



Guida rapida alla comprensione dell'hockey



Iniziamo

Diamo per scontato di sapere
che nell'hockey su prato
si giochi 11 vs 11,
che l'obiettivo sia quello
di segnare nella porta
avversaria e che una partita
abbia due tempi da 35 minuti

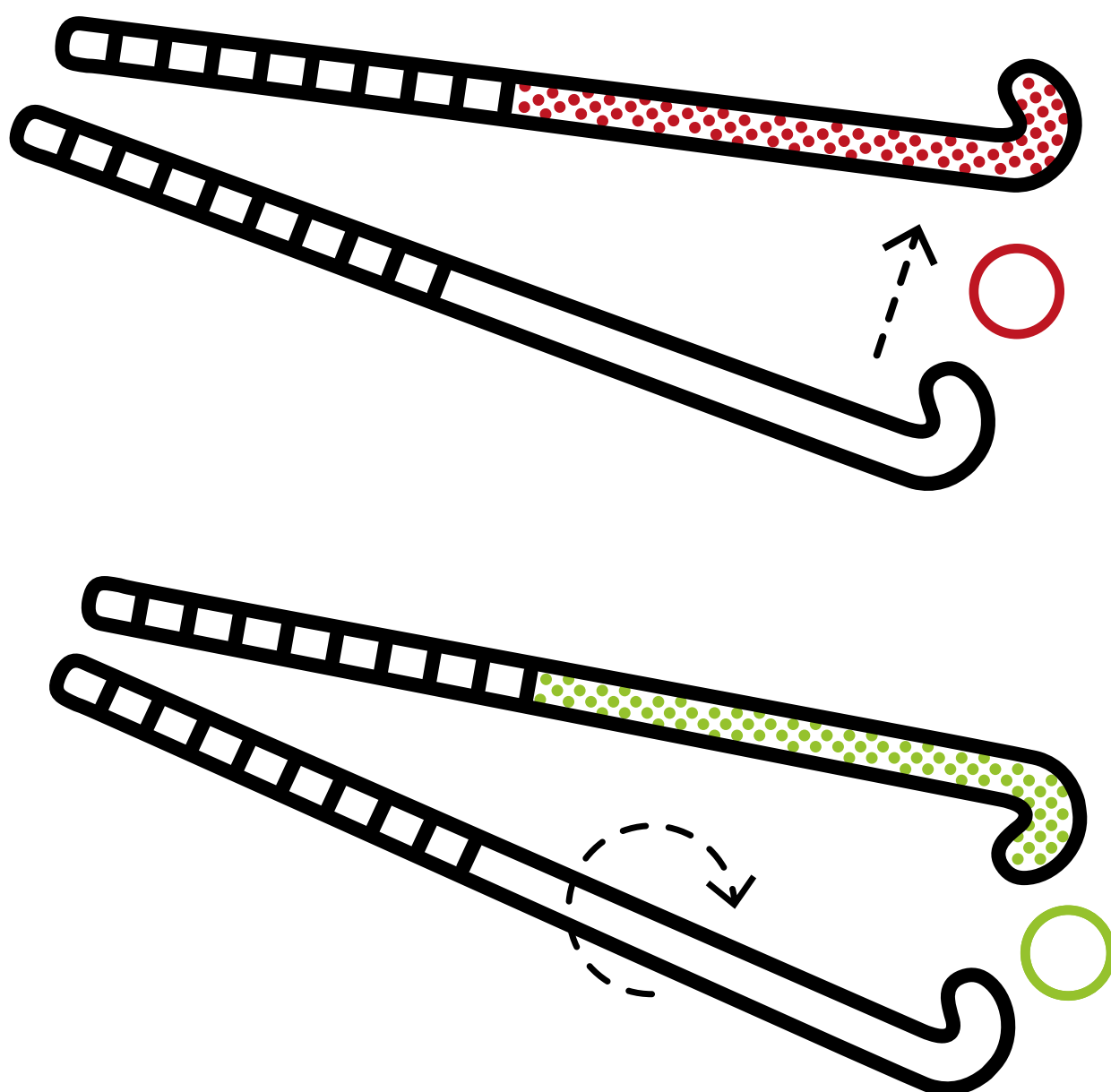


linee guida

Le principali regole da seguire durante il gioco riguardano il modo di colpire e ricevere la palla.

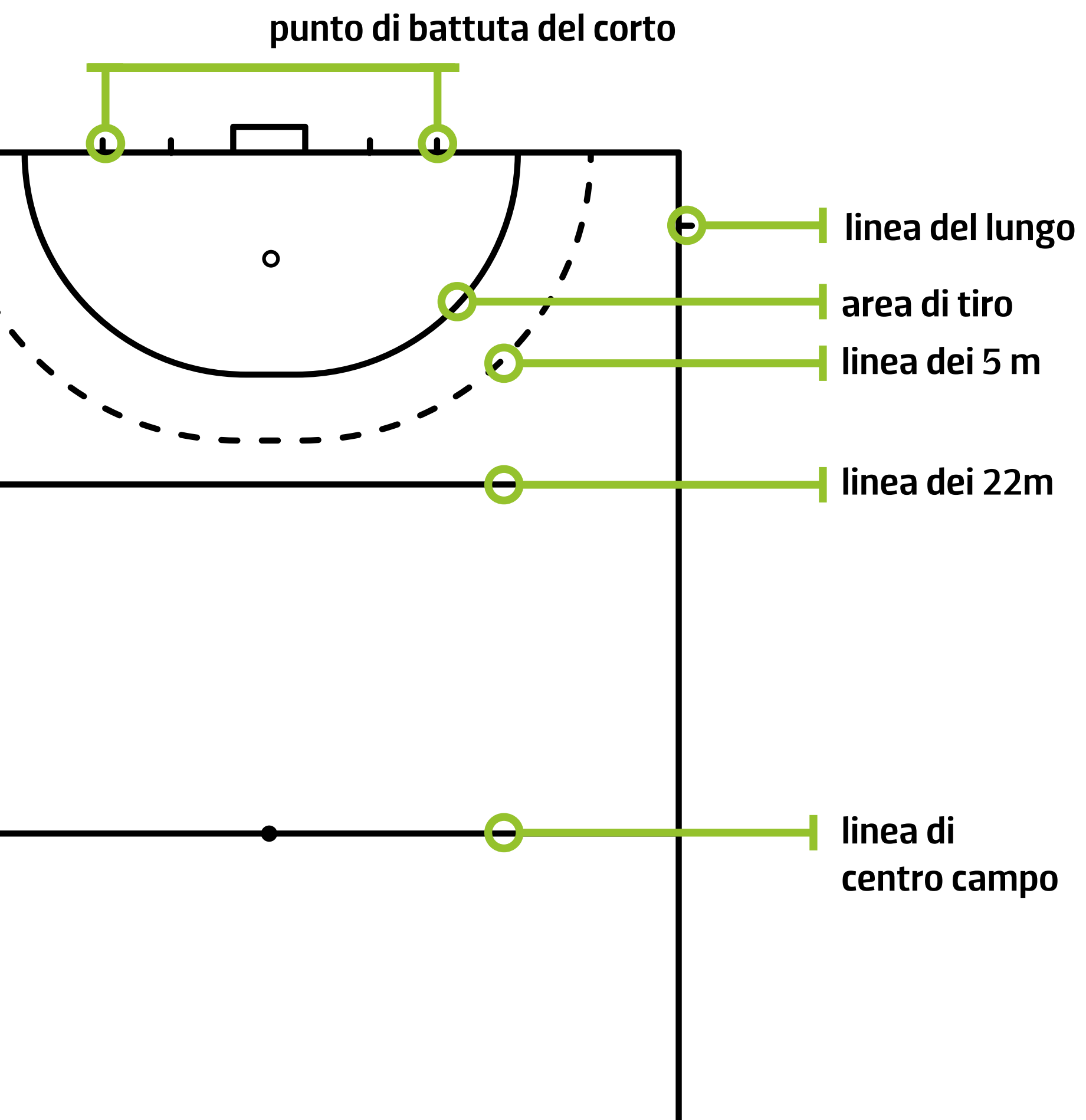
Questa può essere giocata solo con il bastone (ad eccezione del portiere) e colpita da un solo lato: **il dritto**.

Se la palla viene colpita dal lato **tondo** del bastone sarà fischiato fallo.



linee guida

Il campo da gioco è segnato da alcune linee che ne delineano le parti.

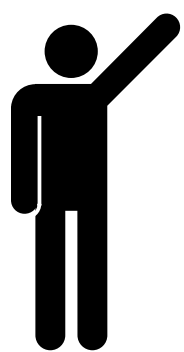


linee guida

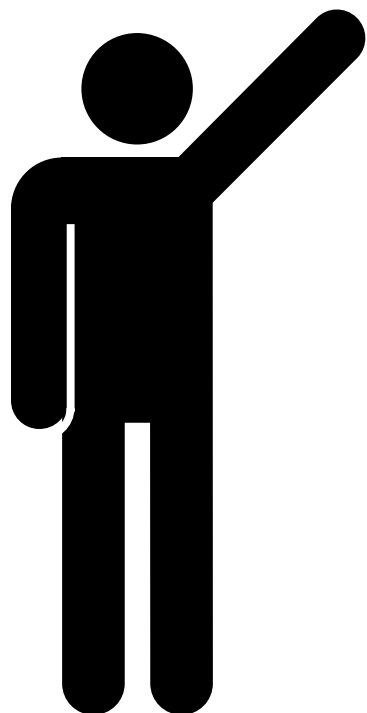
Le gare sono controllate e regolate da 2 arbitri.

Ogni arbitro è responsabile per le decisioni in una metà del campo.

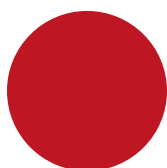
Sono dotati di tre cartellini per sanzionare i falli ritenuti pericolosi.



cartellino verde
espulsione temporanea
di 3-5 min



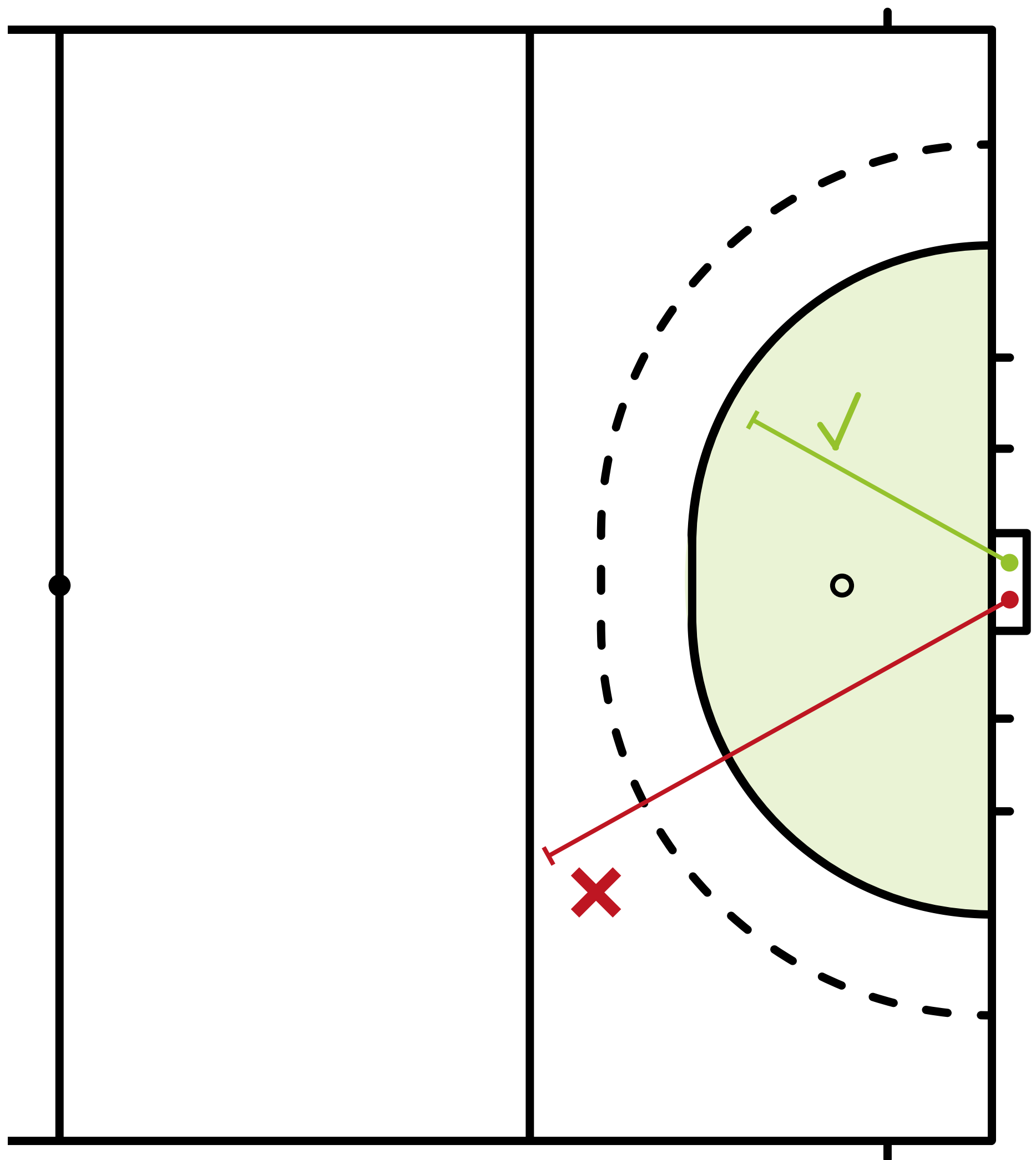
cartellino giallo
espulsione temporanea
di 5-10 min



cartellino rosso
espulsione definitiva

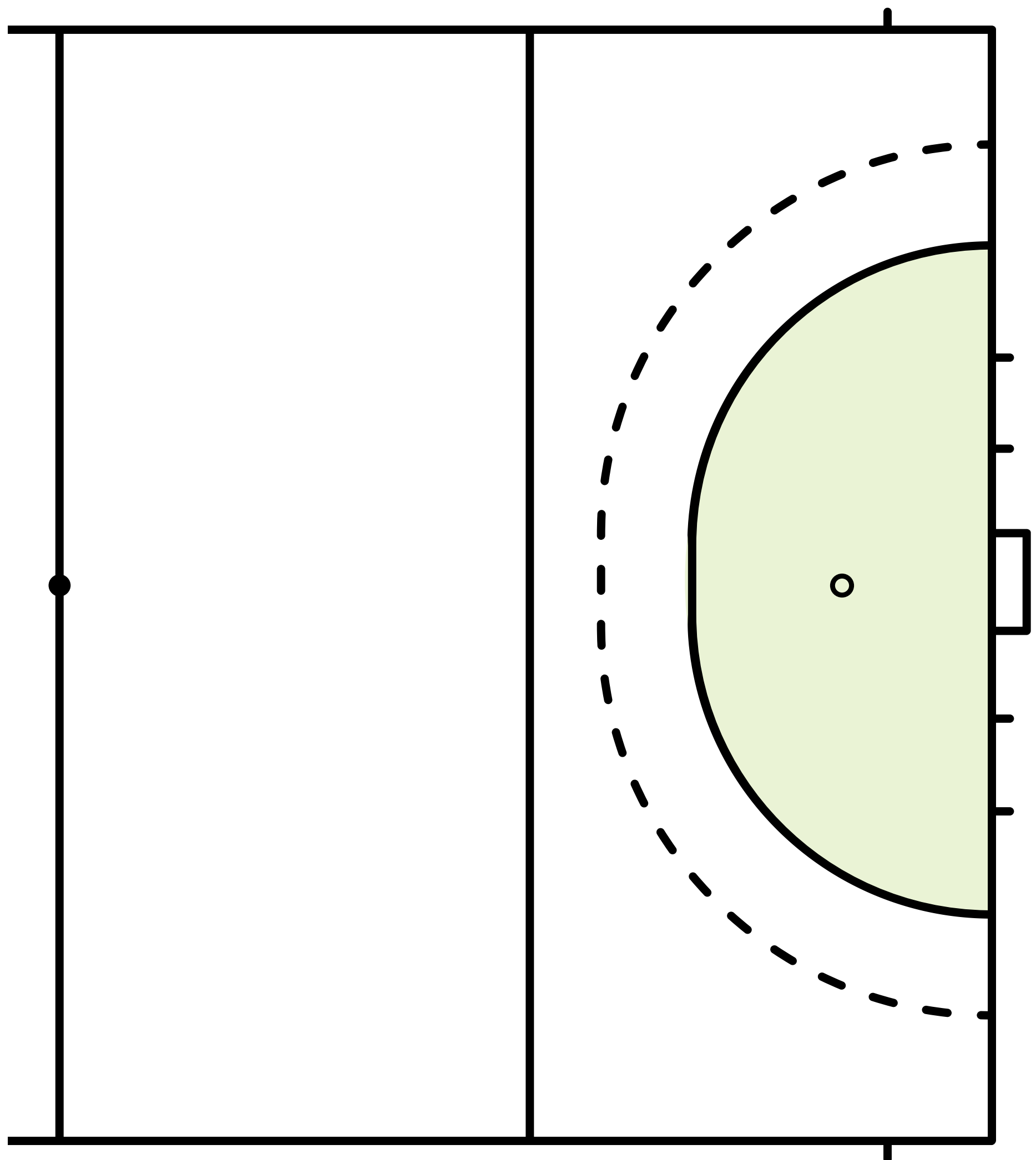
linee guida

Si può segnare un gol solamente tirando dall'interno dell'area di tiro.



linee guida

Qualsiasi fallo commesso dai giocatori all'interno della propria aria di tiro, verrà sanzionata con un corner corto, o più raramente con un rigore dal dischetto.



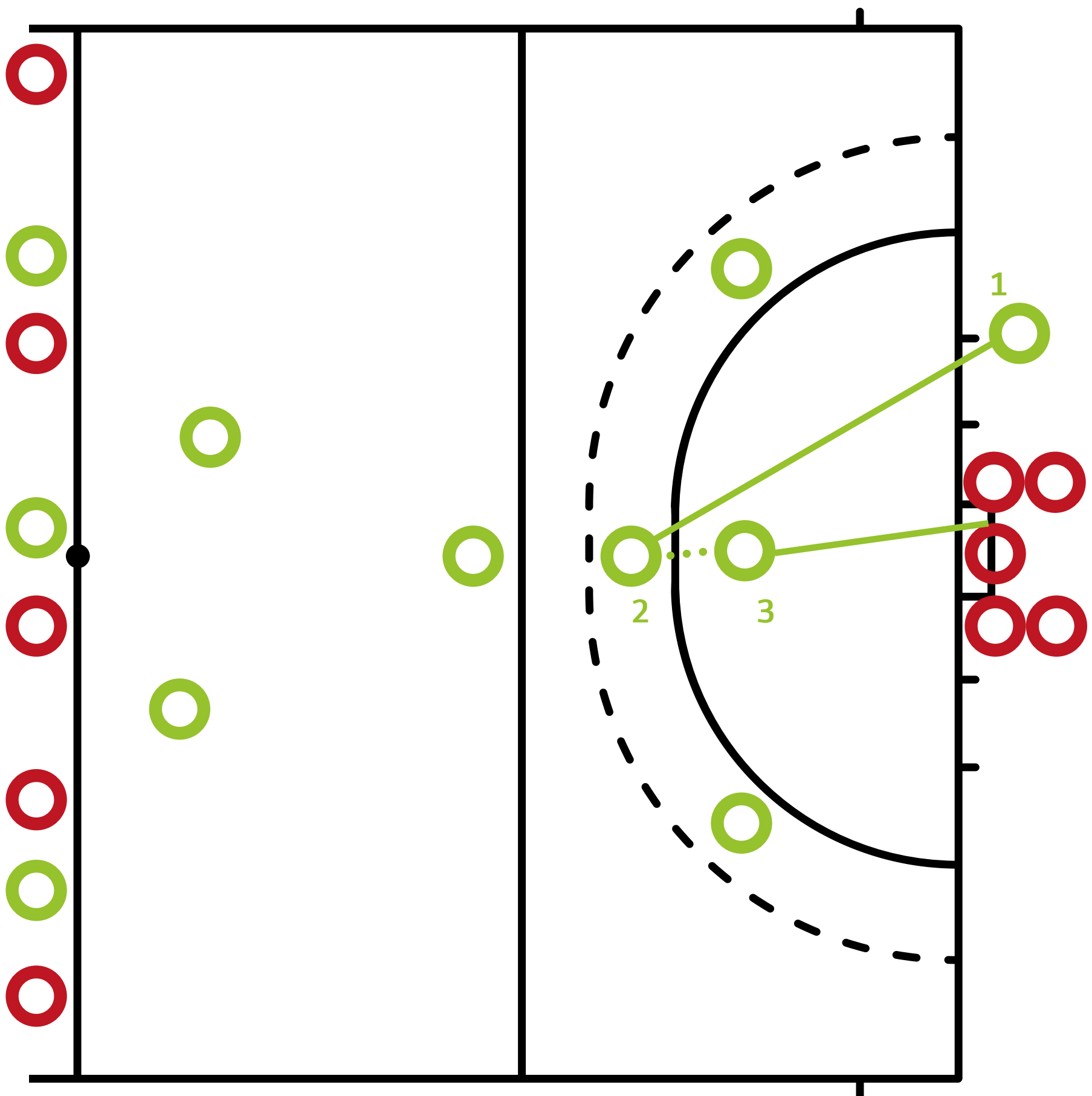
linee guida

Il corner corto è un tiro piuttosto complesso che viene assegnato contro una squadra in difesa quando un fallo è commesso nel semicerchio difensivo (area di tiro). Può essere concesso: quando un fallo è intenzionale, quando viene commesso nel difendere la zona tra i 22 m e il fondocampo o quando la squadra in difesa gioca deliberatamente la palla oltre la linea di fondo.

Negli ultimi anni, il corner corto ha acquisito importanza come parte vitale del gioco per creare occasione di rete. Si è caratterizzato per essere una parte della gara molto tattica e strategica.

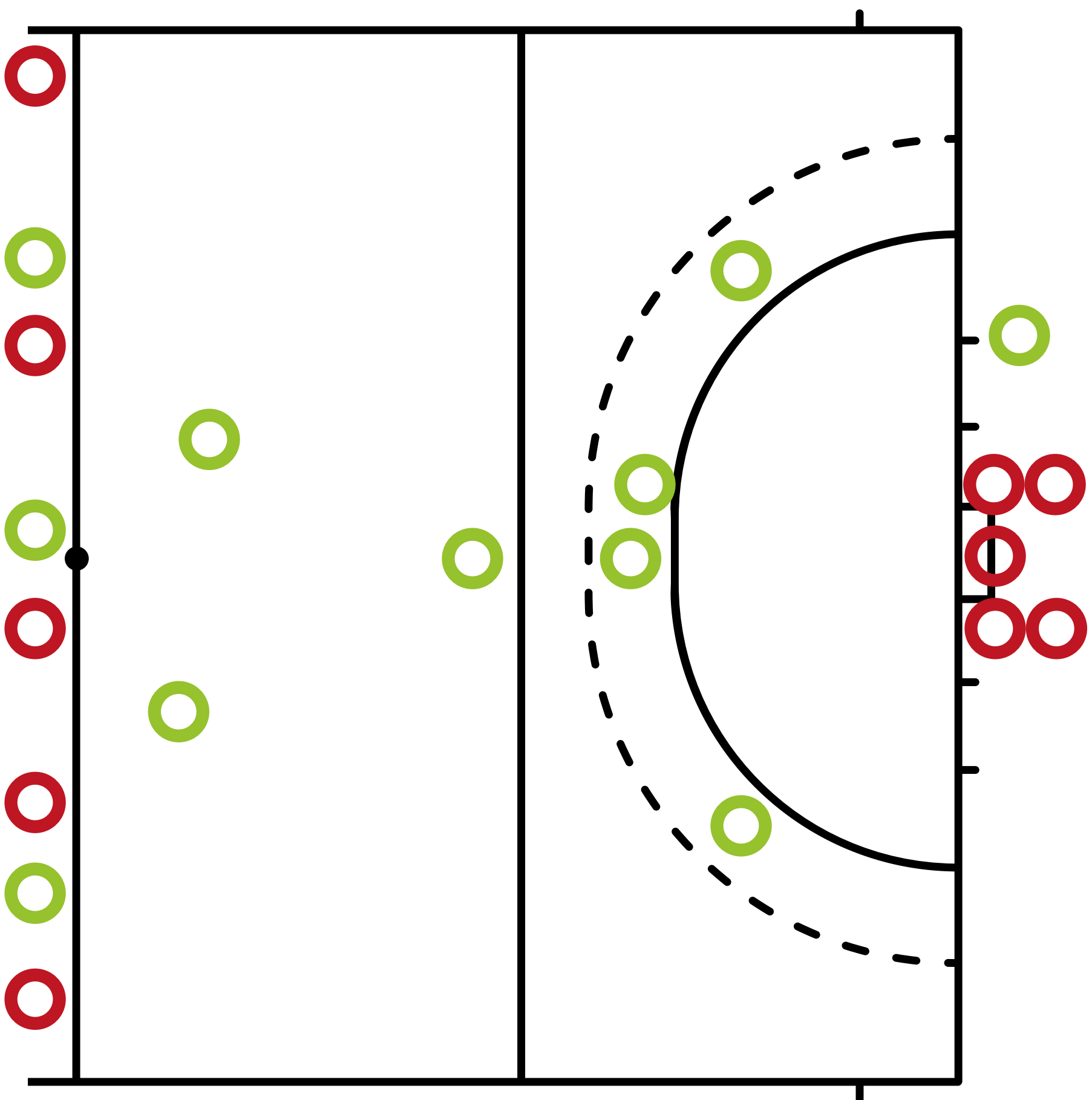
linee guida

Nel Corto in fase di **attacco** i giocatori si dispongono lungo l'area di tiro ad aspettare di ricevere la palla dal fondo campo (1) dopo il fischio dell'arbitro. La palla deve essere stoppata fuori dall'area (2) e il tiro dovrà essere fatto all'interno dell'area (3).



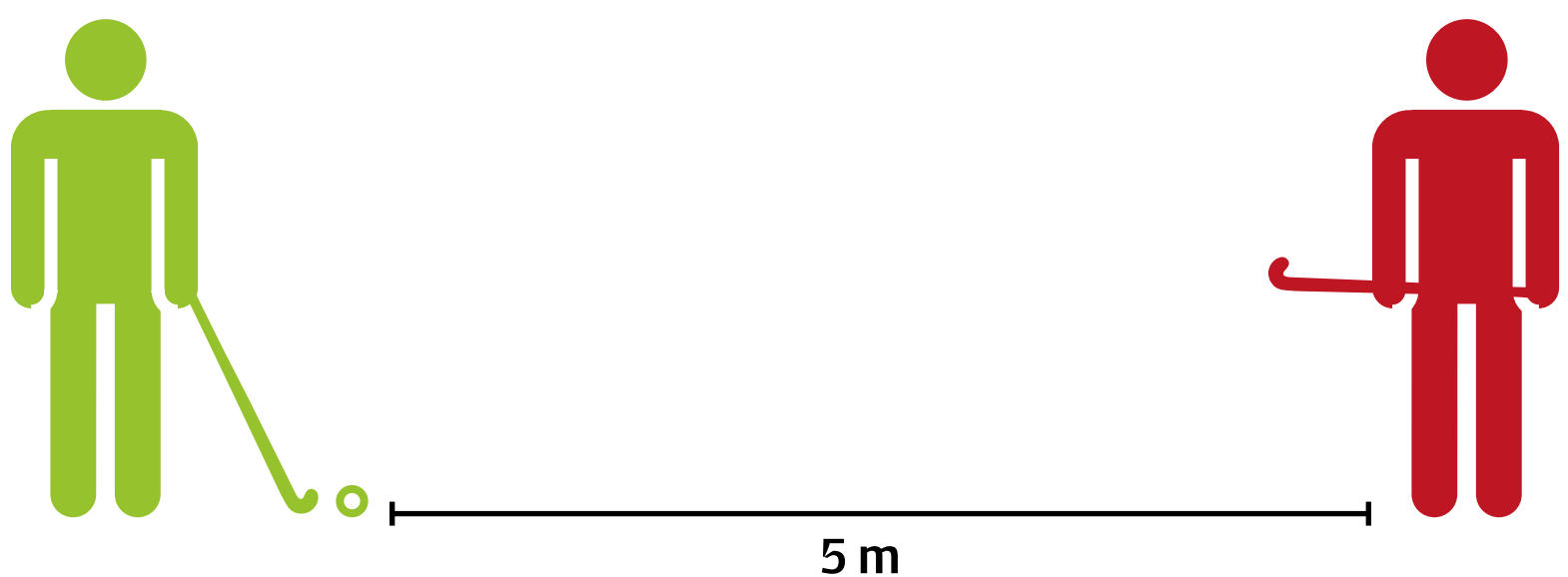
linee guida

Nel Corto in fase di **difesa** i 5 difensori hanno il compito di contrastare l'attacco avversario, mentre i restanti giocatori devono disporsi lungo la linea del centrocampo.



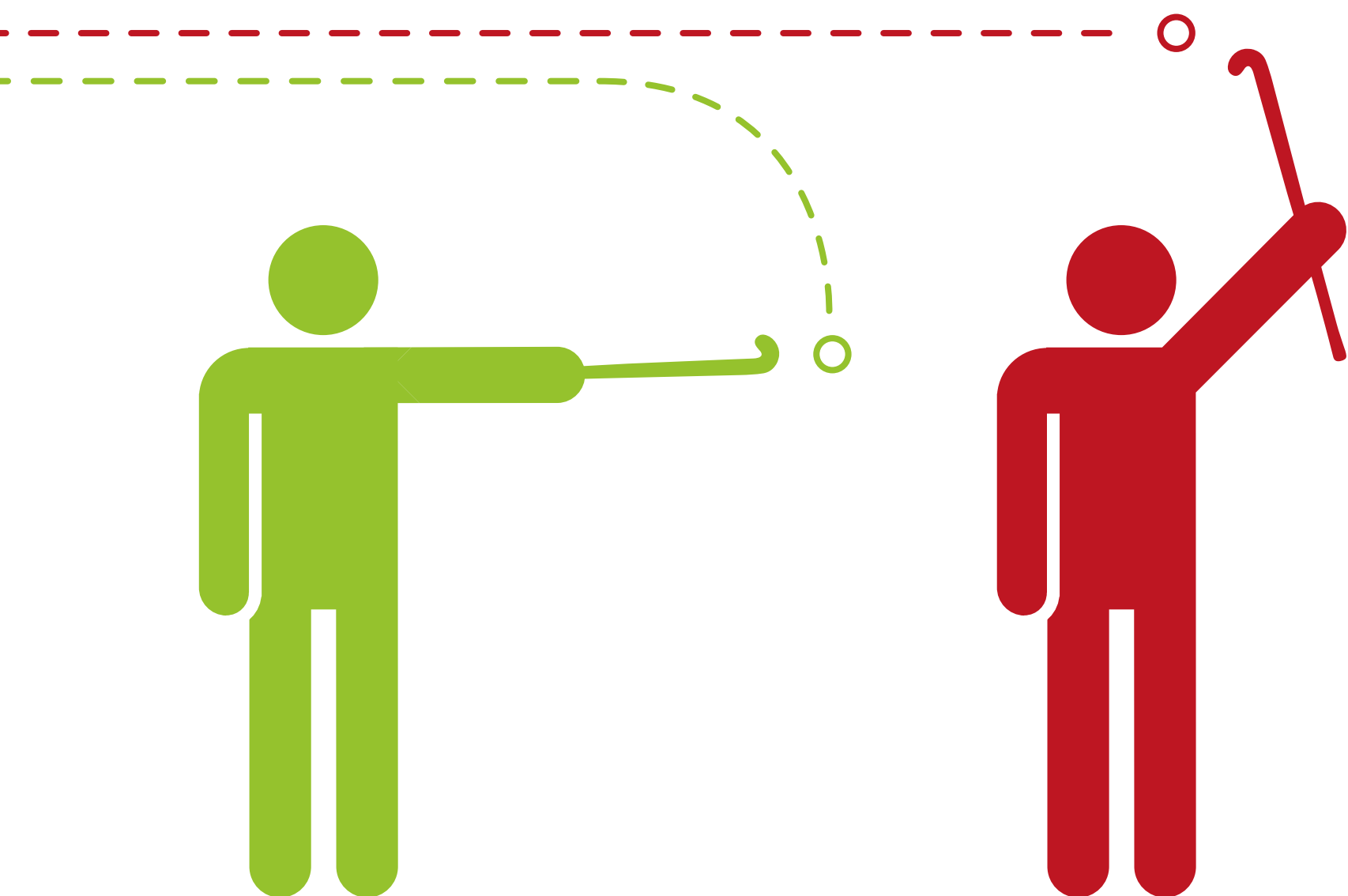
linee guida

Tutte le punizioni, al di fuori dell'area di tiro, possono essere giocate con l'auto-battuta, ciò vuol dire che non è necessario fare un passaggio ad un compagno. In ogni caso l'avversario deve stare a 5 m di distanza dalla pallina.



linee guida

È concesso alzare la pallina, ma viene fischiato il fallo nel caso in cui è considerata pericolosa per i giocatori. Il giocatore al contrario non può alzare il bastone, per stoppare la palla, più in alto della sua spalla.



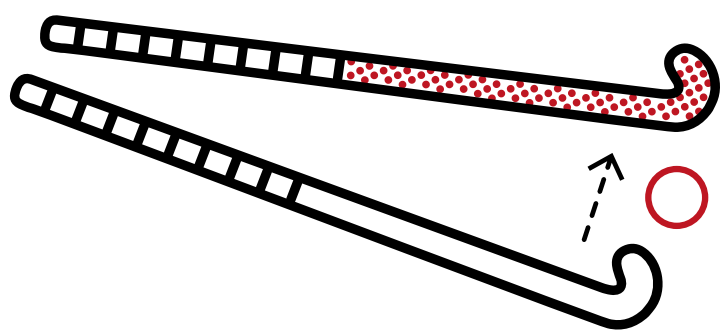
linee guida

Nell'hockey su prato non esiste un numero minimo di sostituzioni.

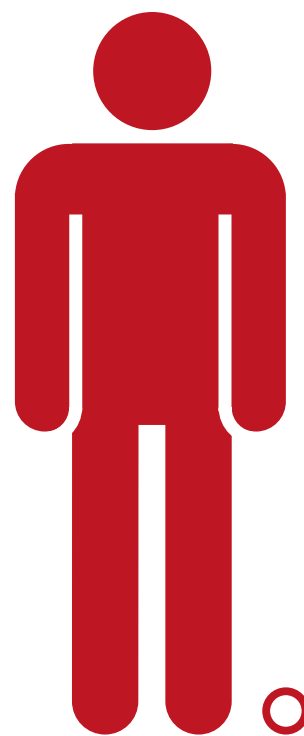
linee guida

**Nell'hockey su prato
non esiste la regola del fuori
gioco.**

falli più comuni



**prendere la palla con
il tondo del bastone**



**prendere la palla con
una qualsiasi parte del
corpo**



spingere un avversario

ora goditi la partita



**HOCKEY CLUB
RAGUSA**