

Cover

Juhani Wahlsten
Tom Molloy

El ABC del Entrenamiento de Hockey

Un programa para desarrollar
al jugador completo

Niveles del 0 al 6 Libro 2
Manual Básico para Entrenadores
- Tarjetas de práctica desde principiantes hasta profesionales

REFLEXIONES

Conozco a Juhani Wahlsten desde hace muchos años. Le conocí en Turku, Finlandia mientras trabajaba para el Equipo Nacional Sueco en 1996. Hablamos sobre su trabajo y las investigaciones realizadas para auxiliar a los entrenadores de hockey aficionados en todo el mundo. Me llevé parte de sus ideas y notas conmigo a Detroit, Michigan donde compartí su investigación con otros jóvenes entrenadores. Cada persona a quien mostraba su trabajo estaba impresionada. Las principales causas por las cuales disfruté tanto la metodología de enseñanza de Juhani Wahlsten, fueron dos principales:

- 1.- La participación del jugadores – muchos jugadores practicando habilidades similares al mismo tiempo.
- 2.- La ejecución y práctica de destrezas básicas por parte de jugadores, con repeticiones a diferentes velocidades.

Considerando el continuo incremento en los costos de la renta de hielo, me parece que la única oportunidad que las asociaciones no profesionales de hockey pueden dar a sus jugadores para superarse es: poner a más de un equipo en la superficie de hielo y dividir la pista en mitades, a lo ancho y a lo largo, e incluso terciarla, empleándola en la forma en que Juhani tanto ha abogado. La dedicación de Juhani a este proyecto de desarrollo de las habilidades en los jugadores de hockey, a través de una adecuada organización de las prácticas, es la mejor oportunidad para incrementar el nivel de aptitudes del jugador y su juego. Recomiendo ampliamente añadir este excelente libro a su biblioteca de hockey.

Barry Smith, Entrenador asociado del equipo Detroit Red Wings

Conozco a Juuso (Juhani) como un impulsor del desarrollo del hockey desde hace más de 20 años. Durante los últimos seis hemos trabajado juntos en el desarrollo de jóvenes jugadores en Turku, Finlandia. Durante este tiempo he tenido la oportunidad de conocer y trabajar con Tom Molloy en la promoción internacional del hockey. “Aún cuando el hockey es un juego canadiense, ha alcanzado su nivel actual a través de la interacción de las diferentes culturas del hockey. Estas culturas encuentran su máximo nivel en las ligas profesionales. El libro de Juuso y Tom – *El ABC del entrenamiento de hockey: un programa para el desarrollo del jugador completo* da inicio de una nueva era del desarrollo del hockey desde sus raíces. La base de *El ABC del entrenamiento de hockey* no es sólo una serie de diversos ejercicios, es un sistema que establece los estándares para el desarrollo del jugador basado en la experiencia, el conocimiento y la competencia. Puede ser empleado en dondequiera que el juego esté presente. Este sistema es así mismo, una herramienta de comunicación entre las diferentes culturas del hockey que permite adquirir lo mejor del conocimiento de los impulsores del deporte, disponible para entrenadores aficionados en una forma comprensible y manejable. Tanto entrenador como jugador, aprenden haciendo.

Vladimir Yursinow, entrenador asistente del Equipo Nacional Ruso 1974-1992, entrenador en jefe del equipo Ruso ganador de la medalla de plata en los juegos olímpicos de invierno en Nagano, 1998, entrenador asistente del equipo nacional ruso en los juegos olímpicos en Salt Lake City, 2002, entrenador del equipo finlandés de Turku 1992-1998, entrenador del equipo HC Kloten en Suiza, formador de más de 60 jugadores de la NHL en sus 18 años de carrera como entrenador en Turku, Finlandia, entrenador del año en Suiza en 2001, integrante del Salón de la Fama de la IIHF en 2002

Durante dos años de entrenamiento con Juuso, he comprobado que su lema “disfruta el juego” no son sólo palabras. Con Juuso se convierte en acción en el hielo – una forma de aprenderlo y gozarlo. Sin importar el nivel que pueda alcanzarse en su carrera dentro del hockey, creo firmemente que los entrenadores ocupan una posición clave en la vida de los jóvenes. Recomiendo ampliamente este libro a los entrenadores.

Saku Koivu, capitán del Equipo Nacional Finlandés en los juegos olímpicos en Nagano, jugador estelar del equipo Montreal Canadiens, ex alumno de la clase de hockey de Juhani en la preparatoria deportiva Aurajoki en Turku, Finlandia

“El hockey sobre hielo es un JUEGO sobre hielo, no una GUERRA sobre hielo”. Es un deporte de HABILIDADES, especialmente a edades tempranas. Cuando los jugadores han aprendido el ABC y comienzan a entender los principios básicos del juego, entonces... y sólo entonces... el hockey será mucho más que un combate en el hielo. “No es suficiente sudar durante el juego, debes demostrar habilidad también”, decía Anatoli Tarasov hace muchos años. Este libro elemental es un manual para aquellos entrenadores entusiastas pero inexpertos. Sólo hay UN HOCKEY, pero puede interpretar y aplicar el hockey que desee.

Verner Persson, internacionalmente reconocido formador de jugadores de hockey, director del AIK de Estocolmo, Suecia, nombrado Líder del Año 1997-1998 por los reporteros deportivos suecos.

En este libro, Juhani Wahlsten ha trasladado su experiencia a las prácticas de hockey. Las prácticas no son sólo eso, deben incluir un invaluable conocimiento acerca de cómo utilizar exitosamente las diversas cualidades y cómo emplear el hielo en forma efectiva. Los jugadores aprenden haciendo y los entrenadores fortalecen el proceso de aprendizaje con su liderazgo. Dichas prácticas forman un programa a través del cual el entrenador progresa junto con el nivel de habilidades. Igualmente ayudan al fortalecimiento de la comprensión del juego y sus requerimientos. *El ABC del entrenamiento del hockey: un programa para desarrollar al jugador completo* apoya el contenido del programa de entrenamiento de la Asociación Finlandesa de Hockey sobre Hielo y es una excelente ayuda para implementar estas prácticas.

Erkka Westerlund, antiguo director de Desarrollo, Asociación Finlandesa de Hockey sobre Hielo, Director de entrenadores principiantes en Vierumaki, Finlandia.

He acudido a muchas clínicas y prácticas con Tom Molloy. Durante estas clínicas, aprendes a jugar hockey y también te diviertes fenomenal.

Dany Heatley, jugador estelar de Atlanta Thrashers. Dany ha participado en numerosos campamentos de habilidades con Tom.

Comencé a entrenar junto con Tom hace 14 años a nivel universitario. Desde ese entonces hemos entrenado a jugadores de diversas edades y habilidades. He aprendido a confiar en las ideas de Tom relativas al desarrollo de las capacidades, sistemas de juego, sentido del juego y el placer de aquellos que participan y las han incorporado a su propia metodología. *El ABC del entrenamiento de hockey* es una extraordinaria fuente de información para entrenadores de todos los niveles y para enseñar el “juego” del hockey.

Terry Jonson, ex defensa de la NHL e instructor universitario de hockey.

En busca del mejor hockey para los jóvenes

Juhani Wahlsten
Tom Molloy

El ABC Del Entrenamiento de Hockey

Un programa para desarrollar
Al jugador completo

Niveles del 0 al 6 Libro 2
Manual Básico para Entrenadores
- Tarjetas de práctica desde principiantes hasta profesionales

El ABC del entrenamiento de Hockey: Un programa para desarrollar al jugador completo

Por Juhani Wahlsten y Tom Molloy

Primera impresión – Junio 2002

Derechos 1997 por Juhani Wahlsten y Tom Molloy

Publicado por Publishing Solutions, una división de PW Group

Todos los derechos reservados. A excepción de breves pasajes en resúmenes, ninguna parte de este libro puede ser reproducido por cualquier medio, electrónico ó mecánico, incluyendo el fotocopiado ó grabación, sin el permiso escrito del editor.

Canadian Cataloguing in Publication Data

Wahlsten, Juhani.

El ABC del entrenamiento de Hockey: Un programa para desarrollar al jugador completo
ISBN 1-894022-74-2

1.- Hockey – Coaching. 1 Molloy, Tom, 1947 – II. Título

GV848.25.W34 2002 796.962'07'7 C2002-910626-5

Tarjetas de hockey diseñadas por:
Hemmo Karhu, H & P, Finlandia
Jan-Erik Nylund, Typopress, Finlandia
Asociación Finlandesa de Hockey sobre Hielo
Academia Europea de Hockey IEMS

Diseño de Portada:
Brian Danchuk, Brian Danchuck Diseños, Regina, Saskatchewan

Formato por Iona Glabus, Centax Books

Diseñado, impreso y producido en Canadá por

Centax books, una división de PW Group
Director Editorial – Margo Embury
1150 Eight Avenue, Regina, Saskatchewan, S4R 1C9
(306) 525-2304 Fax: (306) 757-2439

centax&printwest.com www.centaxbooks.com

RECONOCIMIENTOS

Queremos hacer patente nuestro reconocimiento a tantos entrenadores de hockey que directa ó asociadamente han contribuido con sus ideas en este libro, a Marian Moser y Jim Regan quienes apoyaron en la revisión y corrección de este manual.

Queremos agradecer y reconocer a aquellos con quienes hemos jugado, dirigido equipos ó entrenado en campamentos, ó en cuyas clínicas hemos participado: Terry Johnson, Willie Desjardins, Mike Johnston, Tim Bothwell, Verner Persson, Slava Lener, Bob Toner, Scott Mac Donald, Murray Heatley, Wally Kozak, Armand Belcourt, Curtis Brackenbury, John M. Cleveland, Court Dunn, Mike Berridge, Doug Cronk, Bob Peters, Stewart Behie, Vladimir Yursinow, George Hill, Randy Murray, George Kingston, Bob Murdoch, Hans Lindberg, Ludek Bukac, Kjell Larsson, Dave King, Roger Nelson, Juhani Tamminen, Jukka Koivu, Harri Jalava, Jouko Lukkarila, Robert Beale, Lars Wallin y Kevin Sullivan. Cuando ha sido necesario ó apropiado, reconocemos la participación dentro del texto en aquellos ejercicios ó conceptos donde han contribuido.

Deseamos agradecer y reconocer a Gaston Schaeffer por sus contribuciones a los ejercicios de patinaje.

Quiero agradecer a mis primeros entrenadores quienes me enseñaron a disfrutar del juego en mi ciudad natal de Kuopio, Finlandia y todos aquellos jugadores y colegas cuyos nombres no he mencionado, pero que a su lado hemos encontrado aportaciones valiosas para crear este sistema de enseñanza de hockey.

Un agradecimiento especial al profesor Osmo Kivinen y a su grupo de investigación, Timo Metsä-Tokila, Juha Hedman, Jani Mesikämen y a la Unidad de Investigación para la Sociología de la Educación en la Universidad de Turku; Peter Köhler, consultor experto en Gerencia de Proyectos y aseguramientos y control de calidad; Erkka Westerlund, ex – director de desarrollo, Asociación Finlandesa de Hockey sobre Hielo, Horst Wein, consultor experto en aprendizaje de métodos y sistemas de trabajo en equipo; Seija Toivonen, director del Instituto Deportivo de Kisakallio en Lohja; Leena Jääskeläinen, directora del Instituto Deportivo Santa Claus en Rovaniemi; Jan-Erik Nylund, Jari Ala-Lipasti y Risto Kankaanperä por su apoyo técnico y consejos. Queremos agradecer también al presidente de la Asociación Finlandesa de Hockey sobre Hielo Kalervo Kummola; los miembros de su equipo Jukka-Pekka Vuorinen, Pertti Koski y Kara Kauppila, y por último, pero no menos importantes, a Gill y Peter Allison, mis extraordinarios maestros de inglés.

La Asociación Austriaca de Hockey sobre Hielo fue la primera Federación de hockey fuera de Finlandia, que nos permitió introducir el ABC del hockey internacional en una zona de habla alemana. Agradecemos a su Presidente, Dr. Dieter Kalt Sr. y al Dipl. Ing. Ernst Gross y a su familia de hockey por su confianza en nosotros y su fe en el juego. Queremos así mismo, agradecer a Richard Ropchan, Director Técnico de la Asociación Infantil de Hockey en Ontario, por aportar ideas frescas y su incalculable promoción al juego de hockey tanto local como globalmente.

Agradecemos especialmente a nuestras esposas, Leena Wahlsten y Cathy Molloy, y a nuestros hijos, Sami y Jali Wahlsten y Colleen, Annie, Melissa y Jim Molloy por su paciencia mientras trabajamos en este libro.

TRIBUTOS

Muchos entrenadores han contribuido a este manual de hockey. Dos de los más grandes expertos han tenido una importante influencia: **Verner Persson** y **Vladimir Yursinow**. Quisiéramos dedicar algunas palabras como tributo a ambos.

Verner Persson

Hace algunos años, el mundialmente famoso violonchelista Pablo Casals fue requerido acerca de la razón por la que el, a sus 84 años, aún practicaba diariamente. Su respuesta fue: “quiero mejorar.”

Ambos autores de este manual tuvieron el honor de trabajar con uno de los grandes maestros de la expansión del hockey originario de Suecia, Verner Persson. Verner falleció repentinamente en el verano de 1998. Fue uno de aquellos hombres que dedicó su vida a la perfección del juego. Su legado permanecerá a través de los jugadores que entrenó y a los entrenadores que instruyó.

Verner, como otro gran pedagogo Jack Blatherwick dijo: **“Los mejores pedagogos tienen la misma misión y objetivo primario: guiar a los estudiantes de modo que no necesiten un maestro nunca más.”**

LA GUIA VERNER PARA DESARROLLAR AL JUGADOR “SOBRESALIENTE”

- a).- Para ser un gran jugador, el deportista debe ser un atleta comprometido
- b).- **El desarrollo y perfeccionamiento de las técnicas de patinaje deben ser permanentes.** El desarrollo de las habilidades individuales y la preparación física van de la mano mientras el jugador permanezca activo. Esto incluye a las “estrellas”.
- c).- Los jugadores deben ser forzados a desenvolverse fuera de su **“zona de comodidad”**. Esto significa que el incremento del grado de dificultad en las prácticas debe ser estructurado de forma tal que los jugadores se sientan confortables en su “zona de acción”, contrario a lo que es el “trabajo duro”. La fatiga muscular no es el factor determinante en una práctica de hockey.
- d).- **Todo cuanto sucede en el hielo está relacionado con el movimiento del disco.** Toda práctica y ejercicios deben ser diseñados teniendo esto en mente. No existe aquello de jugar con un disco “quieto”.

e).- Procure siempre **desarrollar las habilidades individuales al máximo, pero enfóquese en el juego de equipo.**

f).- El juego se desenvuelve ofensiva y defensivamente en el hielo. Fuera de él, debe llevarse a cabo entre el entrenador y el jugador.

Vladimir Yursinow

Vladimir Yursinow, el gran maestro ruso del hockey, fue abordado con la siguiente pregunta: ¿cómo incrementar la velocidad en un jugador de hockey?

“Bueno, mejorando la técnica. Esta es la más rápida y más segura alternativa de participar en un juego a gran velocidad” replicó.

Se llevan meses de trabajo duro para lograr una mejora de dos décimas de segundo en patinar una distancia de 160 pies (60 metros). Sin embargo, la superación no conoce límites. Sólo tú puedes ser tan bueno como lo desees. – SOLO TU, TU MISMO.

“Jursi” como le conocen sus amigos, jugó en la Unión Soviética antes de convertirse en un entrenador exitoso. Fue asistente de Victor Tikhonow por muchos años durante el dominio soviético en los Campeonatos Mundiales y los Juegos Olímpicos. Fue también entrenador en jefe del Dínamo de Moscú y ha dirigido a los equipos campeones soviéticos y finlandeses, además de que en los últimos cuatro años ha entrenado equipos en Suiza. En 1998 fue el entrenador en jefe del equipo soviético ganador de la medalla de plata en Nagano, y entrenador asistente en los Juegos Olímpicos de Salt Lake City en el 2002.

Juuso (Juhani Wahlsten) y Jursi fueron contrincantes durante años. Ahora ambos viven en Turku, Finlandia y continúan desarrollando sus habilidades mediante largas charlas de su filosofía del juego.

LOS AUTORES

Desarrollar las habilidades individuales y emplearlas en situaciones de juego; eficientar el uso del hielo; combinar lo más selecto del entrenamiento y estrategias del hockey Europeo y Norteamericano, Juhani Wahlsten y Tom Molloy han concebido el sistema de enseñanza y aprendizaje que hace las prácticas productivas y divertidas.

El entrenador de hockey y educador Wahlsten, jugó para el Equipo Nacional Finlandés por once años, participando en tres Juegos Olímpicos y cinco Campeonatos Mundiales. Capitán de su equipo por muchos años, fue nombrado al Salón de la Fama del Hockey Sobre Hielo Finlandés.

A cargo del departamento de Proyectos y Desarrollo Internacional de la Educación de la Asociación Finlandesa de Hockey sobre hielo, Wahlsten ha tenido una exitosa carrera como entrenador a nivel profesional en Finlandia, Alemania y Suiza, y a nivel internacional con el equipo nacional Finlandés sub-20. Fue así mismo, el primer entrenador europeo a quien le fue ofrecido una posición de entrenador en jefe en la NHL por Scotty Bowman, entonces en los Buffalo Sabres.

La visión de Wahlsten para la cooperación y comunicación deportiva internacional, ha resultado en su involucramiento en intercambios internacionales, simposiums y la producción de material en video y escrito.

El co-autor Tom Molloy, también un entrenador y educador, jugó en la Liga Estadounidense de Hockey sobre Hielo antes de regresar a Calgary a entrenar. Posee Certificado de Entrenador Avanzado a nivel 1 y ha instruido a nivel intermedio para la C.H.A.

Molloy ha sido entrenador de hockey a casi todos los niveles, incluyendo entrenador asistente en la Universidad de Calgary. Como entrenador invitado ó entrenador en jefe, ha aplicado su sistema de enseñanza con gran éxito en Canadá, Corea, Noruega, Estados Unidos, Finlandia y Austria. El sistema ha sido introducido en Francia, Turquía y México. Ha participado en numerosas presentaciones internacionales con Juhani Wahlsten y Vladimir Yursinow, entrenador del equipo ruso ganador de la medalla de plata de los Juegos Olímpicos de 1998.

Aprender Haciendo y Disfrutar el Juego. Estos principios son la clave del libro 2 del *El ABC del entrenamiento de Hockey: un programa para desarrollar al jugador completo*. Este material incluye la revisión del Libro 1 – *El entrenamiento de hockey: el ABC del hockey internacional*, más un capítulo del juego de equipo y tarjetas de práctica para los niveles 3, 4, 5, y 6. Las prácticas inspiradas en estos preceptos de enseñanza, ayudarán enormemente a desarrollar jugadores habilidosos, excelente trabajo de equipo y un hockey excitante y creativo.

EL ABC DEL DESARROLLO DEL HOCKEY ANTECEDENTES

Juhani Wahlsten y Tom Molloy

El desarrollo del ABC del hockey internacional comenzó cuando Juhani “Juuso” Wahlsten terminó su exitosa carrera como jugador y comenzó a entrenar.

En 1972, después de dirigir un equipo de veteranos durante una temporada, la Asociación Finlandesa de Hockey sobre Hielo le solicitó dirigir el Equipo Nacional Varonil.

En ese mismo año, el F.C. Barcelona, una de las más grandes organizaciones de fútbol del mundo, buscaba un entrenador para iniciar su programa de hockey en su nueva arena. Invitaron a Juuso a visitar el club y para sorpresa de todos, aceptó la oferta de ser el precursor de su nuevo programa de hockey. Al mismo tiempo su hijo Jali, comenzó a jugar hockey y algunos años más tarde su hijo menor Sami, inició su carrera.

Estas fueron las principales razones por las cuales Juuso se convirtió en figura internacional del hockey y un promotor del juego entre los jóvenes.

Juuso aprendió su carrera en su pueblo natal Turku, Finlandia, bajo circunstancias difíciles. Debido a los suaves inviernos, había poco hielo natural, siendo escaso el tiempo para la práctica del deporte entre los jóvenes. En la única pista cubierta de la ciudad se aglomeraban treinta diferentes equipos, disputándose las únicas seis horas disponibles a la semana.

Resulta evidente en nuestros días, que la activa participación de Juuso en la promoción del hockey por más de 30 años, ha pagado estupendos dividendos. Bajo su guía, el programa de hockey en su pueblo natal Turku, es el más claro ejemplo de un programa juvenil coordinado por personajes que creen en el juego.

En 1985, Juuso fue invitado por George Kingston, entrenador en jefe y profesor de educación física en la Universidad de Calgary, para dar un curso de dos semanas relacionado con el hockey internacional.

La recomendación fue hecha por otro joven canadiense, Dave King, pionero en el hockey internacional y quien fuera entrenador en jefe del equipo canadiense.

En este curso, Juuso conoció a su colega Tom Molloy, profesor y entrenador de hockey en la universidad. Sus propuestas similares en la enseñanza se basaban en sus anteriores experiencias como jugadores, entrenadores y maestros.

Lo que siguió, fueron diez y siete años de cooperación internacional en la prueba y promoción del ABC del hockey internacional.

Este libro representa más de 100 años de experiencia acumulada en trabajo, conocimiento y aprendizaje ganada en la aplicación de prácticas en el hielo, del tiempo empleado en seminarios y clínicas como expositores en países con una rica tradición en deportes invernales y por supuesto, del hockey sobre hielo.

Este programa ha sido introducido en países donde el hockey no es un deporte popular, como Corea, Turquía, España y México.

El entrenamiento del Hockey: el ABC del hockey internacional y El ABC del entrenamiento de hockey: un programa para desarrollar al jugador completo son la contribución de Juuso y Tom al juego del hockey. Nuestro único propósito es brindar ayuda a los entrenadores aficionados, clubes y federaciones de todo el mundo, a aprender y promover el juego.

MISION

INTERNATIONAL EDUCATIONAL MANAGEMENT SYSTEMS, IEMS, es un grupo de promotores del deporte y pasatiempos de fama internacional, educadores deportivos y entrenadores, quienes prevén la participación en masa en el futuro del entretenimiento. La accesibilidad a la información, empleando la más moderna tecnología, es posible en todo el mundo. El grupo IEMS acepta su papel como punto neurálgico de esta información.

Los expertos deportivos del grupo adaptan la información disponible en un sentido práctico y entonces, empleando la tecnología moderna, la hacen accesible a todo el mundo. La página de internet es <http://www.iems-sports.com>.

Las actividades del libro han sido filmadas y están disponibles tanto en línea como en CD a través de Cancoach en: <http://www.cancoach.com>.

Este libro es parte del Control de Calidad y Aseguramiento Escolar de IEMS y cumple con los estándares de la Dirección de Grupos y Espacios de IEMS, es el “lenguaje común” para los proyectos del desarrollo deportivo nacionales e internacionales. **El objetivo** de este libro es la promoción global del hockey sobre hielo, el juego al cual sus autores le deben tanto.

FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE HOCKEY SOBRE HIELO (IIHF)

El entrenamiento de hockey: el ABC del hockey internacional, libro 1 salió a la venta en 1998. En ese mismo año, la IIHF inicia su programa **Sociedad para el Progreso**.

En el año 2002, la IIHF inició un sub-programa de la Sociedad para el Progreso en Viena, llamado **Aprendiendo a Jugar**.

INDICE DE CONTENIDO

Prólogo.....	12
PARTE I USO EFICIENTE DE LA PISTA.....	13
El programa para desarrollar al jugador completo.....	14
Práctica de calidad.....	16
Formaciones básicas.....	17
Los cinco componentes de la práctica de calidad en el hockey.....	20
Descripción de las formaciones de práctica.....	26
Entrenamiento de calidad.....	42
Cómo aplicar el sistema.....	43
Preguntas que los entrenadores deben hacerse.....	45
Los siete niveles de aprovechamiento de calidad.....	46
Ejemplos de los módulos de enseñanza (tarjetas).....	48
MÓDULOS, TARJETAS, NIVELES.....	49
PARTE II: COMPRENDIENDO Y APRENDIENDO EL JUEGO.....	57
Conceptos y términos.....	58
El papel del jugador.....	60
Numerando como una herramienta de comunicación.....	62
Cómo ver el juego como entrenador.....	66
Mini juegos y juegos modificados como herramienta para aprender hockey.....	74
Aprendiendo a jugar.....	75
Métodos de utilización de la pista de hielo.....	76
Organización de los tipos de juego.....	79
Métodos de juego.....	81
Diagrama de juegos.....	86
EL ORIGEN DEL JUEGO – El juego en equipo.....	87
El juego en equipo – empezando a leer el juego.....	88
El juego en equipo comienza con la competencia 1 a 1.....	92
Leyendas – símbolos internacionales del hockey sobre hielo.....	96
Como jugar diferentes situaciones ofensivas y defensivas.....	97
Jugando en diferentes zonas de la pista.....	105
Principios de entrenamiento en el juego defensivo.....	111
“Sistemas de juego”.....	115
Principios de entrenamiento para defender la ventaja.....	125
Consejos de seguridad cuando se protege una ventaja.....	126
Principios para defender la desventaja numérica.....	127
Los principios de la jugada de poder.....	135
Cómo organizar las prácticas de los equipos especiales.....	140
Cómo usar las tarjetas de prácticas para planear el entrenamiento.....	140
TARJETAS DE PRÁCTICA	
Nivel 0.....	141
Nivel 1.....	150
Nivel 2.....	161
Nivel 3.....	181
Nivel 4.....	217
Nivel avanzado – 5 y 6.....	245

PROLOGO

Me siento muy honrado en tener la oportunidad de escribir el prólogo para *El ABC del entrenamiento de hockey: un programa para desarrollar al jugador completo* de “Juuso” Wahlsten y Tom Molloy.

Conozco a Juuso desde hace más de 35 años como compañero, entrenador, mentor, educador, colega y co-escritor. Hemos trabajado como socios en varios proyectos para el desarrollo del hockey como son escuelas, seminarios, clínicas y simposios en Finlandia y allende sus fronteras. He tenido incluso la oportunidad de intercambiar ideas con Tom en incontables ocasiones.

Estos educadores profesionales y entrenadores han trabajado juntos por más de 17 años, recopilando la mejor información disponible en materia de hockey en ambos lados del atlántico, adaptándola para emplearla eficientemente en el hielo, donde realmente se aprende y practica el juego.

La esencia del libro es sencilla, con un sistema comprensible basada en la utilización del hielo bajo estándares y códigos de movimiento. Esto rompe la barrea del lenguaje y funciona como una útil herramienta de comunicación entre individuos y organizaciones.

Este libro es un manual técnico de hockey para aprender a entrenar haciendo. El sistema se aprende empleando las tarjetas de enseñanza como guías de práctica.

El manual beneficiará a las todas organizaciones de hockey profesionales y amateurs. Los estimula a trabajar juntos para la promoción y aceptación global del hockey.

Soy testigo de cuanto tiempo, dedicación, perseverancia, esfuerzo y trabajo duro han empleado los autores para traer a la luz este libro. No sólo en la parte escrita, sino lo más importante, probar la viabilidad del sistema para cumplir **la misión** del libro: **traer de regreso el juego a sus jugadores.**

A través de este libro, dos grandes abuelos desean trasladar su experiencia a las futuras generaciones de jugadores de hockey. Ambos han aprendido cuanto saben haciendo. Estos maestros y entrenadores quieren probar el valor DEL JUEGO mismo, como instructor. Este manual es indispensable en la biblioteca del entrenador de cualquier nivel, para auxiliarle a él y a sus jugadores a mejorar y crecer a través del hockey.

Por último y no por ello menos importante, es otra misión de este libro: inculcar el **respeto** a las diferentes culturas del hockey, que tan valiosa es para el mundo como sus jugadores de hockey.

Juhani Tamminen, ex capitán del equipo nacional finlandés, jugador profesional, jugó en Finlandia, Estados Unidos y Japón, entrenador de equipos de Finlandia, Suecia, Suiza, Japón y el Equipo Olímpico Nacional Finlandés, los equipos Suizos y Franceses, entrenador del Equipo Nacional Femenil.

PARTE I

EL USO EFICIENTE DE LA PISTA

El Programa para Desarrollar al Jugador Completo

El Programa para Desarrollar al Jugador Completo incluye todos los aspectos posibles del desarrollo y auto-superación. **Está enfocado al juego mismo.** Hay numerosos juegos modificados que crean movimiento y el entendimiento de los principios básicos. Actividades parecidas al juego promueven también el acondicionamiento físico y hacen las prácticas más divertidas. Es el método de “Aprender Haciendo”.

Cualquiera que se une a un equipo de hockey quiere JUGARLO. Esta es la razón por la cual los jugadores organizan sus propios juegos en el hielo ó en la calle cuando no hay un **entrenador** cerca.

Nuestra idea es promover el juego siguiendo el **modo natural** en el que lo aprendería un jugador con sus amigos. Presentamos ayudas y guías de seguimiento para ayudar al entrenador y a los jugadores a **aprender haciendo**. Todo toma tiempo. El entrenador debe repetir el ejercicio muchas veces a fin de hacer a sus jugadores efectivos y a él un buen organizador. La repetición, con pequeñas instrucciones y el máximo movimiento durante las prácticas, es la clave del aprendizaje.

Los cuatro roles de situación de juego son el tema que seguiremos durante todo el sistema de enseñanza, tanto en habilidades como en los juegos.

- 1.- El primer rol de situación de juego mejora habilidades ofensivas, empleando ejercicios y juegos.**
- 2.- El segundo rol de situación de juego practica el apoyo al conductor del disco mediante aperturas, realizando pantallas, apoyando y dando amplitud y profundidad a la ofensiva.**
- 3.- El tercer rol de situación de juego se enfoca en las habilidades individuales defensivas, aprendiendo a jugar el 1 a 1 defensivo, siempre manteniendo su posición táctica.**
- 4.- El cuarto rol de situación de juego se refiere al apoyo al primer compañero que realizará el marcaje, cubriendo hombre a hombre ó en zona.**

Otra consideración es la situación de disco suelto o la transición de defensa a ataque. Los ejercicios sugeridos muestran la progresión de actuar defensivamente después de perder el disco y de tomar la ofensiva después de recuperar el mismo. Estos juegos poseen una **situación natural de transición** la cual es difícil de lograr usando ejercicios solamente.

Intentamos emplear el sentido común. Cuando los grandes atletas en otros tiempos aprendieron el deporte practicando con juegos únicamente, no estaban perdiendo tiempo. La NBA obtiene a sus mejores jugadores de los campos de juego en los barrios de las grandes ciudades, donde organizan partidos informales durante todo el día y en los cuales aprenden a **hacer jugadas** que normalmente ningún entrenador les permitiría. En los últimos 20 años nos hemos enfocado más en hacer ejercicios que en jugar el hockey, haciendo las prácticas muy estáticas y nada divertidas.

Jugar en las prácticas no significa que se esté perdiendo tiempo. Sin embargo, cada juego modificado en nuestro sistema tiene un propósito. **Los ejercicios son importantes** en el desarrollo de las habilidades individuales. Estas habilidades se mejoran cuando se practican estos juegos modificados. Una vez que las habilidades físicas se han perfeccionado, los jugadores deben aprender a emplearlas en **situaciones reales de juego**, en las cuales se ven forzados a leer jugadas y tomar decisiones en consecuencia.

Anatoli Tarasov revolucionó las prácticas en la pista y trabajó para desarrollar al atleta completo en el hockey sobre hielo. Nuestro sistema es la síntesis de las técnicas usadas en el juego internacional. Los ejercicios y los juegos no son la respuesta única; son las técnicas de una repetición sistemática de los conceptos que enseñan al jugador a **estar en el lugar correcto en el momento indicado**. El sistema se enfoca a las prácticas **dentro y fuera del hielo**. Una buena práctica en el hielo es mejor pues es ahí en donde se lleva a cabo el juego.

PRÁCTICA DE CALIDAD

El hockey sobre hielo fue aprendido en forma natural. Se basaba en la iniciativa y creatividad de los jugadores. El proceso natural fue Aprender Haciendo. Los tiempos han cambiado y ahora los jugadores aprenden el juego a través de ejercicios orientados y prácticas organizadas por entrenadores. Y aún así, nos preguntamos: “**¿cuál la manera más efectiva y natural de aprender el juego durante las prácticas organizadas?**”.

Para empezar, el hockey se aprende con el movimiento. Para asegurarse que estos movimientos se lleven a la práctica, el entrenador debe ser ante todo un buen **organizador**. Deben aprender como utilizar la pista eficientemente y evitar “**tiempos muertos**” cuando los jugadores están en fila, sin hacer nada por largo rato.

Este método de enseñanza está diseñado para auxiliar al entrenador a organizar prácticas efectivas y llenas de acción. Contiene **18 diferentes formaciones** que puede emplear y administrar. Sólo necesita organizar las filas de jugadores ubicadas en diferentes zonas de la pista. La ventaja de **minimizar las formaciones de ejercicios** y repetir las posiciones de salida familiares es incuestionable. Los jugadores y el entrenador se familiarizan con las formaciones básicas, dando más tiempo para la práctica del juego. Esta sencilla organización permite al entrenador **llevar a cabo prácticas efectivas**. El resultado es el incremento de su habilidad de entrenamiento y autoestima.

El mayor desafío de nuestros 30 años de experiencia como entrenadores, ha sido encontrar los patrones más sencillos para la organización de los entrenamientos. A través de estas sencillas **formaciones básicas** puede trabajar cualquier destreza y táctica.

Hemos codificado las formaciones y ejercicios de forma progresiva, **desde el más sencillo hasta el más complicado**. El entrenador debe seleccionar las formaciones y prácticas individuales o de equipo que mejor se acomode al objetivo de su entrenamiento, teniendo en cuenta las edades y capacidades de sus jugadores. Este sistema puede emplearse **desde el nivel principiante hasta profesional**.

Hemos presentado las formaciones y dado algunos ejemplos de ejercicios que pueden practicarse. El entrenador puede ampliar estas bases utilizando las formaciones **y su ingenio y creatividad**. Agregue tareas, mueva los discos, haga que los jugadores realicen ejercicios especiales en un lado de la pista y ejercicios de leer y reaccionar en el otro. Este es el arte de entrenar. Hemos incluido un **banco de ejercicios** como una extensión de este sistema. La idea clave es crear situaciones reales, que verdaderamente ocurren en el juego. Los jugadores son quienes realmente necesitan aprender el juego, **desarrollando sus habilidades y aplicándolas en el momento y lugar adecuado**. Cuando el entrenador practica en situaciones reales de juego, los jugadores aprenderán a jugar en todas las zonas de la pista, además de tener la habilidad de leer la jugada y reaccionar de forma efectiva e imaginativa.

El sistema es natural, pues **imita situaciones reales**. Aplique el **sistema**, agregue sus propias variaciones a los ejercicios, y encontrará un **atajo** a la excelencia como entrenador.

FORMACIONES BASICAS

A.- Aprender el Balance y Movimiento en el hielo

- * Postura de patinaje
- * Rutinas de patinaje inicial
- * Ejercicios de balance en el hielo
- * Patinaje de poder
- * Uso del bastón en el patinaje

B.- Introducción a las habilidades básicas en el hockey

- * Principios para guardameta
- * Postura del guardameta
- * Movimiento del guardameta
- * Prácticas de tiros distintos
- * Introducción a la práctica de tiros
- * Pasar y recepción de pases
- * Ganar posesión del disco suelto
- * Métodos para el marcaje y bloqueo de el bastón contrario
- * Técnicas de marcaje corporal
- * Fintas con el disco
- * Marcar al jugador con el disco
- * Competencias de 1 a 1

C.- Habilidades en situación de juego

- * Movimiento con el disco
- * 1 a 1 y las demás situaciones que suceden en el juego
- * Cooperación entre 2 jugadores en situaciones ofensivas y defensivas
- * Cooperación de 3, 4 y 5 jugadores en situación ofensiva y defensiva
- * Jugadas de rompimientos
- * Jugadas de poder
- * Defender desventaja numérica

D.- Juegos y juegos modificados

- * Juego regular
- * Juegos modificados con reglas especiales usando parte de la pista
- * Juegos que enfatizan los roles específicos del jugador
- * Juegos que enfatizan la creación o restricción de tiempo y espacio
- * Juegos que enseñan el trabajo en equipo
- * Juegos especiales para jugadas de poder y desventaja numérica.

E.- Actividades de enfriamiento

- * Competencias de rompimientos
- * Competencias de habilidades
- * Juegos de relajamiento

F.- Técnicas para el guardameta

- * Secuencias para la prácticas de técnicas del guardameta, pueden agregarse a cualquier módulo ó en el momento en que el portero está inactivo.

FORMACIONES BASICAS

FORMACIONES BASICAS

**FORMACIONES BASICAS
LOS CINCO ELEMENTOS DE LA PRÁCTICA EFICAZ
DEL HOCKEY SOBRE HIELO**

1.- A. CALENTAMIENTO – Patinaje y Balanceo

- * Postura en el patinaje
- * Rutinas de patinaje para principiantes
- * Ejercicios de balance sobre el hielo
- * Patinaje de poder
- * Uso del bastón al patinar

FORMACION BASICA A1

FORMACION BASICA A2

FORMACION BASICA A3

Para los ejercicios en la formación **A**, el entrenador instruye a sus jugadores a alinearse junto a la barda lateral o al fondo de la pista. Los principiantes usan los ejercicios **A** para trabajar en la **postura** del patinaje. Estos ejercicios puntualizan la **fuerza, balance y el uso de los filos de la navaja**. Cuando el jugador puede realizar todos los ejercicios **A**, adoptará entonces una postura de patinaje **cómoda**. Esta es la llamada postura de caja y es esencial para el desarrollo del resto de las habilidades del hockey.

Los ejercicios **A** progresan en la práctica del manejo del disco en la posición de balance fundamental.

2.- CALENTAMIENTO – Habilidades básicas del hockey

- * Principios para guardameta
- * Postura del guardameta
- * Movimiento del guardameta
- * Prácticas de tiros distintos
- * Introducción a la práctica de tiros
- * Pasar y recepción de pases
- * Ganar posesión del disco suelto
- * Métodos para el marcaje y bloqueo de el bastón contrario
- * Técnicas de marcaje corporal
- * Fintas con el disco
- * Marcar al jugador con el disco
- * Competencias de 1 a 1

FORMACION BASICA B1

FORMACION BASICA B2

FORMACION BASICA B3

FORMACION BASICA B4

Habilidades Individuales Ofensivas y Defensivas

Las siguientes habilidades se aprenden y practican empleando los ejercicios **B**: **tiros, pases y recepciones**, además de los principios básicos en la portería: **postura, movimiento del portero y posicionamiento**. Las habilidades de 1 a 1 como son **marcaje, ganar el disco suelto, saques de salida y manejo de bastón** contra el oponente se practican en este módulo.

El calentamiento del portero es una combinación de los ejercicios **A** y **B** que dan al entrenador la oportunidad de enseñar y practicar diversas habilidades básicas. Más tarde, los jugadores y guardametas terminan sus ejercicios **B** con rutinas de tiro.

FORMACION BASICA B5

FORMACION BASICA B6

FORMACION BASICA B7

El manejo del disco sin mirarlo, es un principio básico para aprender trabajo de equipo ofensivo basado en pases y recepciones.

3 C. PARTE PRINCIPAL – Habilidades practicadas en situaciones de juego

- * Movimiento con el disco
- * 1 a 1 y las demás situaciones que suceden en el juego
- * Cooperación entre 2 jugadores en situaciones ofensivas y defensivas
- * Cooperación de 3, 4 y 5 jugadores en situación ofensiva y defensiva
- * Jugadas de rompimientos
- * Jugadas de poder
- * Defender desventaja numérica

FORMACION BASICA C1

FORMACION BASICA C2

FORMACION BASICA C3

EJERCICIOS – Situación de Juego

Estos ejercicios han sido diseñados para ser lo más **parecido al juego** posible y las habilidades se practican en las **áreas de la pista** donde realmente ocurren durante un juego. Por ejemplo, pasar, recibir, rompimientos, situaciones de igualdad y desventaja numérica se han diseñado de modo tal que **imiten situaciones de juego reales** tanto como sea posible. Practicándolo, los jugadores aprenden a **leer y reaccionar** de forma efectiva a estas situaciones. **Rutinas sincronizadas** y **rutinas de rompimientos** se emplean para practicar opciones a las cuales se enfrentan los jugadores en un juego.

A niveles superiores de habilidades, los ejercicios C son más frecuentemente utilizados: los ejercicios A y B se usan solamente **para repaso y en calentamientos**.

4 D JUEGOS – Habilidades individuales y de equipo

- * Juego regular
- * Juegos modificados con reglas especiales usando parte de la pista
- * Juegos que enfatizan los roles específicos del jugador
- * Juegos que enfatizan la creación o restricción de tiempo y espacio
- * Juegos que enseñan el trabajo en equipo
- * Juegos especiales para jugadas de poder y desventaja numérica.

FORMACION BASICA D1

FORMACION BASICA D2

FORMACION BASICA D3

FORMACION BASICA D4

EJERCICIOS – Juegos y juegos modificados

Lo ejercicios **A, B** y **C** tienen sentido sólo **si ayudan** al jugador a **desempeñarse mejor** durante el juego. El componente del juego es la sección más importante del sistema. Juegos significativos y bien organizados son los tipos de ejercicios más realistas, si el entrenador **planea adecuadamente**, todas las habilidades básicas y **las técnicas** pueden ser practicadas **en los juegos**. El jugador **disfruta** jugando, por lo que **el entusiasmo** por la práctica realmente mejora. Todos los juegos de igualdad y desventaja numérica de jugadores, incluyendo jugadas de poder, 5 a 5, defendiendo castigo y saques de salida (encare), son parte de las rutinas **D**.

5 E. ACTIVIDADES DE ENFRIAMIENTO

- * Competencias de rompimientos
- * Juegos de relajamiento
- * Competencias de habilidades

FORMACION BASICA E 1

EJERCICIOS – Enfriamiento

Dependiendo de la forma en la cual el entrenador ha diseñado la práctica, el portero puede necesitar calentar de nuevo ó enfriar junto con el resto del grupo. En este sistema hemos limitado los ejercicios **E** a rompimientos, ejercicios de tiro de castigo y carreras. Como rutina básica brinda **a los porteros y patinadores** la oportunidad de trabajar en situaciones de gol; de modo que los jugadores y entrenadores tienen **mucho diversión** al mismo tiempo.

G. TÉCNICAS PARA EL PORTERO

Puede agregarse una secuencia de enseñanza de técnicas para la portería a cualquier módulo ó emplearse durante los lapsos en que el guardameta esté inactivo.

DESCRIPCIÓN DE LAS FORMACIONES DE PRÁCTICA EN EL HIELO (EN LA PISTA)

FORMACION BASICA A 1

Los jugadores se alinean a lo largo de las bardas. Estos ejercicios se realizan con 2 grupos ó más.

VARIACION A 100

Para la formación **A A100** en **A1**, los jugadores regresan a su posición original.

Puntos de enseñanza: **A1** es la más básica de todas las formaciones. Es la que primero se usa en el sistema de enseñanza porque la **distancia de patinaje** es más corta. Divida a los jugadores en grupos pequeños, de acuerdo a los colores de sus playeras ó cascos, compañeros de línea ó simplemente numere a los participantes, de modo que tengan espacio de maniobra sin que choquen unos con otros. Cuando el primer grupo ha alcanzado la barda opuesta, entonces sale el siguiente grupo. Repita los mismos ejercicios en la dirección opuesta.

FORMACION BASICA A 2

Los jugadores se alinean a uno de los extremos de la pista y divididos en cuatro grupos. Esto permite a los jugadores **recuperar** su energía entre los ejercicios de patinaje. Igualmente facilita al instructor **observar** a los jugadores. Muchos de los ejercicios y habilidades se practican entre las líneas azules.

Puntos de enseñanza: Es muy importante utilizar a 4 ó más grupos con el fin de corregir posibles errores. Esto es vital también desde el punto de vista del jugador porque, para realizar el ejercicio mejor, necesitan tiempo para recuperarse. Ordene la salida del primer grupo y entonces cuando rebasen la línea roja, envíe al siguiente grupo. Una vez que todos hayan terminado, empiece de nuevo desde el otro extremo de la pista. Para jugadores mayores y/o más avanzados, haga de 6 a 8 grupos al trabajar en ejercicios de velocidad, a fin de asegurarse que tendrán la recuperación adecuada.

FORMACION BASICA A 3

Los jugadores patinan alrededor de la pista. Varios ejercicios pueden agregarse entre las líneas azules ó en los extremos.

FORMACION BASICA B 1

Esta es la formación básica empleada en la enseñanza de la técnica de tiro. Los jugadores tienen sus discos y se alinean a distancia de tiro de la barda ó las porterías. Los jugadores dispararán a las bardas ó metas.

Puntos de enseñanza: **Practique** un tipo particular de tiro con cierto número de repeticiones, por ejemplo: “practiquen 50 tiros de muñeca”. Los instructores patinarán a su alrededor de modo que puedan **observar** a cada jugador realizar su tiro y corregirles ó animarlos cuando lo estén haciendo apropiadamente. Este es un buen momento para observar la **postura básica y la posición** del portero.

FORMACION BASICA B 2

Los jugadores se alinean con sus discos dentro de las líneas azules. **La distancia** a la portería se determina por la edad de los jugadores y el tipo de disparo que se practicará, pues entre más fuerte el tiro, mayor la distancia a la meta.

Puntos de enseñanza: Es más fácil empezar la práctica de tiros desde el lado izquierdo del portero. A la mitad del ejercicio, los disparos deberán empezar desde la derecha. Puede hacer que los jugadores se alternen de un lado al otro, por ejemplo: cada dos jugadores, patine y realice el tiro, etc. Mantenga los tiros bajo el nivel de la rodilla y hacia la red. Los jugadores deberán **enfocarse en la red** atrás del portero y no en el guardameta mismo. Vigile al portero para ver si se **ubica en el centro** con el disco y si cuida sus ángulos apropiadamente. El siguiente jugador no podrá realizar su disparo hasta que el guardameta **haya terminado** su salvamento. Si un jugador falla el disparo a la red, deberán hacer algún ejercicio como lagartijas, sentadillas, etc. Esto les ayuda a **concentrarse** y hace la práctica más divertida

Ejemplos de Variaciones en la Formación Básica B2

B 200 VARIACION

La formación básica **B2** se conforma con la formación de los jugadores en fila sobre la línea azul. Cada jugador patina alrededor del instructor ó de un cono, hace un disparo a la red y lo sigue en busca de un rebote. Este ejercicio ayuda a los porteros a jugar los ángulos.

Puntos de enseñanza: Al cortar hacia adentro, el jugador debe proteger el disco con el cuerpo, escudándolo con un brazo ó la pierna. Mueva el cono ó al asistente con el fin de practicar los cortes en **varios ángulos**. De al portero tiempo suficiente de preparación para el siguiente tirador.

B201 VARIACION

La formación básica es la misma que en la **B200**, en la que los jugadores se separan en dos grupos que parten del otro extremo de la pista, ya sea cuando el primer grupo ha finalizado o alternando de lado a lado.

Puntos de enseñanza: Los jugadores practicarán los cortes internos y tiros desde ambos lados y los guardametas pueden trabajar en sus ángulos apropiadamente. Siga el tiro **para un rebote** y **conceda al portero tiempo suficiente de preparación** para el siguiente tiro.

B202 VARIACION

Los jugadores se alinean en la formación básica **B2** frente a la línea roja con un disco cada uno. Los jugadores deberán estar en la zona neutral, a **un paso** de distancia de la línea azul. Un jugador a la vez, patina hacia la línea contraria y realiza un tiro de golpe (slapshot) en la portería y se aleja de la meta para evitar ser golpeado por el siguiente jugador. Tenga discos suficientes de modo que cada jugador pueda realizar al menos dos disparos. Repita hasta que todos los discos han sido disparados.

Puntos de enseñanza: Practique arranques rápidos con el disco y dispare entre la línea azul y la zona arriba de los círculos. Los porteros deben salir lo suficiente para cortar los ángulos y evitar rebotes, ya sea desviando el tiro hacia la esquina, suavizar el rebote y lanzando el disco a un área segura ó atrapando el tiro. Puede añadir pases de pared (give and go) a la práctica.

B3 FORMACION BASICA

Los jugadores se alinean uno frente a otro, paralelos a las bardas. Esta formación permite el **aprendizaje del pase, manejo de bastón y protección del disco (B300 Variación)**.

Puntos de enseñanza: Inicie con los jugadores **juntos**, pues es más sencillo y permite **más pases**. Incremente gradualmente la **distancia** entre los jugadores y hágalos escuchar el sonido al recibir y pasar. Sonidos fuertes indican que están golpeando al pasar, o no están absorbiendo el disco al recibir el pase. Una vez dominado el pase en posición quieta, están listos para moverse **hacia el compañero, hacia delante, hacia atrás o girando** mientras practican los pases.

B 300 BASICA VARIACION

B4 BASICA VARIACION

La formación es la misma que en **C1** y **E1** pero el propósito de los ejercicios **B** es el desarrollo de las **habilidades individuales y de equipo**. Los jugadores se forman en línea al centro de la pista, con la mitad de los jugadores mirando hacia cada portería. Esta formación le permite ejercicios de 1 a 1 que emplean la superficie total de la pista y al mismo tiempo reduce el espacio en el medio. Varios ejercicios de simulación de juego se pueden crear para enseñar al jugador a leer el juego y a emplear sus habilidades en el sitio y tiempo justo dentro de la pista.

Puntos de enseñanza: Dependiendo del tipo de ejercicio, los jugadores deberán esperar hasta que el portero esté listo para el siguiente tiro.

En Búsqueda del Mejor Hockey para la Juventud

B5 FORMACION BASICA

Los jugadores se sitúan en el centro del círculo de salida a la mitad de la pista, divididos y encarando hacia la portería. Una mitad ejecuta los ejercicios en **una** dirección y la otra mitad en la **otra** trayectoria. Algunos ejemplos de estas actividades son: patinar con dirección a las bardas, hacia delante o hacia atrás, **acelerando mientras reciben un pase a toda velocidad**.

Otras tareas tales como hacer vueltas cerradas, cortar hacia adentro, etc. pueden agregarse al ejercicio. Los discos deberán situarse en varios puntos de la pista a fin de crear situaciones más complejas. **Tiros de penetración** (shoot-ins) y circuitos pueden hacerse con esta formación también.

Puntos de enseñanza: Practique las diversas habilidades individuales, como de grupo a partir de esta formación. Es una alineación de media pista y puede emplearse un tipo de ejercicio, mientras en la otra mitad, se practica un ejercicio **diferente**.

B500 VARIACION

Los jugadores practican en diferentes ubicaciones en la pista, ya sea solos o en parejas.

B6 FORMACION BASICA

Esta es otra formación de media pista que puede tener muchas variaciones. Los jugadores se agrupan en las esquinas y **tiran a gol**, ya sea a la portería contraria o a la misma meta de donde parten. Esta alineación se emplea asimismo para **rutinas** de calentamiento antes de un partido, y es muy útil para ejercicios individuales, de parejas y de equipo.

Puntos de enseñanza: Entre más corta sea la **distancia** a patinar, tendrá un mayor número de repeticiones posible. Esto puede ser preocupante para los jugadores jóvenes o menos experimentados. Dependiendo de la tarea, los jugadores regresan al punto de partida ó cambian de lado.

B600 VARIACION

En esta formación, se practican habilidades individuales formando cuatro grupos junto a las bardas, ya sea en las líneas azules o en la zona neutral.

Puntos de enseñanza: En situaciones donde se emplean 1 o 2 jugadores, los elementos de 2 líneas parten simultáneamente. Cuando se involucran a 3 o más jugadores, es mejor realizarlo con los elementos de una misma línea.

B7 PRACTICA DE DUELO

Practique el inicio de juego (duelo o faceoff) en los puntos de salida situados en las zonas de la pista. Un jugador lanza el disco mientras otros dos jugadores practican las técnicas de duelo.

Puntos de enseñanza: El jugador debe mirar el disco en la mano de árbitro. Otro hábito a desarrollar es el de asegurarse que todos los compañeros estén en su posición y listos antes de bajar el bastón al hielo.

C1 FORMACION BASICA

Los ejercicios **C** retoman las habilidades aprendidas en la sección **A**, y los ejercicios de pareja de la sección **B**, y los incorporan en situaciones de juego. El propósito principal de la sección **C** es **anotar** cuando se está a la ofensiva, y evitar un gol, así como **retomar** la posesión del disco a la defensa. En la formación **C1**, los jugadores se alinean en fila en la zona neutral en la que cada mitad del grupo se encara hacia su propia meta. Es la misma formación básica que en **B4** y **E1**. Los jugadores parten patinando hacia su meta y giran hacia el círculo de salida, o tiran a la portería y toman un nuevo disco. Cada grupo gira hacia el otro lado de la pista. Se ejecutan diferentes tareas de modelo de juego mientras se patina hacia la red contraria.

Puntos de enseñanza: Esta formación puede ser empleada para los ejercicios **A** y **B**, para entonces progresar a ejecuciones **C** más complejas.

C2 FORMACION BASICA

En esta formación, todos los jugadores se alinean a un lado de la pista, contra las bardas. Es una formación apropiada cuando se manejan **grandes grupos** que parten simultáneamente. Si salen solamente 1 o 2 jugadores al mismo tiempo, la línea es demasiado grande, a menos que sea utilizada para propósitos de medir tiempo, ritmo y velocidad. Usualmente, los ejercicios **C2** comienzan con tiro a gol, seguidos de tomar un disco nuevo y ejecutar una situación de juego, como rompimiento, un 2 a 2, 3 a 1, etc.

Puntos de enseñanza: Esta formación le brinda el máximo espacio para los ejercicios. Modifique la ubicación de los jugadores si es necesario. Si el ejercicio requiere de espacio en la zona neutral, entonces ubíquelos alineados dentro de la línea azul. Si necesita el espacio dentro de la línea azul, sitúelos dentro de la zona neutral. Como entrenador, debe decidir lo que es importante para convertir el entrenamiento **C** lo más parecido a una situación de juego. La mayor parte de las **habilidades esenciales** del Hockey se practican a partir de la formación **C2**. Practicar los retos de las situaciones de juego, como rompimientos y ritmos de juego, son importantes en el desarrollo de la habilidad del jugador para utilizar su destreza en el tiempo y lugar adecuado durante el partido.

Consejos para el entrenador: Una buena forma de sacar el máximo provecho a la práctica, individualmente y como equipo, es desarrollar los ejercicios como **una serie de rutinas**. Esto elimina el tiempo perdido en charlas técnicas y mantiene a los jugadores en movimiento. La regla es que cuando las habilidades han sido aprendidas y los jugadores saben que hacer, se convierte entonces en **responsabilidad del jugador** iniciar la rutina de calentamiento. Empleando las formaciones **C**, por ejemplo en **rutinas de rompimientos**, junto con los reagrupamientos, pueden usarse para el calentamiento.

C3 FORMACION BASICA

Los jugadores se forman en 2 grupos, contra las bardas en lados opuestos de la pista. Los jugadores pueden iniciar de diversas maneras, tales como ejecutar una jugada ofensiva y realizar un tiro a la portería al final de la pista, tomar un disco nuevo y realizar una nueva jugada del otro lado. **Pueden incluso practicar actividades de trabajo en equipo, tales como rompimientos** u otras situaciones como un 5 a 0, seguida de un 3 a 2 o 4 a 1 hacia el otro lado. Todas las maniobras pueden practicarse a partir de esta formación, con la **ventaja** de que los jugadores deben efectuar situaciones de juegos y tomar decisiones de leer-y-ejecutar **en las 3 zonas de la pista.**

Puntos de enseñanza: El entrenador puede hacer que sus jugadores practiquen cierto ejercicio individual o de equipo en cualquier área de la pista. Entonces, puede concentrarse en una actividad mientras sus asistentes en otra área supervisan otros aspectos del ejercicio. Mueva las líneas a lo largo de la barda. **Si necesita la zona neutral, mantenga a sus jugadores dentro de la línea azul** y cercanos a la barda. **Agrúpelos cerca de la línea roja** si lo que necesita es la zona profunda.

Consejos para el entrenador: Otra buena forma de hacer que los jugadores piensen por sí mismos, es motivarlos a desarrollar lo que han aprendido **permitiéndoles llevar a cabo ellos mismos algunas de las rutinas diarias.** Esto fortalece la relación entrenador-jugador y genera un ambiente de trabajo de grupo. Gradualmente los jugadores aprenden a tomar responsabilidad propia como individuos y como miembros de un equipo.

D1 FORMACION BASICA

Los ejercicios **D** son la parte más importante del sistema de enseñanza, pues involucran al juego mismo. Todos los ejercicios anteriores conducen hacia la sección **D** para **aprender a ejecutar las situaciones de juego**.

Puntos de enseñanza: D1 emplea la pista completa con 2 porterías. Se pone en práctica la forma natural de aprender mediante el juego, pero las variaciones y las reglas específicas le permiten al entrenador usar el hielo más eficientemente.

D2 FORMACION BASICA

Los juegos se llevan a cabo a lo ancho de la pista con porterías, conos, líneas en las bardas, etc. como metas. Las reglas especiales permiten a los jugadores practicar habilidades individuales o de equipo en áreas más pequeñas. Esta formación permite igualmente desarrollar en forma natural la comprensión, lectura y reacción de las habilidades y técnicas de juego

D3 FORMACION BASICA

En la formación **D3**, la superficie de juego se utiliza combinando la formación **D1** en 2 zonas y la formación **D2** en 1 zona. Esta formación es muy útil, especialmente si la técnica o estatura de los jugadores es variada. **Jugadores más diestros** usan el área **D1**, mientras **el resto** juegan en la formación **D2**. Esto es bastante apropiado, especialmente cuando una sección de la pista es empleada para practicar ejercicios que no requieren mucho movimiento. Pueden hacerse juegos en la zona dos, mientras en la otra sección se utiliza para la técnica.

D4 FORMACION

En la formación **D4**, los jugadores emplean un tercio o la mitad de la pista. **A fin de pasar a la ofensiva, el equipo defensivo deben llevar el disco hasta la línea azul**, y entonces regresar a la zona. Si se dispone con la mitad de la pista, la defensa debe sacar el disco **hasta la línea roja** antes de regresar. **Todos los jugadores deben estar de su lado** en estos juegos. Esta regla promueve el patinaje y ofrece más situaciones reales de juego.

D5 VARIACION

Un juego a cada extremo, con una portería, y otro más a lo ancho en la zona media o neutral.

D6 VARIACION

En la formación **D6**, se realizan 2 juegos a lo largo de la pista en forma simultánea, con 4 equipos. No permita los golpes ó tiros de golpe (slapshots).

D7 FORMACION

En la formación **D7**, los jugadores se ordenan en 8 equipos y juegan 2 partidos de media pista en cada mitad del hielo. Cada juego puede tener reglas especiales o todos los partidos pueden estar sujetos a la misma pauta. **Esta es una excelente forma de hacer uso de la pista completa.** Hasta 40 jugadores y 4 porteros pueden jugar al mismo tiempo. Obviamente, los jugadores más grandes necesitan más espacio y bandos más chicos en número.

Esta situación de estrangulación origina que los jugadores deben leer y reaccionar más ágilmente y desarrollan en consecuencia, movimientos más rápidos.

Muchos ejercicios pueden llevarse a cabo utilizando esta formación, cuando se cuenta con grupos grandes y varios porteros. Es una estupenda manera de compartir el espacio y jugar torneos, o establecer una combinación de juegos y actividades de destreza.

D8 FORMACION

En la formación **D8**, los jugadores se dividen en 8 equipos y juegan 4 encuentros de un cuarto de pista, cada partido tiene dos porterías. **Esta formación funciona mejor si se cuenta con una tabla divisoria de pista** a lo largo de la línea roja, que mantenga el disco en su lado.

E1 FORMACION BASICA

Estos ejercicios fueron creados como una excelente manera de dar por finalizada la práctica. La formación es la misma que en **B4** y **C1**.

Puntos de enseñanza: Competencias entre equipos como series de tiros (shootout), donde cada jugador realiza un tiro de castigo, son divertidos tanto para los jugadores como los porteros. Algún pequeño premio ó castigo (lagartijas) para los perdedores añaden intensidad y diversión a este ejercicio de enfriamiento. **Para variar, en ocasiones haga que los ganadores ejecuten los castigos.**

EL ENTRENAMIENTO DE CALIDAD EN EL HOCKEY SOBRE HIELO

La calidad en el entrenamiento del hockey sobre hielo, puede calcularse en la medida del desarrollo del jugador. Para alcanzar este perfeccionamiento, el entrenador debe fijarse objetivos realistas y planear las prácticas con gran actividad.

Una vez en el hielo, es de gran importancia **hacer las cosas correctas, de la forma apropiada y en el sitio indicado.**

Sea correcto o equivocado, los jugadores aprenden de lo que practican, por lo que es importante trabajar en la técnica apropiada. Por ejemplo: **si los jugadores no se concentran en tirar a la red durante la práctica de tiro, sólo perfeccionarán en fallar frente a la portería.**

Es importante trabajar en las bases del juego, tales como mirar siempre al disco, cambios de velocidad, buena técnica individual, mantenerse en su posición defensiva, etc.

En resumen, la efectividad de una práctica se demuestra en la eficiencia con la que juegan los jugadores y el equipo en su conjunto. Si los individuos y el grupo se desempeñan mejor, el equipo vence en un mayor número de encuentros.

Queremos enfatizar el propósito de *El ABC del entrenamiento de hockey* como una **herramienta para expandir y promover** el juego en todo el mundo. La problemática es lograr que este conocimiento sea divulgado de la manera más eficiente. Es por ello que los estándares de Administración de Grupos y Espacios de la IEMS son adecuados **como herramientas de comunicación**. El sistema le proporciona una continua actualización de la información disponible.

El *ABC del entrenamiento de hockey* y los estándares de Administración de Grupos y Espacios de la IEMS son útiles para eliminar las barreras culturales y de lenguaje. **El lenguaje común**, valiéndose de números y formaciones modelo, facilita la comunicación y proporciona pautas sólidas, de forma comprensible para favorecer los programas de desarrollo locales ó globales. Hemos aplicado este sistema en Asia y otros países donde nadie hablaba nuestro idioma, pero aprovechando el uso de los símbolos internacionales y nuestras formaciones estándar, fue más sencillo entendernos entre todos.

Los módulos de enseñanza como herramienta de ayuda para el entrenador

Los módulos de enseñanza han sido diseñados para auxiliar a los jugadores y entrenador a aprender el hockey de forma natural. Las técnicas individuales y de conjunto se han incorporado en módulos de práctica que conforman una progresión lógica. **Los módulos ayudarán a los jugadores a dominar la técnica, así como al entrenador a llevar una práctica de calidad.** Por ejemplo, después de completar una rutina de ejercicios de patinaje, los jugadores habrán dominado la postura adecuada y serán capaces de moverse en cualquier dirección dentro del hielo. El entrenador habrá conseguido aprender a organizar a los jugadores en la pista y tendrá más confianza en su habilidad para dirigir un entrenamiento de hockey sobre hielo con calidad.

CÓMO APLICAR EL SISTEMA

1.- ¿Cuál es la edad de los jugadores?

Niños y adultos se comportan y aprenden de diferente manera durante una práctica. Los jugadores mayores son capaces de escuchar y atender instrucciones, mientras que una buena demostración es el mejor maestro para los niños. La regla a seguir es: **mientras más joven sea el jugador, menor deberá ser la instrucción verbal.**

2.- ¿Cuántos jugadores hay?

Es posible organizar con éxito una buena práctica de patinaje para 120 jugadores al mismo tiempo. Cuando hay numerosos grupos de jugadores en la pista al mismo tiempo, los ejercicios deben ser pocos y sencillos. Algunos métodos para manejar muchos participantes son: dividir la pista en áreas de trabajo, trabajo de grupos o tener estaciones y rotar las tareas. Hay **mucho espacio** en el hielo si el entrenador es flexible.

3.- ¿Cuál es el nivel de habilidad?

Al planear una práctica, el entrenador debe considerar ejercicios que se ajusten al nivel de capacidad de los jugadores. **Muy sencillo aburre y demasiado complejo frustra** es el principio a seguir. Diseñar prácticas que se conviertan en un reto y ayuden a mejorar, así como estimular a los jugadores a enfocarse en los ejercicios, es una virtud importante del entrenador.

4.- ¿De cuánto tiempo se dispone para la práctica?

Tarde por la noche o después de un torneo de fin de semana, cuando los jugadores están cansados, les dificulta el aprendizaje de nuevas técnicas. Cuando se presenta esta situación, lo mejor es hacer una serie de ejercicios simples. Organice muchos juegos y estimule la actividad y la diversión. En una pista exterior fría, dirija un partido en el que todos jueguen y, si la superficie tiene mucha nieve, utilice pelotas en vez de discos.

5.- ¿Cuántos discos?

Para este sistema de enseñanza, y trabajar con el máximo de actividad, deberá haber al menos un disco por jugador. Cuando se llevan a cabo sesiones de tiros, dos discos por jugador mantienen el ejercicio sin interrupciones.

6.- ¿Cuántos entrenadores?

Los ejercicios y las formaciones se llevan a cabo por sí mismas, cuando el entrenador da instrucciones sencillas. Los entrenadores pueden estar en diferentes áreas de la pista donde se están ejecutando los ejercicios.

7.- ¿Cuántos porteros?

La mayor parte de los entrenamientos están diseñados contando con al menos 2 porteros. Sin embargo, en ocasiones podrá disponer de 1 o tal vez ningún guardameta. Los porteros son parte activa del sistema y muy importantes en la mayor parte de los ejercicios. Cuando no cuenta con guardavallas, puede voltear las porterías hacia las bardas o mejor aun: con la red hacia el piso, contando la anotación solamente si el tiro da en la red superior. Puede usar también porterías pequeñas y conos. En el calentamiento, los porteros efectúan los mismos ejercicios de patinaje que el resto del equipo al principio, continuando con rutinas de patinaje especial de portero en el área de meta.

8.- ¿Con cuánto tiempo de práctica dispone?

La duración de los ejercicios **A-B-C-D-E** dependen del tiempo disponible. Los jugadores deberán hacer los estiramientos antes de entrar a la pista, y el entrenador deberá dar la mayor parte de su charla en el vestidor. El hielo es **para moverse y practicar** hockey, no para actividades que pueden realizarse en otro lugar. Si no dispone de mucho tiempo, es mejor hacer menos actividades y dar más tiempo para los juegos **D**, en lugar de apresurarse y tratar de hacer demasiado.

9.- ¿De cuánto espacio dispone?

En ocasiones, el entrenador sólo dispone de un espacio de la pista para su uso. Muchos de los ejercicios pueden ejecutarse a lo ancho de la pista. Teniendo **porterías extra** ó barreras divisorias de la pista, es posible tener a un mayor número de jugadores para practicar o que 2 equipos compartan la superficie.

10.- ¡Disciplina!

Por último, pero no menos importante: **disciplina**. Cuando el entrenador haga una señal o suene su silbato, los jugadores deberán acudir inmediatamente. Los deportistas más jóvenes deberán prestar atención poniendo una rodilla en el hielo, a fin de minimizar las distracciones y desatenciones. Tratar de prever los problemas antes de que sucedan, evitará al entrenador el desperdicio de tiempo valioso tratando de corregir conductas inadecuadas.

PREGUNTAS QUE DEBEN HACERSE LOS ENTRENADORES

Al entrenar a un jugador o un equipo, el entrenador debe tener las siguientes preguntas en mente:

- 1.- Qué voy a hacer?**
- 2.- Por qué lo hago?**
- 3.- Cuando deberé hacerlo?**
- 4.- Cuál es la mejor zona para llevarlo a cabo?**
- 5.- Cómo voy a hacerlo?**

Aprender a ser entrenador es similar a aprender a ser jugador. Así como un jugador requiere de 10,000 repeticiones para aprender a tirar un tiro de golpe (slapshot), el entrenador debe darse cuenta que toma tiempo aprender a llevar una buena práctica.

La repetición de las formaciones básicas y ejercicios en el sistema **A-B-C-D-E** ofrece múltiples variaciones que educan al atleta en el juego y al instructor en como entrenar.

El sistema **A-B-C-D-E** se organiza en 7 niveles progresivos. Al principio, el entrenador debe sujetarse al sistema y agregar más tarde, algunas variaciones propias.

Hay una progresión lógica y sistemática en al aprendizaje individual y de equipo, desde el nivel 0 (principiantes sin conocimiento de patinaje) hasta el nivel 6.

Las habilidades individuales se han organizado en módulos y tarjetas de entrenamiento, las cuales se han codificado con una letra para la formación y el número del ejercicio. Una vez terminado un nivel, se realizan pruebas de aptitudes para confirmar lo logrado antes de pasar al siguiente grado.

LOS SIETE NIVELES PARA UNA PRÁCTICA DE CALIDAD

Este libro ha sido sistematizado en niveles que van del 0 al 6. Estas escalas siguen una graduación de sencillo a complejo y cuyos niveles se han diseñado para auxiliar al entrenador para seleccionar las actividades más apropiadas para la edad y nivel de habilidad de sus jugadores.

NIVEL 0

Incluye los módulos **A1**, del 1 al 6 para la instrucción de patinaje, y en donde los patinadores aprender a moverse en la pista haciendo uso de ejercicios de patinaje que promuevan el **balance** y la **postura alta**.

Los juegos **D** y las competencias se emplean también para incrementar la diversión y crear situaciones donde se practican las nuevas **habilidades aprendidas**.

NIVEL 1

La escuela de patinaje incluye juegos y competencias. La finalidad de este nivel es que lo patinadores sean capaces de moverse en cualquier dirección, con o sin el disco.

El primer rol de situación de juego ofensivo comienza, enfatizando la habilidad de patinar con el disco manteniendo la **cabeza arriba y la mirada al frente**. No es necesario enseñar el pase, recepción y tiro a este nivel de desarrollo. Es mejor aprender a patinar y acarrear el disco y **organizar juegos**. Caer y levantarse mientras se juega, es también un buen ejercicio. Durante los juegos modificados, los jóvenes advierten la necesidad de aprender habilidades más avanzadas. Esto los hace más receptivos entonces, cuando se incorporan nuevas técnicas. Cualquier enseñanza que no se relacione directamente con la experiencia personal o satisfaga sus necesidades, carecerá de significado para el jugador.

NIVEL 2

Se enfatizan el primer y segundo rol de juego, y se introducen principios básicos del tercer y cuarto rol de juego. **El nivel 2 incluye: manejo de bastón y disco, tiros, pases, aprendizaje de 1 a 1, juegos y competencias.** Este nivel enseña a los jugadores los conceptos necesarios en el manejo del bastón y técnicas del portero, así como los conceptos de ofensiva y defensiva en el 1 a 1. Se incorporan así mismo fundamentos del juego de equipo tales como ser el primer, segundo, tercero, cuarto o quinto jugador más cercano al disco o la portería según sea a la ofensiva o defensiva. Se practican bastantes juegos modificados con reglas de pase, que provoca en los jugadores conciencia de su posición en el hielo y quién está con ellos. **Se emplean extensivamente las situaciones de 2 a 2, con todos los roles de juego.**

NIVEL 3

El primer y tercer rol de situación de juego se trabajan a un nivel más avanzado. El nivel tres incluye el grado intermedio en pase y recepción, tiro, triangulaciones y prácticas defensivas con ejercicios, juegos y competencias que aíslan estas habilidades en situaciones reales. **Manejo del disco con la cabeza levantada**, viendo el disco en todo momento y jugando siempre hombre a hombre en el 1 a 1 y escenarios defensivos son las técnicas necesarias previas al desarrollo de las capacidades del juego en equipo. Los juegos **D** acentúan el segundo rol de situación de juego del apoyo al conductor del disco, y el tercer rol de situación de juego para marcar al conductor del disco.

NIVEL 4

Las habilidades individuales del primer y tercer rol de situación de juego se practican a un nivel más avanzado y en el que se enfatizan el contacto corporal. El segundo rol de situación de juego en apoyo ofensivo se robustece en la práctica de equipo. Los jugadores están ahora lo **bastante avanzados** para trabajar en un trabajo de equipo más adelantado. La cobertura de la zona defensiva se incorpora y los jugadores se especializan más en sus posiciones. Las situaciones de juego se involucran de forma tal, que los jugadores aprenden a leer y reaccionar ante diversas situaciones de juego.

NIVELES AVANZADOS – 5 Y 6

Estos niveles avanzados se han combinado en virtud de emplearse los mismos juegos y ejercicios con la finalidad las técnicas ofensivas y defensivas en trabajo de equipo. El entrenador utiliza entonces ejercicios de los niveles 0 al 4 para calentamiento y comprobación y se trabaja en varias situaciones de juego desde el 1 a 1 hasta 5 contra 6. Transiciones rápidas de ofensiva a defensiva y de defensiva a ofensiva se enfatizan con el lema de que “siempre se debe atacar de forma tal que se pueda defender y defender de manera que se pueda atacar”.

EJEMPLOS DE MODULOS DE ENSEÑANZA

Tarjetas

Tarjeta 1

NIVEL 0

Técnica Básica: PATINAJE

FORMACION BASICA A1

Descripción: Se alinean los jugadores e lo largo de las bardas. Los ejercicios se practican en 1 o 2 grupos.

Puntos de enseñanza:

A1 es la más básica de las formaciones, y es empleada primariamente en el sistema debido a que la distancia de patinaje es más corta. Divide a los jugadores en grupos pequeños de acuerdo al color de las playeras o simplemente numerándolos de forma tal que tengan espacio suficiente para maniobrar sin colisionar con otro jugador. Cuando el primer grupo ha llegado a la barda opuesta, parte el siguiente. Repita el mismo ejercicio de regreso al punto de partida.

A1-0001

Tarjeta 2

NIVEL 0

Técnica Básica: PATINAJE

MODULO 1, A1

Postura apropiada en patinaje hacia delante – rodillas dobladas por delante de los dedos, espalda derecha, cabeza recta.

- Pararse en el filo interior del patín
- Pararse en el filo exterior del patín
- Pararse sobre un patín
- Parase en un patín y patear hacia delante y hacia atrás
- Pararse en un patín y patear de un lado a otro por enfrente del cuerpo
- Empujar una silla o cono
- Caminar en el hielo

A1-0002

Tarjeta 3

NIVEL 0

Técnica Básica: PATINAJE

MODULO 2, A1

- Caminar en el hielo
- Caminar y deslizarse en 2 patines
- Caminar y deslizarse en 2 patines, con las rodillas dobladas
- Saltos estacionarios en dos patines
- Patinar encuadrando el cuerpo deslizando los pies hacia fuera y después deslizar ambos hacia adentro simultáneamente (toeing in and out)
- Detenerse en la misma posición bajando el cuerpo y oponiendo el filo del patín interno contra el hielo.
- Correr en el hielo y detenerse en la posición anterior
- Patinar hacia dentro y hacia fuera (toe-in and toe-out) utilizando el patín derecho para hacer una “C” en el hielo y la pierna izquierda para empujar
- Patinar hacia adentro y hacia fuera utilizando el patín izquierdo para hacer una “C” en el hielo y la pierna derecha para empujar.
- Patinar hacia adentro y hacia fuera (toe-in, toe-out) alternando los pies, la secuencia es: patinar, deslizar, patinar con la otra pierna, deslizar.
- Patinar hacia adentro y hacia fuera con las cuchillas planas en el hielo y después deslizarse en una pierna
- Empujes T seguidos de deslizamiento en el hielo

A1-0003

UN PROGRAMA PARA DESARROLLAR AL JUGADOR COMPLETO

NIVELES 1-6

**MODULOS, TARJETAS,
NIVELES**

Los siguientes módulos representan los ejercicios típicos empleados a estos niveles específicos

NIVELES 0 A 1

A1, MODULO 1

- * Postura apropiada en patinaje hacia delante
- * Pararse en el filo interior del patín
- * Pararse en el filo externo del patín
- * Pararse en un patín
- * Pararse en un patín y patear hacia adelante y hacia atrás
- * Pararse en un patín y patear de lado a lado delante del cuerpo
- * Empujar una silla o un cono grande
- * Caminar en patines

JUGANDO CON 7 DISCOS

2 equipos se reúnen en el centro de la pista y el entrenador deja caer 7 discos. El primer equipo en anotar 4 goles gana y empieza un nuevo juego. Asegúrese de que hay sólo 7 discos y que han sido dejados en la portería después de cada anotación.

NIVELES 1 a 2

B1, MODULO 1

Práctica de tiro estacionario hacia las bardas o a la portería usando el tiro raso (sweepshot)

Práctica de tiro estacionario a un blanco en la barda usando el tiro de revés (backhand shot)

BRITISH PUCK DOG

Los jugadores se alinean detrás de la línea de gol, con un disco cada uno. Cuando el jugador del centro de la pista grita “British Puck Dog” el resto del grupo patinan hacia la barda contraria con sus discos, intentando llegar sin ser despojados. En el caso de perder el disco, permanecerá en el centro para quitar el disco al resto del grupo. El último jugador en posesión de su disco gana el juego.

NIVEL 2

C1, MODULO 1

1 A 1, DEFENSA SIN BASTON

Los jugadores se alinean en la formación básica **C1**. Los discos se colocan en los círculos de saque laterales y se inicia la competencia 1 a 1, con el defensa sin bastón o con el mismo usando la paleta hacia arriba.

D3

JUEGO DONDE EL CONDUCTOR DEL DISCO DA AL MENOS 3 PATINADAS ANTES DE PASAR

Este juego requiere al menos un pase. El conductor del disco, sin embargo, debe patinar al menos tres veces antes de pasar o tirar.

NIVELES 2 AL 3

B4, MODULO 2

B4,02

- Patinar mirando en todo momento el disco, el cual estará colocado en el círculo de salida al centro de la pista “patinar/rutinas de movimientos”
- Hacia delante
- Hacia atrás
- Cruzamientos hacia delante
- Cruzamientos hacia atrás
- Girar en los círculos y líneas
- Vueltas cerradas en las líneas y los muros

B3, 03

- Hacer pase de pared con el compañero quien estará patinando hacia delante mientras el jugador que partió patina hacia atrás

B4, 04

- Seguir al líder mientras se patina hacia delante

C1 03 1 A 1, PRESIÓN OFENSIVA

Los jugadores se alinean en la formación básica **C1**. Los discos se colocan detrás de los círculos de salida en las laterales. El primer patinador coge un disco y gira hacia el lado fuerte de la barda (el lado donde están los discos), el segundo patinador espera un poco y sale para presionar al defensor.

NIVELES 3 a 4

C2, MODULO 5, 1 A 2

3 jugadores salen de la formación **C2**. El jugador número 1 dispara y sigue el rechace. El mismo jugador toma un nuevo disco y los conduce contra los jugadores 2 y 3, quienes serán los defensas e intentarán detener al jugador 1 antes de su línea azul. El defensor del lado del disco deberá cerrar la distancia con el ofensivo (gap) y hacer contacto, mientras el otro defensa oscila detrás de su compañero y recoge el disco suelto, o juega 1 a 1 si el primer defensa es batido. Esta técnica elimina el riesgo de 2 defensas que marcan simultáneamente a un atacante, mientras otro ofensivo se incorpora a la jugada y logra un rompimiento por pase.

2 a 2, 3 a 3, JUEGOS DE PISTA COMPLETA

Jugar en grupos pequeños en turnos de 30 segundos es un buen método para practicar el apoyo a la ofensiva y defensiva.

NIVELES 4 a 5

C2, MODULO 3, 3 a 0, ATAQUE RAPIDO

Este ejercicio combina el ritmo ejecutado en las anteriores prácticas **C2**. 2 jugadores parten, el número 1 dispara y sigue el rechace, coge entonces un nuevo disco en la esquina. El jugador número 2 parte a un ritmo más lento y pide el pase en el área de central de su zona defensiva y lleva el disco hasta la línea azul ofensiva, mientras el jugador número 3 ha salido en forma tal que se convierte en ala ofensiva y pide el pase sobre la línea azul y dispara. Los jugadores 1 y 2 cogen nuevos discos y disparan a gol también

C3, MODULO 6 ROMPIMIENTO 5 CONTRA 2

Los jugadores se alinean en la formación **C3**, pero con 2 delanteros que defenderán en contra de los rompimientos. Los discos se disparan hacia las esquinas o detrás de las porterías.

NIVELES 5 a 6 **EJEMPLO DE ORGANIZACIÓN DE JUEGOS**

He aquí un ejemplo de organización de juegos de enseñanza, empleando 2 equipos de 10 jugadores cada uno. El número de jugadores en la pista podrá ser variable.

- **Realizar un juego regular de 10 contra 10**
- **Divida los equipos en 2 líneas de 5 contra 5**
- **Divida los equipos en 3 líneas de 3+3+4 contra 3+3+4**
- **Divida los equipos en 4 líneas de 2+3+2+3 contra 2+3+2+3**
- **Divida los equipos en 5 líneas de 2+2+2+2+2 contra 2+2+2+2+2**
- **Divida los equipos en 10 líneas de 1+1+1+1+1+1+1+1+1+1 contra 1+1+1+1+1+1+1+1+1+1**

EPILOGO

Los principios utilizados en juegos de equipo cuya finalidad sea la anotación , como el jockey, no cambian. Mientras más hemos estudiado el juego, más convencidos estamos que los siguientes preceptos son fundamentales en el entrenamiento exitoso:

- **Mantenga los conceptos sencillos**
- **Sujétese al sistema, y el proceso del mismo se encargará de la instrucción y enseñanza del juego.**

La base de los ejemplos en el hielo que hemos diseñado y enumerado son como el pentagrama a la música. Una vez aprendido, es más fácil componer sus propias prácticas. Buena suerte!

Después de aprender el sistema básico, el entrenador tiene los conocimientos necesarios que lo capacitan para llevar a cabo un buen entrenamiento. Puede tomar las bases del sistema y enriquecerlos con sus propias ideas para satisfacer los requerimientos y necesidades de su equipo.

EL PROGRAMA PARA DESARROLLAR AL JUGADOR COMPETIVO

PARTE II

COMPRENDIENDO Y APRENDIENDO EL JUEGO

COMPRENDIENDO Y APRENDIENDO EL JUEGO

“Sin una adecuada comprensión del juego, no hay decisiones correctas“

Un jugador puede desarrollar habilidades individuales jugando “cascaritas” con sus amigos. Cuando este mismo jugador se une a un equipo competitivo, debe aprender a cooperar con sus compañeros de juego en situaciones de ataque y defensa. Es tarea del entrenador organizar prácticas que desarrollen tanto las habilidades como el trabajo de conjunto.

Para poder llevarlo a cabo, el entrenador debe tener una idea evidente de cómo quiere que juegue su equipo. Debe asimismo tener un claro **conocimiento y comprensión de los principios básicos** del hockey y las técnicas de entrenamiento necesarias para transmitirlos a sus jugadores.

CONCEPTOS Y TERMINOS

El juego

El juego es el movimiento coordinado del disco y los jugadores, con el simple objetivo de anotar y evitar que el oponente haga lo mismo.

El juego – como funciona

El encare de apertura es la primera situación de disco en transición ó libre. Ganar un disco suelto significa que el equipo puede anotar y el oponente no.

Movimiento

Los jugadores en el hielo continuamente crean ó restringen espacios y circulación mediante movimientos ofensivos y defensivos durante el juego. Otros factores pueden ser las reglas y el tiempo restante de juego. Según Anatoli Tarasov, “el disco no tiene pulmones, nunca se cansa”. En otras palabras, **los jugadores que entienden el juego, pueden evitar trabajo innecesario apoyándose unos a otros, responsabilizándose de su propio papel en la situación de juego, y permitiendo al disco hacer la mayor parte del trabajo.**

Todo lo que sucede en el hielo, ocurre en cualquiera de estas tres situaciones:

0.- El disco está suelto y no lo tiene ningún equipo

1.- Su equipo tiene el disco en ofensiva

2.- El oponente tiene el disco, poniendo a su equipo a la defensiva.

La filosofía del juego

La filosofía del juego es la simple combinación de los otros puntos. Es la forma en que el entrenador y sus jugadores ven el juego. Cada entrenador y jugador tienen su propia filosofía de cómo debe jugarse, con la finalidad de obtener los mejores resultados. Es una “verdad del juego” **personal**.

La filosofía de entrenamiento

La filosofía de entrenamiento es la comprensión del juego por parte del entrenador y su equipo de trabajo, y su **mejor sistema** para desarrollar a los jugadores.

El rol de situación de juego

El jugador de hockey debe leer la jugada con su rol de situación de juego en mente. El jugador debe estar listo para actuar con o sin el disco, así como jugar a la ofensiva ó defensiva.

Los 4 papeles del jugador son:

En ofensiva:

- El jugador tiene el disco
- El jugador apoya al conductor del disco

En defensiva:

- El jugador más cercano al disco marca (detiene) al conductor del mismo
- Los otros jugadores lo apoyan, cubriendo a los oponentes restantes

La comprensión del juego – “EL SENTIDO DE HOCKEY”

Entender el juego es la habilidad del jugador para comprender **cómo funciona el juego** – los principios del mismo y sus movimientos. El jugador debe aprender a tomar decisiones durante el juego que sean favorables a su equipo en los diferentes y variados momentos ofensivos, defensivos y transitorios del juego. Tanto el entrenador como los jugadores deben entender y acordar **los planes del juego y las herramientas necesarias para lograr estos objetivos**. Deben entender su posición de juego, y como desenvolverse con y sin el disco; así como el juego ofensivo y defensivo están relacionados unos con otros. Cuando este entendimiento se logra, los jugadores pueden cambiar sus roles para hacer frente a las diferentes situaciones de juego cambiando las tácticas durante el mismo.

Leer el juego

La habilidad para leer el juego adquiere relevancia cuando, en lugar de un jugador, **la unidad completa** ataca y defiende junta. Leer el juego es la habilidad de entender y observar la ubicación de sus compañeros de equipo y de los oponentes, así como del disco y la velocidad y dirección de la jugada. Es la anticipación de **la siguiente jugada**. En resumen, significa **estar en el sitio correcto en el momento adecuado en situaciones ofensivas, defensivas y de disco suelto**.

EL PAPEL DEL JUGADOR

Jugar con y sin el disco

En un buen equipo, todos sus integrantes juegan a la ofensiva y a la defensiva, con y sin el disco. En el ataque, los jugadores crean espacios para el conductor del disco mediante pantallas, cambios y rompimientos hacia los espacios libres para recibir el pase. Una buena ofensiva siempre le ofrece al conductor del disco **2 pases seguros, sin riesgo; nunca debe dejarse solo al último jugador con el disco**. En el ataque, se utilizan especialmente los tres carriles de la zona de juego, dando profundidad baja, media y máxima.

La mayor parte del juego se lleva a cabo sin el disco. Sólidas habilidades ofensivas y defensivas dan al jugador más “herramientas” para tener éxito durante el mismo. Estas herramientas incluyen: manejo del disco, pases y tiros a la ofensiva, así como habilidades defensivas para marcar al jugador con el disco y a sus compañeros sin él.

Las habilidades defensivas son **críticas** para ganar la posesión del disco, pero las claves para un juego productivo, donde el disco puede utilizarse como ventaja, son las habilidades de control y que son el manejo del bastón y disco, pases y recepciones.

El jugador más importante a la defensiva es el que detiene ó marca al conductor del disco. Su movimiento es la clave de cómo sus compañeros actuarán defensivamente. Si es agresivo, sus compañeros realizan cobertura estrecha hombre a hombre; si el primer marcador es pasivo, sus compañeros cubren carriles y zonas del hielo.

El comportamiento y actitudes del conductor del disco a la ofensiva, son la clave de cómo sus compañeros reaccionaran en sus roles de apoyo.

Una vez más, si los jugadores ofensivos sin el disco no crean espacios, el conductor del disco **sólo puede protegerlo** con el cuerpo ó buscar espacios abiertos. En la defensa, cualquier duda del marcador más cercano, ó desatención de sus responsabilidades defensivas, hace la recuperación del disco más difícil.

COOPERACION ENTRE JUGADORES

Condiciones previas

La condición previa para un **plan de juego** funcional es el entendimiento de la posición de los jugadores en el partido, la comprensión de su rol en la táctica y trabajo de equipo.

Cada jugador en el equipo debe estar comprometido a realizar las tareas **previamente acordadas y asignadas** al máximo de sus habilidades. El desempeño del equipo mejora únicamente cuando se sigue esta sencilla regla.

Cuando el equipo tiene un buen control del disco y buena organización en el hielo, **ahorra mucha energía** a la defensiva, en el intento por recuperar la posesión del disco, además de crear múltiples oportunidades de anotar.

Al ataque, la idea principal es tener la **posición ofensiva** frente al espacio abierto de la portería del oponente. En la defensa, la idea primaria es llevar al atacante a los carriles exteriores, mientras se mantiene la “posición defensiva”, entre el disco y la portería. Los buenos jugadores defensivos son **pacientes**, permitiendo al oponente hacer el primer movimiento, mientras desvían la jugada lejos de su meta. Buen control del disco es parte de la buena defensa, pues el contrario no puede anotar si no tiene el disco. Un buen jugador de hockey, domina tanto la ofensiva como la defensiva.

Aprendiendo a leer y reaccionar

En el hockey moderno, el concepto de “leer el juego” es básico. Cuando el entrenador comprende el concepto, y lo ha transmitido a sus pupilos, se crea la base para saber leer e interpretar las diferentes situaciones del partido y reaccionar productivamente, con lo que se consigue una notoria mejoría.

El entrenador no debe trabajar solamente en las habilidades individuales y de conjunto, sino también en las mentales. **Sin un apropiado entendimiento del juego, no hay decisiones correctas, y sin las habilidades físicas, esas decisiones no pueden llevarse a cabo.** La manera más natural de desarrollar tales habilidades de “leer y reaccionar” es sencillamente jugar los diversos tipos de deportes cuyo objetivo sea la anotación del gol (fútbol, handball, etc.). Los mini juegos con reglas específicas son una buena forma de enseñar a los jugadores a estar en el lugar preciso en el momento adecuado.

Cuando el entrenador entiende los principios del “**juego ideal**”, tiene la condición apropiada para enseñar a sus jugadores la forma más adecuada de jugar. Para lograrlo, deben tener términos acordados para todos los aspectos del juego.

LA NUMERACION COMO HERRAMIENTA DE COMUNICACIÓN

Para evitar las confusiones, numerar a los jugadores de acuerdo a la situación presente es una fabulosa herramienta para enseñar las habilidades de leer y reaccionar. Numere las tres fases del juego y su descripción, con los dígitos 0-1-2. Asignar números a los diferentes tipos de juego hace la comunicación más fácil y previene las confusiones que se dan cuando se utilizan órdenes verbales.

EL ABC DE LA LECTURA DEL JUEGO – 0 – 1 – 2

Las tres fases del juego, pueden describirse por sus números según se muestra:

- 0 Juego 0
Ningún equipo tiene el disco y éste está libre. Las decisiones que los jugadores tomen en esta situación, ganan o pierden una transición exitosa de ofensiva a defensiva. Nos referiremos a esta situación como “Número 0” ó “Juego 0”.

- 1 Juego 1
“Su equipo tiene el disco”. Sus jugadores atacan y están en posibilidades de anotar. Esta fase del juego se describe con el número “1”, y nos referiremos a esta situación como “Número 1” ó “Juego 1”

- 2 Juego 2
“El oponente tiene el disco”. El equipo juega la defensa, evitando que el contrario anote. Esta situación se describe como “Número 2” ó “Juego 2”.

Durante estas variables 3 fases, los jugadores deben aprender a leer y reaccionar. La forma de reaccionar depende de la posición del jugador **en relación al disco** y la cercanía a su propia portería. La regla de oro para interpretar correctamente cualquier situación del juego, es que el jugador debe estar siempre de frente a la jugada, con el fin de observar adecuadamente la situación, y entonces pueda reaccionar de acuerdo a ella. **Dar la espalda a la jugada, es un error cardinal.**

La reacción del jugador más cercano a un disco suelto (0), determina la siguiente jugada (1-2). El equipo tiene la oportunidad de anotar ó no? Las estadísticas muestran que el **equipo que gana el mayor número de “Juegos 0”**, usualmente triunfa en el encuentro. Los equipos deben concentrarse en ganar estos discos sueltos con la finalidad de mejorar ó revertir su marca de ganados y perdidos. Aun cuando esto parece sencillo en el papel, enseñar una mentalidad de transición eficaz, y convertirla en un hábito de equipo, conlleva mucho esfuerzo y paciencia.

Numeración como una herramienta efectiva de comunicación entre los jugadores

Tanto a la ofensiva como defensiva, el movimiento de los jugadores está determinada por su rol de acuerdo a la situación del juego en el momento. Estos papeles son conforme a su cercanía al disco en todas las variantes del juego 0-1-2. Numerar a los jugadores es de gran ayuda para educarles en sus habilidades de leer y reaccionar, de modo que entiendan su tarea en función a la situación del juego:

Situación de juego – Rol 1: El primer atacante, el conductor del disco – número 1

Situación de juego – Rol 2: El resto de los jugadores ofensivos que apoyan al conductor del disco, abriéndose para recibir un pase, haciendo pantallas y dando amplitud y profundidad al ataque – Número 2

Situación de juego – Rol 3: El marcador más cercano al oponente con el disco – Número 3

Situación de juego – Rol 4: El resto de los jugadores defensivos hacen la cobertura hombre a hombre ó en áreas del hielo. Dependiendo de la distancia al disco, ya sean el segundo, tercero, cuarto ó quinto jugador más cercano al disco, el jugador con el cuarto rol debe apoyar cubriendo al oponente, haciendo cambios de posición ó realizando una segunda cobertura junto al jugador número 1 – Número 4.

Disciplina – La clave para Leer y Reaccionar

El espacio en el hielo puede ser utilizado más efectivamente durante el juego, cuando cada uno de los jugadores realice su trabajo. Entonces, el juego no sigue su curso por accidente, sino que se juega bajo un entendimiento común del mismo. Esta comprensión hace que leer, reaccionar y jugar según su rol sea más fácil (leyendo las fases 0-1-2 o los roles 1-2-3-4). Un sistema disciplinado comienza con un sólido juego defensivo, como base para crear una efectiva transición al juego ofensivo.

Numerando a los jugadores en relación a su cercanía a la jugada

El movimiento del jugador durante el curso del juego, así como la **comunicación** entre el entrenador y sus dirigidos, hace más sencillo el uso de números. La posición y el rol pueden definirse por la proximidad a la jugada y a la posición en el hielo, utilizando las líneas, puntos, porterías, etc. de la pista.

Numerar a los jugadores puede auxiliar, por ejemplo, cuando se juega **el triángulo** en la zona ofensiva. Los jugadores son numerados de acuerdo al orden en que traspasan la línea azul ofensiva.

COMO VER EL JUEGO COMO ENTRENADOR

“Mientras más entiende el juego el entrenador, más detalles puede captar”

Mientras más entiende el juego el entrenador, más puede observar acerca de lo que realmente está sucediendo en el hielo. Es capaz de diferenciar lo esencial de lo trivial. El entrenador debe conocer los **principios básicos** del juego, y cómo deben cooperar los jugadores entre sí, con el fin de desempeñarse positivamente. Leer el juego como entrenador requiere de una lista básica que debe usar mientras analiza el juego de su equipo. Para empezar, el entrenador debe observar como funcionan los jugadores en los cuatros roles de Situación de Juego:

1.- Jugador con el disco

2.- Jugador apoyando al conductor del disco

3.- Jugador marcando al conductor del disco

4.- Jugador cubriendo al contrario en áreas lejanas al disco

Todos estos papeles se deben llevar a cabo en las tres fases del juego:

“0” condición de disco suelto

“1” El disco está en nuestra posesión – ofensiva

“2” El oponente tiene el disco – defensiva

“Juego 0” – Situación de disco suelto:

Reconoce el jugador si se encuentra en situación ofensiva ó defensiva y, cuando la situación no es clara, reconoce su rol en la situación de juego y la distancia con relación a su portería le permite tomar una decisión ofensiva ó defensiva?

“Juego 1”

El jugador está a la ofensiva, con **su equipo** en posesión del disco.

“Juego 2”

El jugador está a la defensiva y **el equipo contrario** tiene el disco.

El jugador debe observar el disco para reaccionar de acuerdo a la condición de la jugada. Defensivamente, debe mirar constantemente al disco y al atacante que está cubriendo. Un término común es “mirada de péndulo”, mirando atrás y adelante ó de un lado a otro. Una buena técnica es apuntar un hombro al disco y otro al oponente que está cubriendo, manteniendo constante **contacto visual** con el disco y su marca.

LA SITUACION DEL DISCO SUELTO

La reacción del jugador más cercano determina la posición del equipo, ya sea ofensiva ó defensiva.

Encare de salida: El primer pensamiento de todo jugador debe ser defensivo, hasta que pueda leer la situación más apropiadamente. El jugador que realiza el encare debe indicar **donde deben ubicarse** sus compañeros.

Todos los jugadores deben conocer su papel en el saque en las tres situaciones posibles:

- **Ganar el disco**
- **Perder el disco**
- **Disco suelto**

Cómo enfrentar la situación de “disco suelto”:

- El jugador más cercano **choca** a su oponente y **protege** el disco con su cuerpo?
- El jugador inmoviliza el **bastón** del contrario de forma tal que no pueda hacer una jugada?
- Emplean los jugadores una técnica depurada para evitar **faltas** innecesarias?
- Los jugadores **patinan** hacia los espacios abiertos en el hielo cuando ganan el disco?

JUEGO OFENSIVO

Aspectos que el entrenador debe observar:

¿Se incorporan todos los jugadores al ataque?

Todos los jugadores deben apoyar la ofensiva cuando se tiene la posesión del disco en el ataque. **Mientras más apoyo** tenga el jugador que lleva el disco, **más opciones** puede encontrar. El conductor del disco debe tener siempre dos pases seguros, y sus dos compañeros deben abrirse para dar **amplitud** y **profundidad** al ataque.

- Los jugadores **siguen** su pase apoyando al nuevo poseedor del disco, y **abriéndose para recibir el disco de nuevo?**
- Los defensivos **se unen** a la jugada y dan **más opciones de pase** en el ataque y se agrupan con la unidad?

Después de la transición, el jugador con el disco inicia un rápido ataque?

El hockey moderno, es un juego de **transición**. La mayor parte de las anotaciones se logran cuando un nuevo ataque se inicia dentro de los primeros **2 o 3 segundos posteriores a la recuperación del disco**. Una rápida ofensiva ataca a una defensa desorganizada, mientras que una ofensiva de lento desarrollo se enfrenta a una defensa organizada.

El primer jugador (1) puede quitarse a su marcador y llevar el disco a las zonas libres, ó pasa el disco (1-----2) a su compañero de apoyo más cercano. **El primer jugador con el disco y el compañero de apoyo, son la clave para una rápida transición**. Los jugadores sin el disco, deben crear opciones de pase, ó el jugador con el disco se verá forzado a mantenerse en movimiento con el fin de crear espacio para sí mismo.

Dan los jugadores amplitud y profundidad a la ofensiva?

2 delanteros en las bardas y el cuarto y quinto jugador siguen el ataque.

La amplitud del ataque es causada por **la distancia** de los compañeros en los **carriles exteriores**. La profundidad del ataque es la distancia entre el primer y el quinto jugador con relación al disco.

- Está la ofensiva abierta, usando **los 3 carriles** durante el ataque?
- El ataque es **con pases cruzados** y termina en un **triángulo** con los jugadores 1 y 2 yendo hacia la meta y el tercer jugador siguiéndolos?
- Los jugadores se cruzan continuamente y **cubren los 3 carriles?**
- Los defensivos juegan con **cruces continuos** a la ofensiva?

El equipo ofensivo retoma el disco en el carril central, y lo lleva hacia la “gran zona”?

Pases cortos aumentan el control del juego. Los pases en todas direcciones son posibles desde el carril central.

Los pases transversales, largos y fuertes, son efectivos para aislar a un jugador en situación de 1 a 1, permitiéndole penetrar a la zona ofensiva. Estos pases pueden ser muy **peligrosos** si son interceptados por la defensa que iniciará un contraataque y creará situaciones de desventaja numérica.

Los pases largos verticales no son tan peligrosos, pues el disco está siempre **frente** a los jugadores.

- El jugador con el disco tiene siempre 1 ó 2 pases de salida **fáciles**?
- El receptor tiene oportunidad de hacer una **segunda jugada**, ó usualmente hay una pérdida de posesión?

El primer ataque termina con tiro a gol?

- Hacia la meta
- Se hace pantalla al portero para restarle visibilidad
- Bajo las rodillas, preferentemente del lado de su bastón
- Hacen pases **laterales** para tiros de primera

LA GRAN ZONA

En hockey, 65% de los goles vienen después de un rebote ó un desvío. La mayoría de los porteros pueden realizar la primera parada si pueden ver el tiro. En otras palabras, se necesitan al menos **2 jugadores** para anotar. Es vital concentrarse en lo que **sucede después** del primer disparo a gol.

LA TRANSICION DE ATAQUE A DEFENSA

Regresa el equipo rápidamente a su zona?

La marcación atrasada (backchecking) es la clave para los equipos de hockey exitosos. La mayoría de los goles son el resultado de una rápida transición de ofensiva a defensiva. El equipo que regresa apropiadamente, puede defender su línea en cada zona y usualmente **supera en número** a los atacantes. Los jugadores están ubicados **lo bastante cerca** para recibir un rápido pase de transición después de la recuperación del disco y tienen la suficiente velocidad para atacar con sorpresa.

En tiros al fondo, los atacantes son rápidamente dominados y el disco es recuperado para el contra ataque. La regla es: **“el disco se mueve más rápido que cualquier jugador”**, sin embargo los jugadores deben **patinar rápido** para regresar, el disco no puede hacer este trabajo.

Los jugadores “defienden de modo que puedan atacar, y atacan de modo que puedan defender”?

Están los defensas (4 y 5) y un delantero (3) **pensando defensivamente** aún cuando atacan? Deben tomar las decisiones apropiadas, sobre todo las que implican un bajo riesgo.

Los jugadores deben apoyar en los tres carriles, y en profundidad de cuando menos tres oleadas de atacantes.

Nuevas tendencias en el juego!

La nueva tendencia en el hockey internacional es la de desarrollar las habilidades de manejo del disco en el jugador, además de otras habilidades ofensivas a fin de contar con un mejor juego ofensivo. El manejo del disco puede desarrollarse **fuera de la pista**, practicando juegos sencillos como hockey sobre patines de ruedas ó callejero. La forma más simple de mejorar el manejo de disco durante la práctica es hacer tantas actividades con el mismo como sea posible, e incluir pases y recepciones para desarrollar estas habilidades también.

“Hockey Total” fue un concepto introducido por Tarasov hace bastantes años. Para jugar “Hockey Total”, los jugadores intercambian posiciones continuamente y leen y reaccionan con el juego. Es necesario que todos en el equipo sean capaces tanto al ataque como a la defensa, además de tener un buen entendimiento del juego.

La visión de Verter Persson era que los jugadores pudieran manejar el disco, disparar igualmente bien desde ambos lados y ser lo bastante competente para jugar las 4 situaciones de juego.

JUEGO DEFENSIVO

La Defensa ha funcionado exitosamente cuando el disco ó el oponente han permanecido lejos de la propia área, ó forzados fuera del área de tiro frente a la portería hacia las esquinas, e incluso hacerlos realizar un tiro desde una posición incómoda.

Defiende la unidad completa cuando el oponente tiene el disco?

Entre más realicen los jugadores su papel defensivo, más difícil será para el oponente conseguir una anotación.

EL AREA DEFENSIVA DE “DIAMANTE”

El marcador más cercano al disco se aproxima rápidamente al oponente, y recibe apoyo inmediato?

Lo primero que debe observarse es qué tan rápidamente presiona el marcador **más cercano** (rol 3) al oponente con el disco, y después, que tan rápidamente es apoyado por su compañero más cercano (rol 4) y el resto del equipo.

“La presión inmediata del marcador más cercano” es la clave del juego defensivo. Sus opciones son:

- Ganar el disco
- Anular a su marca
- Llevar al oponente hacia las bardas y forzarle a pasar el disco al lugar deseado. Sencillamente es: **“La finalidad de la defensa, es mantener el disco fuera del área de tiro, desde donde se anotan la mayoría de los goles”**

EL CONCEPTO DEL “FLUJO”

El “concepto de flujo” es común en los sistemas ofensivos actuales. Esto significa que hay múltiples movimientos cruzados en el hielo y cambios de posiciones con el fin de crear oportunidades de anotar con ataques directos e indirectos. Los defensas deben comunicarse, cambiando a su marcador: la clave es conformar un ataque amplio, siguiendo la “regla de oro” de la defensa: **estar en la posición defensiva entre el atacante y la propia meta**. En la zona defensiva el juego consiste básicamente de parar y arrancar, patinando en líneas rectas y mirando al disco en todo momento con la “cabeza en un péndulo” observando alternadamente al disco y a su marca.

El defensa de apoyo debe observar al primer marcador. Cómo reacciona el marcador más cercano (rol 3)? Crea presión inmediata sobre el atacante con el disco? Lleva al delantero hacia la barda? Terminar su marca con un contacto corporal a fin de prevenir que siga hacia delante y se convierta en un probable receptor? Recibe apoyo inmediato ó es superado numéricamente por el oponente?

La defensa juega cercana a la portería y protege el carril central?

La defensa debe quitar el disco de la línea media (carril central) y, colapsarse junto a la portería usando al primer marcador con una caja defensiva de apoyo detrás de él.

Cómo juegan los defensas en las diferentes zonas del hielo y en su área? Se colapsan cerca de la meta ó juegan abiertos?

El conductor del disco que es marcado por el defensa más cercano, no es el jugador más peligroso, sino el receptor potencial.

Un buen ejemplo de ello es cuando el defensa del oponente tiene el disco en la línea azul ofensiva. La tarea principal del defensa es “limpiar” la zona frente a su portería de modo que el portero pueda ver el disco, además de nulificar el bastón del contrario para prevenir rebotes y remates.

Usando la línea azul defensiva y las bardas como un jugador extra

La regla del fuera de lugar, en la que el disco debe preceder al jugador dentro de la zona, puede ser usada como una gran ventaja en el juego defensivo. Cuando el disco está fuera de la zona defensiva, la defensa está actuando apropiadamente. Es vital presionar el disco a fin de sacarlo de la línea azul, y forzar al contrario a salir de la zona a fin de volver a entrar.

Cuando se defiende la zona neutral, se debe forzar al oponente a tirar el disco a la zona propia ó detener el ataque antes de la propia línea azul, e iniciar un rápido contra ataque.

Asegúrese de jugar al cuerpo cuando se aventaje numéricamente a los atacantes en la línea azul.

Intente forzar la jugada antes de la línea roja a fin de obligar al oponente a tirar el disco y ocasionar una falta de “congelamiento” ó “icing”.

Cuando su equipo saca el disco de la zona defensiva más allá de la línea azul, los defensas deben ir hacia la zona neutral a fin de usar la línea azul como un nuevo defensa.

CONCLUSION

Hay muchas “reglas de oro” para el juego de hockey sobre hielo. El entrenador debe comprender los principios básicos del juego a fin de hacer que sus ideas de entrenamiento sean claramente entendidas. Recuerde: las prácticas sólo tienen un significado si ayudan a que el equipo juegue mejor.

MENTALIDAD TRANSICIONAL

Los jugadores deben atacar de modo que puedan defender y defender de modo que puedan atacar.

Círculos blancos * concentrarse totalmente en la ofensiva

Círculos grises * Listos para participar a la ofensiva ó defensiva

Círculos negros * concentrarse primordialmente en la defensa

LOS MINI JUEGOS Y JUEGOS MODIFICADOS USADOS COMO HERRAMIENTA PARA APRENDER HOCKEY SOBRE HIELO

“los jugadores prefieren jugar”

El método de mini juegos significa un acercamiento **alternativo** a la manera tradicional de realizar una clase ó práctica en juegos cuyo objetivo sea anotar gol en portería. El estilo de enseñanza es una herramienta para aprender a jugar. Este método se basa en la forma tradicional y natural que se aprende en los juegos callejeros ó “cascaritas”. Las líneas de jugadores esperando su turno están prohibidas y los diversos **juegos modificados** se encargan de enseñar las reglas y habilidades del deporte. El instructor ó entrenador organiza el **proceso** a través de una progresión de juegos. Las **mini ligas** y eliminatorias generan situaciones que obligan a **los jugadores** mismos a analizar las **formas de ganar** los juegos. Las situaciones de juego sitúan a los jugadores en circunstancias que **no pueden** controlar y originan una **necesidad de saber**. Cuando los jugadores “necesitan saber” es tiempo de los ejercicios de habilidades. Las técnicas que se aprenden en los ejercicios son ahora relevantes a las necesidades de los jugadores, y son la siguiente etapa del juego.

El juego y los roles de situación de juego de los jugadores pueden ser aprendidas. Además, el uso y mejora de **las habilidades personales y la estamina** pueden ser optimizadas practicando los mini juegos. Desde el punto de vista del jugador (y que el es **punto de vista realmente importante**), en un juego normal siempre se enfrenta “situaciones de mini juegos”. En una contienda, siempre trabaja con uno o dos compañeros y oponentes al mismo tiempo. Siempre está en situaciones de 1 contra 1, 1 a 2, 2 a 1, 2 a 2, 2 a 3, 3 a 3.

Los jugadores prefieren aprender el deporte utilizando los mini juegos. Este método de práctica es lógico para ellos y lo más importante: el equipo mejora. El fin específico de una práctica de hockey es **“aprender a jugar mejor”**.

Los mini juegos pueden organizarse empleando 5 métodos básicos de utilización del hielo. Estos métodos pueden disponer 2 ó más porterías y 1 ó más discos ó pelotas.

Practicar en 1 zona – jugar en una pequeña área de la pista para practicar movimientos y el uso del espacio en la ofensiva y defensiva. Incorporar reglas para practicar las habilidades mentales individuales y de equipo (roles de juego en la situación de juego)

El uso de 2 ó más porterías transversales ó utilizando toda la pista – cuando los jugadores juegan con 2 ó más metas, automáticamente aprender las posiciones de juego por sí mismos tanto a la ofensiva como a la defensiva, y reaccionan de acuerdo a la transición de ofensiva a defensiva y viceversa.

APRENDIENDO A JUGAR

El uso del juego como una herramienta para aprender a jugar, no es nada nuevo. **Lo que haces, lo aprendes. Aprender haciendo** es el método más antiguo conocido por la humanidad.

La finalidad es **aprender a jugar**. Aun cuando se hable del hockey como un deporte de equipo, **el entrenamiento debe estar enfocado a un solo jugador**. Su habilidad para entender los principios del juego y las habilidades básicas, en asociación con sus compañeros de equipo, ayuda al equipo a desempeñarse mejor.

Buenos hábitos como **mirar siempre al disco, mantener el bastón en el piso, mover continuamente los pies, realizar buenos pases, tirar a la red**, etc., son las **herramientas** utilizadas para **resolver** las diferentes situaciones de juego, **con y sin el disco**.

El movimiento del disco y los jugadores, constantemente crean nuevas situaciones para los jugadores a las que deben leer y reaccionar. Para lograrlo, los patinadores no necesariamente deben saber qué está haciendo la unidad completa, sino cual situación de juego están enfrentando y qué es necesario realizar para desempeñar su rol en forma efectiva.

La filosofía de Aprender Haciendo, siguiendo los principios del juego, simplifica el proceso de adiestramiento. El JUEGO se convierte entonces en el **instructor maestro** de los jugadores y el entrenador.

METODOS PARA EL USO DE LA PISTA

Métodos en el empleo de la pista a fin de incrementar el promedio de actividad durante una sesión de juego

D1

Usando el superficie de juego completa, de un extremo a otro

D2

Los juegos se llevan a cabo a lo ancho de la superficie de juego, con porterías a los lados junto a las bardas

D3

Los juegos se llevan a cabo a lo largo de la pista en 2 zonas, y dentro de las líneas azules

D4

Utilizando la mitad de la pista con una portería o porterías a cada lado y pueden llevarse a cabo juegos en cada mitad.

D5

Un juego en cada extremo, liberando el área central para una actividad alterna o un juego a lo ancho de la pista entre las líneas azules. En este juego, se tiene una o más porterías y las reglas son similares a las empleadas en juegos de básquetbol de media cancha.

Es ideal usar métodos regulares en la organización de los juegos. Una vez que los jugadores se acostumbran a estos métodos y formaciones, se ahorra tiempo valioso.

D6

Divida la pista a lo largo y juegue 2 partidos al mismo tiempo. Emplear la pista completa permitirá a los jugadores patinar a toda velocidad. Agregue algunas reglas de destrezas y organice torneos

D7

Coloque dos porterías en cada línea de gol y disponga de dos juegos de media cancha en cada extremo de la pista. Esto permite al entrenador dirigir grupos numerosos y dividirlos en células más pequeñas. Los juegos con destrezas especiales se pueden practicar. Planee torneos con 8 equipos.

D8

Divida la pista en 4 zonas y use 2 porterías en cada juego. Puede utilizar conos pequeños en caso de que no cuente con suficientes porteros. Emplee esta formación de juegos para ligas y torneos. Si cuenta con tablas divisorias para la pista, los jugadores se confinarán en su zona. Para principiantes o jugadores muy jóvenes, es una genial forma de tener mucha actividad.

TIPOS DE ORGANIZACIÓN DE JUEGOS

1

Jugar usando más porterías, pelotas, discos y equipos más grandes

El empleo de más porterías, pelotas o discos y equipos más grandes, permite a muchos jugadores tener más actividad y muchos juegos pequeños. Las reglas deben incluir el **no permitir el contacto corporal ni tiros de golpe**, y los tiros sólo podrán hacerse **cuando el portero esté listo**. Esto es para evitar que se hagan 2 tiros al mismo tiempo.

2

Dividiendo los equipos

2 equipos pueden dividirse en unidades más pequeñas como 1 a 1, 2 a 2, 3 a 3, 4 a 4, etc. Cuando se emplea este método, hay dos formas de crear mucha actividad:

- Cambios de turnos al sonido del silbato
- Alinear al resto de los jugadores en las bardas, mismos que podrán dar y recibir pases

3

Ejemplo de liga con menos tiempo de juego (D1, D2, D3, D4, D5)

2 equipos juegan en una pista reglamentaria a i o más goles, pero los juegos son más cortos. En lugar de jugar 2 períodos de 20 minutos cada uno, 2 equipos pueden jugar 4 juegos de 10 minutos, u 8 juegos de 5 minutos. Esto origina una mini liga con múltiples encuentros y más victorias, derrotas y empates. Esto significa también más esfuerzo, concentración e intensidad por la misma cantidad de tiempo.

4

Eliminatorias (D1, D2, D3, D4, D5)

2 equipos juegan un FORMATO DE ELIMINATORIAS, similares al tipo 2 pero ahora se acuerda jugar a ganar serie 2 de 3 o 3 de 5 juegos, etc. El tiempo de juego puede establecerse o cada partido puede terminar cuando un equipo anota cierto número de goles (el primer equipo en conseguir 5 anotaciones gana, por ejemplo). Otro método es el juego a “muerte súbita”, donde el encuentro termina tan pronto como un equipo anota, o haga variaciones y juegue hasta que un equipo lleve una ventaja de 2 goles.

METODO DE JUEGOS 1

Puntos que debe buscar el entrenador:

He aquí un ejemplo de los métodos de juego en la instrucción, contando con 2 equipos de 10 jugadores cada uno. Esta técnica varía el número de jugadores al mismo tiempo.

- Juegue una partida reglamentaria de 10 contra 10
- Divida los equipos en 2 líneas de 5 contra 5
- Divida los equipos en 3 líneas de 3+3+4 contra 3+3+4
- Divida los equipos en 4 líneas de 2+3+2+3 contra 2+3+2+3
- Divida los equipos en 5 líneas de 2+2+2+2+2 contra 2+2+2+2+2
- Divida los equipos en 10 líneas de 1+1+1+1+1+1+1+1+1+1 contra 1+1+1+1+1+1+1+1+1+1

MÉTODO DE JUEGOS 2

Usando el mismo ejemplo de 20 jugadores:

Forme 4 unidades de 5 jugadores. Cada unidad es un equipo y la unidad compite en un torneo de todos contra todos (round robin) contra los otros 3 equipos. En la primera ronda, juega A contra B por 1 minuto, mientras C y D descansan. Después de 1 minuto, juegan C contra D mientras A y B descansan.

- Juegue una partida reglamentaria de 10 contra 10
- Repita este mismo tipo en tres juegos de 1 minuto. La siguiente ronda será A-D y B-C y la tercera ronda A-C y B-D.
- Los puntos en victorias y derrotas se contabilizan. El primero y último equipo forman un conjunto de 10 jugadores. El segundo y tercer lugar conforman otro conjunto de 10 jugadores.
- Ahora se emplean técnicas de juego, variando el número de jugadores activos al mismo tiempo. Variaciones de 5 contra 5 con unidades activas y pasivas de respaldo como 2 contra 2, 3 contra 3 o 5, 2 contra 3, etc.

METODO DE JUEGOS 3

- Use la tabla de juegos de la página 85 para organizar ligas y torneos
- Forme equipos pequeños y juegue una liga con 1 o 2 grupos
- Juegue una liga de 2 contra 2. Por ejemplo, con 20 jugadores forme 5 equipos de 2 para competir en una mitad de la pista y otro grupo de 5 equipos juega en la otra porción.
- Ahora los 3 mejores equipos de 1 liga juegan contra los otros 3 mejores de la otra en un torneo de todos contra todos (5 juegos). Los últimos 2 equipos de cada liga juegan un torneo doble (6 juegos cada uno)
- Cuando el torneo tipo round robin ha concluido, fusione al ganador y al último lugar en un equipo de 4. El segundo y noveno lugar forman otro, etc. Entonces puede jugarse otra liga de 5 equipos con 4 jugadores.

Las modificaciones a la reglas se hacen dependiendo en los puntos que el entrenador desea destacar. **Estas reglas obligan a los jugadores a enfrentar situaciones que construyen las habilidades de equipo en ofensiva y defensiva. Estos juegos correctivos se auxilian del juego mismo como un método de enseñanza.**

Las reglas modificadas enseñan destrezas individuales. Por ejemplo, para adiestrar en el pase, **establezca el número** de pases que deberán realizar antes de que el gol cuente. Para promover el apoyo ofensivo, restrinja el número de toques que deben hacerse antes de pasar. Decida sobre 1 técnica que debe emplearse, como por ejemplo el pase de revés (backhand). Estas reglas ocasionan que los jugadores trabajen en técnicas específicas. En el pase, la regla es sencilla: **A menos pases, más acción individual. A más pases, más juego de equipo.**

Al disminuir ó incrementar el número de pases en el juego, el entrenador enseña a su equipo las habilidades de “leer y reaccionar”, así como el “aprovechamiento del espacio”. He aquí algunos ejemplos:

1.- La regla del no – pase – El jugador con el disco debe vencer a sus oponentes, y sus compañeros deben apoyarle mediante pantallas y abriéndose hacia los espacios libres.

2.- Regla de 1 pase – Se necesitan al menos 2 jugadores. Quien recibe el pase debe intentar anotar.

3.- Regla de pasar sin incorporarse a la jugada – Esta regla obliga a los compañeros a encontrar aberturas e incorporarse a la jugada. Quien lleva el disco deberá buscar a un compañero abierto y realizar el pase. En juegos de 3 contra 3, un jugador definido debe recibir el pase.

4.- Regla del pase sin regresar al mismo compañero – x número de pases combinado incrementa el apoyo ofensivo. En esta regla, el pasador no puede recibir el disco de nuevo si no lo han tocado antes el resto de sus compañeros.

5.- Regla del pase hacia delante – En esta regla sólo se permiten pases hacia delante, lo que enseña al jugador a adelantar al compañero y buscar espacios libres.

6.- Regla del pase atrasado – Regla que permite solamente los pases hacia atrás, lo que enseña al jugador a seguir al compañero, incorporarse a la jugada y a llevar el disco para ensayar “dejar” el disco para que lo recoja otro jugador.

7.- Regla del pase de platillo – Este tipo de pase (saucer), es similar a un frisbee, donde el disco se pasa al compañero a baja altura por arriba de los bastones y patines de los contrarios y debe “aterrizar” plano. Es una técnica depurada que dominan los grandes jugadores.

8.- Regla de 1 segundo y un tiro – Sólo se permite tener el disco durante 1 segundo y disparos de primera intención. Esto permite practicar el apoyo de equipo, desarrolla la visión periférica y estar listo para disparar.

El número de toques al disco antes del pase que se permiten en un juego modificado, cambia la estructura del juego. El principio es: “entre menos toques, más importante es anticipar la siguiente jugada”, no sólo para quien lleva el disco, sino también para los potenciales receptores. He aquí algunas reglas de toques.

1.- I sólo toque antes de pasar – El jugador debe ubicar a sus compañeros antes de recibir el pase, y el apoyo ofensivo debe ser inmediato.

2.- 2 o más toques antes de pasar – A más toques, más tiempo tendrá el jugador con el disco para tomar una decisión, mientras sus compañeros deben buscar y crear espacios libres.

El requerir al jugador que ejecute ciertas destrezas antes de realizar el pase, trabaja habilidades específicas en el mismo. Algunos ejemplos de ello son:

1.- El jugador puede realizar su pase solamente cuando está en movimiento **hacia delante.**

2.- El jugador puede realizar su pase solamente cuando está en movimiento **hacia atrás.**

3.- El jugador puede realizar su pase solamente cuando está en movimiento **hacia un lado.**

4.- El jugador debe **girar en su propio eje** antes de efectuar el pase.

Como podrá observar, estos juegos correctivos con reglas modificadas, son un recurso efectivo para instruir a los jugadores en todos los aspectos mentales y físicos del necesario en el juego de jockey hoy en día.

METODO DE JUEGOS 4

- Juegue una partida de 5 contra 5 en toda la pista o a lo ancho de esta empleando la mitad de la misma. El resto de los jugadores puede estar en la banca o en las bardas entre las líneas azules.
- Divida la unidad de 5 jugadores en entidades de 3 contra 3 y 2 contra 2. Esto brinda un juego continuo de 2 contra 2 y 3 contra 3. El equipo de 2 puede consistir de 2 delanteros, 2 defensas o 1 delantero y 1 defensa. Los equipos de 3 pueden estar integrados por 3 delanteros, 2 delanteros y 1 defensa o 2 defensas y 1 delantero. Deben jugar siguiendo los principios de “leer y reaccionar” siguiendo los principios del 1-2-3-4-5, o asumiendo el papel de defensa y delantero. Cuando las unidades de 5 juegan el “sistema de atacar, defender y esperar”, el juego se desarrolla en esa tesitura. Comience con un juego de 3 contra 3. Cuando el equipo defensivo gana el disco, salen de la zona y son sustituidos por los 2 defensas que están esperando en la justa afuera de la línea azul. Los 3 jugadores van a su banca y son remplazados por sus dos compañeros. Los defensas originales se convierten ahora en atacantes en un juego de 3 contra 2. 2 defensas salen y esperan en la zona neutral.

El flujo de la partida es el siguiente: 3-3, 3-2, 2-2, 2-3, 3-2, 3-3, 3-2, etc.

Otro método es dividir a los 5 jugadores en grupos más pequeños de 2-2-1, lo que crea una secuencia de 2-2, 2-2, 2-2, 2-1, 1-1, 1-2, etc., entonces repita.

METODO DE JUEGOS 5 – LA CORTE DEL REY

- En un Torneo de la Corte del Rey, puede tener cualquier número de juegos a lo ancho de la pista. Al paparse de frente en un lado de la pista, la portería que está al fondo de su mano derecha será La Corte del Rey, y el equipo que obtenga más victorias, ganará el derecho de jugar ahí.
- Juegue al menos 4 partidos y rótese de la siguiente manera:

1.- Cuando el juego termine, todos los equipos ganadores estarán en las porterías del mismo lado de la Corte del Rey. Los equipos perdedores se ubicarán en el otro lado del hielo.

2.- En caso de empate, los equipos permanecen en la misma portería.

3.- Entonces, todos los equipos excepto la Corte del Rey, rotan una portería en sentido de las manecillas del reloj. Encontrará que después de 4 juegos, los equipos más fuertes estarán de un lado y los más débiles de otro. (Marnie Horton)

TABLA DE JUEGOS

8 Equipos	7 Equipos	6 Equipos	5 Equipos	4 Equipos
1 8	0 7	1 6	0 5	1 4
2 7	1 6	2 5	1 4	2 3
3 6	2 5	3 4	2 3	
4 5	3 4			

1 2	0 1	1 2	0 1	1 2
3 8	2 7	3 6	2 5	3 4
4 7	3 6	4 5	3 4	
5 6	4 5			

1 3	0 2	1 3	0 2	1 3
4 2	3 1	4 2	3 1	4 2
5 8	4 7	5 6	4 5	
6 7	5 6			6 juegos

1 4	0 3	1 4	0 3
5 3	4 2	5 3	4 2
6 2	5 1	6 2	5 1
7 8	6 7		

1 5	0 4	1 5	0 4
6 4	5 3	6 4	5 3
7 3	6 2	2 3	1 2
8 2	7 1	15 juegos	8 juegos

1 6	0 5		
7 5	6 4		
8 4	7 3		
2 3	1 2		

1 7	0 6		
8 6	7 5		
2 5	1 4		
3 4	2 3	24 juegos	18 juegos

Para facilitar la calendarización de un torneo, simplemente ponga el número 1 en la esquina superior izquierda de la columna, y baje en serie de uno hasta el final. Por ejemplo: en un torneo con 6 equipos, comience con 1-2-3-4-5-6 y la siguiente secuencia será 1-3-4-5-6-2-, después 1-4-5-6-2-3- y así sucesivamente. Después del número 6, comience a contar desde 2 hasta que haya agotado todos los números. Puede hacer esto mismo con letras. (Marnie Horton)

EL PROGRAMA PARA DESARROLLAR AL JUGADOR COMPLETO

PRINCIPIOS DE JUEGO



JUEGO DE EQUIPO

Los siguientes principios del juego de hockey, contienen lecturas y hábitos que facilitan el desarrollo de aquellos jugadores que cuentan con las aptitudes suficientes y entienden como interpretar y aplicar el juego en los 4 roles de situación de juego, tales como ofensiva, defensiva y disco suelto.

Aún y cuando el hockey es un juego de equipo, son los individuos quienes marcan la diferencia. Cada jugador necesita la información apropiada relativa a las bases del mismo, con la finalidad de ayudarlo a solventar las variables situaciones que se le presentan en el transcurso del mismo, tanto a la ofensiva como a la defensiva.

EL JUEGO DE EQUIPO EMPEZANDO A LEER EL JUEGO

Leer y reaccionar son las claves al practicar los diferentes roles de situación de juego. Este logro se fortalece mediante la práctica de innumerables mini juegos y la simulación de situaciones reales dentro de los entrenamientos. Esta filosofía, aunada al adecuado seguimiento de las bases del juego, simplifica en gran manera las estrategias y tácticas.

La cambiante labor del entrenador

El antiguo y unilateral estilo de entrenamiento y comunicación, en la que el instructor indicaba a sus jugadores que hacer y no hacer, se convirtió en el **juego del entrenador**, bastante predecible y escasa creatividad. **No otorgaba muchas facilidades a la reacción natural del jugador en las diferentes situaciones de juego.**

En el hockey, establecer patrones y modelos son necesarios hasta cierto punto, pero siguiendo los **principios de leer y reaccionar** (en este caso, a las situaciones de grupo en el 0-1-2 y a los roles de juego de 1-2-3-4), los atletas aprenden el deporte de forma eficiente y efectiva. En otras palabras, los jugadores **aprenden el juego** más rápido y mejor, además de **desarrollar su creatividad** en el proceso. **Entienden mejor el juego.**

Aprender a jugar hockey no es muy diferente a formarse en cualquier otro tópico, ya sean matemáticas o a tocar algún instrumento musical. In matemáticas, hay respuestas correctas y equivocadas. En un juego de hockey, la respuesta y el resultado del entrenamiento o las acciones durante el juego pueden ser evaluadas en función del hecho **si el disco está en la portería o no.**

Cuando el entrenador se apega a los principios de **Aprender haciendo**, estos mismos cambian su papel. En su nuevo desempeño, el instructor permite que **sea el juego y el entrenamiento quienes se encarguen del proceso de enseñanza**, lo que traducido significa más victorias y menos reveses.

Al lograrlo, la labor más importante del entrenador es **organizar y administrar el proceso de aprendizaje**. Deben crear e idear actividades en las que sus jugadores aprendan de situaciones simuladas que asemejen lo más posible al juego real.

Deberán preguntarse: **“¿Qué debo hacer para que los jugadores resuelvan los problemas por ellos mismos?”**

El gran maestro y entrenador de hockey ruso, **Vladimir Yursinow** (formador de más de 60 jugadores en la NHL), es un admirable estudioso del juego. Aprendiendo de su experiencia, su método de entrenamiento hoy en día es muy diferente a lo que fue en el pasado.

En su juventud, siempre quería obligar a sus jugadores a hacer las cosas a SU manera. Hoy, si principal lema es **hacer que los jugadores juzguen por sí mismos y resuelvan sus problemas.**

Declara: mi función como entrenador es decidir cual de las dos jugadas de poder ha sido mejor. Es algo parecido a escoger una chica y pedirle que sea mi esposa”.

El entrenador o maestro es cada vez más una **fuentes de información** y menos una luminaria del entrenamiento.

Las respuesta al “**porqué**” y “**cómo**” tienden a tomar importancia por encima del tradicional “**qué**”.

El entrenador moderno procura los mejores ejercicios o juegos para administrar el proceso de instrucción, y hacer que sus jugadores trabajen por sí mismo, **entendiendo el por qué deben hacer ciertas cosas para ser más efectivos.**

Este método motiva a los jugadores a aprender y logra un ambiente en donde se desarrollan más rápido. Adicionalmente, le da a los atletas **las habilidades útiles que pueden aplicar en la vida diaria, fuera de la pista.**

EVOLUCIÓN NATURAL

Analicemos el juego a través de los ojos del entrenador en los cuatro roles de situación de juego:

1.- Leer el juego da inicio en la forma en que se reacciona a las situaciones de disco suelto (juego 0)

2.- Esto origina un escenario de 1 contra 1 donde se aplican los roles de situación de juego 1 y 3

3.- Cuando se origina este 1 contra 1, leer y reaccionar se convierte en un punto decisivo:

* Hipotéticamente, en caso de que no haya respaldo de equipo, las condiciones permanecería en 1 contra 1.

* **La velocidad en la reacción de sus 4 compañeros de equipo**, en sus papeles ofensivos y defensivos para **brindar apoyo** conjunto en sus roles 1 y 3, es el factor decisivo en el éxito de cualquier equipo deportivo

4.- El 1 contra 1 se convierte en 2 contra 1 o 1 contra 2, 2 contra 2, etc, dependiendo **en la forma en que reaccionen los compañeros más cercanos**. Dicho de otra manera, el partido puede apreciarse como una **serie de pequeños enfrentamientos o juegos dentro del juego mismo**. Hay pequeñas batallas en zonas confinadas dentro de la pista, ofensiva o defensivamente para **conseguir superioridad**, procurando **superar en número** al oponente en cierta zona o **recuperar** ventaja en una situación de juego equilibrada.

5.- En la lectura de un mini juego, los jugadores que no están involucrados “**dentro**” de la jugada, están leyendo la situación desde su posición “**exterior**”, y listos para tomar parte “dentro” de un juego similar mientras sus compañeros toman ahora el rol de jugar lejos del disco.

6.- La clave es comprender la **diferencia** entre ser parte de la batalla por el disco (**roles de situación de juego 1 y 3**) y ser parte del apoyo suplementario **roles de situación de juego 2 y 4**). En la práctica, esto se traduce a triangulaciones **en todas las zonas de juego**. La regla es que si el jugador **no está participando** en cualquiera de esos 2 roles de situación de juego inmediatos, debe brindar apoyo desde cierta distancia del disco además de **leer y observar cuantos oponentes y compañeros de equipo puede ver**.

7.- **El tercer jugador** está en la posición más importante para leer el juego (círculo gris). Si hay dos atacantes, entonces el defensor más cercano debe apoyar de modo tal que supere al enemigo en **3 contra 2**, o en situación de **2 contra 3**, incorporarse para equilibrar el número y conseguir una situación de **3 contra 3**.

8.- Los otros 2 jugadores más **lejanos del disco** deben **observar al resto de sus compañeros** y respaldarles a distancia: a la ofensiva respaldando el ataque; a la defensiva

cubriendo la zona sin desatender a un oponente a quien esté marcando desde su posición retrasada.

Page 91

EL JUEGO

El juego consiste en el movimiento combinado del disco y los jugadores que **comparten el mismo objetivo de anotar e impedir que el contrario lo consiga**. Cada acción de los jugadores deberá estar enfocada en estas sencillas acciones.

Para alcanzar su objetivo, los jugadores ofensivos intentan **penetrar a la zona (el área entre los círculos de salida laterales) para realizar un disparo**, mientras que los jugadores defensivos trabajan en **impedir que los atacantes logren tener espacio en la zona para disparar**. El equipo ofensivo cuenta con el **disco como una herramienta adicional**. Si es empleada apropiadamente, es el **elemento más rápido sobre el hielo** y puede conceder a los atacantes una ventaja suplementaria. Si el disco es **manejado en demasía**, entonces **se pierde la ventaja**; los defensores pueden patinar más rápido sin el disco que los ofensivos con él.

El control del disco es la mejor defensa, pero demanda buenas cualidades técnicas y trabajo de equipo. Llevar el disco a las zonas libres de la pista y hacer un pase al compañero libre son las armas para el adecuado control. Cualquier programa que se desee implementar, deberá orientarse hacia estos objetivos.

EL ANTICIPO DE LA SIGUIENTE JUGADA

El hockey en la actualidad es más un juego de transición y **posición del disco** que de **posesión del mismo**. Los defensores presionan el disco en todo el terreno de juego para producir una pérdida de posesión, sucedida de vertiginosos contraataques que cogen desprevenidos a los jugadores del conjunto que recién lo ha perdido y establecer una ventaja numérica.

Las decisiones en el juego deben apoyarse en “**que sucede después**”. ¿Habrá un rebote, oportunidad de una segunda jugada, o qué ocurre si el otro equipo gana el disco?

Para impedir la pérdida del disco y ser superados en número, la norma para el equipo ofensivo es: **Sólo perder la posesión del disco en zonas donde puede cubrirse sin ser superados numéricamente**.

La pérdida del disco en la gran zona (la zona media entre los cuatro puntos de salida laterales) no es tan peligroso pues los jugadores tienen la oportunidad de proteger la zona media y tomar su posición defensiva entre el disco y la portería.

Page 92

La jugada más peligrosa es perder el disco en una zona que produce que la disposición del equipo atacante vaya en una dirección y el conjunto que recién perdió el disco los haga en el sentido contrario, lo que suscita desventajas numéricas y habitualmente en oportunidades claras de anotación. La pauta es: **“No intentar vencer a otro jugador en duelo de 1 contra 1 si se está en zona de peligro”**. Llévase el disco lo más lejos posible al ataque, o láncese más allá de la línea azul ofensiva si se está en un rompimiento.

Las áreas más peligrosas para perder el disco son: **la zona frente a la propia portería, entre la línea azul y los puntos de salida laterales (ambas líneas azules)**. Lanzar el disco hacia la línea azul más lejana siempre será mejor que perderlo dentro de la propia línea azul. Al menos el disco está lejos de su portería y los 5 jugadores conservan una sólida posición defensiva.

Aquel equipo que es capaz de conseguir una rápida transición defensiva a ofensiva generalmente gana el juego, por tanto la regla es: **“Atacar de modo que si se pierde el disco se esté en buena posición, y defender de modo que se pueda hacer un rápido contraataque al recuperarlo”**. Esto indica que los jugadores deben moverse en la pista como una unidad compacta a fin de dar apoyo ágil. **El rápido apoyo permite pases cortos y rápidas reacciones que resultan en duelos 2 contra 1 y triangulaciones ofensivas.**

EL JUEGO DE EQUIPO COMIENZA EN LOS DUELOS 1 CONTRA 1

El juego consiste en una **serie de movimientos aleatorios del disco y los jugadores.**

El máximo aprendiz no es tanto el equipo, sino **cada uno de los jugadores.**

Mientras mejor dotado técnicamente esté un jugador, más eficazmente puede emplear sus aptitudes **en favor** de su equipo para alcanzar superiores resultados. Todas las tácticas triunfadoras aún se basan en la siguiente verdad: **“son los individuos quienes marcan la diferencia”**.

LO QUE UN DUELO DE 1 CONTRA 1 PUEDE ENSEÑAR

Siempre será más fácil destruir que construir. Los sistemas basados en la defensa pueden conseguir victorias ocasionales, pero a la larga no resultarán en campeonatos.

Cuando ganar un partido se convierte en el único objetivo en la mente del entrenador, puede verse tentado a **aplicar un juego defensivo**. En ocasiones, si el equipo no cuenta con jugadores hábiles, es un buen recurso para vencer. Sin embargo, en cualquier programa razonablemente estructurado a largo plazo, se debería enfatizar en **desarrollar las técnicas de control del disco**.

Los entrenadores bien informados saben que se invierte más tiempo en el desarrollo de habilidades para el control del disco, por ejemplo manejo del bastón, pases y tiros, que el que se lleva en educar a un equipo a jugar el sistema defensivo.

Los actuales métodos de entrenamiento a máxima velocidad no denotan exclusivamente el patinar rápido, sino más bien la habilidad de **la unidad conjunta para leer y reaccionar** para lograr que el objeto más rápido en el hielo, el disco, haga todo el trabajo.

En un juego regular, la diferencia que hay entre el tiempo que un equipo está a la ofensiva y a la defensiva, determina en buena medida el éxito dentro del mismo. Esta diferencia es consecuencia del modo de reaccionar ante una situación de disco suelto (fase de juego 0)

El juego tiene 3 fases de desarrollo: Disco suelto (0), ofensiva (1) y defensiva (2). En un juego cualquiera, el equipo emplea el 30% de su tiempo en luchar por el disco suelto (0), 35% en jugar con el disco en su poder (1) y 35% en labores defensivas (2). El bando que consiga ganar más discos sueltos, será quien invierta más tiempo a la ofensiva y obtendrá mayores oportunidades de anotar.

ENSEÑANZAS ADICIONALES DEL 1 CONTRA 1

Además de instruir en los roles de situación de juego 1 y 3, en juegos cortos (a lo ancho de la pista) el 1 contra 1 instruye a los jugadores en el punto más importante del juego: **la transición de defensiva a ofensiva y viceversa**.

El 1 contra 1 educa además en la mejor y más efectiva fórmula para anotar. El jugador debe defender primero, ganar el disco y superar a su oponente, lo que origina un contraataque **porque el atacante original ha descuidado su posición defensiva**. Desde otra lectura, alecciona al defensor en **NO** confiarse en exceso y perder su posición, al mismo tiempo que enseña al ofensivo a arremeter duro contra la portería.

En un juego corto (a lo ancho de la pista) de 1 contra 1, no sólo se aprende el juego, sino que auxilia a identificar las **debilidades y fortalezas del jugador**, sugiriéndole la necesidad de entender que los ejercicios en las prácticas y los juegos, le ayudarán a mejorar en el desarrollo de sus habilidades.

Page 94

LAS CONTIENDA DE 1 CONTRA 1 COMO HERRAMIENTA DE APRENDIZAJE

Interpretado apropiadamente, las competencias y contiendas son las mejores armas para lograr que los jugadores se concentren en lo que están haciendo.

Ganar y perder es parte del juego. Promueve incluso la honestidad. Sin excusas. Sin embargo, **ganar no hacer al jugador una persona mejor**. El vencedor fue solamente mejor... en este juego, en esta ocasión.

En la mayoría de los casos, la derrota motiva al jugador a atender a su entrenador mientras éste le explica al defensor que debe practicar su patinaje hacia atrás, o al delantero que debe mejorar en sus habilidades de control o protección del disco.

Las competencias individuales o de grupo pueden ser aplicados durante las prácticas, como una forma efectiva de ayudar a los jugadores a enfocarse en lo esencial.