la distància curta. Utilitzarem el gir d'esquerre a dreta*</p> <p>2) Fer relleus d'èslalom de les diferents formes, mantenint la distribució dels cons. Entrant sempre pel costat esquerre del primer con.</p> <p>3) Joc de persecució. Anem corrent tots 6 alhora com indiqui el professor quan un atrapa el del davant, aquest queda eliminat.</p> <p>* Vegeu pàgina núm. 13.</p>	15'  10'  10'	<p>1)</p> <p>2)</p> <p>3)</p>
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Per parelles, fer-se passis tirant amb la mà la bola de tennis arran de terra i rebem, també amb la mà, posant un peu endavant i flexionant les cames agafem la bola, situats 10 metres un de l'altre.</p>	5'	

## UD1 Capacitats perceptius motrius

Objectiu de la sessió: **Teòrica de reglament**

Material: Còpia del reglament

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Explicació dels 3 reglaments que hem explicat en les pàgines 25 i 26, comptant que més endavant farem una prova teòrica tipus test.</p>	50'	Possibilitat de donar una còpia del reglament

## UD1 Capacitats perceptius motrius





Objectiu de la sessió: **Treballar els salts**

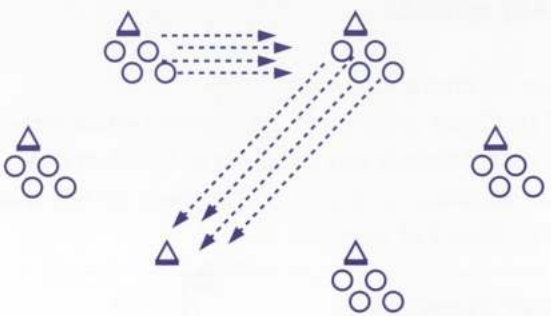

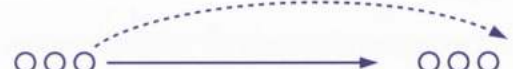

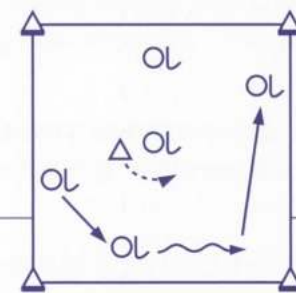
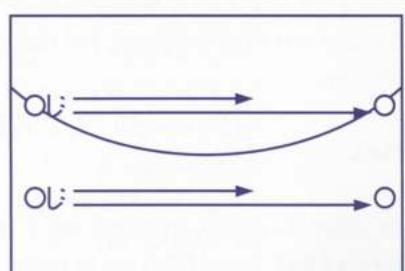
Material: Estics, boles, cons, piques i tanques

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Joc: "Comptar números"</p> <p>El professor a un costat de la pista i els alumnes al costat oposat van conduint la bola i alhora han d'aixecar la vista i dir el número de dits que el professor té aixecats.</p>	5'	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>1) Posar-nos en 4 grups de 6 i per parelles, treballarem en un circuit de 4 estacions.</p> <p>Ens marcarà el temps de canvi d'estació l'exercici "d", ja que tots els alumnes han d'estar 1' com a defenses, deixarem una mica de descans cada vegada.</p> <p>a. Passar per les piques de diferents formes i sempre amb l'estic a la mà, a peu coix, a peus junts, fent skipping, fent diferents números de petjades entre pica i pica, la tornada pel costat, sempre en cursa suau.</p> <p>b. Cada parella té una bola, anem passant-nos la bola per entre els cons i fem la tornada pel costat.</p> <p>c. Saltar tanques de diferents formes o combinar-ho, fent salt la primera per sobre i la següent per sota.</p> <p>d. En un espai de 10 x10 metres, 5 alumnes situats sobre les línies imaginàries d'entre els cons, es passen la bola i un ha de prendre-la. S'ha d'agafar l'estic com s'ha ensenyat, les dues mans ben separades.</p>	40'	
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Relleus de saltar a cavall caminant, en 4 grups de 6 alumnes i fent tot el llarg de la pista.</p>	5'	

## UD1 Capacitats perceptius motrius

Objectiu de la sessió: **Practicar les passades**

Material: Estics, boles d'hoquei, pilotes de tennis i cons

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Posar-nos en 6 grups de 4 alumnes. Cada grup es situa en un con, quan el professor diu el seu número tot el grup ha d'anar a ocupar el con vuit.</p> <p>El professor anirà dient diferents formes d'anar al con: Corrent suau, talons al cul, en esprint, endarrere, un a cavall de l'altre...</p> <p>Variante: fer-ho amb estic i bola.</p>	5'	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>1) Fer el joc de les 10 passades amb una pilota de tennis. Dividir el grup perquè surtin equips reduïts.</p> <p>2) Per grups, fer-se diferents tipus de passades amb les mans, amb pilotes de tennis, el que ha fet el passí, es col·loca a la fila contrària.</p> <p>3) Ídem que 2, però les passades es fan amb l'estic i la bola. Passi estàtic i amb una mica de moviment.</p> <p>4) Passis amb oposició. Fer grups de 6, on 5 estan situats a les línies imaginàries d'entre els cons i es passen la bola en un espai de 10x10 metres i un jugador al mig ha de prendre la bola. No pots tornar la bola a qui te l'ha passat.</p> <p>Vegeu pàgines 15 i 16 on s'explica el passí i l'aturada.</p>	10' 10' 10' 10'	<p>1) </p> <p>2) </p> <p>3) </p> <p>4) </p>
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Per parelles, un amb les dues boles situat en una línia llarga de la pista i l'altre al seu davant i a l'altre llarg de la pista.</p> <p>Es tracta de tirar una bola i després l'altra amb l'objectiu que arribin al company al mateix temps.</p> <p>Comentari: hem finalitzat la UNITAT DIDÀCTICA 1 i ara començaran a utilitzar més detingudament l'estic i la bola d'hoquei.</p>	5'	

## UD1 Capacitats perceptius motrius





# UNITAT DIDÀCTICA

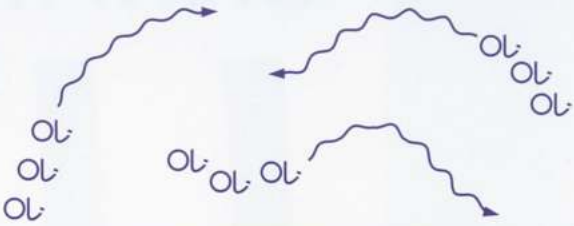



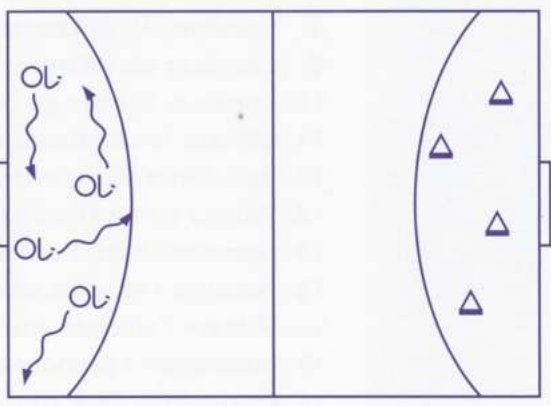
# UD2

## UD2 Del joc a la tècnica de l'hoquei

7. Conèixer els diferents tipus de conducció
8. Conèixer els diferents tipus de passis
9. Conèixer els diferents tipus d'aturades baixes
10. Conèixer la base de com prendre la bola
11. Millorar la conducció mitjançant els circuits
12. Relacionar directament el passi amb l'aturada de dret
13. Teòrica de les tècniques de l'hoquei
14. Competició de 3 contra 3
15. Practicar l'aturada alta i baixa de revés
16. Millorar l'aturada alta i baixa de revés
17. Interceptar i prendre la bola
18. Competició de 3 contra 3
19. Treballar el prendre la bola
20. Treballar la conducció
21. Treballar la conducció juntament amb el passi
22. Competició de 3 contra 3
23. Practicar l'1 contra 1
24. Avaluació de reglament i tècniques de l'hoquei
25. Competició de 3 contra 3
26. Avaluació final

Objectiu de la sessió: **Conèixer els diferents tipus de conducció**

Material: **Estics, boles i cons**

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Joc: "Seguir el rei" Desplaçant-nos per tríos anar conduint amb l'estic i la bola d'hoquei.</p>	7'	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>Explicació tècnica de la conducció. Vegeu pàgina número 12.</p> <p>1) Relleus fent:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>conducció normal</li> <li>conducció en eslàlom</li> <li>conducció donant la volta de dret a cada con.</li> </ol> <p>2) Joc "Les cadires" Col·loquem tants cons com alumnes a un cantó de la pista, al senyal tothom haurà de conduir fins col·locar-se al costat d'un con. A partir d'aquest moment cada vegada es traurà un con i qui no ocupi un con, quedarà eliminat. Abans de sortir estaran conduint per dins de l'àrea contrària.</p>	<p>5'</p> <p>15'</p> <p>15'</p>	<p>1)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> </ol> <p>2)</p> 
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Estirament de la musculatura de l'espatlla (lumbars) i de les cames (isquiotibials i quàdriceps). Ho podem treballar per parelles.</p>	8'	

## UD2 Del joc a la tècnica de l'hoquei





Objectiu de la sessió: **Conèixer els diferents tipus de passis**  
 Material: Estics, boles i cons

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Joc: "La cadena"                      Comencem parant 2 ó 3 persones, quan aquestes toquen algú s'agafen de la mà i segueixen atrapant.                      En el moment en què s'agafa el 4t se separen en 2.</p>	8'	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>Explicació tècnica del push de dret i de revés.                      Vegeu pàgines números 15 i 16.</p> <p>1) Per parelles comencen a practicar els dos passis                      a. Push de dret                      b. Push de revés</p> <p>2) Roda de passis. En grups d'uns 9 alumnes, ens separarem en 4 i 5. Es tracta de passar la bola a l'altra fila i córrer a l'altra cua. S'ha de fer amb passis de push de dret.</p> <p>3) En un espai de 10 x 10 metres, 5 alumnes situats sobre les línies imaginàries d'entre els cons es passen la bola i un ha de prendre-la, s'ha d'agafar l'estic com s'ha ensenyat: les dues mans ben separades.</p> <p>Només es poden fer dos tocs, parar i passar, i no es pot tornar a qui l'ha passat.</p> <p>4) Competició de les 4 cantonades.                      Grups de 5. Un alumne a cada con. Es tracta de passar la bola i córrer en la mateixa direcció.                      Guanya l'equip que aconsegueix que la bola faci més voltes.</p>	<p>5'</p> <p>7'</p> <p>7'</p> <p>10'</p> <p>5'</p>	<p>1) a. i b.</p> <p>2)</p> <p>3)</p> <p>4)</p>
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Explicació de les 4 normes de seguretat.</p>	8'	

## UD2 Del joc a la tècnica de l'hoquei

Objectiu de la sessió: **Conèixer els diferents tipus d'aturada baixa**  
 Material: Estics, pilota de plàstic o escuma, boles i cons

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Joc: "La pilota caçadora"                      Amb una pilota de plàstic o escuma es tracta de tocar la gent.                      Si et toquen, t'has d'asseure.                      Si l'agafes a l'aire s'asseu el que l'ha tirat.                      Els tocats si la recuperen es poden salvar i seguir jugant passant-se-la entre ells.</p>	7'	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>Explicació tècnica de l'aturada baixa tant la de dret com la de revés.                      Vegeu pàgines números 17 i 18.</p> <p>1) Per parelles fer els passis de push.                      Realitzar els 2 tipus d'aturades baixes, de dret i de revés.                      En aquest exercici començarem a prop i cada 4 recepcions ben fetes farem un pas enrere. Quan estiguem el màxim de separats, farem el mateix però fent el pas endavant.</p> <p>2) Competició per parelles.                      Posarem una porteria darrere de cada jugador amb un con al mig. El defensa de la porteria estarà sempre en aquest con central per tal d'aturar la bola tant de dret com de revés.                      Cada 1'30"-2" canviar de parelles.</p>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>20'</p>	<p>1)</p> <p>2)</p>
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Fer diferents habilitats amb l'estic i la bola.</p>	8'	

## UD2 Del joc a la tècnica de l'hoquei





Objectiu de la sessió: **Conèixer les primeres nocions de com prendre la bola**

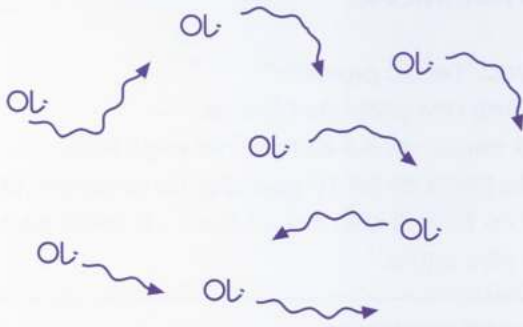
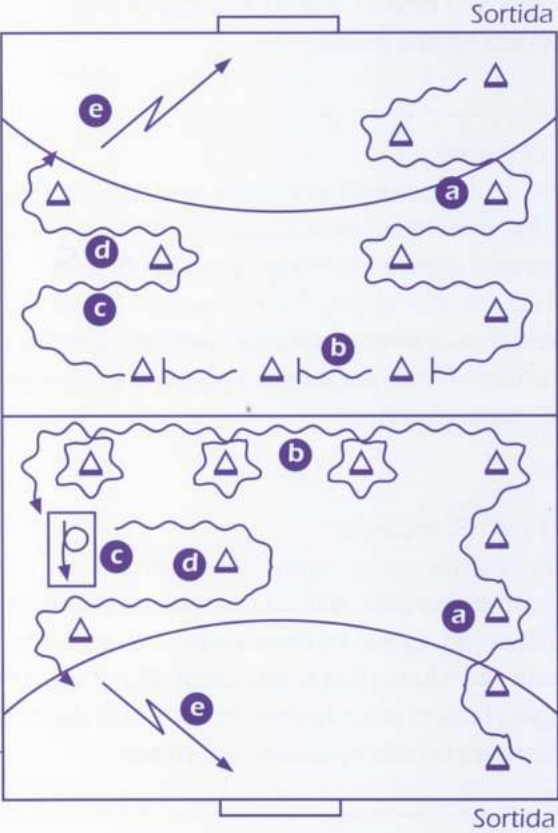
Material: Pilotes de bàsquet, estic i boles d'hoquei i cons

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Joc: "Les 10 passades"</p> <p>Amb una pilota de bàsquet.</p> <p>4 equips de 5-6 alumnes en mitja pista.</p> <p>Es tracta de fer 10 passades consecutives. Un cop fetes l'equip rep un punt i la pilota passa a l'altre equip.</p>	10'	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>Explicació tècnica de com prendre la bola.</p> <p>Vegeu pàgina número 20.</p> <p>1) Per tríos</p> <p>Hi ha una persona que ataca, una que defensa i una que descansa. L'atacant ha de fer gol a la porteria defensada per un jugador. Després d'aquest atac el que defensa passa a atacar, qui descansava passa a defensa i l'atacant descansa. Canviem l'ordre per tal que s'ataquin i es defensin diferents alumnes.</p> <p>2) Joc: "El mocador"</p> <p>Dos equips, cada alumne té un número.</p> <p>Quan el professor diu un número, els jugadors que tenen aquest número surten per agafar la bola i conduir-la fins al seu camp. El primer que agafa la bola ataca i l'altre defensa. Si el defensa recupera la bola es canvien els papers.</p>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>20'</p>	<p>1)</p> <p>2)</p>
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Comentari general de la sessió, posant èmfasi en el perill que hi ha si s'utilitzen malament les tècniques explicades.</p>	5'	

## UD2 Del joc a la tècnica de l'hoquei

Objectiu de la sessió: **Millorar la conducció mitjançant circuits**

Material: Estics i boles d'hoquei, i una màfega

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Joc: "Persecució"</p> <p>Cada jugador anirà conduint la bola d'hoquei per una zona delimitada, l'objectiu del joc és tirar la bola d'un company fora de la zona sense que et tirin la teva.</p> <p>No es pot tirar la bola dels altres, si no tens la teva controlada.</p>	10'	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>2 circuits que ocupen mig camp. Es faran 2 grups i als 15 minuts canviaran de circuit:</p> <p>1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a Conducció fent eslàlom ample, no es pot tocar la bola amb el revés</li> <li>b A cada con parar la bola amb el revés</li> <li>c Conducció agafant l'estic només amb la mà dreta</li> <li>d Ídem que "c" però amb la mà esquerra</li> <li>e Tirar a porteria</li> </ul> <p>2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a Eslàlom (fent dret-revés)</li> <li>b Donar la volta al con sempre de dret</li> <li>c Tombarella</li> <li>d Conducció dret-revés</li> <li>e Xut a porteria</li> </ul>	15'	
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Partit 6x6 en tot el camp.</p> <p>Serà gol quan l'equip atacant planti la bola darrere de la línia de fons.</p> <p>Fer 2 partits de 5', ja que hi haurà 2 equips descansant.</p>	10'	

## UD2 Del joc a la tècnica de l'hoquei





Objectiu de la sessió: **Relacionar directament el passi amb l'aturada**  
 Material: Estic, boles d'hoquei i cons

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Joc: "Tocar i parar"</p> <p>Persecució amb la mà esquerra, ja que els que paren (2 o 3) porten un estic a la mà dreta.</p>	10'	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>1) Fer l'estrella amb grups de 6.                  Es passa la bola al mig i es va corrent a on has passat.                  El del mig sempre passa la bola al següent de l'esquerra o de la dreta.</p> <p>2) Passar i córrer a on has fet el passi.                  Acabar xutant a porteria.</p>	10'  10'	<p>1)</p> <p>2)</p>
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Partits de 6' en 1/4 camp i 4 porteries.                  Els equips són de 3 jugadors.</p>	20'	

## UD2 Del joc a la tècnica de l'hoquei

Objectiu de la sessió: **Teòrica de les tècniques de l'hoquei**  
 Material: **Veure punt número 2.3**

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Explicació de les diferents tècniques de l'hoquei de manera teòrica.</p> <p>Aquest és un bon moment ja que els alumnes ja les han practicat i per tant, les coneixen i cal tenir en compte que més endavant hi haurà una prova teòrica de les tècniques.</p>	<p>50'</p>	

## UD2 Del joc a la tècnica de l'hoquei





Objectiu de la sessió: **Coneixement de la competició en l'hoquei**

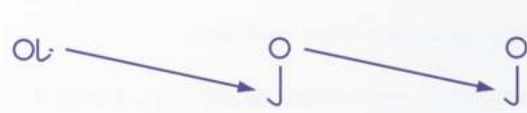
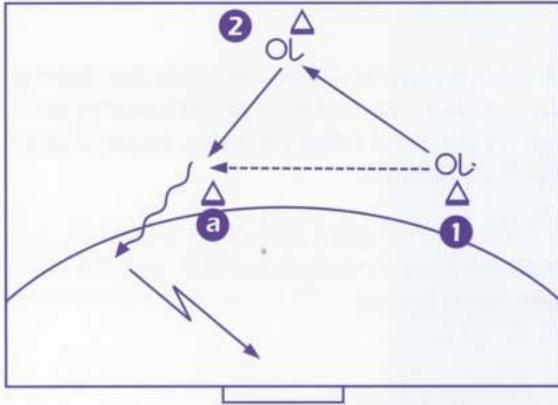
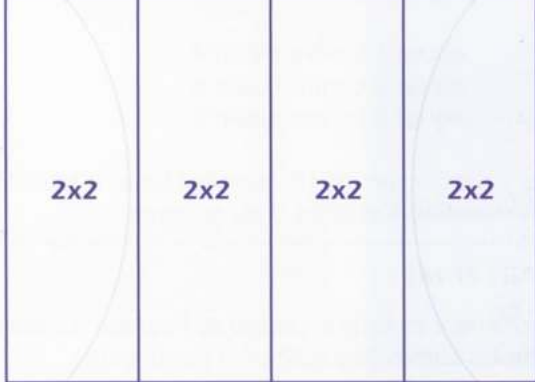
Material: **Estic, boles d'hoquei, cons i pitrals**

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Joc: "L'aranya"</p> <p>Dos grups de 12 alumnes situats a mig camp, un jugador (l'aranya) està al mig parant.</p> <p>Cada jugador amb estic i bola ha de conduir fins l'altre costat de camp sense que l'aranya els prengui la bola; si l'hi prenen, es queda al mig ajudant l'aranya.</p>	5'	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>Preparació de camps i equips</p> <p>Competició per equips de 3 contra 3 amb 4 porteries i en un quart de pista poliesportiva. Les porteries seran d'1 metre i la distància entre elles de 5 metres. Es marcarà gol des d'una línia imaginària de 2 metres.</p> <p>Farem 6 equips de 4 persones cada un, sabent que queda 1 jugador reserva, així podran fer canvis i alhora, si fallen jugadors, poder seguir fent la competició.</p> <p>La competició seguirà durant les 4 sessions que destinem a aquesta lligueta i que acabarà amb unes finals. Les següents sessions són les número 18, 22 i 25.</p> <p>1r dia: equip 1 contra equip 2 equip 3 contra equip 4 equip 5 contra equip 6</p> <p>equip 1 contra equip 4 equip 2 contra equip 6 equip 3 contra equip 5</p> <p>Els partits seran de 10 minuts i faran d'àrbitres els mateixos jugadors o els reserves.</p>	5' 30'	
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Estirament de la musculatura de l'espatlla (lumbars) i de les cames (isquiotibials i quàdriceps). Ho podem treballar per parelles.</p>	10'	

## UD2 Del joc a la tècnica de l'hoquei



Objectiu de la sessió: **Practicar l'aturada de revés baixa i alta**  
 Material: Estics, boles d'hoquei i cons

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Carrera contínua fent exercicis, que marcarà el professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Carrera lateral</li> <li>▪ Skipping</li> <li>▪ Moviment de braços</li> <li>▪ Etc.</li> </ul>	8'	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>1) Per tríos, fer passis al revés del company. Fer aturada de revés baixa. El company del mig fa de pivot passant la bola d'un costat a l'altre.</p> <p>2) El jugador 1 fa un passi al jugador 2 i corre cap al con "a" on aturarà la bola amb el revés alt del passi que li ha fet el jugador 2. Conduirà i tirarà a porteria.</p>	12'  15'	<p>1) </p> <p>2) </p>
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Partits 2x2 amb 1/4 de camp. El gol es fa plantant la bola darrere la línia.</p>	15'	

## UD2 Del joc a la tècnica de l'hoquei





Objectiu de la sessió: **Millorar l'aturada de revés baixa i alta**

Material: Estic, boles i cons

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Grups de 6, cada jugador té un número. Tots els grups estan corrent per l'espai i es van fent passis de tal manera que l'1 passa al 2 i aquest al 3 fins arribar al 6 que li passarà a l'1.</p>	<p>10'</p>	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>1) El jugador 1 surt corrent en diagonal i rep un passi del jugador 2 paral·lel a la banda. Fer la recepció de revés alta, conduir i xutar a porteria.</p> <p>2) Per tríos fer competició. Un jugador xuta 5 cops a la porteria contrària defensada per un jugador. Després l'altre li tira a ell i qui fa més gols descansa. El tercer jugador fa d'àrbitre. Es xuta des d'una distància d'uns 7 metres i la porteria fa 1'5 metres.</p>	<p>15'</p> <p>15'</p>	<p>1)</p> <p>2)</p>
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Per parelles es fa un pols. La bola està situada al mig dels dos jugadors i tocant els dos estics que estan en contacte amb la bola. S'ha d'empènyer la bola endavant i sempre de dret. Canviar sovint de parelles.</p>	<p>10'</p>	

## UD2 Del joc a la tècnica de l'hoquei







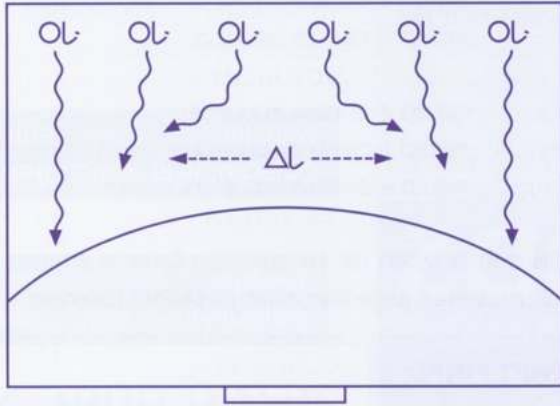
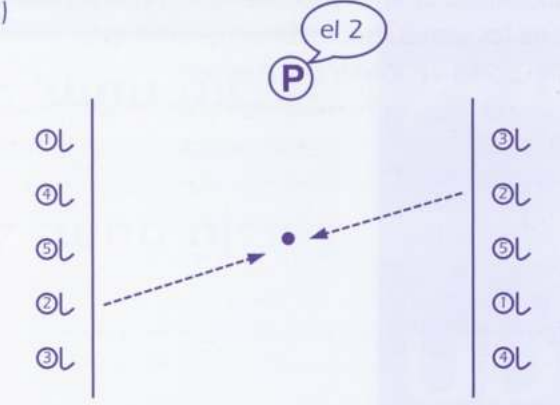
Objectiu de la sessió: **Coneixement de la competició en l'hoquei**

Material: Estics, boles d'hoquei, cons i pitrals

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Carrera contínua i estiraments generals.</p>	5'	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>Continuació de la lligueta que es proposa a la sessió número 14.</p> <p>2n dia: equip 1 contra equip 6 equip 4 contra equip 5 equip 2 contra equip 3</p> <p>equip 1 contra equip 5 equip 6 contra equip 3 equip 4 contra equip 2</p> <p>Els partits seran de 10 minuts i faran d'àrbitres els mateixos jugadors o els jugadors reserves.</p>	40'	
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Estirament de la musculatura de l'espatlla (lumbars) i de les cames (isquiotibials i quàdriceps). Ho podem treballar per parelles.</p>	5'	

## UD2 Del joc a la tècnica de l'hoquei

Objectiu de la sessió: **Treball de prendre la bola**  
 Material: Estics, boles i pilota de plàstic

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Joc: "Plantar la pilota darrere la línia"                      2 equips de 6 jugadors. Passar-se-la sense que caigui al terra.                      No es pot córrer amb la pilota a les mans i s'ha de plantar darrere la línia.</p>	10'	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>1) Joc: "L'aranya o muralla"                      En grups de 12, una persona comença parant al mig.                      La resta de gent, cadascú amb una bola ha d'arribar a l'altra banda mirant que no l'hi prengui el jugador que para.                      Quan el del mig pren la bola a algú, aquest també es posa al mig a prendre-la.</p> <p>2) Joc: "El mocador"                      Dos equips d'igual nombre de jugadors i situats enfrontats darrere d'una línia determinada i entre els dos equips es situa el professor amb una bola.                      A cada jugador se li assigna un número.                      Quan el professor diu un número, els jugadors que tenen aquest número surten per agafar la bola i dur-la al seu camp. El 1r jugador que agafa la bola ataca i l'altre defensa. Si el defensa recupera la bola es canvien els papers.</p> <p>Variante:                      Dir 2 números alhora fent que hi hagi una situació de 2 contra 2.                      Fer el mateix però amb 3 números.</p>	20'  15'	<p>1)</p>  <p>2)</p> 
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Fer diferents habilitats amb l'estic i la bola.</p>	5'	

## UD2 Del joc a la tècnica de l'hoquei





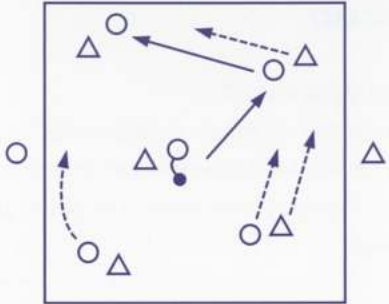
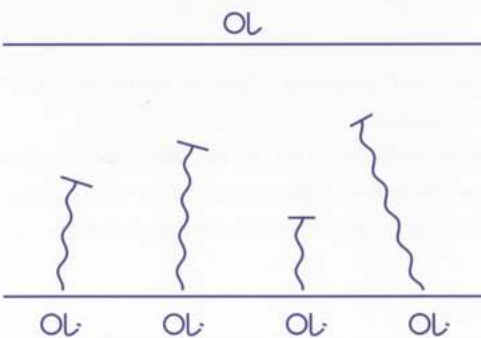
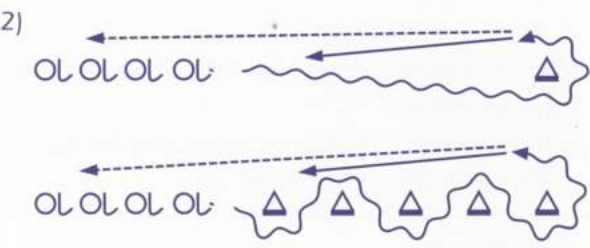
Objectiu de la sessió: **Treballar la conducció**

Material: Estics, cons, boles d'hoquei i pilota de plàstic

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Joc: "Les 10 passades"</p> <p>4 equips de 5-6 alumnes a mitja pista.</p> <p>Es tracta de fer 10 passades consecutives. Un cop fetes l'equip rep un punt i la pilota passa a l'altre equip.</p>	10'	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>1) Competició entre files.</p> <p>Fer files de 6 jugadors, situats entre els 2 cons. Cada jugador té assignat un número.</p> <p>Quan el professor diu un número la bola que està al davant es passa de mà en mà al jugador i aquest fa tota la volta fins tornar al lloc.</p> <p>Variants:</p> <p>Al dir el número, aquest fa tota la volta però dona la bola al següent i aquest fa una segona volta i així fins que ho facin tots 6 jugadors.</p> <p>2) Relleus</p> <p>Mantenint les files però en grups de 4 fer diferents tipus de relleus.</p> <p>a. Anar i tornar al con amb conducció normal.</p> <p>b. Fent eslàlom només a l'anada.</p>	15'	<p>1)</p> <p>2)</p> <p>a.</p> <p>b.</p>
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Partits 2x2 amb 1/4 de camp.</p> <p>El gol es fa plantant la bola darrere la línia.</p>	10'	

## UD2 Del joc a la tècnica de l'hoquei

Objectiu de la sessió: **Treballar la conducció juntament amb el passi**  
 Material: Estics, boles, cons i pilotes de plàstic

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Joc: "La pilota-torre"                      Jugarem 6 contra 6.                      Passar-se la pilota de plàstic entre els jugadors, abans de fer una passada al jugador que està fent de torre (aconseguint un punt) hem d'haver fet 6 passis consecutius.</p>	10'	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>1) Joc: "Picaparet"                      Dos grups de 15 jugadors per separat.                      Un jugador para mirant la paret i després del senyal d'aquest, "1, 2, 3 pica paret" la resta de jugadors han d'estar immòbils i amb la bola enganxada a l'estic, mentre el que para diu el senyal, la resta han d'avançar conduint la bola.                      Si a algun jugador se li mou la bola, haurà de tornar al principi.                      Quan es toca el que para, aquest ha de prendre la bola d'algun altre jugador.</p> <p>2) Relleus                      Grups de 4.                      Conduir fins al con i després del con fem un passi al següent de la fila i així fins que ho fa l'últim.                      Ho podem fer amb conducció normal o realitzant un eslàlom.</p>	15'  15'	 <p>2)</p> 
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Per parelles durant un minut, comptar el nombre de drets i revés que fem, marcant unes línies d'uns 40 cm, que ens ajudaran a fer-ho ben ample.                      El company que no ho està fent compta les vegades que el seu company ho fa.                      Fer-ho 2 cops cadascú, i hem d'intentar-nos superar la segona vegada que ho fem.</p>	10'	

## UD2 Del joc a la tècnica de l'hoquei





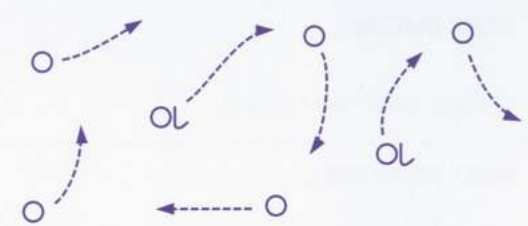
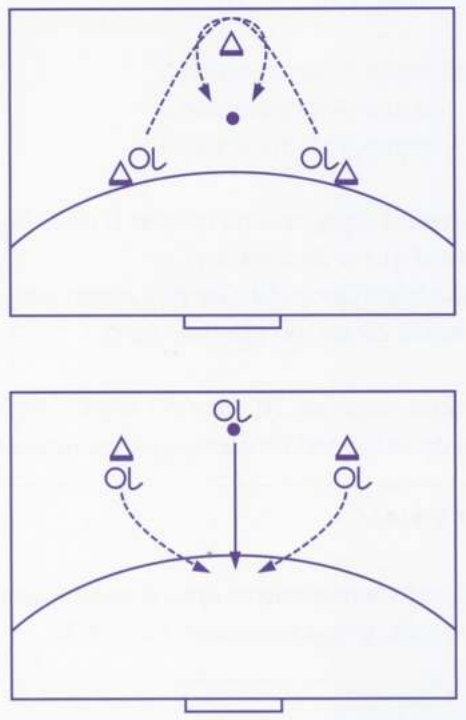
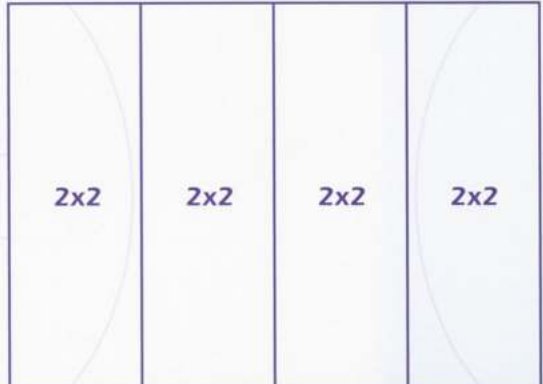
Objectiu de la sessió: **Coneixement de la competició en l'hoquei**

Material: Estics, boles d'hoquei, cons i pitrals

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Carrera contínua i estirar.</p>	5'	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>Continuació de la lligueta que es proposa a les sessions números 14 i 18.</p> <p>3r dia: equip 1 contra equip 3 equip 5 contra equip 2 equip 6 contra equip 4</p> <p>Semifinals: L'equip que ha quedat 1r de la lligueta contra el 4t i el 2n contra el 3r. Els que han quedat 5è i 6è descansen i juguen a la sessió 25 per no quedar últims.</p> <p>Els partits seran de 10 minuts i faran d'àrbitres els mateixos jugadors o els jugadors reserves.</p>	40'	
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Explicació de reglament: tipus d'amonestacions, tarja verda, groga i vermella. Pàgina 26.</p>	5'	

## UD2 Del joc a la tècnica de l'hoquei

Objectiu de la sessió: **Practicar l'1 contra 1**  
 Material: Estics, boles i cons

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Joc: "Tocar i parar"                      Qui para porta l'estic a la mà, segons el nombre de participants pararan 3 o 4 jugadors. Quan es toca un jugador, aquest lliura l'estic.</p>	10'	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>1) Competició d'1 x 1                      Posats en 2 files, surt un jugador de cada fila que ha de fer la volta al con i agafar la bola.                      Qui té la bola ataca i l'altre defensa. S'acaba quan es fa gol o es pren la bola.</p> <p>2) Situats en 2 files, els primers de cada fila miren endavant.                      Un altre jugador de més enrere tira una bola per entre mig i els altres al veure-la surten a agafar-la fent 1 x 1. Qui té la bola ataca i l'altre defensa. S'acaba quan es fa gol o es pren la bola.</p>	15'  15'	
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Partit de 2 x 2 en 1/4 de camp, es fa gol al plantar la bola darrere la línia.</p>	10'	

## UD2 Del joc a la tècnica de l'hoquei



## Sessió núm. 24

# UD2

Objectiu de la sessió: **Examen teòric de reglament i de tècniques de l'hoquei**

Material: Vegeu el punt número 6. Activitats avaluatives

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
Passar el test de reglament i tècniques que teniu a les pàgines números 35, 36, 37 i 38.	50'	

## Sessió núm. 25

Objectiu de la sessió: **Coneixement de la competició en l'hoquei**

Material: Estics, boles d'hoquei, cons i pitrals

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<b>PART INICIAL:</b>  Carrera contínua i estirar.	5'	
<b>PART PRINCIPAL:</b>  Continuació de la lligueta que es proposa a les sessions número 14, 18 i 22. Aquesta sessió jugarem les finals ja que en la sessió 22 hem fet les semifinals. Es jugarà per quedar 5è o 6è, 3r o 4t i 1r o 2n.  Els partits seran de dues parts de 10 minuts i faran d'àrbitres els mateixos jugadors o els jugadors reserves.	40'	
<b>PART FINAL:</b>  Explicació dels dos exercicis d'avaluació que farem a la següent sessió. Pàgina 32.	5'	

## UD2 Del joc a la tècnica de l'hoquei

Objectiu de la sessió: **Avaluació final**

Material: Estics, boles d'hoquei i cons

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Ens posem per grups de 4 amb una sola bola; anem per tot l'espai conduint i fent-nos passis.</p>	5'	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>Passem la següent prova pràctica. Pàgina 32.</p> <p>1) Aquest exercici el realitza tot el grup alhora i es controlen ells mateixos. Ens posem per parelles, un està fent l'exercici, l'altre compta el nombre de tocs i el tercer controla si s'està fent bé l'exercici. Es tracta de fer dret i revés, amb una amplada d'uns 40 cm durant 30".</p> <p>Ho farem dos cops cada un i anotarem la millor marca.</p> <p>2) Ens posem en grups de 6 alumnes. Seguim la distribució que ens indica el gràfic. Si tenim prou nivell ho podem fer amb dues boles.</p> <p>Anem avaluant la conducció, el push i l'aturada de dret.</p> <p>Mentre passem l'avaluació a un grup, la resta fan partidets en l'altra meitat de camp.</p>	10'	
<p>30'</p>	30'	
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Comentari per part del professor dels 2 exercicis fets.</p>	5'	

## UD2 Del joc a la tècnica de l'hoquei





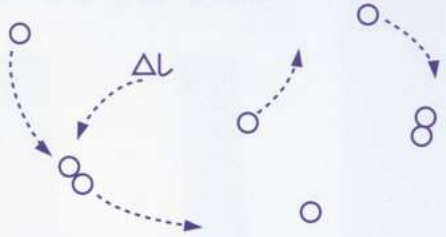
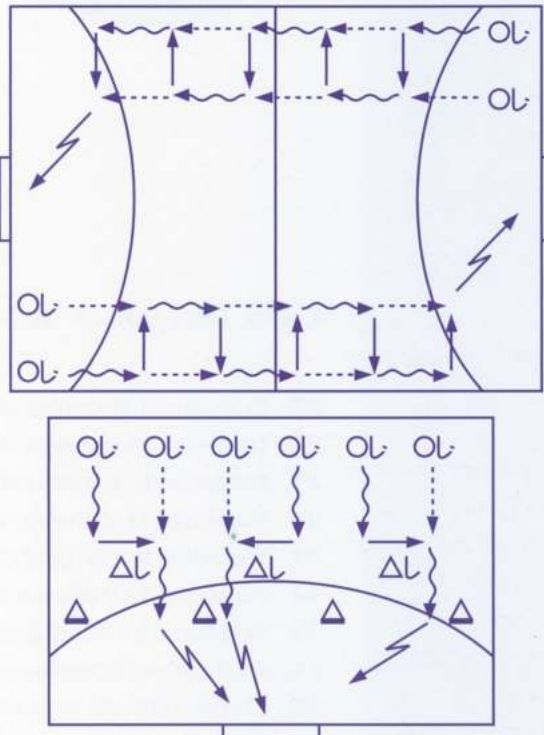
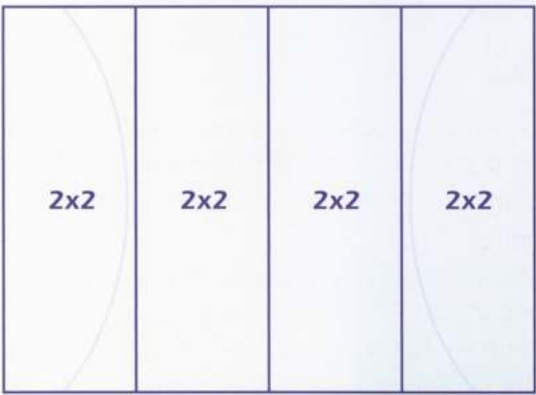
# UNITAT DIDÀCTICA

# UD3

## UD3 Del joc a la tàctica de l'hoquei

27. Conèixer i treballar el passi i va, i el 2 contra 1
28. Treballar la superioritat numèrica
29. Treballar la superioritat numèrica
30. Conèixer la defensa individual
31. Treballar la competició de 3 contra 3
32. Conèixer la defensa en zona
33. Repassar les tècniques apreses
34. Avaluar els coneixements del 2 contra 1
35. Competició de 5 contra 5

Objectiu de la sessió: **Conèixer i treballar el passi i va i 2x1**  
 Material: Estics, boles i cons

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b>                      Joc: "2 sí, 3 no"                      2 grups de 12, hi ha un jugador que para portant un estic. La resta de jugadors es poden salvar posant-se per parelles. Si un altre jugador entra la parella el que estava al cantó contrari ha de sortir.</p>	10'	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>1) Passi i va al llarg de tota la pista acabant xutant a porteria.</p> <p>2) Fer un 2x1 passant per la porteria defensada per un jugador. Acabar xutant a porteria.</p>	15  15'	
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Partits de 2x2 en 1/4 de camp. El gol es fa passant la línia amb la bola controlada.</p>	10'	

## UD3 Del joc a la tàctica de l'hoquei





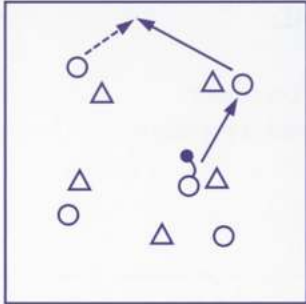
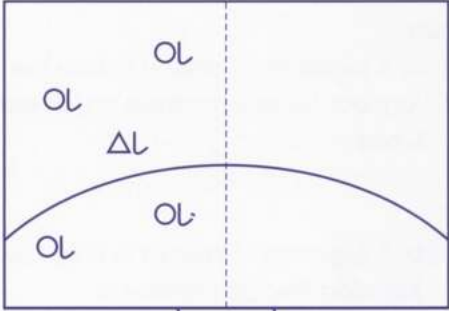
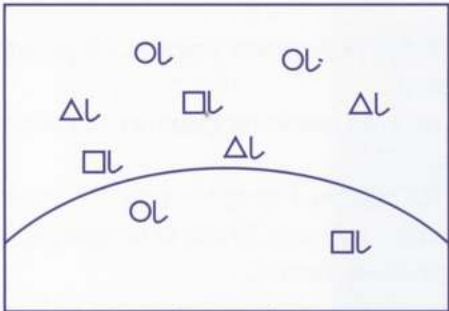
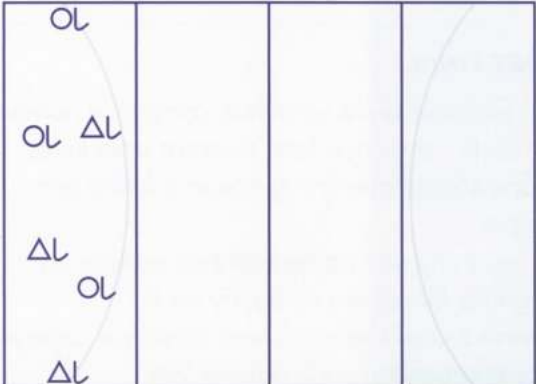
Objectiu de la sessió: **Treballar la superioritat numèrica**  
 Material: Estics, boles, cons i pilota d'handbol

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Joc: "Les 10 passades"                      Amb una pilota d'handbol.</p>	10'	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>1) Rondo:</p> <p>a. 4 jugadors es passen la bola i un jugador ha de prendre-la en un espai limitat.</p> <p>b. 5 jugadors es passen la bola i dos jugadors han de prendre-la.</p> <p>2) Atacs 4x2 (4 jugadors atacants i 2 jugadors defensors).                      Grups de 4. La meitat de grups a cada banda de la pista.                      Comença atacant 1 grup de 4 contra un altre que només defensen 2 i així el pròxim cop defensaran els altres 2.                      El grup que defensa passa a atacar i defensarà un altre grup.</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>15'</p>	<p>1) a.</p> <p>b.</p> <p>2)</p>
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Per parelles durant un minut, comptar el nombre de drets i revés que fem, marcant unes línies d'uns 40 cm, que ens ajudaran a fer-ho ben ample.</p> <p>El company que no ho està fent compta les vegades que el seu company ho fa.</p> <p>Fer-ho 2 cops cadascú i hem d'intentar superar-nos la segona vegada que ho fem.</p>	15'	

## UD3 Del joc a la tàctica de l'hoquei

Objectiu de la sessió: **Treballar la superioritat numèrica**

Material: Estics, boles, cons i pitrals

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Joc: "La pilota-torre"                      Jugarem 6 contra 6.                      Passar-se la bola entre els jugadors; abans de fer una passada al jugador que està fent de torre (aconseguint un punt) hem d'haver fet 6 passos consecutius.</p>	<p>10'</p>	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>1) Exercicis de superioritat numèrica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. 4 atacants i 1 defensor</li> <li>b. 4 atacants i 2 defensors</li> <li>c. 5 atacants i 2 defensors</li> </ul> <p>L'espai és 1/4 de camp. L'èxit d'aquests exercicis és trobar les mides idònies segons el nivell tècnic dels alumnes. És per això que no posem les distàncies entre cons.</p> <p>2) 6 x 3                      3 grups de 3 persones a mig camp. Ataquen 2 grups i el 3r defensa. Quan el grup que defensa pren la bola passa a atacar. Mentre que el grup que ha perdut la bola passa a defensar. Cada grup porta un pitral de diferent color.</p>	<p>5' 5' 5'</p> <p>15'</p>	<p>1)</p>  <p>2)</p> 
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Partit de 3x3 en 1/4 de camp.                      Un dels tres jugadors estarà movent-se per darrere la línia i el gol serà quan els seus companys li passin la bola.                      A cada gol es canvia.</p>	<p>10'</p>	

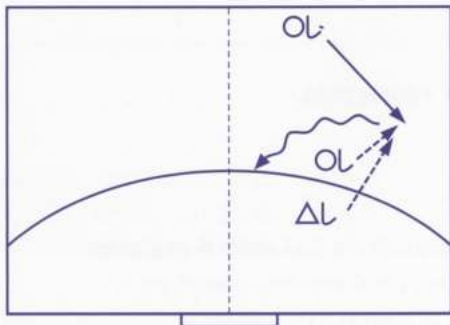
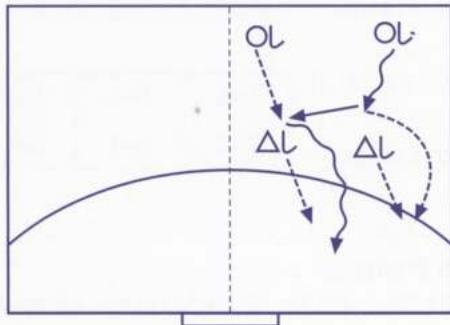
## UD3 Del joc a la tàctica de l'hoquei





Objectiu de la sessió: **Conèixer la defensa individual**

Material: **Estics, boles i cons**

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Joc: "La taca"</p> <p>2 grups de 12 a mig camp, és igual que tocar i parar, però els que toquen han de parar i córrer amb la mà posada al lloc on l'han tocat.</p>	8'	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>1) Fer un 1x1 en 1/4 de camp. Hi ha un jugador que fa un passi a l'atacant i aquest es desmarca del defensor, rep la bola i ha de driblar el defensor, fins acabar xutant a porteria o que el defensor prengui la bola.</p> <p>2) 2x2 en defensa individual. Cada defensor té assignat un atacant.</p>	15'  15'	<p>1)</p>  <p>2)</p> 
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Fer diferents habilitats amb l'estic i la bola.</p>	12'	

## UD3 Del joc a la tàctica de l'hoquei

Objectiu de la sessió: **Treballar la competició del 3x3**

Material: Estics, boles, cons i pitrals

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL												
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Joc: "L'aranya"</p> <p>Dos grups de 12 alumnes situats a mig camp, un jugador (l'aranya) està al mig parant.</p> <p>Cada jugador amb estic i bola ha de conduir fins l'altre costat de camp sense que l'aranya els prengui la bola, el jugador que li prenen la bola, es queda al mig ajudant l'aranya.</p>	5'													
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>Competició de 3x3 amb 4 porteries</p> <p>2 grups de 4 equips, partits de 5'</p> <p>Grup A (camp 1)</p> <table border="1" style="display: inline-table;"> <tr> <td>1-2</td> <td>1-4</td> <td>1-3</td> </tr> <tr> <td>3-4</td> <td>2-3</td> <td>4-2</td> </tr> </table> <p>Partits: Equips:</p> <p>Grup B (camp 2)</p> <table border="1" style="display: inline-table;"> <tr> <td>5-6</td> <td>5-8</td> <td>5-7</td> </tr> <tr> <td>7-8</td> <td>6-7</td> <td>8-6</td> </tr> </table> <p>Partits: Equips:</p> <p>Partits finals:</p> <p>7è i 8è llocs, els 4ts de cada grup camp 2</p> <p>5è i 6è llocs, els 3rs de cada grup camp 2</p> <p>3r i 4t llocs, els 2ns de cada grup camp 1</p> <p>Final: els primers de cada grup camp 1</p>	1-2	1-4	1-3	3-4	2-3	4-2	5-6	5-8	5-7	7-8	6-7	8-6	<p>35'</p> <p>10'</p>	
1-2	1-4	1-3												
3-4	2-3	4-2												
5-6	5-8	5-7												
7-8	6-7	8-6												
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Felicitar tots els equips per l'entrega demostrada.</p>	1'													

## UD3 Del joc a la tàctica de l'hoquei





Objectiu de la sessió: **Conèixer la defensa en zona**

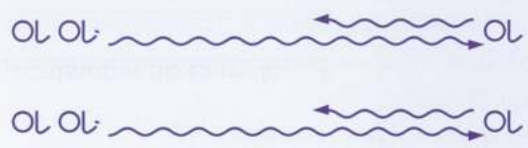
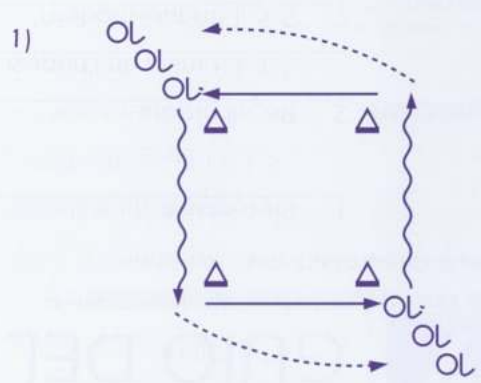
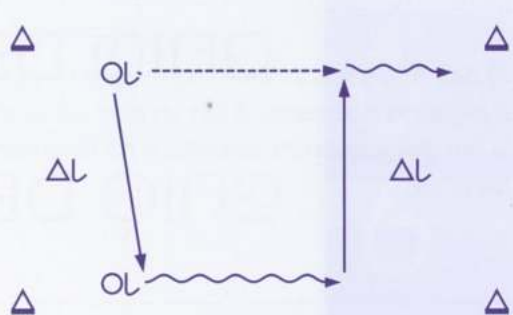
Material: Estics, boles, cons i pilota de plàstic o escuma

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b>                      Joc: "La pilota caçadora"                      Amb una pilota de plàstic o escuma es tracta de tocar la gent.                      Si et toquen, t'has d'asseure.                      Si agafes la pilota a l'aire s'asseu el que l'ha tirat.                      Els tocats si la recuperen es poden salvar i seguir jugant passant-se-la entre ells.</p>	10'	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>1) 2x2 amb defensa en zona, els defenses s'han de parlar per intercanviar-se les marques.</p> <p>2) 3x3 a mig camp. Defensa en zona                      3 jugadors defensen i 3 fan un atac a la porteria.                      Si fan gol segueixen atacant, si no es posen a defensar.</p>	15'  15'	<p>1) </p> <p>2) </p>
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Partits 3x3 en 1/4 de camp.                      Fer gol passant la línia amb la bola controlada.</p>	10'	

## UD3 Del joc a la tàctica de l'hoquei

Objectiu de la sessió: **Repassar les tècniques apreses**

Material: Estics, boles d'hoquei i cons

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Per tríos fer relleus de diferents maneres de conducció de la bola.</p>	10'	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>1. Ens posem en grups de 6 alumnes. Seguim la distribució que ens indica el gràfic. Si tenim prou nivell ho podem fer amb dues boles.</p> <p>2. Per parelles i durant 1' practicar el 2 contra 1, en dues porteries de 4 metres. Els defensors han d'evitar que l'atacant que porta la bola passi per la porteria amb la bola controlada. Després hi ha canvi de rols. Anem fent competir diferents parelles.</p>	15'  15'	<p>1)</p>  
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Per parelles durant un minut, comptar el nombre de drets i revés que fem, marcant unes línies d'uns 40 cm, que ens ajudaran a fer-ho ben ample.</p> <p>El company que no ho està fent compta les vegades que el seu company ho fa.</p> <p>Fer-ho 2 cops cadascú, i hem d'intentar superar-nos la segona vegada que ho fem.</p>	10'	

## UD3 Del joc a la tàctica de l'hoquei





Objectiu de la sessió: **Avaluar els coneixements del 2 contra 1**

Material: Estics, boles d'hoquei, cons i una pilota d'handbol

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Joc: "Plantar la pilota darrere la línia"                      2 equips de 6 jugadors. Passar-se la pilota d'handbol sense que caigui al terra.                      No es pot córrer amb la pilota a les mans. S'ha de plantar darrere la línia.</p>	<p>5'</p>	
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>Activitats Avaluatives de la UD3. Pàgina 34.                      Farem grups de 3 de tal manera que cada alumne passa per les 3 posicions.                      Un jugador serà el defensa, estarà dins dels cons i és on pot robar la bola. Els altres 2 alumnes han d'aconseguir passar amb la bola controlada per dins la segona porteria.                      Es farà 9 vegades i es canviarà de posicions cada 3.</p> <p>Deixarem una estona de pràctica.</p> <p>Realització de l'exercici d'avaluació.</p> <p>La resta del grup estarà a l'altra meitat de la pista practicant l'exercici d'avaluació.</p>	<p>10'</p> <p>30'</p>	
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Comentari per part del professor de com hem fet l'exercici d'avaluació.</p>	<p>5'</p>	

UD3 Del joc a la tàctica de l'hoquei

Objectiu de la sessió: **Competició de 5 contra 5**

Material: Estics, boles i cons

ACTIVITAT	TEMPS	DISTRIBUCIÓ I MATERIAL						
<p><b>PART INICIAL:</b></p> <p>Relleus a cavall al llarg de la pista</p>	5'							
<p><b>PART PRINCIPAL:</b></p> <p>Competició de 5x5 tot el camp amb 4 equips de 6 jugadors. Hi ha un jugador que descansarà.</p> <p>Partits de 5 minuts</p> <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>1-2</td> <td>1-4</td> <td>1-3</td> </tr> <tr> <td>3-4</td> <td>2-3</td> <td>4-2</td> </tr> </table> <p>Ordre de partits</p>	1-2	1-4	1-3	3-4	2-3	4-2	40'	
1-2	1-4	1-3						
3-4	2-3	4-2						
<p><b>PART FINAL:</b></p> <p>Valoració general del crèdit, ja que és l'última sessió.</p>	5'							

## UD3 Del joc a la tàctica de l'hoquei



## 8.1. Els inicis de l'hoquei

### 2050 A.C.

Es troba la primera referència en un fresc d'una tomba situada a l'interior d'una piràmide egípcia entre dos jugadors que es disputen una bola.

### 514-449 A.C.

Trobem en un relleu grec que dos jugadors disputen un bully, amb material similar a estics i pilota (vegeu foto).

### 148 D.C.

Un monarca irlandès llega a la seva mort 50 pals i 50 boles.

### Segle XII

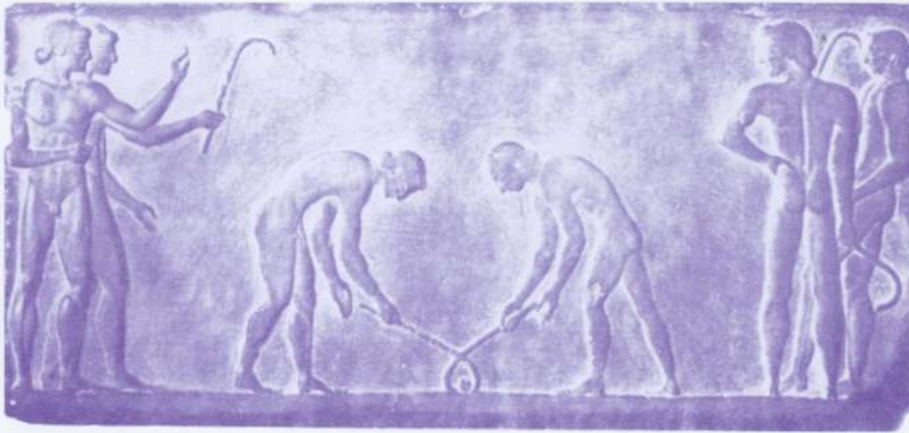
Presència d'imatges a la catedral de Gloucester (Anglaterra).

### Segle XIV

Presència d'imatges a la catedral de Canterbury (Anglaterra).

### Segle XVI

Presència d'un relleu d'hoquei a la catedral de Barcelona.



Hoquei a l'escola, per què no?

## 8.2. L'hoquei modern

- 1840** - És considerat el naixement de l'hoquei modern a Anglaterra.
- 1852** - L'anglès Harrow va crear les regles de joc modernes.
- 1870** - Neix, com a derivat, l'hoquei gel i posteriorment el de patins.
- 1886** - Es va fundar l'Associació Anglesa d'Hoquei.
- 1900** - Inicis clars de pràctica de l'hoquei a Catalunya.
- 1904** - Inici de la pràctica de l'hoquei a San Sebastián.
- 1909** - Inici de la pràctica de l'hoquei a Madrid.
- 1907** - Es varen crear la majoria de regles vigents avui dia.
- 1908** - L'hoquei herba és esport olímpic als JJOO de Londres.
- 1912** - Es juga a Terrassa el primer partit amb 2 equips d'11 jugadors.
- 1914** - Es celebra la primera competició oficial amb 4 equips: Español, Terrassa, Pompeya i Polo.
- 1916** - Es celebra la primera edició del Campeonato de España.
- 1924** - Es crea la Federació Internacional d'Hoquei.
- 1964** - Medalla de bronze de l'equip masculí als JJOO de Roma.
- 1971** - Medalla de plata de l'equip masculí a la Copa del Món a Barcelona.
- 1973** - Celebració a Barcelona de la 1a Copa del Món femenina.
- 1974** - Medalla d'or de l'equip masculí a la Copa d'Europa.
- 1980** - Introducció de l'hoquei herba femení als JJOO de Moscou.
- 1980** - Medalla de plata de l'equip masculí als JJOO de Moscou.
- 1992** - Medalla d'or de l'equip femení als JJOO de Barcelona, subseu Terrassa.
- 1996** - Medalla de plata de l'equip masculí als JJOO d'Atlanta.
- 1998** - Medalla de plata de l'equip masculí a la Copa del Món d'Utrech.

Hoquei a l'escola, per què no?





1. Presentació _____
2. Recull històric _____
  - 2.1. Els inicis de l'hoquei _____
  - 2.2. L'hoquei modern _____
3. Presentació del material _____
4. Normes de seguretat _____
5. Posicions bàsiques _____
  - 5.1. Formes correctes d'agafar l'estic _____
  - 5.2. Posició bàsica del cos _____
6. Tècniques bàsiques _____
  - 6.1. Conducció clàssica _____
  - 6.2. Conducció hindú o dribling _____
  - 6.3. Gir cap a la dreta i gir cap a l'esquerra _____
  - 6.4. Passada de push o acompanyament _____
  - 6.5. Aturades, de dreta i de revés, altes i baixes. _____
  - 6.6. Entrada o tackle _____
7. Altres tècniques _____
  - 7.1. Colpeig arrossegat _____
  - 7.2. Colpeig normal o hit _____
  - 7.3. Colpeig de revés _____
  - 7.4. Flick _____
8. Reglamentació bàsica _____

Hoquei a l'escola, per què no?



# BIBLIOGRAFIA D'INTERÈS

# 10

Wein, Horst (1978):

**VER Y APRENDER EL HOCKEY**

Ed. Swiss Hockey Association

Wein, Horst (1980):

**INICIACIÓN AL HOCKEY**

Ed. INEF Barcelona

Wein, Horst (1985):

**LA CIENCIA DEL HOCKEY**

Ed. Consejo Superior de Deportes

Wein, Horst (1991):

**HOCKEY**

Ed. Comité Olímpico Español

Wein, Horst (1995):

**LA CLAVE DEL ÉXITO EN EL HOCKEY**

Ediciones Preescolar. Republica Argentina

Martínez de Dios, M^a Carmen (1991):

**JUGAR Y DISFRUTAR CON EL HOCKEY**

Ed. Gymnos

Martínez de Dios, M^a Carmen (1996):

**HOCKEY**

Ministerio de Educación y Ciencia

Guerra, Antonio - Sánchez, José L. y Server, José M^a:

**PLAN DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO PARA JOVENES JUGADORES DE HOCKEY**

Colección Aula deportiva técnica. Ajuntament de València

Fernandez Aragüez, Santiago:

**APROXIMACIONES TECNICO-TÁCTICAS AL HOCKEY HIERBA Y SALA**

Ed. Librería Deportiva Esteban Sanz

Hoquei a l'escola, per què no?





Amb la col·laboració de:

