

EL FLOORBALL - HOQUEI SALA



HISTÒRIA, REGLAMENT I TÈCNICA

1. ORIGEN I EVOLUCIÓ DEL FLOORBALL I HOQUEI SALA.

La pràctica de l'hoquei sala va començar l'any 1968. La impossibilitat de practicar l'hoquei sobre herba durant els mesos de tardor en camps plens de fang i de fulles va fer que els diferents clubs s'entrenessin i juguessin en un lloc cobert. Durant els primers anys, es practicava de moltes maneres: es jugava sobre fusta, ciment o formigó, i amb porteries de mesures diferents. Amb el temps, la Federació Internacional d'Hoquei va unificar les regles i va començar a jugar lligues i campionats, tant en categoria femenina com a masculina. Actualment, es practica sovint a les escoles ja que les dimensions del terreny de joc són les mateixes que les d'un camp d'handbol o de futbol sala.

El floorball té el seu origen als EEUU durant la segona meitat del segle XIX. Aquest esport es deu a un intent d'adoptar les regles de l'hoquei sobre gel als més joves. Per a això es va haver de modificar el material perquè fos menys lesiu. El primer campionat de floorball es va portar a terme a Michigan en 1962. Durant aquests anys, aquesta modalitat esportiva es va anar separant de l'hoquei gel per anar definint-se i expandint-se paulatinament en diferents països del món. En 1981 es constitueix la Federació Nacional Sueca, i en 1986 es funda la federació Internacional de Floorball en Huskvarna (Suècia). En l'actualitat està composta de 19 països. En Espanya es va difondre el joc a través de fullets informatius en els col·legis com a esport alternatiu. En 1998 es crea l'Associació Espanyola de Floorball.



2. DESENVOLUPAMENT DEL JOC.

En aquest esport s'enfronten dos equips de 6 jugadors (5 jugadors de camp i un porter), que intenten introduir la bola en la porteria de l'altre equip el major nombre de vegades durant els tres temps de 20 minuts que es disposa, amb un descans de 5 minuts entre cada temps o període, i cadascun disposarà d'un estic per al desenvolupament del mateix. El partit començarà amb un servei neutral al mig del camp, amb un jugador de cada equip. Els altres jugadors estaran a 3 metres de distància. Aquest mateix servei és vàlid per a la segona i tercera part, així com cada vegada que un equip encaixi gol. Els jugadors podran utilitzar els peus i el pit per dirigir la bola cap a l'estic, així com utilitzar tots dos costats de l'estic per copejar-la. La utilització de la vorada que envolta el camp com a recurs del joc està permès, així com carregar amb l'espatlla, de forma amistosa, al jugador de l'altre equip o treure-li la bola.

3. REGLAMENT BÀSIC.

En el Floorball, igual que tots els esports d'estic i bola, existeixen una sèrie d'accions permeses i prohibides.

ACCIONS PERMESES	ACCIONS PROHIBIDES
1. Copejar o dirigir la bola amb els dos costats del pal o estic. 2. Ficar un gol des de qualsevol part del camp (també des de dins de l'àrea). 3. Jugar amb la vorada o paret (si n'hi ha). 4. Treure-li la bola a l'adversari sense colpejar l'estic 5. Ficar l'estic a l'àrea de porteria. 6. Substituir a un dels jugadors per un altre en qualsevol moment i sense limitacions durant tot el partit. 7. Jugar per darrere de la porteria 8. Parar la bola amb l'estic, peu o pit	9. Aixecar bastó per sobre del genoll. 10. Llançar o deixar anar l'estic o bastó. 11. Entrar a l'àrea de porteria 12. Colpejar la bola amb el peu, mà, cap (excepte el porter, dins de l'àrea). 13. Jugar la pilota tombat (al terra). 14. Empènyer, agafar o travar a un rival. 15. Passar la bola entre les pròpies cames (fent-se un "túnel"). 16. Obstruir a un contrari que ens vol prendre la bola sense moure'ns. 17. Moure la porteria per evitar un gol.

A més, heu de tenir en compte les següents normes reglamentàries:

-SERVEI INICIAL O STROKE IN: Per donar començament al partit l'àrbitre deixa caure la bola entre dos jugadors. La resta, situats a no menys de 3 metres.

-SERVEI DE FALTA O STROKE FREE: S'ha d'efectuar en el lloc on ha ocorregut la falta, no podent dirigir la bola directament a gol, els adversaris no poden trobar-se a menys de 3 metres.

-PENALTY O PENALTY STROKE: El llançament es realitzarà des d'un punt situat a 6 metres de la línia de gol, directament a la porteria i controlant la bola.

-GOL: Un gol és marcat quan tota la bola creua la línia de gol. Ha de ser per mitjà de l'estic sense impulsar amb el cos o peu.

-PRÒRROGA DEL PARTIT: Si un partit acaba en empat i ha d'haver-hi un guanyador, es perllongarà fins a un màxim de 15 minuts, després del temps real reglamentari de partit, en cas que persisteixi l'empat, s'efectuaran, des de la línia de penal, 5 llançaments cada equip.

-SUSPENSIONS I PENALITZACIONS: Un jugador suspès per l'àrbitre ha de retirar-se del terreny de joc a la banqueta. L'àrbitre pot ordenar suspensions per: petites infraccions de 2 min, i grans infraccions o repetides de 5 min.

Diferències significatives entre el hoquei sala i el floorball:		
	Hoquei Sala	Floorball
Estic	De fusta i amb curvatura a una cara (còncava).	De plàstic i la pala plana.
Bola	Massissa.	Buida amb forats.
Porteries	3x2 m.	1,6 x 1,15 m.
Substitucions	12	Il·limitat.
Domini de la bola	Cara plana de l'estic.	Ambdós costat.
Gol	Des de camp contrari.	Des de tot arreu.
Contacte bola/jugador	No es permet contacte amb cap part del cos (exceptuant el porter).	Es permet contacte amb el tronc i extremitats inferiors.
Porters	Amb estic	Sense estic
Penalti - córner	SI	NO

4. INSTAL·LACIONS I MATERIAL NECESSARI.

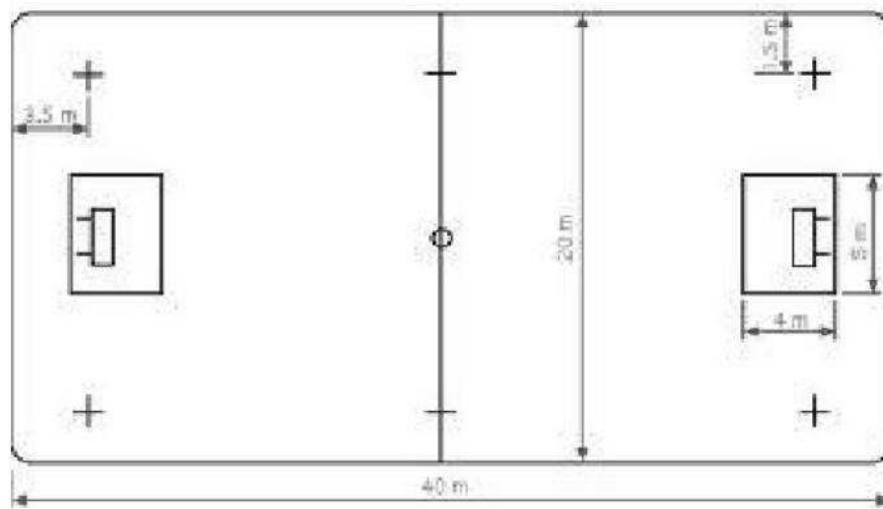
-TERRENY DE JOC: Camp de 40 x 20 metres, amb les cantonades corbes i un 10% de marge en longitud i amplària. Existeix una línia central que divideix el camp en dues meitats i un punt central on es realitza el servei inicial abans de cada període. Delimitant el camp, hi ha unes bandes de 50 centímetres, de plàstic i sense arestes, que impedeix que la bola surti del terreny de joc (major continuïtat).

-ESTIC: És de plàstic lleuger, dur i fort, amb un pes aproximat de 380 grams. El mànec és un tub de PVC semi- rígid de 3,5 cm. de diàmetre i de diferents longituds, no havent de sobrepassar els 95 cm. La pala de l'estic és plana pels dos costats, podent copejar la bola amb tots dos costats. La base està elaborada en polipropilè. El seu ganxo no ha de sobrepassar els 35 cm. de llarg i 8 cm. d'ample.

-BOLA: Pilota rodona rígida, buida de dintre i de plàstic, que té 26 forats, amb un diàmetre de 7,2 centímetres i 23 grams de pes.

-PORTERIES: D'1,60 metres de llarg i d'1,15 metres d'alt, vorejades per dues àrees, la del porter (2,1 x 1 m) i marcada a 3,5 metres de les tanques del fons i l'altra que dista amb el fons (2,85 metres) i que té d'ample 5 m i de llarg 4 m.

Mides del terreny de joc del floorball



5. RECURSOS TÈCNICS BÀSICS.

-AGARRE DE L'ESTIC: La mà menys hàbil per l'extrem del bastó, i la més hàbil a uns 20 centímetres de l'altra (cap a la meitat de l'estic). Les cames estan semi-flexionades per no lesionar-nos l'esquena.

-DESPLAÇAMENTS: Per desplaçar-nos amb l'estic i la bola cal fer-ho amb el major control possible i utilitzant tots dos costats de l'estic.

-PARADA DE LA BOLA: Quan t'arribi la bola, per controlar-la, és millor esmorteir-la acompanyant-la fins a detenir-la, que deixar quiet el bastó i parlar-la en sec.

-PASSADES I RECEPCIONS: És important poder evitar el salt de la bola a l'hora de rebre-la, per a això cal col·locar l'estic formant un angle de 90° o menys amb el sòl. Per realitzar la passada, cal empènyer la bola, no copejar-la.

-FINTA O REGAT: És l'acció de depassar al nostre oponent quan estem en possessió de la bola. L'acció que exerceix el nostre oponent es denomina marcatge. Per poder realitzar una bona finta hem de realitzar un canvi de direcció i de ritme així com tenir un bon domini de la bola. És important que una vegada que aconseguim depassar a l'oponent acabem amb un bon control de la bola per poder realitzar la següent acció.

-LLANÇAMENTS: Es realitza igual que la passada, però lògicament amb major impuls, per la qual cosa hem d'apropar la bola una mica més al peu retardat i exercir una forta acció amb el braç dret (per a destres) o esquerre (per a esquerrans).

-MARCATGE: És l'acció que fa un jugador sense possessió de la bola apropant-se al seu oponent amb l'objectiu d'impedir que aquest la rebi o realitzi alguna jugada amb el seu equip.

-DESMARCATGE: És l'acció que fa un jugador sense possessió de la bola separant-se del seu oponent que li està marcant per poder intervenir en una jugada amb major facilitat.

-- PUSH: Consisteix a empènyer la bola, traient-la des de darrera per poder accelerar-la de manera convenient. L'estic ha d'acabar apuntant al lloc de destinació (la porteria, un company..., etc), sense superar l'altura del genoll i amb la punta de la pala mirant cap amunt. Per passar amb més precisió, és millor empènyer la bola que copejar-la com en el golf.