

# **HOCKEY SU PRATO**

## **STORIA DELL' HOCKEY**

L'hockey su prato è uno degli sport dilettantistici più diffusi, si gioca in più di 100 paesi di tutti i continenti.

In campo femminile si può senz'altro affermare che è lo sport di squadra dal più alto numero di praticanti nel mondo.

Le sue origine sono antichissime, in ogni civiltà, in ogni continenti sono stati trovati dipinte, sculture, decorazioni di oggetti o racconti mitici di sport di "bastone e palla" direttamente riconducibili all'hockey: nelle tombe egizie delle valli del Nilo di oltre 3000 anni fa, un affresco lo raffigura fra i giochi dei giovani dell'epoca; nell'Atene de Temistocle (500 a.C) un bassorilievo trovato nel 1922 abbelliva la mura della città. I legionari romani lo praticavano, tracce nelle piramide Azteche e nei templi Tibetani.

Le sue tracce si infittiscono e si localizzano in Europa, in special modo in Francia e nelle Isole britanniche, dove del medioevo "nasce" il termine hockey dalla configurazione di due vocaboli dalle stesse radici: l'unobretone (francese) HOQUET che vuol dire "bastone de pastore" (erano infatti curvati alla sommità), l'altro sassone (inglese) HOOK che significa "uncino, falce, gancio".

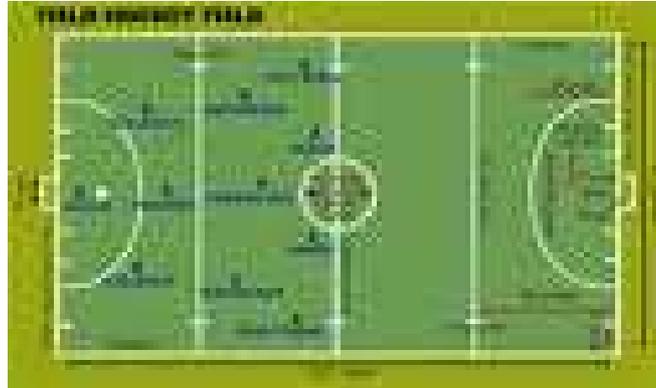
L'Hockey nacque in Inghilterra nella seconda metà del secolo scorso; nel 1870 ne furono codificate le regole. Così come ora le conosciamo ed iniziò l'espansione in tutto il mondo per merito dei commercianti, degli educatori e degli studenti inglesi.

L'hockey è sport olimpico dal 1908 con gli uomini e dal 1980 con le donne.

Nel nostro paese l'hockey giunse più tardi rispetto alle altre principali nazioni europee prima con sporadiche apparizioni, dal 1907 al 1932 e quindi continuativamente dal 1936 in poi.

Attualmente in Italia l'hockey è in costante evoluzione, lo giocano uomini e donne sia all'aperto e indoor di serie A1, A2, B e giovanili.

## **Il Campo di gioco**



Il terreno di gioco è rettangolare, lungo 91,40 metri e largo 55 metri. Una linea di metà campo è tracciata trasversalmente a metà del terreno di gioco. Le linee definite “dei 23 metri” sono tracciate trasversalmente ad una distanza di metri 22,90 da ciascuna linea di fondo. Le zone di campo definite come “aree di tiro” sono tracciate all’interno del terreno di gioco, attorno alle porte, e simmetricamente rispetto al centro delle linee di fondo. I dischetti di rigore, di diametro 15 cm, sono tracciati di fronte al centro di ogni porta con il centro del dischetto posto a 6,40 metri dal lato interno della linea di porta. Le porte vengono posizionate al di fuori del terreno di gioco, al centro delle linee di fondo ed a contatto con le stesse e misurano 3,66 m di larghezza e 2,14 di altezza.

## **La Palla e il bastone**

La palla pesa 150grs. E la circonferenza è di 22 cm. È dura, in materiale plastico. Il bastone non deve superare gr. 794.



## **Composizione delle Squadre**

Prendono parte alla partita un massimo di 11 giocatori per squadra con 5 giocatori disponibili in panchina per ogni squadra. Delle 11 giocatori, uno è il portiere e gli altri 10 sono giocatori di campo. Le sostituzioni sono illimitate. I ruoli sono, portiere, difesa, mediani ed attaccanti.

## **Arbitri**

Ci sono due arbitri. Ogni uno in una metà di campo.

## **Equipaggiamento Giocatori**

Giocatori di campo: Scarpe con tacchetti, parastinchi, calzettoni, pantaloncini o gonna, maglia con numero, paradenti e bastone.

Portiere: Scarpe, para scarpe, cosciali, protezione inguinale, pantaloncini imbottito, pettorale, protezione integrale arti superiori, guanti, casco e maglia con numero e bastone.

## **Capitano**

Ogni squadra deve nominare un capitano. Quando questo viene espulso deve essere nominato un suo sostituto. Il capitano deve indossare una fascia sul braccio come segno distintivo. I capitani sono responsabili del comportamento di tutti i giocatori della loro squadra.

## **Partita e Risultato**

Una partita è composta da due tempi di 35 min. e da un intervallo di 5 min. La squadra che segna il maggior numero di reti è la vincitrice, se nessuna rete viene segnata o le squadre segnano lo stesso numero di reti, la partita è pareggiata. Ad ogni rete corrisponde un punto. A partita vinta si assegnano tre punti, a partita pareggiata un punto, a partita persa zero punti.

## **Segnatura di una Rete**

Una rete viene segnata quando la palla è stata giocata all'interno dell'area di tiro da un attaccante e non esce più dall'area di tiro prima di oltrepassare completamente la linea di porta a sotto la traversa.

## **Provvedimenti Disciplinari Personali**

Per ogni infrazione il giocatori responsabile potrà essere:

- a) Richiamato (verbalmente)
- b) Ammonito ( cartellino verde, avvertenza)
- c) Espulso temporaneamente per un minimo di 5 minuti (cartellino giallo)
- d) Espulso definitivamente per tutta la durata della partita (cartellino rosso)

## **L'angolo corto ( azione speciale)**

Un attaccante spinge o colpisce la palla da un punto su la linea di fondo, verso i compagni all'esterno dell'area. Questi, come i 5 difensori oltre la propria linea di fondo, possono entrare nell'area dopo l'esecuzione della rimessa dal fondo.

Nessun tiro a rete sarà effettuato prima che la palla sia stata arrestata completamente sul terreno all'esterno dell'area di tiro o abbia toccato il bastone di un difensore.

Il primo tiro a rete, non deve attraversare la linea di porta al di sopra di una altezza di cm. 46, a meno che essa abbia toccato il bastone o il corpo di un difensore. È una azione speciale, tradizionale, particolare, spettacolare ed entusiasmante.

## **Parole Importanti**

CONDUZIONE	portare la palla attaccata al bastone.
PASSAGGIO	passare la palla ad un compagno .
GOAL	rete
DRIBBLING	fare dritto –rovescio
PUSH	spinta della palla
DRIVE	forte colpo alla palla
TONDO	parte del bastone con quale non si può toccare la palla
PIATTO	parte del bastone con quale si gioca con la palla.