



HOCKEY AVANZADO

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD
ELENA ORTIZ y RUBEN GOMEZ
(eortiz@p.csmb.es)

INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El hockey sobre patines es un deporte muy completo y atractivo, donde se combina el patinaje sobre ruedas con el uso del stick y la bola.

Con esta disciplina pretendemos acercar al alumno a un deporte dónde, además de adquirir capacidades tan importantes en todos los ámbitos como la estabilidad, el equilibrio o la coordinación se realiza un deporte colectivo dónde impera la solidaridad, el esfuerzo y el juego en equipo.

En esta segunda etapa dónde el alumno ya tiene un nivel muy elevado de patinaje y ha dado sus primeros pasos en el manejo del stick y la bola, trataremos de consolidar los conceptos aprendidos y enseñarle nuevas habilidades. Nuestros métodos de enseñanza como en el nivel de iniciación serán de carácter fundamentalmente lúdico, pero añadiéndole siempre un componente didáctico. Métodos de aprendizaje totalmente dinámicos y atractivos donde el entretenimiento es el objetivo primordial en cada sesión y dónde el alumno aprenderá a realizar un deporte casi sin ser consciente de ello.

Conceptos como el pase, el regate, el disparo o el remate ya no serán desconocidos para el alumno, y se integrarán dentro de un sistema de juego para que interactúen con sus compañeros de pista.

En esta etapa cobra más importancia si cabe, la transmisión por parte del entrenador de valores tan importantes como el respeto a unas reglas de juego, el compañerismo, la conciencia de grupo o el cuidado del entorno, entre muchos otros.

Además y para adquirir la vertiente competitiva que todo deporte de equipo requiere, en los últimos meses del curso docente, serán invitados a torneos para que puedan poner en práctica todos los conocimientos adquiridos durante el año.

Programación de PRIMARIA



OBJETIVOS (Que queremos conseguir)

- Coordinación Patines/Stick/Bola
- Perfeccionamiento de habilidades adquiridas en el curso anterior
- Técnica individual (Ganchos, fintas, Bola entre piernas, Giros, Patin Stick...)
- Táctica individual (Posicionamiento del jugador en la pista)
- Táctica colectiva (Aprendizaje de sistema ofensivo y defensivo del equipo)
- Enseñanza de las reglas del juego
- Conductas dentro del ámbito deportivo y social
- Introducción a la competición a nivel amateur

Temporalización de los objetivos

- 1er trimestre:
 - o Consolidación del nivel de patinaje (frenadas, de espaldas, salida de tacos, giros, agachados...)
 - o Técnica individual (Ganchos y Fintas)
 - o Pase de pala y cuchara
 - o Pase y remate
 - o Asociación simple con un compañero (Pase y corte)
- 2º trimestre:
 - o Técnica Individual (Giros con stick y bola, Protección, Bola entre piernas)
 - o Pases en movimiento
 - o Táctica individual (Posicionamiento en pista del jugador, balances defensivos...)
 - o Asociación con varios compañeros
 - o Disparos desde ambos lados (pala y cuchara)
- 3er trimestre:
 - o Táctica colectiva simple en competiciones de 2x2 (Bloqueo y continuación)
 - o Perfección del regate en velocidad
 - o Disparo desde todas las posiciones
 - o Contraataque

CONTENIDOS (Que actividades vamos a realizar)

- Circuitos simples y complejos dónde además de perfeccionar el patinaje se mejoren habilidades con el stick y la bola.
- Circuitos de conducción de bola y técnica individual.
- Carreras de obstáculos y competición entre los alumnos con el uso de stick y bola, para desarrollar el componente de la competitividad siempre desde el compañerismo.
- Juegos de todo tipo donde desarrollaremos cada vez una habilidad: Muralla, pañuelo, carreras de trineos, rondos, bandera...
- Realización de baterías de chuts y remates a portería
- Ejercicios de 1xP, 2xP, 2x1, 2x2 y 4x4 con el fin de potenciar la competición con y sin adversarios.
- Ejercicios de pase, remate y chut con y sin oposición
- Realización de partidos en entrenamientos y torneos
- Pruebas trimestrales de nivel para evaluar los conceptos aprendidos por el alumno.



METODOLOGIA (Como lo vamos a hacer)

Para la realización de todas las actividades el monitor utilizará todo tipo de material: picas, conos, balones, aros, petos, cintas, pelotas de diferentes colores y tamaños, porterías, pelotas de petanca, bolas de hockey, sticks,...

ACTIVIDADES (actividades que se hacen a lo largo del curso)

- Al final de curso se hará una exhibición para los padres.
- Se invitará a los alumnos a partidos de hockey de Primera división.

Observaciones y otras informaciones sobre la actividad

- La equipación para la práctica será ropa deportiva a ser posible el chándal del colegio.
- Es necesario que los alumnos traigan patines, éstos sean de cuatro ruedas o tradicionales.
- Por otra parte es recomendable también el uso de protecciones (maneras, coderas y rodilleras) y de casco.
- Además será necesario un stick de hockey sobre patines tradicionales (madera) y una bola.