

Programa de Enseñanza del Deportista

Categoría: 9 – 10 años (Áreas deportiva).

Introducción:

A la hora de diseñar un Programa de Enseñanza de Hockey para niños, hay que partir de la premisa de que este ha de ser, en primer lugar, divertido, pues de lo contrario no se conseguirá que el niño se sienta atraído por este deporte. Además, hay que tener en cuenta que el método ideal será el llamado “método activo”, en el cual se involucra al niño en un proceso de máxima participación en lugar de establecer una serie de normas rígidas y de obligado cumplimiento que no favorecerían el primer objetivo antes planteado. Por último, se deben tener en cuenta las etapas de desarrollo tanto motor como cognitivo en las que se encuentre el niño - dado que en estas edades puede incluso haber grandes variaciones entre unos y otros niños de prácticamente la misma edad - para conseguir una adaptación lo más completa posible al Programa y unos resultados aceptables.

La iniciación al Hockey, por tanto, debe seguir los siguientes puntos:

- a) Potenciar lo lúdico a través de juegos progresivos, que partan de lo simple para llegar a lo más complejo.
- b) Despertar la imaginación.
- c) Garantizar la seguridad en el juego, evitando ejecuciones técnicas peligrosas para el niño.
- d) Centrarse en el progreso y dominio de las habilidades básicas.
- e) Perder la preocupación por la estricta corrección técnica.
- f) Desarrollar la afición por el deporte. Con este planteamiento, el niño aprenderá a tomar sus propias decisiones, lo que le hará controlar personalmente sus aprendizajes y generar respuestas diferentes para situaciones diferenciadas.
- g) Mantener una buena salud en los niños.

Objetivos Específicos:

1. Aprender las reglas básicas del Hockey.

Reglamento FIH Hockey sobre Césped.

2. Enseñar la posición básica del hockeista.

Indicaciones metodológicas: *El cuerpo debe de estar en posición frontal, el agarre del bastón en forma de “V” (la mano derecha agarrando la parte superior del implemento y la otra separada entre 20 a 30 cm según el tamaño del bastón). Las piernas separadas a 45 grados y al ancho de los hombros, adelantando y semiflexionando la pierna izquierda y la derecha atrás y semiflexionada. El tronco debe estar semi flexionado hacia el frente.*



Foto (a). Posición básica

3. Ejecutar el agarre del bastón.

Tipos de agarres del bastón: Existen tres agarres básicos del bastón, toma aplauso, reloj y sartén. Pero la utilización de la toma intermedia nos permitirá tener más posibilidades de enriquecer nuestros gestos técnicos. La toma del bastón es como una empuñadura en el tenis, utilizar la correcta y siendo capaz de cambiarlas sutil y rápidamente, sin que lo advierta el oponente, hará distinto a un jugador y ayudará al éxito de la jugada o gesto técnico.

Indicaciones metodológicas para el aprendizaje de los 3 agarres:

Agarre “aplausos”: *se ubica el palo por delante del cuerpo en forma diagonal con la punta de la pipa hacia arriba y la cara plana del palo hacia la izquierda, colocar la mano izquierda con su dorso en la misma dirección, luego por debajo de esta agregar la mano derecha que tiene su dorso en el sentido contrario. Resumiendo,*

la posición de las manos es similar a la acción de aplaudir, de ahí el nombre de la toma. Es el agarre para realizar el gesto de la pegada, entre otros gestos.

Agarre “reloj”: se coloca el palo por delante del cuerpo de izquierda a derecha con su cara plana sobre el piso. Se toma el palo por la parte superior de la empuñadura con la mano izquierda, luego se le suma la mano derecha por debajo de la izquierda. Una vez realizado lo anterior, se reacomodan los dedos de ambas manos sobre el palo. Es el agarre para realizar el dribling entre otros gestos. Se la denomina reloj porque es como si quisiera mirar el reloj en la muñeca izquierda.

Agarre “jab o sartén”: se toma el palo por la parte superior de la empuñadura con la mano izquierda de manera que la “V” formada por el dedo índice y el pulgar de dicha mano coincida con la cara plana del palo. Luego se le suma la mano derecha.

Agarre “barre de canto”: este golpeo está prohibido por algunas federaciones incluyendo la nuestra.

Agarres del bastón.



Foto (b). Agarre de derecha.



Foto (c). Agarre de revés.

4. Ejecutar la conducción por la derecha, llevando la pelota pegada al bastón.

Indicaciones metodológicas: El cuerpo debe de estar frontal, el alumno debe adoptar la posición fundamental, logrando una visión periférica pegando el bastón a la pelota y desplazándose hacia un punto indicado por el profesor, caminando, trotando o corriendo.



Foto (d). Conducción por la derecha, llevando la pelota pegada al bastón.

5. Ejecutar la conducción llevando la pelota de izquierda.

Indicaciones metodológicas: Ídem 5, cambiando al agarre del bastón para realizar el ejercicio de conducción de la pelota por la izquierda. Foto (b).

6. Realizar el auto pase.

Indicaciones metodológicas: Es una de las variantes de la conducción, el alumno debe poner la pelota de manera estática y luego darle un pequeño toque para continuar con la conducción por la derecha.

7. Realizar el empuje de derecha (push).

Indicaciones metodológicas: El cuerpo se ubica de lateral apuntando hacia el receptor posición de las manos y el palo, las manos separadas, el bastón se lleva lejos del cuerpo, y la pipa del bastón debe mantenerse baja y acompañar en dirección al receptor. El bastón sobre la pelota sin movimiento hacia atrás a la altura de la pierna trasera, el brazo derecho extendido y el codo izquierdo flexionado. Abrir el pie izquierdo hacia el receptor, colocar el peso sobre la pierna de adelante, seguir moviendo los pies durante el pase y llevar el peso en dirección al receptor. Acompañar el movimiento con el codo izquierdo como guía. Empujar la pelota con la parte plana del bastón.

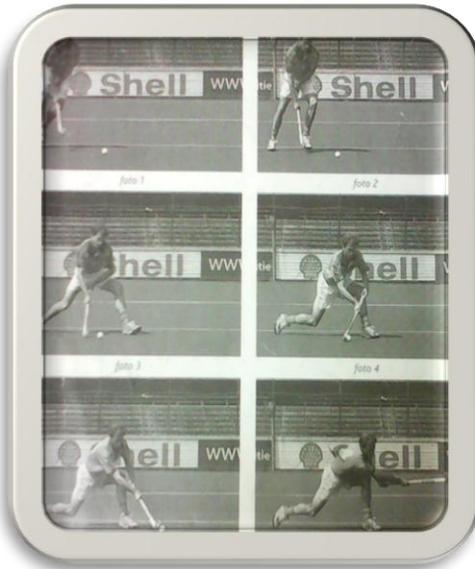


Foto (e). Empuje de derecha (push).

8. Realizar la recepción de derecha.

Indicaciones metodológicas:

- ✓ En forma de paso: El cuerpo debe de estar en posición frontal a la pelota. Las piernas en forma de pasos y el bastón va colocado delante de los pies derecho e izquierdo, con una pequeña inclinación hacia al frente a la altura de la superficie del terreno, colocándose en la línea imaginaria de la pelota.



Foto (f). En forma de paso.

- ✓ La recepción de derecha con el bastón frontal: Ídem al anterior pero con el bastón horizontal y pegado al terreno.



Foto (g). Recepción de derecha con el bastón frontal.

9. Realizar la recepción de izquierda.

Indicaciones metodológicas: Partir de la posición básica del hockeista, realizar un semi giro sobre el pie izquierdo quedando la pierna derecha extendida. La muñeca realiza un semi giro con el bastón hacia el lado, siempre observando la trayectoria de la pelota hasta que haga contacto con el bastón.



Foto (h). Recepción de izquierda

10. Ejecutar el dribling Indio.

Indicaciones metodológicas: El cuerpo debe de estar en posición frontal. El alumno debe tener correctamente el agarre del bastón en forma de (V), una mano en la punta superior del bastón y la otra mano a una distancia de entre 20 y 30 cm según el tamaño del bastón. Los brazos deben estar separados con los codos hacia afuera y la muñeca debe girar el bastón con la pelota pegadas al palo en una circunferencia de 2 a 10 cm, siendo la mano izquierda la rectora de los movimientos. En este caso el cuerpo va detrás de la pelota (el dribbling es la técnica más difícil de aprender y por ende hay que practicarla). Una empuñadura correcta con la mano izquierda es fundamental par lograr la técnica. Incentiva a los nuevos jugadores para que practiquen el dribbling en cada sesión durante el mayor tiempo posible. Recuérdales que deben llevar la cabeza levantada lo más que puedan para ver lo que tienen alrededor.



Foto (i). Dribling

11.Trabajar el golpeo derecha.

Golpear la pelota de un modo técnicamente correcto con precisión y velocidad en la ejecución es de gran utilidad para el jugador de hockey; además de perfeccionar la técnica, el profesor debe dar una serie progresiva de ejercicio considerando 4 aspecto fundamentales:

- a) La posición del alumno con respecto a la trayectoria de la pelota.
- b) La empañadura del bastón.
- c) La elevación del bastón (fase preparatoria, péndulo ascendente).
- d) El golpeo previamente dicho (péndulo descendente).

✓ Existen varios tipos de golpes, entre lo más utilizados están:

Golpeo natural.

Indicaciones metodológicas: El cuerpo debe de estar lateral a la pelota. Se unen las manos derecha e izquierda en la parte superior del bastón, el tronco debe estar semiflexionado al frente. La pierna izquierda debe estar extendida y adelantada con el pie izquierdo indicando la dirección para el golpeo y la pierna derecha debe estar atrasada y semiflexionada. Luego se realiza un recorrido del bastón desde atrás hacia adelante hasta hacer contacto con la pelota.



Golpeo medio.

Indicaciones metodológicas: El cuerpo debe de estar lateral a la pelota. Se separan las manos derecha e izquierda de 20 a 30 cm, el tronco debe estar semiflexionado al frente. La pierna izquierda debe estar extendida y adelantada con el pie izquierdo indicando la dirección para el golpeo y la pierna derecha debe estar atrasada y semiflexionada. Luego se realiza un recorrido del bastón desde atrás hacia adelante hasta hacer contacto con la pelota.



Golpeo Latigazo.

Indicaciones metodológicas: El cuerpo debe estar lateral a la pelota. Se unen las manos derecha e izquierda en la parte superior del bastón, el tronco debe estar flexionado lo mayor posible hacia el frente. La pierna izquierda debe estar extendida y adelantada con el pie izquierdo indicando la dirección para el golpeo y la pierna derecha debe estar atrasada y extendida atrás lo más rasante posible al terreno. El bastón debe estar horizontal al terreno lo más rasante posible, luego se realiza un movimiento con el bastón desde atrás hacia adelante hasta hacer contacto con la pelota.



Foto (j).

12.Trabajar el golpeo natural por la izquierda.

Indicaciones metodológicas: El cuerpo debe de estar lateral hacia el lado izquierdo, las manos unidas luego de un semi giro de las mismas quedando el agarre invertido, el cuerpo debe estar erguido y el bastón hace contacto con la pelota de forma vertical.



13. Comenzar el trabajo del saque de corner (largo).

Indicaciones metodológicas: El alumno debe sacar la pelota desde la línea de los 23 metros mediante una de las variantes de la conducción de la pelota.

14. Realizar el tackle de derecha.

Indicaciones metodológicas: El alumno desde la posición frontal debe realizar un asalto hacia adelante estirándose con la pierna y brazo izquierdo con el bastón para alcanzar la pelota mediante un jab. Se debe tener en cuenta la distancia para la ejecución del mismo.

15. Realizar el tackle de izquierda.

Indicaciones metodológicas: El alumno desde la posición frontal debe realizar un asalto hacia adelante o hacia el lado izquierdo estirándose con la pierna y brazo izquierdo. Agarrando el bastón con la mano izquierda y realizando una rotación de la muñeca dejando la cachimba del bastón en dirección al terreno. pelota realizando una mediante un jab. Se debe tener en cuenta la distancia para la ejecución del mismo.



16. Comenzar el trabajo del penalty corner (ofensivo y defensivo).

Indicaciones metodológicas;

- ✓ Saque en el penalty corner ofensivo: Un alumno ubica la pelota en una de las marcas situadas a 10 metros de los postes laterales de la portería y luego realiza un saque mediante el push, el flick o el golpeo natural de derecha,

evitando que se eleve la pelota. El alumno debe tener al menos uno de sus pies fuera del terreno de juego.



- ✓ Recepción y tiro a puerta en el penalty corner ofensivo: *Un alumno se ubica cercano al área de 14.63 metros y realiza una de las variantes de la recepciones de la pelota y realiza un golpeo de derecha para la portería.*
- ✓ Penalty corner defensivo: *El alumno se ubica en la portería pegado al poste transversal derecho y luego que se haya ejecutado el saque de la pelota debe correr en dirección a donde se realizara la recepción y debe aplicar una de las variantes del tackle a la pelota.*



17. Realizar el penalty stroke.

Indicaciones metodológicas: *El alumno debe situarse en un punto situado a 7 yardas frente a la portería y luego del aviso del profesor debe ejecutar un flick o push hacia la portería.*

18. Realizar el shoot out.

Indicaciones metodológicas: *El alumno debe ubicarse en la línea de 23 metros frente a la portería, luego del aviso del profesor debe realizar una conducción por*

la derecha y al llegar al área de 14.63 metros deben aplicar una de las variantes del golpeo o de empujes. El ejercicio debe realizarse en menos de 8 segundos.

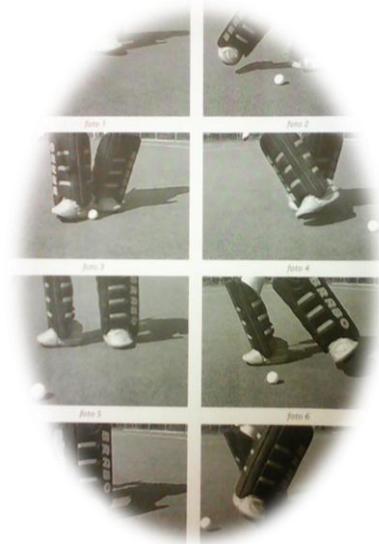
19. Trabajar la posición fundamental del portero.

Indicaciones metodológicas:

Posición básica: Piernas separadas de 20 a 30 cm, realizar una semi flexión de ambas piernas. El tronco debe de ir semiflexionado hacia adelante y ambos brazos laterales.



Despejes con los pies: Partiendo de la posición básica del portero, el profesor lanzará tiros bajos de la pelota y el alumno realizará 2 pasos al frente y despejará la pelota con el pie derecho hacia el lateral izquierdo y con el pie izquierdo hacia el lateral derecho.



Bloqueo de pelotas con el bastón y el guante: Partiendo de la posición básica del portero, el profesor lanzará tiros medios y altos de la pelota hacia la portería y

el alumno despejará con el guante hacia el lateral izquierdo y con guante y bastón cuando el tiro sea por el lado derecho.



20. Comenzar el trabajo de los juegos.

Indicaciones metodológicas: *Se realizarán los juegos utilizando las canchas de baloncesto, balonmano o de tenis. Los jugadores estarán bajo reglas especiales de juego controladas por el profesor para los juegos. Se emplearán los elementos técnicos aprendidos para el desarrollo de habilidades mediante el juego. Se permiten otras variantes de juego de pre deportivo mini hockey para desarrollar habilidades en estas edades. Efectuar festivales de mini Hockey (5 vs 5 y 3 vs 3).*

21. Iniciar el desarrollo de la formación de valores en los atletas.

Indicaciones metodológicas: *Aprender del deporte como un patrón positivo para sus vidas, adquirir hábitos por el esfuerzo para el logro de las metas. Aprender el colectivismo, la honestidad, la voluntariedad, la perseverancia, la sinceridad, el amor por las cosas, amor a su camiseta y a la Patria.*