

UNIHOKEY O FLOORBALL:

Dimensiones del campo: Se practica en un espacio rectangular cuyas medidas varían entre 35 y 45m de longitud y 18-22m de anchura.

Se encuentra rodeado por una pared de 50m de altura, con la que se puede jugar. Si no existe pared se establecen los "saques de banda", poniendo en juego la bola desde el lugar por donde salió del campo.

El **área** de portería está delimitado por un rectángulo de 4x3m, y situado a 3m de la línea de fondo; los jugadores de campo no pueden entrar en ella.

Las **porterías** miden 1,6m de ancho x 1,15m de alto, y situadas a 3,5m de la línea de fondo (si se juega sin portero las porterías suelen ser más pequeñas, de 90x75cm). Se puede marcar tanto a ras de suelo como elevando la bola.

La **duración del partido** es de tres tiempo de 20', con un descanso de 5' entre cada uno de ellos (en iniciación se suelen acortar los tiempos). El cronómetro no se detiene con las irrupciones del juego.

El **stick** es de plástico duro. El mango puede ser plano o redondo y no puede medir más de 95cm. La **hoja o pala** no mide más de 35cm de largo. Al contrario que en el hockey, el agarre es libre, colocando una mano en la parte superior del mango y la otra a unos 35cm de ésta.

La **bola** es redonda, de plástico y con agujeros, con un diámetro de 72mm.

Algunas **reglas básicas** son:

a) Los jugadores pueden:

- Parar la bola con el stick, el pie y el pecho (a veces se prohíbe usar el pie).
- Golpear la bola con las dos caras de la pala del stick (a diferencia del hockey), y agarrar el stick con la mano derecha o la izquierda.
- Golpear la bola con el pie para dirigirla al propio bastón.
- Jugar con el bordillo/pared si existe.
- Quitar la bola al contrario.
- Golpear la bola dentro del área de portería, pero sin entrar en ella.

b) Los jugadores no pueden:

- Levantar el stick por encima de la rodilla para golpear la bola.
- Parar la bola con la cabeza o la mano.
- Pasar la bola a otro jugador con el pie, o golpear en éste más de una vez.
- Jugar la bola tumbados en el suelo o desde dentro del área de portería.
- Empujar a otro jugador o intervenir en el juego en salto.

- El **portero** no emplea stick, y puede despejar, parar, golpear y lanzar la bola. Si la coge debe soltarla en menos de 3 segundos y no puede lanzarla más allá de medio campo sin que ésta toque suelo, pared o a un jugador. El portero no puede salir del área de gol. En el colegio, también se puede jugar sin portero.

- Cada **equipo** está compuesto por un máximo de 17 jugadores por partido de los que 6 deben encontrarse siempre en el campo. Se pueden hacer tantas sustituciones como se quiera (cuando sale un jugador, puede entrar otro nuevo).

- **Faltas:** Además de lo citado en las "reglas básicas", el jugador de campo no puede:

- 1) Levantar o enganchar el stick del contrario.
- 2) Empujar, zancadillear o agarrar al contrario.
- 3) Lanzar el bastón o golpear al adversario con éste.

Saque inicial o stroke in: Al comienzo de cada tiempo el árbitro deja caer la bola entre dos jugadores en el centro del campo. El resto está situado a 3m.

Saque después de un gol o stroke off: Desde el centro del campo, con los jugadores adversarios dentro de su campo y situados al menos a 3m de la bola. No se puede lanzar a portería.

Saque de falta o stroke free: Desde el lugar donde se produjo la infracción, cometida fuera del área de portería, con los jugadores contrarios situados al menos a 3m de la bola.

Penalti o Penalty stroke: Cuando se comete una infracción voluntaria y que ha impedido una ocasión clara de gol. Desde 7m de la línea de gol. Los demás jugadores se disponen fuera del terreno de juego. Si se falla se reanuda el juego sacando a 3m de la portería en la prolongación de la línea de gol. No se puede lanzar a portería.

Técnicas básicas:



Push: En la posición inicial la bola se encuentra en un punto intermedio entre los pies, los hombros se encuentran orientados en la dirección del pase y el peso del cuerpo se reparte entre ambas piernas. A partir de ahí se realiza el movimiento de empuje o acompañamiento con la pala del stick a la vez que el peso se lleva a la pierna adelantada. Una vez perdido el contacto con la bola, hay que continuar el movimiento de forma que la pala apunta al objetivo y se queda situada por debajo de la altura del hombro.

Slap: Con este gesto se golpea la bola en lugar de acompañarla. Requiere un movimiento de deslizamiento de la pala del stick por el suelo previamente al contacto con la bola.

La pala debe estar orientada hacia el compañero o la portería para que el gesto tenga éxito. Las posiciones iniciales y finales del movimiento son similares a las del "push".



La Táctica:

Existen una serie de principios básicos:

a) *En ataque:* Conservar el móvil, progresión del móvil y de los jugadores hacia la portería contraria y crear situaciones de peligro con posibilidad de marcar gol.

b) *En defensa:* Recuperar el móvil, Impedir la progresión de los jugadores y/o el móvil hacia la portería propia y proteger la portería de las situaciones de peligro que puedan acabar en un tanto en contra.

- Si se juega con portero existen dos distribuciones básicas:

3:2 Tres defensas y dos delanteros.

2:3 Dos defensas y tres delanteros.