

Ejercicios básicos de ataque y defensa en la iniciación al hockey hierba

*Doctor Europeo en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Licenciado como número 1 de la promoción en CC. de la Actividad Física y del Deporte
Licenciado en CC. Empresariales. Licenciado en Derecho. Diplomado en Fisioterapia
Profesor de la Universidad Autónoma de Madrid
**Doctora Europea en CC. De la Actividad Física y del Deporte
Master en CC. de la Actividad Física y del Deporte
Profesora de la Universidad de Alcalá y de la Universidad Complutense de Madrid
Campeona de España de baloncesto

Antonio Monroy Antón*
antonio.monroy@uam.es
Gema Sáez Rodríguez**
g.saez@uah.es
(España)

Resumen

El presente artículo mostrará algunos ejemplos de ejercicios sencillos para la enseñanza del ataque y defensa en el hockey hierba, ejercicios que se pueden adaptar a las características tanto en número como en edad del grupo de alumnos que se trate.

Palabras clave: Hockey hierba. Enseñanza. Táctica. Estrategia. Jugadores. Fundamentos.

1. Introducción

En la iniciación al hockey hierba lo primero que se debe hacer es enseñar al niño los fundamentos básicos de conducción, lanzamiento y recepción. Una vez domine esos fundamentos, es posible pasar a una competición adaptada a su nivel motriz, de forma que el proceso de aprendizaje le resulte más ameno y entretenido. El tercer paso en la enseñanza de este deporte debería ser el inculcar al alumno las nociones básicas de ataque y defensa, mediante una serie de juegos motivadores y divertidos que vayan aumentando progresivamente la dificultad y acaben por establecer en el niño los esquemas apropiados para el desarrollo de las jugadas para ser efectuadas cuando llegue el momento de la competición real.

El presente artículo mostrará algunos ejemplos de ejercicios sencillos para la enseñanza del ataque y defensa en el hockey hierba, ejercicios que se pueden adaptar a las características tanto en número como en edad del grupo de alumnos que se trate.

2. Ocupación del campo y distribución de los jugadores

Uno de los conceptos principales que se deben comenzar a introducir en esta etapa de familiarización con el hockey es el de la ocupación del espacio. Es importante que los niños sean conscientes de la importancia de ocupar debidamente todo el terreno de juego, sin ir constantemente a por la bola y agruparse todos en el mismo sitio.

Para evitar precisamente la aglomeración de jugadores detrás de la bola, es conveniente situarlos en forma de "V".

Los jugadores, por otro lado, deben apoyarse entre sí para que el que tenga la bola siempre tenga posibilidad de encontrar a un compañero a quien dar el pase. El apoyo es la ayuda que se prestan todos los jugadores entre sí, y especialmente al que lleva la bola. Existen dos formas básicas de apoyar al jugador que lleva la bola, que se deben inculcar a los niños, y que son¹:

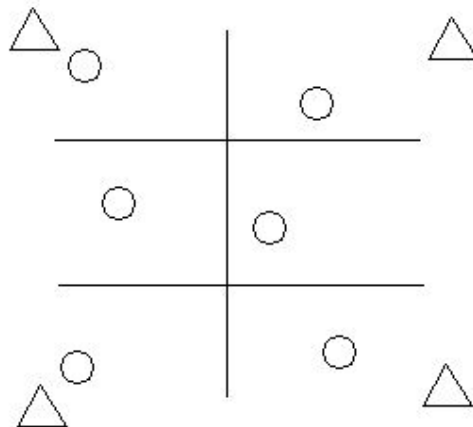
- mantener una distancia adecuada en relación a la bola
- evitar el alineamiento con el defensor

El alineamiento con el defensor por detrás de éste, una costumbre bastante arraigada en niños, impide la comunicación del atacante con su compañero, y no se puede garantizar mínimamente la recepción del pase. Así, hay que mentalizar al niño de que dicha alineación deja a su equipo en una situación de inferioridad numérica.

Si bien estas sesiones que hacen hincapié en la ocupación correcta del campo son más bien teóricas, siempre se deben trasladar los conceptos teóricos a la práctica, más aún cuando se trata de niños. Por ello, se pueden incluir una serie de ejercicios como los que se exponen a continuación.

Ejercicio 1

Se divide el campo en tres zonas a lo ancho y tres a lo largo, y se da la bola a un equipo de seis jugadores para que la muevan en todas direcciones y avancen a la portería contraria, teniendo en cuenta que cada jugador sólo puede moverse por la cuadrícula del campo que le ha sido asignada, tanto para atacar como para defender.



Ejercicio 2

En este ejercicio se trata de jugar al hockey en grupos de 6 personas, tres contra tres, con una especie de fuera de juego por parejas, es decir, si un atacante da el pase a su compañero cuando éste esté situado detrás de su defensor en línea recta, se sanciona con la pérdida de la bola, que pasa al otro equipo. Además, este ejercicio va sirviendo de introducción a la posterior competición del tres contra tres.

3. Nociones básicas de ataque

El ataque en el juego de iniciación al hockey se basará, al igual que en la alta competición, en conservar la bola, progresar hacia la portería contraria y lanzar a portería para meter gol.

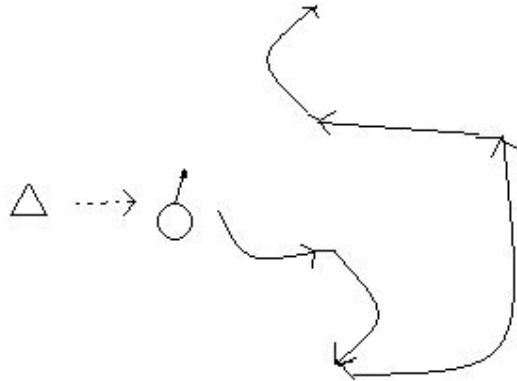
Sin embargo, en esta etapa de familiarización se deben buscar las opciones más fáciles para llegar al gol. Estas opciones, por lo general, se basarán en los desplazamientos sin bola y en los

pases –y en último término en los lanzamientos- más que en los regates, que aún no se dominarán en esta etapa inicial.

Como ejercicios para desarrollar el juego de ataque se pueden proponer los siguientes:

Ejercicio 1

Un jugador conduce la bola por el campo mientras otro intenta quitársela, y gana si consigue mantenerla en su poder durante 30 segundos.

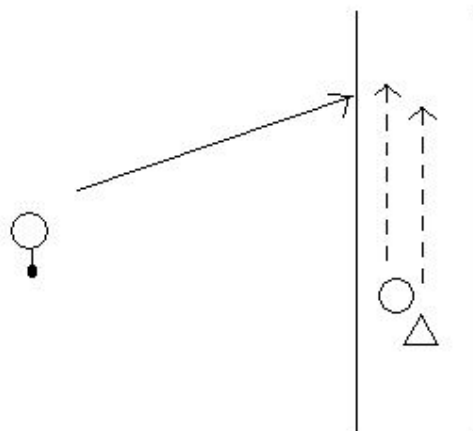


Ejercicio 2

Un jugador tiene que llegar al área y meter gol, y otro intenta impedirlo

Ejercicio 3

Un jugador se sitúa en una franja de tres metros de ancho por diez de largo, con un defensor, e intenta moverse sin salirse de ella para recibir el pase de otro compañero que está a cinco metros fuera de esa franja. Se lanzan cinco bolas y se cuenta un punto por cada vez que reciba la bola correctamente.

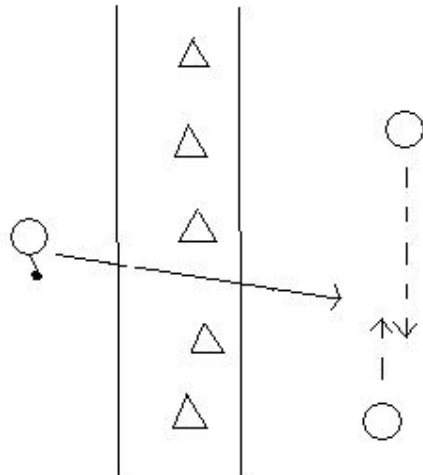


Ejercicio 4

Dos jugadores intentan meter gol en una portería que defiende otro (así se va introduciendo el concepto de superioridad numérica dos contra uno), pasándose la bola e intentando buscar el hueco libre para el lanzamiento.

Ejercicio 5

Se colocan cinco jugadores en línea, uno enfrente de ellos, que pasa las bolas, y otros dos detrás de ellos en continuo movimiento que intentan desmarcarse para conseguir recibir la bola. Así se intenta evitar el alineamiento con los defensores.



Ejercicio 6

Para introducir el concepto de apoyo, se plantea una situación de dos atacantes contra un defensor, de forma que uno de los atacantes avanza conduciendo la bola y sólo consigue el punto si marca el gol el compañero, lo que le obliga a arrastrar al defensa, pasar la bola a su compañero y apoyarse en él. De esta forma se evita el exceso de individualismo y se busca el apoyo.

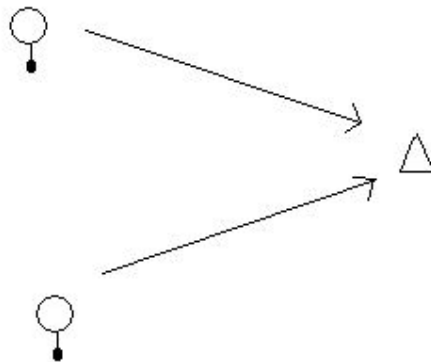
4. Nociones básicas de defensa

En defensa (y para cumplir los objetivos de recuperar la bola, dificultar la progresión del contrario y proteger la portería evitando el gol del equipo contrario) se debe hacer hincapié en la defensa individual, en primer lugar, y en las permutas defensivas en segundo término. Es muy importante mentalizar al niño de que, una vez perdida la bola, todos los jugadores se convierten en defensas.

Algunos de los ejercicios propuestos para el ataque son válidos también para la defensa, como el 1, el 2 y el 3. Además, se pueden incluir otros como:

Ejercicio 4

Un jugador, situado a unos 5 metros de la portería, recibe bolas de ambos lados y a diferentes velocidades y debe interceptarlas antes de que lleguen a la portería.

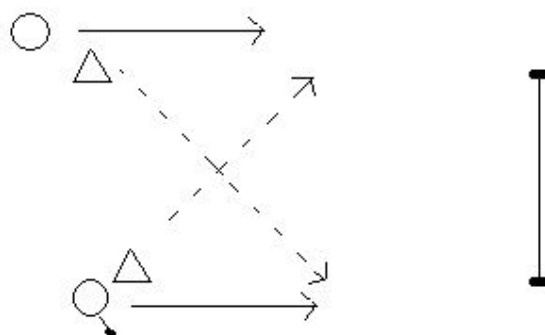


Ejercicio 5

Un jugador, desde unos 3 metros, empuja la bola hacia los pies del otro, que debe evitar que le golpee parándola con el stick. Con este ejercicio se intenta acostumbrar al defensor a proteger sus pies del contacto con la bola evitando así faltas en el juego.

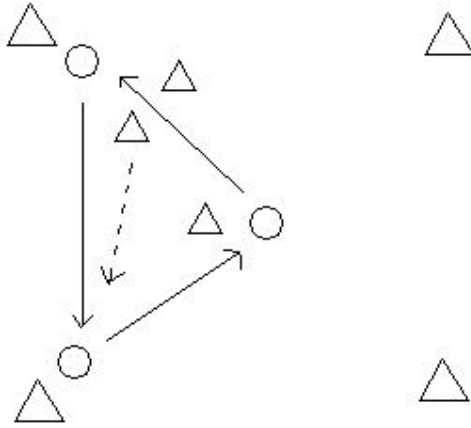
Ejercicio 6

Por parejas, a unos 15 metros del área de gol y a unos 10 metros una pareja de la otra, a la señal de "ya", los que tienen la bola salen corriendo para marcar gol y los que están defendiendo deben permutar sus posiciones de la forma que más conveniente consideren (haciendo dos contra uno, yendo cada uno a por un atacante, intentando ir rápidamente a la portería para parar el tiro, etc.). Así se obliga a pensar en dichas soluciones defensivas en dependencia de lo que haga el contrario y, sobre todo, saliendo del marcaje individual que será la norma básica.



Ejercicio 7

Por grupos de 3, en un cuadrado de 20 por 20 metros, durante 30 segundos, se intentan pasar la bola tantas veces como puedan, necesitando cinco veces seguidas para conseguir un punto. Si el defensa corta, le devuelve la bola para que siga, y pasados los 30 segundos se intercambian los papeles.



Notas

1. Martínez de Dios, Carmen: *Hockey: la actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*, Ministerio de Educación y Ciencia, Madrid, 1996, p. 124.

Bibliografía

- Guerra Reina, Antonio: *La enseñanza del hockey en la iniciación*, Centro de Ediciones de la Diputación de Málaga, Málaga, 2001.
- Martínez de Dios, María del Carmen: *Hockey: la actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*, Ministerio de Educación y Ciencia, Madrid, 1996.
- Martínez de Dios, María del Carmen: *Jugar y disfrutar con el hockey*, Ed. Gymnos, Madrid, 1991.

Lecturas: *Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, N° 162, Noviembre de 2011. <http://www.efdeportes.com/efd162/ejercicios-basicos-en-la-iniciacion-al-hockey-hierba.htm>