

# VARIACIONES COOPERATIVAS PARA HOCKEY.

*Como podréis comprobar, no se trata de deportes en sentido estricto  
Más bien son variaciones en torno a algunos deportes,  
de manera que sean menos competitivos,  
reforzando el sentido de grupo y la colaboración  
fomentando la integración de todas las personas en el grupo.  
No son actividades totalmente cooperativas.*

Más información sobre Educación Física y DEPORTES COOPERATIVOS.  
<http://www.educarueca.org/spip.php?article641>

## A PARTIR DE SIETE AÑOS.

### 1. DESALOJAR LAS PELOTAS.

#### HOCKEY

Coefficiente de cooperación: 7.

Esparcimos por el espacio todas las pelotas y balones que tenemos.

Cada participante tendrá una vara, pica o escoba.

Habremos de llevar todas las pelotas con golpes pequeños hasta un punto determinado en el menor tiempo posible.

Lo repetimos de nuevo varias veces.

## A PARTIR DE OCHO AÑOS.

### 2. EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN DEL HOCKEY.

#### HOCKEY

Coefficiente de cooperación: 6.

#### Individual:

##### A. Con stick y pastilla:

Cada participante tiene un stick y una pastilla. Se entrena en empujarla, no golpearla ni levantar el stick a lo largo de una línea dibujada.

Podemos pedirles que al final lancen a gol.

##### B. Pastilla slalom:

Igual que el anterior pero en el terreno hay obstáculos que hay que sortear.

Podemos pedirles que al final lancen a gol.



##### C. Las hormigas:

Todas tienen su stick y su pastilla. Juegan libre e individualmente por el campo sin tocarse unas a otras.

##### Por parejas:

##### D. Con stick y pastilla por parejas:

Formamos parejas. Cada participante tiene un stick y cada pareja una pastilla. Se entrenan en empujarla alternativamente manteniendo una línea dibujada previamente en el centro del camino a recorrer.

##### E. Pastilla slalom por parejas:

Igual que el anterior pero en el terreno hay obstáculos que hay que sortear.

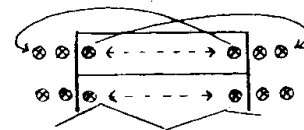
##### F. Las hormigas por parejas.

Formamos parejas. Cada participante tiene un stick y cada pareja una pastilla. Cada pareja juega libremente por el campo sin tocarse unas a otras.

##### En grupo:

##### G. Relevé con pastilla:

Atravesar el terreno haciendo deslizar la pastilla con pequeños empujones sucesivos por medio del stick y hacer un pase a su compañera que comienza el ejercicio.



##### H. Rueda con cruce:

Se colocan por grupos a una distancia de 6 a 10 m. En frente. Una jugadora empuja la pastilla y la pasa a quien está en frente. Esta avanza y se la pasa a quien encuentra enfrente. La jugadora que pasa la pastilla se pone en la fila detrás del grupo que tiene en su lado contrario. La que recibe la pastilla no se mueve hasta que no la envíen la pastilla.

### I. Te paso el móvil:

Cada jugadora tiene su stick y su móvil jugando libre e individualmente por el campo. A una señal dada, todas paralizan su móvil y buscan otro para seguir jugando.

### J. El puente:

Todas en fila distanciadas un metro con las piernas abiertas. La primera pasa el móvil a la de atrás y así sucesivamente.

La última recoge el móvil y controlándolo se coloca en el primer puesto para poder continuar el ejercicio.

## **A PARTIR DE NUEVE AÑOS.**

### **3. EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN DEL HOCKEY. (B)**

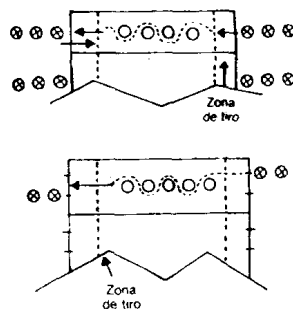
Coefficiente de cooperación: 6.

#### K. Interceptar en círculo:

Se colocan todas en círculo menos una que se pone en el centro. Las del círculo se pasan la pastilla y la del centro intentará interceptarla. Si lo consigue se pone en el círculo y pasa al centro la que envió la pastilla al ser interceptada.

#### L. Derribar los bolos.

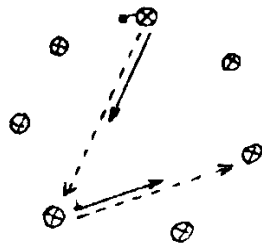
Se trata de jugar con el stick por el campo lanzando la pastilla a dar a los bolos y otros objetos que colocamos.



### **En grupo.**

#### M. Relevo slalom:

Se colocan todas en fila separadas un metro. La primera va pasando entre las compañeras siguiendo el móvil en forma de slalom. Cuando llega al final hace un pase directo a quien está ahora en primer lugar para que repita el ejercicio.



#### N. Me cambio de puesto.

Todas se colocan formando un figura geométrica. Una pasa el móvil a otra compañera y va a colocarse en el lugar de donde está esa compañera porque mientras tanto la compañera habrá enviado el móvil a otra e intentará también cambiarse de lugar.

## **4. CIRCUITO HOCKEY con lanzamiento final.**

Coefficiente de cooperación: 6.

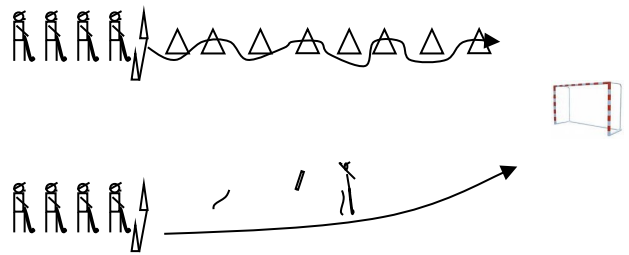
### OBJETIVOS:

Realizar el recorrido en zig-zag con el stick y tirar a portería.

### Material necesario:

Conos, porterías de hockey, sticks y bolas.

### Descripción gráfica:



Se harán dos filas frente a la portería, en una se colocarán conos y deberán llevar la pelota hasta la portería haciendo "slalom - zig zag".

En la otra, se sale de un punto y se lleva la pelota en recto hasta llegar a otro punto desde donde se lanzará a portería.

Los niños se repartirán en las dos filas y se pondrán dos niños en portería (uno para los de slalom y otro para los otros). Irán cambiando las posiciones de modo que pasen todos por todos.

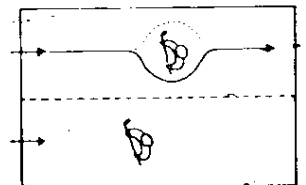
## **A PARTIR DE DIEZ AÑOS.**

### **5. APRENDEMOS A REGATEAR.**

Coefficiente de cooperación: 6.

#### A. La que molesta:

En medio del campo hay una jugadora que no hace mucho. En una orilla hay otra jugadora que avanza con el stick y la pastilla bordeando a la que está en el medio.



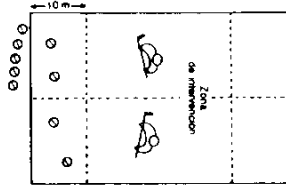
Si parece fácil, sugerimos a la que está en el medio que moleste algo más.

#### B. Dos contra una:

Dos atacantes deben rebasar a una defensora y meter gol.

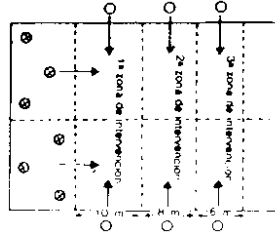
### C. Pasar las barreras:

Tres atacantes deben rebasar a tres defensoras que actúan una después de otra. Cada una interviene cuando las atacantes llegan a su zona.



### D. Cruzar al grupo:

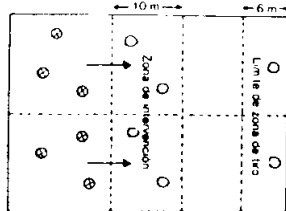
Tres atacan, dos defienden y si cruzan la barrera lanzan a puerta (donde hay una portera) a una distancia de seis metros.



### Pastilla y bola.

Realizamos los mismos ejercicios con diferentes móviles: pastilla o bola.

Hemos de conseguir que las jugadoras se centren mucho en la bola y pierdan el sentido de equipo.



FUENTE: Martínez, Manuel.

## 6. FLOORBALL - UNIHOCKEY.

### HOCKEY

Coefficiente de cooperación: **6**.

Se trata de una variación elemental del hockey. Se manipula un palo, bastón o stick para mover una pastilla o pelota con el objetivo de meter gol.

#### EL PALO o Stick:

Será de material plástico y su peso no excederá de 380 gr, el mango debe ser redondeado y la pala puede presentar una pequeña curvatura en una cara plana siempre que no exceda de 30 mm. La longitud no excederá de 950 mm.

#### LA BOLA:

Tendrá un diámetro de 72mm y 26 agujeros colocados de forma simétrica de 10mm de diámetro. Su peso no excederá de 23 gr.

Es un juego rápido que se puede practicar en cualquier edad y mezclar chicas con chicos.



Pueden jugar **4 jugadoras** por equipo si el campo es pequeño o **6** si el campo es más grande.

Las porterías son de 140X105 **si hay portera** o de 95X70 **si no ponemos portera**.

La zona de gol debe tener un radio de 1,5 m. Y estar delimitada por una línea pintada.

El saque inicial es en el centro del campo.

El saque de falta se efectúa en el sitio donde ha tenido lugar la falta. La bola no puede ser dirigida directamente a la portería. Las adversarias no pueden estar a menos de tres metros y el saque ha de realizarse a más de tres metros de la portería. En ambos casos hay que pasar la bola a una compañera.

El penalti se tira a siete metros de la portería. Y no debe haber portera.

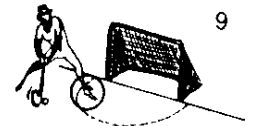
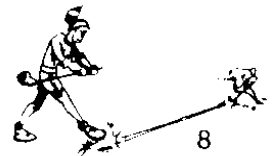
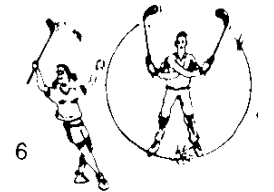
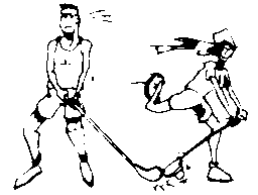
El saque de gol se hace desde la portería. Los adversarios deben estar a más de tres metros de distancia.

Durante el partido **ninguna jugadora debe estar en la zona de gol**. Si está dentro una jugadora atacante, se penaliza con un saque de portería por parte del equipo contrario.

Si se mete en zona de gol una jugadora defensora, se castiga con penalty.

**Está permitido:**

1. Golpear la bola con ambos lados del stick.
2. Parar la bola con el stick, el pie o el pecho.
3. Dirigir la bola con el pie hacia su propio stick.
4. Jugar tocando la bola con el bordillo o las paredes.
5. Quitar la bola a una **adversaria sin tocar su stick** de forma intencionada.



### **Está prohibido:**

1. Levantar el stick por encima de la rodilla al coger impulso.
2. Parar la bola con la mano o la cabeza.
3. **Hacer un pase con el pie.**
4. Meter una parte del cuerpo en la zona gol.
5. Jugar la bola cuando se está caída.
6. Atacar violentamente a una jugadora o jugar de forma peligrosa.
7. Levantar o inmovilizar el stick de una jugadora.
8. Colocar el stick entre las piernas de otra jugadora.



Todas las normas se pueden adaptar.

FUENTE: Martínez, Manuel.

## **A PARTIR DE ONCE AÑOS.**



## **7. INTERCROSSE – LACROSSE.**

### **HOCKEY**

Coficiente de cooperación: **6.**

El INTERCROSSE es la versión escolar del Lacrosse. Se juega con un bastón (stick) o Crosse. Se requiere una gran habilidad y movilidad. No requiere ningún elemento protector. Los principios del juego actual se basan en un juego principalmente aéreo. Siendo el objetivo conseguir gol en el campo de Balonmano.

### **TERRENO DE JUEGO.**

Las medidas óptimas para equipos de 6 participantes son **40 X 20 metros**, aunque se pueden modificar según la edad y el nivel de los practicantes. La portería es de 1,20 X 1,20 m. o la del balonmano (3 X 2 m.) rodeada por

un semicírculo de 6 m. de radio; A 9 m. de la portería se marca la línea de penalty.

### **MATERIAL**

**-El bastón o Stick o Crosse.-** Es la gran atracción del juego. Está constituido de plásticos flexibles, lo cual evita cualquier peligro para los participantes. El móvil es una bola de unos 7 cms de diámetro, con la característica de ser **más pesada y poco bote.**

### **NÚMERO DE PARTICIPANTES.**

En el terreno de juego de 40 X 20 m. pueden formar cada equipo en juego **6 jugadores y/o jugadoras.** De los cuales un participante será portero o portera.

### **DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS.**

- -No se puede tocar la bola con la mano.
- -El equipo que tiene la posesión de la bola tiene **30" para tirar a la portería contraria** (realizar un ataque).
- -Un jugador o jugadora no puede retener la bola mas de 5 segundos sin jugar. Se tienen 5 segundos para sacar de banda y para sacar la bola del territorio del porter@.
- -El porter@ no puede recibir un pase de un compañero o compañera si se encuentra en el interior de su zona.
- -Nunca está permitido caminar con la bola, debe desplazarse corriendo, o pararse para efectuar un pase.
- -Después de un tiro de castigo, si no hay gol, el jugador o jugadora que lo ha efectuado hará un saque de esquina.
- -Si la bola queda libre en el suelo, el jugador o jugadora que la cubra con la cesta de su bastón tomará posesión de ella. Los jugadores del otro equipo deben dejarle espacio de 2 metros, y a continuación podrá hacer un pase o correr con la bola.
- -No se puede hacer defensa en zona.
- -No está permitido ningún contacto físico. Tampoco se pueden realizar obstrucciones, ni empujones.
- -Los jugadores deberán sujetar siempre con 2 manos el bastón defensivamente, salvo para cubrir la bola libre en el suelo o interceptar un pase aéreo. -Para hacerlo más cooperativo, es recomendable exigir 3 pases antes de efectuar un tiro a gol.

### **Entrenamiento:**

- 1-Slalom por parejas con bastón.
- 2- Lanzamientos con precisión en distintas dianas.
- 3- Circuito con pase final para encestar.

- 4- Juego de los 10 pases.
- 5- 10 pases + "encesto".

FUENTE: Martínez, Manuel.

## **A PARTIR DE DOCE AÑOS.**

### **8. MAZABOLA.**

#### **HOCKEY**

Coefficiente de cooperación: **6.**

MAZABOLA, conocido también como SPONGEE POLO o MAZABALL, se trata de un juego que se practica con un peculiar "stick", que es una pica de plástico con una base cilíndrica de porespan (corcho blanco), que empujando y/o golpeando una pelota pretendemos conseguir gol.

Podemos jugar con una vara en cuyo extremo inferior hay una botella grande con algún relleno suave.

Tiene una peculiar organización de jugadores en el terreno de juego que podemos aplicar a otros deportes según expongo en el apartado número de participantes

Se recomienda el campo de Balonmano (40 m. X 20 m.) con su portería y utilizar el área de Balompié Sala u otra a tres metros de la portería.

Utilizaremos un balón de balompié que sea blando, al ser posible del modelo de autohinchable, para facilitar los pases y evitar los posibles pelotazos.

#### **NÚMERO DE PARTICIPANTES:**

- A.-Un portero/a, que puede parar la pelota con el stick, pies o manos.
- B.-Un/a centrocampista, que se le permite moverse por todo el terreno de juego.
- C.-Dos defensas que no pueden pasar del centro del campo.
- D.-Dos atacantes que sólo pueden jugar de mitad del campo hacia la portería contraria.

\*Una modalidad interesante es que todos los jugadores/as roten por todos los puestos de juego en cada período, es decir: -portero/a y centrocampista a defensas, -defensas a atacantes y -atacantes a portero/a y centrocampista.

A esta modalidad se le puede incorporar la variante de jugar un chico y una chica en cada grupo, por tanto el equipo estaría formado en el terreno de juego por tres chicos y tres chicas.

#### **DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS:**

#### **EL PORTERO/A.-**

- No se le permite salir del área de portería, (penalty).
- No puede retener la pelota más de tres segundos, (penalty).
- Cuando golpea la pelota no puede pasar del centro del campo.

#### **FALTAS.-**

- Cuando se eleva el stick por encima de la cadera por detrás o por encima del hombro por delante del cuerpo.
- Cuando se empuja o se arroja el stick.
- Cuando se balancea el stick vertical u horizontalmente.
- Cuando se para la bola con el pie para perder el tiempo.
- Realizar un pase golpeando la pelota con el pie.
- Cuando atraviesan la línea de medio campo, atacantes o defensores/as. Con pasar un pie es suficiente. -Cuando se entra en la área de portería, falta cuando es un jugador/a atacante y penalty cuando es un/a defensa.

Todas las faltas se sacan donde se han producido, pudiendo estar los jugadores/as contrarios a tres metros como mínimo del lugar de la falta.

El penalty se realizará con tiro directo desde el área de portería.

FUENTE: Martínez, Manuel.



## **A PARTIR DE TRECE AÑOS.**

### **9. EL HURLING.**

#### **HOCKEY**

<http://www.youtube.com/watch?v=TmzivReteIE>

Coefficiente de cooperación: **6.**

Podemos utilizar un campo de balonmano si no disponemos de un terreno de juego mayor, a los postes de las porterías de balonmano podemos alargarlos con unos tubos

de PVC (con un mínimo de cuatro metros por encima del larguero de la portería).

#### **MATERIAL.**

EL HURLEY o bastón mide 1,07 metros de largo aproximadamente, se extiende desde una asa estrecha a una base ancha de alrededor de 8 centímetros de anchura, que es por donde se golpea la bola.

A nivel escolar utilizaremos los stick y bolas de floorball.

#### **Nº PARTICIPANTES.**

En el terreno de juego de 40 X 20 m. pueden formar cada equipo en juego 6 jugadores y/o jugadoras. De los cuales un participante será porter@.

#### **DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS A NIVEL ESCOLAR.**

- 1.- Se permite a los jugadores y jugadoras tocar la bola con la mano.
- 2.- No se permite recoger la bola del suelo directamente con las manos, debe ser recogido con el stick. Si la bola está en el aire la podremos coger con las manos.
- 3.- No se permite llevar la pelota más de tres pasos, así que la bola debe ser golpeada rápidamente o transportarla sobre el stick en equilibrio o a saltitos.
- 4.- El pase a un compañero o compañera de equipo debe efectuarse mediante un golpe de la bola con el stick.
- 5.- Alrededor de la portería se marca un área de 6 metros en la que ningún jugador o jugadora puede entrar a excepción del portero o portera.
- 6.- En esta modalidad se producen goles y puntos; Se marca un gol cuando la bola pasa entre los postes y largueros de una portería que tiene 2 metros de altura y vale tres puntos. Se consigue un punto cuando la bola golpeada pasa por encima de la portería y entre los dos postes de 4 a 6 metros de altura.
- 7.- Antes de lanzar a portería se habrán realizado por lo menos tres pases entre los jugadores y jugadoras del mismo equipo.
- 8.- No se permite ningún tipo de contacto físico entre los jugadores.
- 9.- Los saques de banda se efectuarán golpeando la bola con el stick, desde el lugar por dónde salió la bola.

10.- Si un jugador o jugadora toca la bola y ésta sale por la línea de fondo sería (córner o) "tiro libre", que se saca por un jugador o jugadora del otro equipo desde el centro del campo, golpeando la bola, pudiendo tirar directamente a portería, (puede haber barrera a 3 metros).

11.- Si algún defensa se mete dentro del área de 6 metros o cualquier falta que realice el equipo defensor dentro del área de 9 metros, se concederá penalty al equipo atacante que lanzará desde los 9 m., sin barrera y pudiendo golpear la bola con el stick de la forma que desee y tirando directamente a portería.

12.- Las faltas se sacarán desde dónde se han producido.

- Los jugadores o jugadoras del otro equipo podrán estar a tres metros del lugar de la falta.
- El jugador o jugadora que realizará el saque debe golpear la bola con el stick.
- No es necesario dejar la bola en el suelo para golpearla.

FUENTE: Martínez, Manuel.



## Variaciones cooperativas a los deportes. HOCKEY.

Número	Título	Coefficiente de cooperación	A partir de X años
1.	<b>DESALOJAR LAS PELOTAS.</b>	7	SIETE.
2.	<b>EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN DEL HOCKEY.</b>	6	OCHO.
3.	<b>EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN DEL HOCKEY. (B)</b>	6	NUEVE.
4.	<b>CIRCUITO HOCKEY con lanzamiento final.</b>	6	NUEVE.
5.	<b>APRENDEMOS A REGATEAR.</b>	6	DIEZ.
6.	<b>FLOORBALL - UNIHOCKEY.</b>	6	DIEZ.
7.	<b>INTERCROSSE – LACROSSE.</b>	6	ONCE.
8.	<b>MAZABOLA.</b>	6	DOCE.
9.	<b>EL HURLING.</b>	6	TRECE.

Variaciones cooperativas a los deportes. HOCKEY.							
Años	Cantidad de Juegos	Coefficiente de cooperación.					
		5	6	7	8	9	10
Siete	1			1			
Ocho	1		1				
Nueve	2		2				
Diez	2		2				
Once	1		1				
Doce	1		1				
Trece	1		1				
<b>TOTAL</b>	<b>9</b>		8	1			