



Hockey Linea - Pruebas

Cada prueba debe realizarse acorde a las imágenes/explicaciones mencionadas en ese documento y los datos registrados en la ficha técnica proporcionada en archivo (plantilla).

Cada jugador debe tener su ficha cumplimentada antes de las pruebas y es responsable de llevarla a cada estación para que allí se le anote sus tiempos/resultados por el entrenador asignado.

Dada la gran variedad de pistas que tenemos (tipos de suelo, dimensiones, interior/ exterior, agarre, etc), es necesario rellenar el apartado "descripción de pista" que se encuentra en la parte inferior de la ficha técnica, asimismo se podrá comparar de forma mas acertada los resultados obtenidos por diferentes jugadores en todo el territorio nacional.

Los jugadores deben estar totalmente vestido para las pruebas en pista y llevar ropa deportiva para las pruebas físicas.

Requisitos para desarrollo de las pruebas:

Entrenadores, asistentes o voluntarios para toma de datos

Ficha técnica de cada jugador, rellena y dentro de un folio

Portapapeles para toma de datos

Metro para medir

Rotuladores o cinta para marcar sitio exacto donde van los conos

Conos

Cronómetros (smartphone, etc.)

Tutor Shooter o similar para prueba de tiros

Madera para prueba de pases o cinta para marcar en la valla

Pucks (40+)

Bolígrafos

Bascula digital

Pruebas:

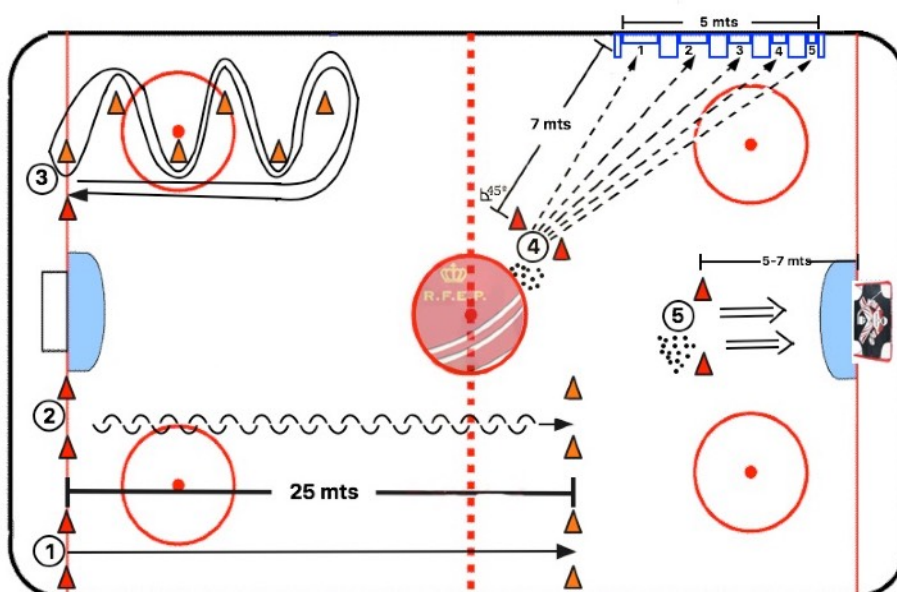
- *el entrenador debe hacer una demostración antes del comienzo.
- *tiempos anotados de esa forma ej. (12:34)
- *las pruebas (b.) se realizaran únicamente tras haber completado todas las pruebas (a.) y solo cuando el tiempo lo permita.
- *todas las pruebas, menos 4 y 5, se inician de la misma forma, señal del entrenador "listo cuando quieras" y comienza el cronometro cuando arranca el jugador.
- *las pruebas 4 y 5 se inician con el "listo, ya" del entrenador.
- *asegurar espacio suficiente en las llegadas para no tener que frenar y para evitar lesiones contra la valla.

Los jugadores participan en las pruebas técnicas del 1 al 6.

Los porteros participan en las pruebas técnicas 1,2,4,6,7,8.

Al menos que una lesion lo impida, ademas de sus respectivas pruebas técnicas, todos deben participar en las pruebas físicas.

Esquema de los ejercicios del 1 al 5:





COMITÉ NACIONAL DE HOCKEY LÍNEA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PATINAJE

1a.) Sprint 25mts. patinando hacia adelante

El jugador inicia su carrera ubicándose entre los conos de salida, ambos patines deben estar detrás de la línea marcada por los conos, tras la señal del entrenador "listo cuando quieras", el jugador se dirige lo mas rápido posible hacia la meta (marcada por 2 conos). El cronometro se inicia cuando el jugador arranca y se detiene cuando parte de su cuerpo atraviesa la línea de meta. Es importante dejar el espacio suficiente detrás de meta para que el jugador pueda alcanzar la llegada con la maxima velocidad y se detenga luego de forma progresiva sin riesgo.

Vídeo: <https://vimeo.com/215824819>

1b.) Sprint 25mts. patinando hacia adelante con puck

La prueba consiste en repetir la anterior, pero acompañado del puck, no esta permitido lanzar el puck hacia la meta y patinar detrás de él. En todo momento jugador/puck deben viajar juntos hasta la llegada.

Vídeo: <https://vimeo.com/215824990>

2a.) Sprint 25mts. patinando hacia atrás

El jugador inicia su carrera totalmente de espalda (no vale arrancar de lado) entre los conos de salida, ambos patines deben estar detrás de la línea marcada por los conos, tras la señal del entrenador "listo cuando quieras", el jugador se dirige lo mas rápido posible hacia la meta (marcada por 2 conos). El cronometro se inicia cuando el jugador arranca y se detiene cuando parte de su cuerpo atraviesa la línea de meta. Es importante dejar el espacio suficiente detrás de meta para que el jugador pueda alcanzar la llegada con la maxima velocidad y se detenga luego de forma progresiva sin riesgo.

Vídeo: <https://vimeo.com/215825042>



COMITÉ NACIONAL DE HOCKEY LÍNEA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PATINAJE

2b.) Sprint 25mts. patinando hacia atrás con puck

La prueba consiste en repetir la anterior, pero acompañado del puck, no está permitido lanzar el puck hacia la meta y patinar detrás de él. En todo momento jugador/puck deben viajar juntos hasta la llegada.

Video: <https://vimeo.com/215825100>

3a.) Circuito control de puck patinando hacia adelante

El jugador, su palo y el puck deben estar totalmente detrás de los conos de salida antes de comenzar el circuito, tras la señal del entrenador "listo cuando quieras", el jugador intenta recorrer el circuito marcado en los gráficos en el menor tiempo posible. Todo (jugador, palo, puck) debe pasar correctamente cada cono por el lado indicado, en caso de equivocación el jugador debe retroceder en el lugar del fallo, rectificar el error y proceder. Se impondrá 1seg. de penalización por cada cono tocado o derrumbado fuera de su lugar de origen. Rozar el cono, sin que el entrenador tenga que ir a reponerlo para que la prueba sea válida, no incurre penalización. Para asegurar que el circuito es el mismo para todos los concursantes, marcamos una (X) en el suelo con un rotulador o cinta, así podemos reponer rápidamente y siempre en el mismo sitio. El circuito tiene 6 conos (+1 extra para marcar la salida/llegada), los conos están repartidos en zigzag a una distancia de 6mts. el uno del otro, tanto en vertical que horizontal. los conos de la fila derecha se colocan en los metros (0, 6 y 12) mientras que los conos de la fila izquierda se colocan en los metros (3, 9 y 15) para formar una zigzag, recordando que ambas filas están separadas por un espacio de 6mts de distancia. El cronometro se inicia cuando el jugador arranca y se detiene cuando parte de su cuerpo (acompañado del puck) atraviesa línea de meta.

Video: <https://vimeo.com/215961800>

3b.) Circuito control de puck patinando hacia atrás

Igual que la prueba 3a.) pero patinando hacia atrás. El jugador debe iniciar con el cuerpo totalmente de espaldas, en ningún momento y de ninguna forma puede girarse



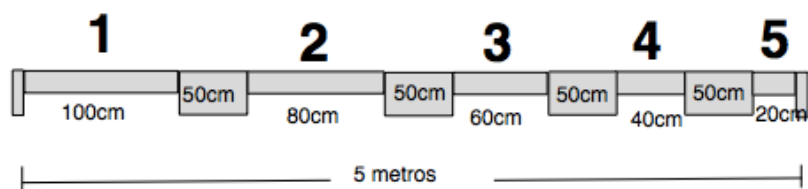
COMITÉ NACIONAL DE HOCKEY LÍNEA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PATINAJE

y dar pasos patinando hacia adelante, en caso de hacerlo el entrenador le indicara de retroceder y corregir el error donde ocurrió.

Video: <https://vimeo.com/215961832>

4a.) Pases (acertar los 5 objetivos)

Se apoya el aparato a la valla y los pucks en el sitio indicado en el gráfico (45°-7mts.), también se colocan 2 conos para indicar de donde se lanzan los pucks. El jugador debe estar totalmente detrás de la línea pero puede traspasarla ligeramente con el recorrido de su palo. Hay 5 objetivos por alcanzar, en orden del 1 al 5, para avanzar hay que acertar el previo. Cualquier objetivo obtenido fuera de orden no cuenta, el jugador debe cerrar el #1, luego el #2, etc. hasta el #5. El jugador dispone de 30seg. para llegar al numero mas alto, se apunta el ultimo objetivo acertado antes del pitillo final o el tiempo que se necesito para completar los 5 aciertos. se pueden señalar los objetivos con un aparato similar a ese:



o bien con cinta, conos, cartones, rotuladores, etc. lo importante que sean visibles y fácil de controlar. Se recomienda unos 15+- pucks para la prueba.

4b.) Pases (sumar puntos)

Todo pertenece igual que la prueba anterior pero se trata de sumar el máximo de puntos en los 30seg.

El objetivo #1 = 1pt. El objetivo #2 = 2pts. etc.... cuanto mas pequeño el objetivo, mas se premia. Asegurar que haya suficientes pucks (15+-) a disposición del jugador. Anotamos el total de puntos sumados durante la prueba.

Video: <https://vimeo.com/215961870>

5a.) Tiros (acertar los 5 objetivos)

Colocamos un 'Tutor Shooter' dentro de la portería.



El jugador se sitúa con los pucks (15+-) detrás de la línea marcada por 2 conos y determinada según su categoría:

Benjamines+Alevines- 5mts.

Infantiles+Juveniles- 6mts.

Juniors+Seniors- 7mts.

El jugador debe disparar a los objetivos en un orden predeterminado (1 a 5), no se puede pasar al siguiente objetivo sin acertar el anterior. Se dispone de 30seg para completar la prueba, se anota el número de aciertos conseguidos o bien el tiempo necesario para conseguir los 5 aciertos.

5b.) Tiros (sumar puntos)

El jugador se sitúa igual que en la prueba 5a.) y intenta sumar el máximo de puntos disparando al "Tutor Shooter" durante 30seg.

Ambos objetivos inferiores valen: 1pt.

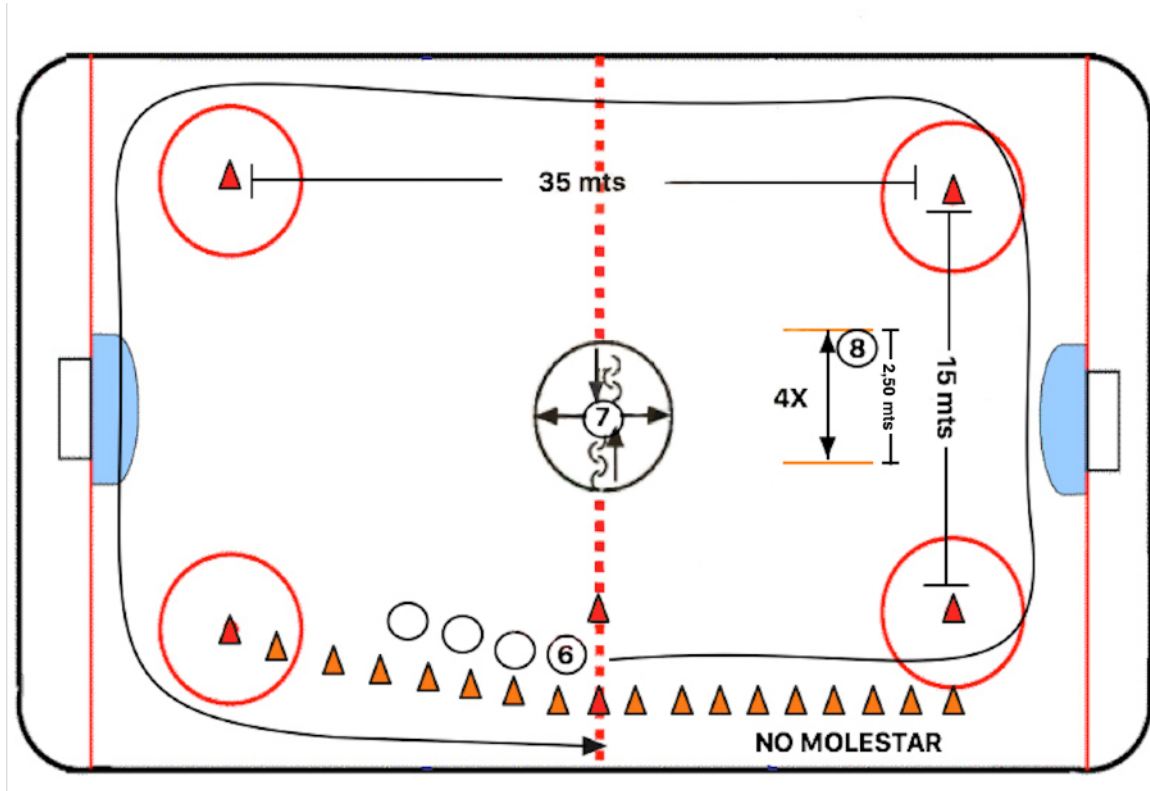
Ambos objetivos superiores valen: 3pts.

Entre piernas (5 hole) vale: 5pts.

Se suman los puntos acumulados durante la prueba y se anota el total.

Video: <https://vimeo.com/215961911>

Esquema de los ejercicios del 6 al 8:



6a.) Vuelta rápida 100mts patinando hacia adelante

El jugador se coloca con los pies detrás de línea de salida, el palo puede estar delante, arranca rápidamente y intenta completar la vuelta en el menor tiempo posible sin tocar los conos. Delimitamos el recorrido con 4 conos, separados por 15mts. en lo ancho de la pista y 35mts en lo largo de la pista, distribuidos de forma a dejar el mismo espacio en los fondos que los laterales. En las pistas de 40x20 debemos asegurar 2,50mts. de espacio mínimo para el patinador, en las pistas mas grandes intentamos hacerlo lo mas centrado posible. En caso de tener mucha gente y poco tiempo, para acelerar el proceso, marcamos con conos un corredor de llegada. De esa forma podemos dar salidas cada 5seg.+ y evitar colisiones en la zona de salida/llegada, antes de salir, el corredor debe entregar su hoja de control a un entrenador que se encuentra libre. El tiempo se detiene cuando parte del cuerpo atraviesa línea de meta. En caso de caída el jugador debe levantarse y seguir, no hay



COMITÉ NACIONAL DE HOCKEY LÍNEA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PATINAJE

2ª oportunidad, al menos que haya tiempo de sobra cuando todos hayan completado todas las pruebas.

Video: <https://vimeo.com/215961955>

6b.) Vuelta rápida 100mts. patinando hacia adelante con puck

Se hace lo mismo que en la prueba 6a.) acompañado de un puck. Todo (jugador, palo y puck) debe estar totalmente detrás de la línea de salida antes de comenzar y se detiene el cronometro una vez que el jugador atraviesa la meta acompañado del puck. Durante el trayecto es obligatorio que el puck pase también por fuera de los conos, en caso contrario el jugador debe volver y ejecutar correctamente la maniobra.

Video: <https://vimeo.com/215967307>

7) La Cruz (porteros)

El portero toma posición en el punto de saque neutral, dentro del circulo central, y se pone de cara a la portería. Debe encadenar una serie de movimientos, siempre manteniendo una buena posición básica o posición mariposa, en el menor tiempo posible. Los desplazamientos deben hacerse con la mejor técnica posible (palo al suelo, guantes adelantados, piernas flexionales, pies paralelos, etc) y similar a los que se harían en situación de partido. Se trata de ir hasta el borde del circulo y volver al saque neutral, haciendo una cruz en el orden siguiente: adelante, izquierda, atrás y derecha, siempre respetando las consignas mencionadas a continuación.

- 1- hacia adelante, de pie (c-cuts) + mariposa al borde
- 2- vuelta al centro hacia atras, de pie (c-cuts) + frenada
- 3- hacia la izquierda, de pie (shuffle) + mariposa al borde
- 4- vuelta al centro, de rodillas (shuffle)
- 5- hacia atras, de pie (c-cuts) + mariposa al borde
- 6- vuelta al centro hacia adelante, de pie (c-cuts) + frenada
- 7- hacia la derecha, de pie (shuffle) + mariposa al borde
- 8-vuelta al centro, de rodillas (shuffle) + levantara posición básica

TIEMPO



COMITÉ NACIONAL DE HOCKEY LÍNEA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PATINAJE

*El diámetro del círculo reglamentario (en pista pequeña) es de 6,14mts, por lo cual utilizaremos la línea ya marcada o colocaremos conos, cintas, etc. a una distancia de 6,50mts para asegurar que no molesten y que el portero pueda llegar bien hasta la distancia correcta que podemos definir como 6mts. reales.

Video: <https://vimeo.com/215967326>

8) T-push (porteros)

Marcamos 2 líneas paralelas a una distancia de 2,50mts entre ellas. El portero inicia su prueba tocando una de las 2 líneas, ejecutando desplazamiento lateral (t-push) de línea a línea, hasta llegar a las 4 repeticiones (ida/vuelta). En resumen, el portero hace 8 salidas y 8 frenada para dar por completada la prueba, en la última frenada se detiene el cronometro. Los movimientos deben hacerse con buena técnica y similar a las situación de partido, solo se puede empujar una vez para llegar hasta la otra línea y en la frenada el portero debe immobilizarse por completo (no vale girar y volver) una fracción de segundo+-.

Video: <https://vimeo.com/215967339>