

# ¿QUÉ ES EL HOCKEY SOBRE CÉSPED?



## EL HOCKEY SOBRE CÉSPED ES:

- Un deporte olímpico para hombres (desde 1908) y para mujeres (desde 1980).
- Uno de los deportes más populares del mundo, jugado en 137 países.
- Conocido como “hockey” en cualquier lugar del mundo excepto en Estados Unidos y Canadá.
- Jugado en más de 275 Universidades NCAA de Estados Unidos y más de 150 equipos de clubes.
- Un deporte de becas para mujeres en numerosas universidades de NCAA Divisiones I y II.
- Jugado en más de 1800 escuelas secundarias de Estados Unidos como un deporte de otoño para niñas.
- Divertido para verlo y jugarlo a la interperie o en superficies techadas, así como la variación “playera”.
- Un deporte de por vida, disfrutado por personas de cualquier edad.
- Fácil de aprender y económico, ya que necesita poco equipamiento.
- Un deporte seguro, con una tasa muy baja de lesiones serias o contusiones.
- Rápido! La pelota puede alcanzar y supercar 75 millas por hora.
- Es un gran ejercicio! Los jugadores pueden cruzar más de cinco millas por juego.
- Divertido! Para más información sobre el deporte, visita [usafielddhockey.com](http://usafielddhockey.com).

## PRESENTACIÓN



**FIH PRO LEAGUE**

## HOCKEY EN SU ESPLENDOR

La Federación Internacional de Hockey (FIH) -por sus siglas en inglés- es la entidad que gobierna este deporte.

En 2019, la FIH creó la FIH Hockey Pro League, siendo ésta una Liga Profesional, en donde los equipos más importantes del mundo, compiten en contra del otro. La FIH Hockey Pro League tiene un calendario regular de los eventos -que no se deben perder- jugados en estadios repletos alrededor del mundo y a lo largo del año. Los fans a nivel global, pueden disfrutar de su Partido favorito en televisión o de forma online.

La FIH Hockey Pro League termina el Campeonato con los respectivos campeones de 2020, hombres y mujeres respectivamente, basados en los equipos que hayan acumulado el mayor número de puntos al cierre de la competición.

Para itinerario de juegos y más información acerca de la venta de tickets, visita [usafielddhockey.com](http://usafielddhockey.com) ó [fih.ch](http://fih.ch).

# ACERCA DE USA FIELD HOCKEY



**USA Field Hockey trabaja para desarrollar y promover el deporte para que generaciones futuras lo disfruten.**

**Para que el deporte crezca. Para servir a sus miembros. Para tener éxito internacionalmente.**

## USA FIELD HOCKEY:

(NGB) Es la entidad internacional que gobierna el deporte en Estados Unidos con más de 30,000 miembros individuales y más de 300 miembros de clubes. Sus oficinas principales están ubicadas en Colorado Springs, Colorado.

Cuenta con uno de los equipos femeninos top-20 en el ranking de mundial.

Sirve al seleccionado Nacional Masculino, top-30 en el ranking mundial.

Tiene equipos de desarrollo nacionales y juveniles de múltiples edades y divisiones para hombres y mujeres.

Así mismo seleccionados Masculinos y Femeninos de hockey sala, quienes compiten al más alto nivel internacional.

Promueve la competencia internacional para Masters (+35 años) de hombres y mujeres.

A lo largo del año gestiona juegos de hockey sala y sobre césped para desarrollar oportunidades en todo Estados Unidos, incluyendo:

- Futures: Desarrollo Olímpico de USA Field Hockey's con aproximadamente 5000 atletas anualmente.
- Múltiples torneos Nacionales y Regionales para jugadores de todas las edades.
- Múltiples torneos (bajo techo), cada 3 fines de semana, para edades U-10 hasta adultos.

Ofrece cursos a los entrenadores de todos los niveles, con oportunidades de entrenar por todo el país.

Ofrece educación de arbitraje y entrenamientos, así como oportunidades de arbitraje en los torneos.

Requiere chequeo obligatorio de antecedentes penales y entrenamiento SafeSport para todos los entrenadores, árbitros y miembros que trabajen con niños.

Ofrece múltiples programas y ofertas para apoyar el Desarrollo infantil incluyendo equipos FUNdamental Field Hockeyy equipamiento, así como asistencia en sus inicios.

¿  
Q  
U  
I  
E  
S  
S  
S  
O  
M  
E  
N  
S  
?

**¡Únete a USA Field Hockey, hoy!**

Para más información, beneficios de la membresía, cómo unirse a la familia USA Field Hockey, apoyar el crecimiento del deporte, hacer donaciones, visita [usafielddhockey.com](http://usafielddhockey.com).

# PUNTOS BÁSICOS DEL HOCKEY CÉSPED

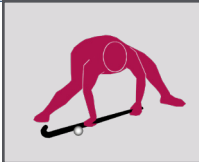


## EN NÚMEROS

<b>11</b>	<b>Jugadores por equipo</b> (incluyendo al portero)
<b>2</b>	<b>Mitades</b> (cuatro cuartos para juego internacional)
<b>4</b>	<b>Cuartos</b> (dos cuartos de 15 minutos cada mitad)
<b>5 ó 10</b>	<b>Minutos de medio tiempo</b>

## DETENER LA PELOTA (defensivo)

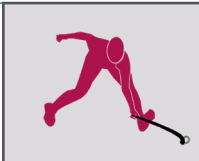
**Bloqueo defensivo** - El jugador baja el palo cerca del suelo, y utiliza la distancia del palo para bloquear el avance de la pelota. Utilizar el palo completo amplía el área disponible para interceptar o robar la pelota y reducir el movimiento del jugador ofensivo.



**Bloqueo Jab** - El jugador ejecuta una técnica de jab hacia la pelota con la mano izquierda extendida (la superficie plana del palo hacia arriba), luego rápidamente con sus dos manos la voltea y vuelve a su posición de balance. Este movimiento puede interrumpir el avance de la jugada y posiblemente causar pérdida de posesión.



**Bloqueo de Revés** - Utilizada cuando el atacante está del lado débil del defensor (izquierda), el jugador defensivo extiende el brazo izquierdo hacia afuera con el palo invertido cerca del suelo para desacelerar la jugada, bloquear el paso de la pelota y tratar de causar la pérdida de posesión.



## EL PALO



No existen palos para zurdos.

Solo se puede empujar o golpear con la superficie plana o la esquina del palo. Únicamente los porteros pueden utilizar sus cuerpos para detener y mover la pelota.

El buen uso del palo y cómo pasar la pelota son las llaves del éxito.

## PASAR LA PELOTA (ofensivo)

**Empuje** - Esta destreza se ejecuta con las manos del jugador separadas. La parte inferior del palo se mantiene en contacto con la pelota como si fuese empujada y no hay retorno (back swing). Esto permite el buen control, fácil movimiento y es usado para pases correctos o tiros a puerta.



**Pegada** - Un movimiento poderoso donde el palo es traído bajo e intercambiado desde la parte posterior (full swing), y se golpea la pelota por un largo seguimiento. Este golpe es rápido y favorecido por el envío de la pelota a largas distancias o para pegar un tiro a puerta.



**Salta Pelotita, Flick, Aereal** - En esta destreza la pelota se mantiene en contacto con la parte inferior del palo mientras es levantada en el aire. No hay swing. Los flicks son utilizados principalmente para alzar la pelota a largas distancias o tan fuerte como un tiro a Puerta.



**Barrida o Látigo** - Comúnmente utilizado en cancha sintética, los jugadores bajan el palo paralelo al suelo y barren la pelota con un movimiento circular. La barrida permite más fuerza que el empuje (push), haciéndolo más efectivo para pases rápidos, largos y tiros a puerta.



**Tiro de revés** - El jugador utiliza el mismo movimiento de barrida o látigo cuando la pelota comienza del lado izquierdo del jugador. El mismo, utiliza una empuñadura diferente y debe manejar el lado curvo del palo cuando hace contacto con la cancha. Este es un movimiento efectivo para pasar y realizar una pegada de fuerza.



**Arrastre** - Considerado también un empuje, esta habilidad es utilizada por jugadores avanzados como una variante al chute directo o penalty. Puede ser tan poderoso como un golpe pero no requiere



# LA CANCHA



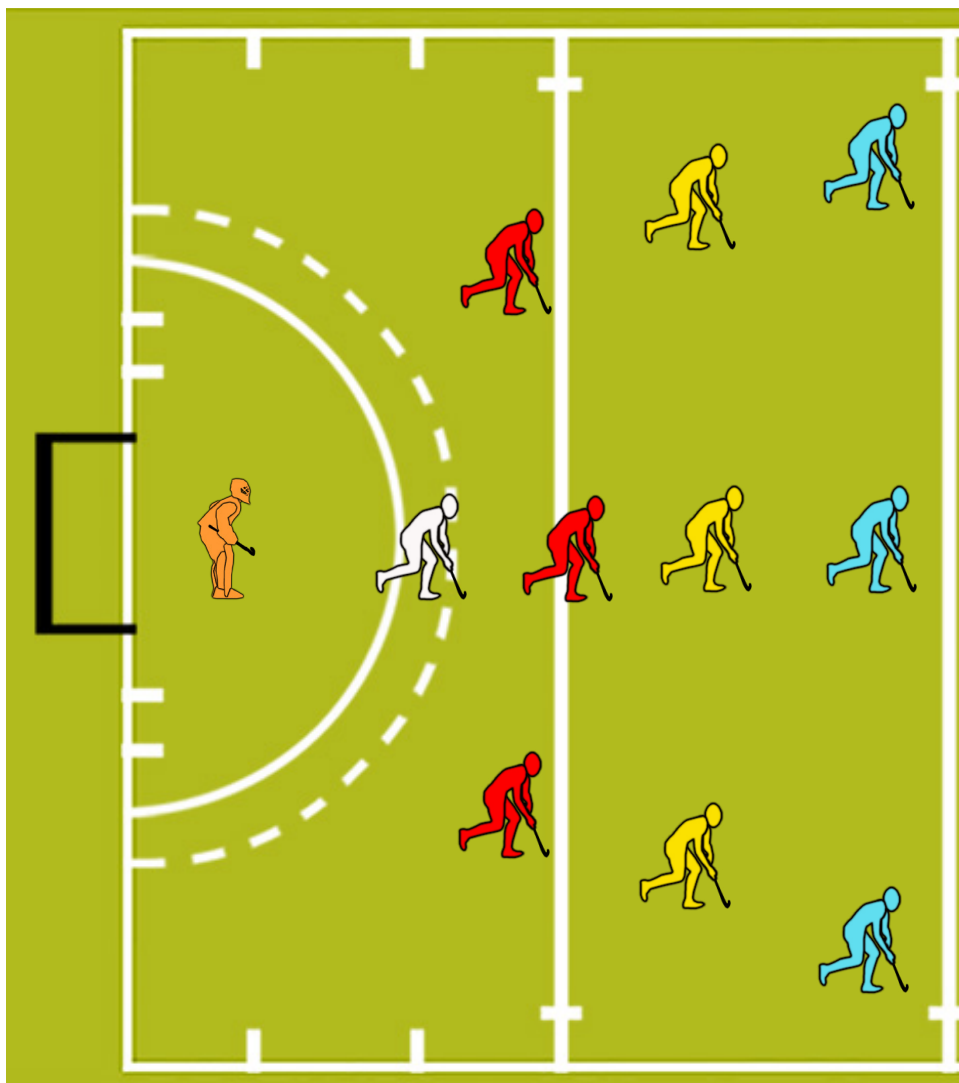
Cuando se delimita un campo de hockey, se mide un espacio rectangular de 100 x 60 yardas. Aunque tradicionalmente es jugado sobre césped o sintético, el juego tiene muchas variaciones que pueden ser disfrutadas en cualquier superficie plana, incluso en la playa. Internacionalmente, el hockey sobre césped es jugado en una superficie sintética a base de agua que se riega regularmente para acelerar el juego y prevenir que la pelota rebote.

- 1 Porterías** - Las porterías son de 7 pies de altura, 12 pies de ancho y 4 pies de profundidad. Adicional a la red, tienen una tabla en la parte posterior baja que mide 18 pulgadas de altura. La portería se posiciona detrás de la línea de fondo, no sobre ella.
- 2 Punto penal** - Marca centrada al frente de cada portería, a 7 yardas de la línea de portería, marcando la posición donde se ejecutan los penales.
- 3 Área de gol** - Una línea sólida, "cercana" a un semi-círculo que rodea 16 yardas de la portería.
- 4 Marca de 5-yardas** - Marca delineada como semicírculo de 5 yardas fuera de la línea de gol. Los corner cortos terminan cuando la pelota cruza la marca de 5-yardas.
- 5 Línea de 25-yardas** - Faltas repetidas o intencionales desde esta línea y cercanas a la línea de fondo resulta en un corner corto.
- 6 Línea central** - Línea sólida que divide el campo a la mitad. La pelota es jugada desde el centro de esta línea al principio de cada tiempo, y después de un gol.
- 7 Línea lateral** - Son los límites alrededor del largo de la cancha marcada en la línea de juego. Si una pelota sale, el equipo contrario la pone en juego con un autopase. El pie del jugador puede estar fuera de la línea lateral siempre y cuando la pelota esté dentro o en la línea.
- 8 Línea de fondo** - Son los límites a lo largo y ancho de la cancha. Los pases de pelota ofensivos que cruzan esta línea resultan en que la defensa obtenga la pelota a 16 yardas. Los pases realizados por los defensores que cruzan esta línea resultan en un corner largo, o en un corner corto si es intencional.
- 9 Marca del corner corto** - Marcas cortas de 11 yardas (10 metros) desde el borde de cada portería, que marcan el lugar desde donde cada corner corto puede ser insertado.
- 10 Marca de la defensa** - Marca corta de 5.5 yardas (5 metros) desde el borde de cada portería marcando la posición más cercana, en donde el defensor puede alzarse al jugador que empuja en un corner corto.
- 11 Línea de 16-yardas** - Esta marca de 12 pulgadas se señala en la línea de 16 yardas donde se tiran los tiros libres.

# POSICIONAMIENTO DE JUGADORES



## EJEMPLO - FORMACIÓN (3-3-3-1)



## FORMACIONES

Aunque las posiciones de los jugadores están previamente designadas, el hockey sobre césped es un juego fluido y los jugadores tienen la flexibilidad de intercambiar posiciones. Los defensores pueden ser una amenaza a la hora de atacar, los mediocampistas pueden defender y anotar goles, y los delanteros pueden ayudar a la hora de defender. El trabajo en equipo y la comunicación son críticos y más importantes que las posiciones o formaciones.

Un entrenador, a menudo asigna las formaciones basadas en las destrezas y fuerza de sus jugadores y del equipo opuesto. Cualquier formación es aceptable y todas las posiciones son importantes. Un entrenador puede optar por jugar con cuatro delanteros (potencialmente en una formación 4-3-3 con cuatro delanteros, cuatro mediocampistas, tres defensores o también un 3-3-3-1 con un líbero).

## POSICIONES



### Delanteros (Atacantes)

Posición ofensiva cuya responsabilidad principal es avanzar la jugada hacia la portería y convertir las oportunidades creadas con sus compañeros de juego en goles.



### Mediocampistas

Es una posición ofensiva y defensiva, que actúa con la línea inicial defensiva y también mientras avanza la pelota hacia los delanteros y lado opuesto de la cancha.



### Defensores

Posición defensiva cuya responsabilidad principal es proteger al portero, prevenir que los delanteros del equipo contrario lleguen a una posición de anotación y avance la pelota hacia los mediocampistas y delanteros.



### Líbero

Algunas formaciones incluyen un jugador quien comúnmente es posicionado detrás o en frente de la línea defensiva y cuya meta principal es defender.



### Portero

Posición defensiva cuya responsabilidad principal es prevenir que los oponentes anoten y coordinar a los defensores en el área defensiva de la portería.

# HOCKEY SALA



El hockey sala y el hockey sobre césped tradicional son dos juegos distintos pero relacionados, que utilizan tácticas y destrezas similares. Muchos juegan hockey sala para sustituir al hockey sobre césped, particularmente en áreas donde el juego al aire libre no está disponible durante todo el año.

El hockey sala está creciendo significativamente alrededor del mundo en adultos y jóvenes. Este juego es divertido y rápido, emocionante para jugar y mirarlo.

## Diferencias principales del juego:

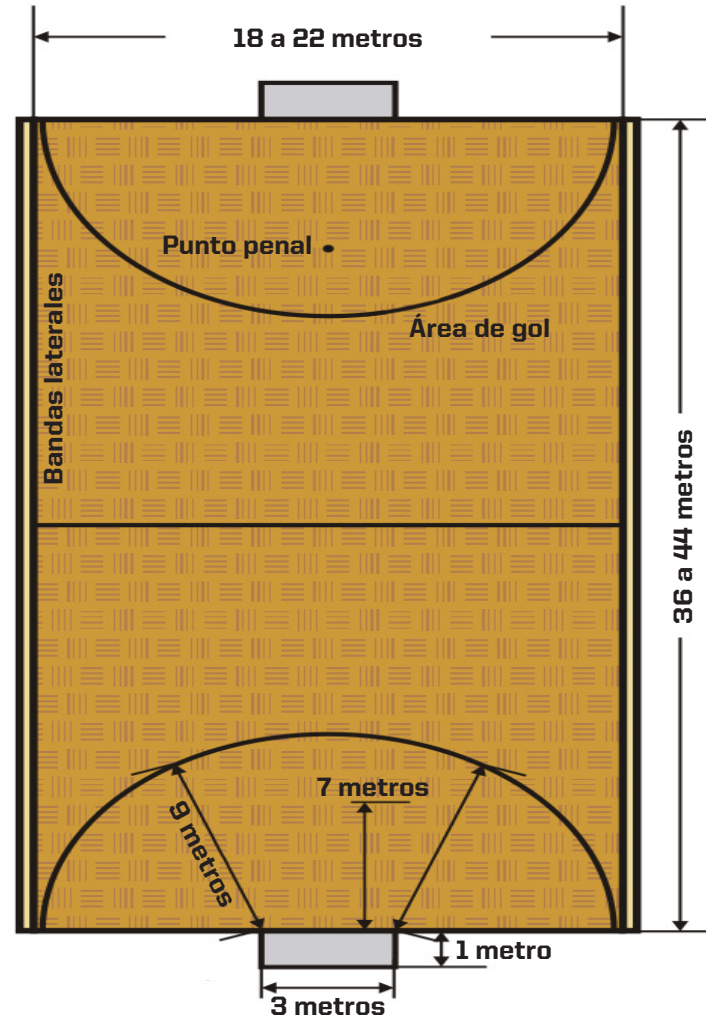
El hockey sala se juega en una superficie dura, como el piso de un gimnasio. La pelota puede ser jugada o rebotada de las bandas que bordean las líneas laterales.

La superficie del hockey sala o cancha es mucho más pequeña que la de hockey sobre césped.

El hockey sala es jugado con 6v6, a diferencia del hockey césped que es 11v11.

Los jugadores no pueden levantar la pelota en el hockey sala excepto cuando están dando un disparo directo hacia la portería.

Los jugadores de hockey sala deben empujar (push) la pelota, pegar no está permitido.



## Grandes diferencias en equipamiento:

Las porterías de hockey sala son más pequeñas- 3x2x1 metros comparado con 4x2x1 metros en hockey césped.

Las pelotas de hockey sala son más livianas. Se puede utilizar un palo regular, pero jugadores más avanzados prefieren un palo más delgado y liviano para hockey sala.

Los jugadores utilizan guantes y zapatos apropiados para superficies techadas.

El equipamiento de los porteros, máscaras para la cara, canilleras y protectores dentales son los mismos para el juego techado o a la interperie.

**Para más información acerca del hockey sala, como construir las bandas laterales y la lista completa de reglas, visita [usafieldhockey.com](http://usafieldhockey.com).**

# FALTAS Y SEÑALES DE ÁRBITRO



**GOL ANOTADO**



**SALIDA DE 16-YARDAS**



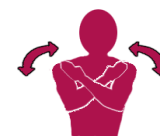
**REVERSO DEL PALO**



**OBSTRUCCIÓN DEL PALO**



**OBSTRUCCIÓN**



**OBSTRUCCIÓN**



**PELIGRO**



**PENAL CORTO**



**TIRO ALTO EN PENAL CORTO**



**PENAL**



**TIRO LIBRE**



**PIE**

## TARJETAS DE FALTAS

El hockey césped utiliza un sistema de tres tarjetas para alertar a los jugadores y suspenderlos por peligros y malas jugadas, así como comportamientos poco deportivos o profesionales y faltas repetidas.

### VERDE



El jugador debe dejar el campo por 2 minutos y el equipo juega con menos jugadores (sin reemplazo).

### AMARILLO



El jugador abandona por al menos 5 minutos (a discreción del oficial) y el equipo juega corto un jugador.

### ROJO



El jugador abandona el juego y no puede ser reemplazado. Puede ser suspendido por juegos posteriores.

**Gol anotado** - Señalado cuando la pelota cruza la línea de gol por completo, como resultado de un tiro o desvío del jugador ofensivo dentro del area de gol.

**Salida de 16-yardas** - Un tiro libre otorgado a la defensa cuando la pelota sale sobre la línea de fondo, después de ser tocada por un jugador ofensivo.

**Parte trasera del palo** - Pitado cada vez que el jugador toca la pelota con la parte trasera (redondeada) del palo.

**Obstrucción del palo** - Pitado cuando un jugador golpea u obstruye el palo del jugador contrario con el suyo cuando hace una jugada con la pelota. Esto puede ser pitado como una jugada ofensiva o defensiva.

**Obstrucción** - Pitado cuando el jugador toma posesión de la pelota y utiliza su cuerpo para prevenir que el jugador opuesto haga una jugada. El jugador con la pelota no puede detener el movimiento o empujar hacia atrás al jugador opuesto quién está activamente tratando de obtener la pelota.

**Obstrucción** - Señalado cuando un jugador de forma intencional o no intencional utiliza su cuerpo para bloquear a un jugador opuesto de acceder al que posee la pelota.

**Peligro** - Una regla amplia que involucra cualquier acción o situación en donde el jugador coloca a los otros jugadores en peligro de lesión. Por ejemplo, tropezar, movimientos bruscos o acciones similares. Actos intencionales pueden resultar en una tarjeta de penalidad.

**Corner corto** - Una oportunidad de anotación otorgada al equipo ofensivo cuando la defensa comete una falta dentro del círculo de anotación, o una falta grave o intencional dentro de la línea de 25 yardas.

**Tiro alto en el corner corto** - En el tiro inicial en un corner corto la pelota debe cruzar la línea de gol a una altura máxima de 18 pulgadas para que pueda ser contado como un gol. Jugadas de arrastre y desvío pueden ser anotadas a cualquier altura.

**Penal** - Es otorgado cuando un jugador defensivo comete una falta evitando un gol o cometiendo una falta intencional dentro del área. La pelota es colocada en la marca de 7 yardas y un jugador ofensivo ejecuta un tiro libre hacia el portero (no puede haber swing por parte del jugador ofensivo a la hora de ejecutar esta jugada).

**Tiro libre** - Otorgado cuando una falta es cometida fuera del área de anotación (a menos que sea intencional dentro de la línea de 25 yardas). Jugadores contrarios deben estar al menos 5 yardas de distancia hasta que la pelota sea puesta en juego, o el jugador toque la pelota realice auto-pase.

**Pie** - Es la falta más común, pitada cuando la pelota golpea el pie del jugador causando una ventaja para su equipo. Si no hay ventaja, el árbitro puede mantener el silbato y avanzar con la jugada.

# EL EQUIPAMIENTO

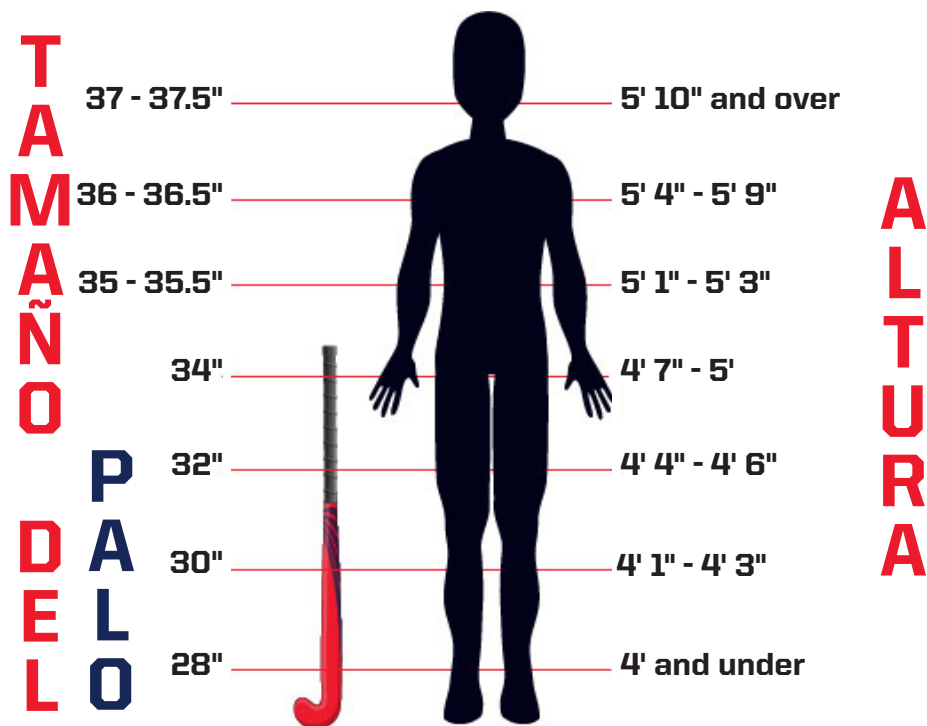


## PALOS

Los palos del hockey césped son redondeados de un lado y planos del otro. Vienen en un amplio espectro de tamaños para acomodar a cualquier jugador ya sea por tamaño o edad. Es importante que el jugador utilice un palo cómodo en altura. Un palo muy largo sería muy complicado de maniobrar. Un palo muy corto también puede resultar incómodo y limita su poder. No existen palos para zurdos. Los palos para principiantes son usualmente hechos de madera y son livianos, menos rígidos y manipulables, facilitando a los principiantes detener y controlar la pelota. Mientras los jugadores se desarrollan, ellos entenderán que tipo de palo funciona mejor para ellos y elegirán un palo de materiales compuestos más cómodo y poderoso. El largo del palo, estilo y peso se basan en preferencias personales. Esto es solo una guía general sobre el largo apropiado del palo.

### MEDIDA DEL PALO Y SELECCIÓN

El largo del palo, estilo y peso está determinado por preferencias individuales, pero esta es una guía general para principiantes, basados en la estatura del jugador.



Muchas jugadores quieren palos que son la misma estatura de su hueso de la cadera. Antes de comprar un palo, consulta con su entrenador, fabricante de equipamiento de hockey césped o detallista. Muchas adultas, estatura media, prefieren palos de 36-37.5".

### PELOTAS

Las pelotas del hockey césped están hechas de plástico. Usualmente son blancas o naranja, aunque podrían ser de cualquier color que haga contraste con la superficie sobre la que se juega. Algunas pelotas son lisas y otras tienen huecos para reducir la fricción sobre la superficie mojada.

### GUANTES

Son opcionales, utilizados para proteger las manos, mejorar el agarre y mantenerse cálido.

### MÁSCARAS DE CARA

Las máscaras son utilizadas frecuentemente por jugadores defensivos mientras defienden penales cortos. Las máscaras se pueden quitar y ser lanzadas del juego cuando la jugada termina.

### PROTECTORES BUCALES

Los protectores bucales son de uso obligatorio, ya que sirven para prevenir daños sobre la superficie dental.

### CANILLERAS

Las canilleras son de plástico duro y son utilizadas tradicionalmente por todos los jugadores en campo, para protegerse de pelotas y golpes de palos en las canillas.

### LENTES

La (NFHS) National Federation of State High School Associations -por sus siglas en inglés- requiere que los jugadores de hockey césped de secundaria utilicen lentes protectores. La (FIH) International Federation of Hockey -por sus siglas en inglés- National Collegiate Athletic Association (NCAA) y USA Field Hockey no permiten que se utilicen los lentes que la NFHS requiere, pero permite otro tipo de protección para ojos.

# EQUIPAMIENTO DE PORTEROS



**El equipamiento del portero debe quedarle bien, permitiéndole máxima movilidad y protección.**

# LA PORTERÍA



Una portería oficial de hockey césped mide 2.1 metros (7 pies) de altura, 3.7 metros (12 pies) de ancho y 1.2 metros (4 pies) de profundidad. 18 pulgadas bordean la línea interna del gol en ambos lados y por detrás, así como la red firme que está en el espacio que queda de la portería.

Las porterías pueden ser construidas con distintos materiales pero los más comunes son aluminio o madera. Suelen ser pesadas, planas hacia el piso para que no resbalen. Como resultado, suelen tener ruedas para que puedan arrastrarse y moverse.

Cuando se coloca una portería en el campo, hay que asegurarse de que la parte frontal se mantenga fuera de la cancha, paralelo a la línea de gol. La portería no debe ponerse sobre la línea de gol, ya que la pelota debe cruzar completamente esta línea para ser considerado un gol.

## TABLAS DE 18 PULGADAS

El sonido de la pelota golpeando las tablas cuando se anota un gol es único en hockey césped. Muchos se preguntan, porqué las porterías tienen tablas?

Las tablas de 18 pulgadas en la parte interna de la portería, juegan un rol importante durante los penales cortos, y sus reglas de uso son usualmente confusas para los principiantes. Si durante un penal corto el primer tiro es un golpe (distinto de empuje), la pelota debe cruzar la línea de gol o estar en el camino donde resultará en un cruce de la línea de gol, a una altura no mayor de 18 pulgadas (la altura de la tabla) antes de cualquier desvío, para que un gol pueda ser válido.

Los requisitos de esta regla aplican aún cuando la pelota toca el palo o el cuerpo del defensor antes del primer tiro a la arquería.

Si el primer tiro a puerta es de pegada, o sería, muy alto cuando cruza la línea de gol, debe ser penalizado aún cuando la pelota es desviada del palo o del cuerpo de otro jugador.

La pelota puede viajar más alto de 18 pulgadas durante su trayectoria, si cruza la línea de gol provista, no hay peligro de que caiga y si lo hace por sí sola será bajo 18 pulgadas anteriores a la línea.

Para el segundo y siguientes desvíos está permitido levantar la pelota a cualquier altura, siempre y cuando no sea peligroso.



**PORTERÍA EXTERIOR**

## PORTERÍAS INTERIORES

Las porterías interiores de hockey césped son más pequeñas. Miden 3 metros (9.8 pies), 2 metros (6.6 pies) de alto y un mínimo de 1 metro (3.3 pies) de profundidad. Los lados de la portería y tablas no son obligatorios. No hay existen las pegadas en hockey sala.