

UNIHOQUEI

També s'anomena minihoquei o *floorball*.
Procedeix del *bandy*, una mena d'hoquei sobre gel practicat a Suècia.
Bàsicament consisteix en aconseguir introduir una pilota foradada de plàstic lleuger dins la porteria contrària, fent servir uns pals (*sticks*), també de plàstic, per colpejar-la, conduir-la, passar-la i controlar-la.

Hi ha dues modalitats de joc en funció del nombre de jugadors/es:

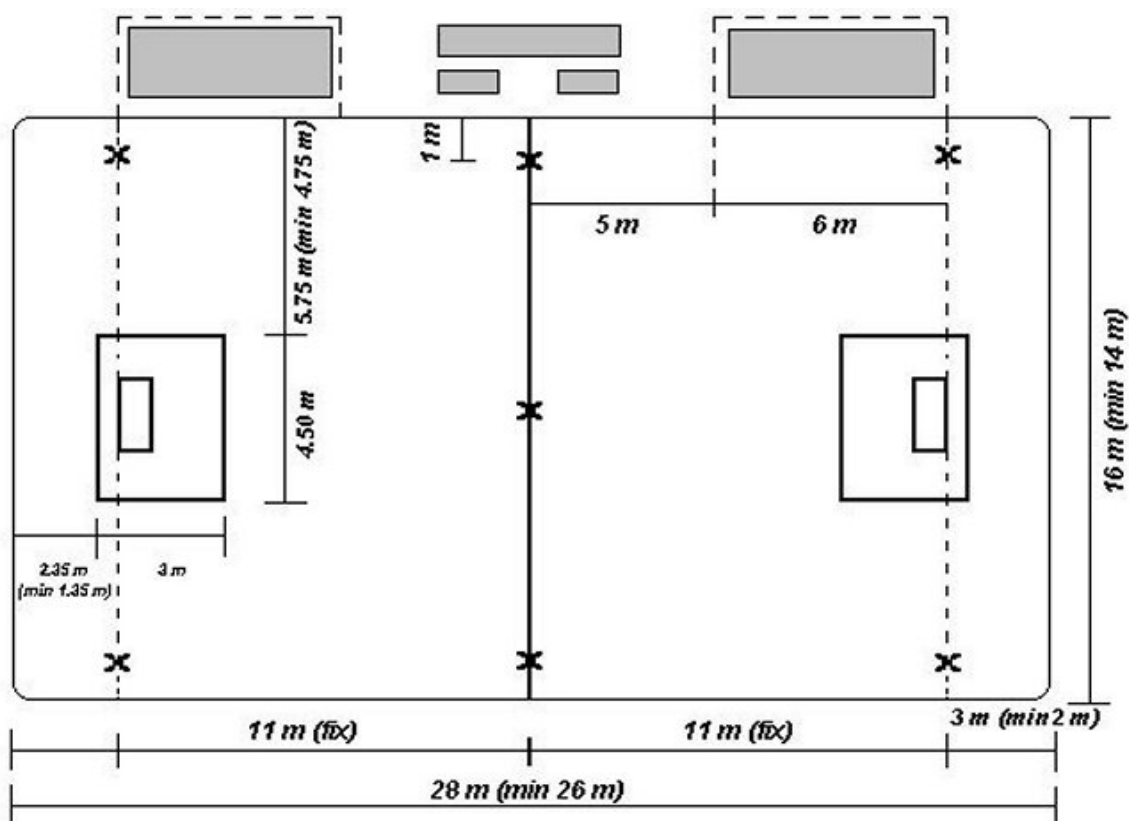
× 4x4

Juguen 4 jugadors per equip, sense porter. El camp fa 10x20m i les porteries 60x90cm. L'àrea de porteria és un rectangle de 3x1,5m.

× 6x6

A cada equip juguen 6 jugadors, un dels quals fa de porter (juga sense bastó). Les mides del camp són 20x40m (camp d'handbol), les porteries fan 160x115 cm i l'àrea de porteria 4x5m.

A les dues modalitats el camp està delimitat per unes tanques, arrodonides a les cantonades, d'uns 50cm d'alt.



(les mides assenyalades són variables)

Per començar el joc es col·loca la pilota al mig del camp i es fa una sacada neutral: un jugador de cada equip al costat de la pilota, quan l'àrbitre xiula la poden tocar. La resta de jugadors no pot estar a menys de 3m de la pilota (això mateix s'ha de respectar en serveis de falta o banda).

Accions permeses:

- ✓ Colpejar o acompanyar la pilota amb les dues cares del bastó.
- ✓ Parar la bola amb el peu o el pit.
- ✓ Jugar amb les bandes (tanques).
- ✓ Introduir el bastó dins l'àrea de porteria si la bola hi és a dins.
- ✓ Treure la pilota a un rival.

Accions prohibides:

- ✗ Entrar dins l'àrea de porteria. Es marca tir lliure si ho fa l'atacant i penal si ho fa el defensor.
- ✗ Aixecar el bastó per sobre la cintura (o el genoll segons la modalitat).
- ✗ Passar la bola amb el peu intencionadament.
- ✗ Parar la bola amb el cap o la mà (i braços).
- ✗ Jugar la pilota des del terra.
- ✗ Colpejar, bloquejar o interferir els moviments del bastó del contrari.
- ✗ Llançar el propi bastó (penal).
- ✗ Empentar, agafar o fer la traveta al un contrari (penal).
- ✗ Tocar 2 o més cops seguits la pilota amb el peu.

Servei de falta (cop franc): es fa des del lloc on s'ha comés (excepte si és darrere la porteria), no pot haver cap jugador a menys de 3 m i no es pot llançar directament a porteria.

Penal: si es juga sense porter (4x4) es llança des del centre del camp, amb la resta de jugadors per darrera la bola. Si es juga amb porter (6x6) es col·loca la pilota al centre del camp i s'enfronten l'atacant i el porter (la resta dels jugadors estan fora del camp); quan comença la jugada el porter ha d'estar sobre la línia de porteria, l'atacant pot fer tants tocs a la pilota com vulgui sempre que s'estigui desplaçant cap endavant.

Tècniques bàsiques:

▪ **Presa** (agafada)

La mà feble agafa el bastó per l'extrem del bastó i la mà forta (hàbil) a uns 20-25 cm d'aquesta. Per controlar, passar o llançar millor es pot canviar la posició de les mans quan tenim la pilota al costat contrari del més hàbil.

▪ **Conducció**

S'ha de tractar de portar la bola en contacte amb la pala en tot moment. Cal evitar anar-li donant copets.

Per no entrebancar-nos portarem la pilota davant i al costat del peu més hàbil (dret pels dretans, esquerre pels esquerrans...).



- **Recepció i control**

Quan la pilota s'apropa s'ha d'esmoreir la seva força endarrerint el bastó i inclinant la pala cap al terra, així evitarem que la bola salti o reboti. Quan l'hem aturat podem driblar, passar o llançar.



- **Passada i llançaments (tirs)**

La pilota es pot empenyar o colpejar. Si l'empenstem controlarem millor la direcció i evitarem fer falta per aixecar el bastó.

La bola ha d'estar lleugerament endarrerida respecte al peu més avançat i les mans fan un moviment de palanca: la mà superior (dèbil) fa de punt de suport i la inferior (força) aplica la força en direcció a l'objectiu.



SI VOLS SABER MÉS...

- <http://www.floorball-esp.com/>
- <http://www.xtec.net/~cferna23/montsoriu/hoquei> (hoquei patins)

BASICS TO GET YOU STARTED:



THE PLAYERS AND GOALIE:

Floorball players do not wear protective equipment; only a t-shirt, shorts and athletic shoes are required. Floorball goaltenders do not use sticks. They play on their knees, blocking shots with their hands and body. Teams are permitted 5 players and a goalie on the court at one time.



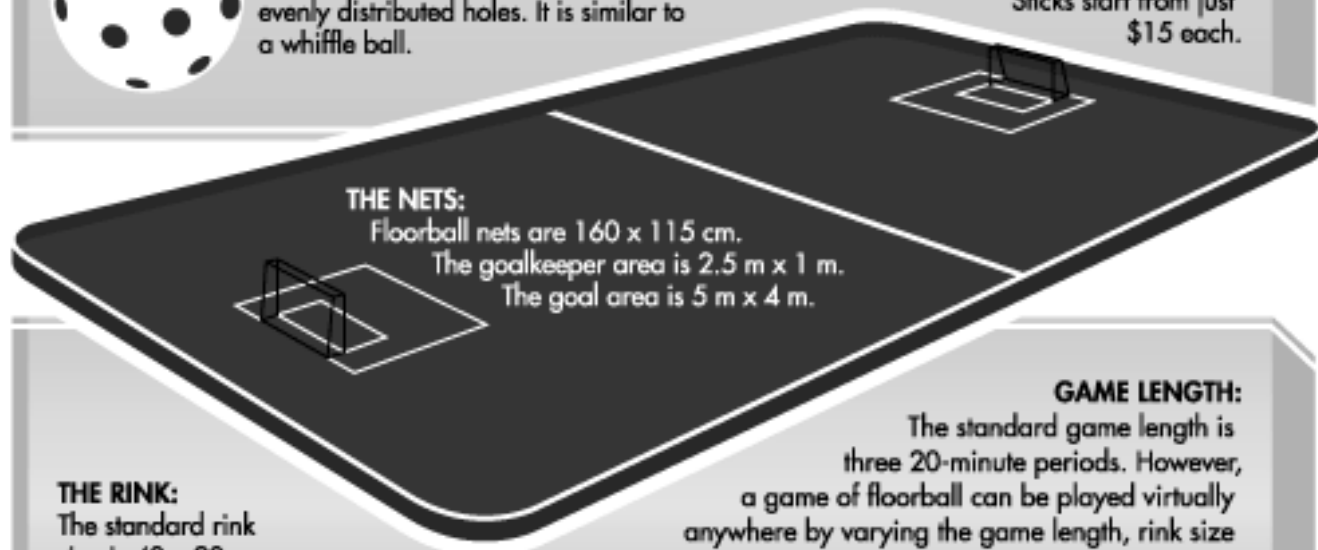
THE BALL:

The official ball is 72 mm in diameter, weighs 23 g and is made of hard plastic with 26 evenly distributed holes. It is similar to a whiffle ball.



THE STICK:

Floorball sticks are engineered for superior stick handling, ball control and shooting. They are lightweight, durable, around 100 cm in length and vary in stiffness. Sticks start from just \$15 each.



THE NETS:

Floorball nets are 160 x 115 cm.
The goalkeeper area is 2.5 m x 1 m.
The goal area is 5 m x 4 m.

THE RINK:

The standard rink size is 40 x 20 m.

GAME LENGTH:

The standard game length is three 20-minute periods. However, a game of floorball can be played virtually anywhere by varying the game length, rink size and the number of the players on the court.

For all of your equipment needs go to
WWW.FLOORBALLPRO.COM



FLOORBALLPRO
LEADING A SPORTS REVOLUTION