

UNIHOKEY (FLOORBALL)

1.- ¿COMO SE JUEGA AL UNIHOKEY?

Normalmente se juega en la modalidad de 4x4 o 5x5 sin portero (deberán de estar formados obligatoriamente por 2 jugadores masculinos y 2 femeninos en pista). El objetivo del juego es el de intentar introducir la pelota en la portería del otro equipo, durante tiempos de 5 min. El partido comienza con un saque neutral del árbitro en el centro.

Se permite:

- Golpear o dirigir la bola con los 2 lados del stick.
- Parar la bola con: el stick y el pecho.
- Jugar con las bandas.
- Quitar la bola a un adversario.

Se castiga con falta.

- Levantar el stick por encima de la cintura, para atrapar la bola o tratar de jugarla.
- Parar la bola con la mano o con la cabeza.
- Pasar la bola con el pie, hacer pases.
- Entrar en el área de portería, si es atacante. Aunque si podemos meter el stick.
- Jugar la bola estando tumbado en el suelo.
- Golpear, bloquear o interferir los movimientos del palo contrario.
- Lanzar el palo.
- Empujar, agarrar ó zancadillear al contrario.
- Golpear el stick del contrario con el nuestro y levantarlo.

** Cuando algún equipo infrinja alguna norma se sacará falta desde el lugar*

donde se produjo. Las faltas se sacan siempre jugando con un compañero

(Indirectas) y los demás jugadores deberán estar al menos a 3 m.

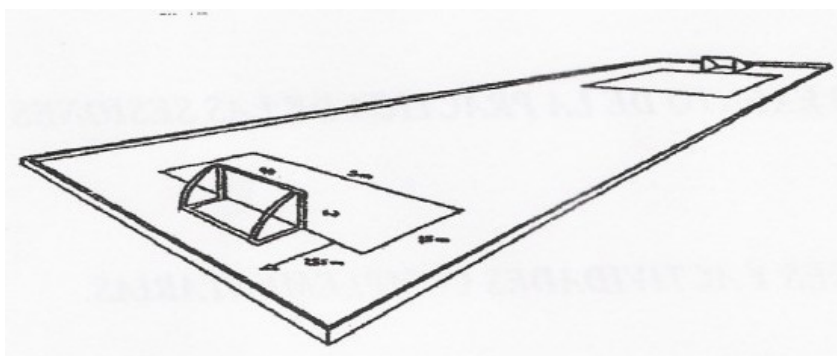
Se castiga con penalti.

- Golpear con el stick a un jugador adversario, o atacarlo violentamente, juego peligroso.
- Meter el stick entre las piernas del adversario, o ponerle zancadillas.
- Entrar o meter una parte del cuerpo en el área de portería, si es defensor.
- Si movemos nuestra propia portería para evitar un gol.
- Lanzar el stick durante el juego.

- Insultar a los oponentes ó al árbitro.
- * El lanzamiento se realiza desde la mitad de campo y no tiene que haber nadie en la portería, todos los jugadores deben de encontrarse separados y no pueden tocar la bola. Después de lanzar el penalti la bola no puede ser jugada

2.-MATERIAL Y TERRENO DE JUEGO.

- Stick.- El mango ha de ser de forma redonda y su longitud no debe sobrepasar los 95 cm.
 - Bola.- Ha de ser redonda de plástico y hueca con agujeros.
- El campo tiene unas dimensiones aproximadas y variables de 20 m. largo X 10 m. de ancho. El área de portería debe de medir 3 m. de ancha por 1'5 m



3.- TÉCNICAS FUNDAMENTALES.

A.-Empuñadura Básica

Es la forma de agarrar el Stick, no existen diferencias entre jugadores

diestros o zurdos. Las manos se colocan separadas, 30 ó 40 cm, siendo la mano izquierda la que se coloca en la parte superior y la derecha por debajo de ésta.

B.-Pase.

Esta técnica en Hockey se denomina Push (empujar). Se realiza orientando nuestros hombros en la dirección del pase, dejando caer en este

movimiento el peso de nuestro cuerpo sobre el pie izquierdo, es la mano

derecha quien aplica la fuerza y dirige el pase. El stick no debe sobrepasar la

altura del hombro, porque si no puede ser considerado juego peligroso.

C.- Recepción: Esta técnica sirve para recibir la bola. Es importante que la pala este perpendicular al suelo para que la bola no se eleve

D.- Regate: Esta técnica nos permite rebasar al contrario cuando estamos en posesión de la bola.

Se engaña al contrario con movimientos del stick y/o del cuerpo.

E.- Lanzamientos: Esta técnica sirve para lanzar la bola a portería con la intención de meter gol. Hit.

