

GUÍA RÁPIDA DEL HOCKEY HIERBA



REGLAS BÁSICAS



A excepción del portero/a, ninguno de los jugadores/as puede tocar la bola con ninguna parte del cuerpo. **LA BOLA SOLO PUEDE SER TOCADA POR LA PARTE PLANA DEL STICK** de forma que para tocar la bola de revés se debe girar la muñeca.

Existe el autosaque en todas las partes del campo. La persona defensora debe estar al menos a 5m de distancia.

PARA MARCAR GOL, EL JUGADOR/A DEBE TIRAR DESDE DENTRO DEL ÁREA.

En los partidos que terminan en empate y donde es necesaria la eliminación de uno de los equipos, no existe la prórroga y el **DESEMPATE SE PRODUCE POR SHOOT-OUT.**

El **PENALTY CORNER** es una jugada de estrategia específica del hockey hierba. Tiene lugar cuando se produce una falta dentro del área o una falta grave dentro de la línea de 22. Se defiende desde dentro de la portería como máximo con 4 jugadores/as más el portero/a y se ataca con el número de jugadores/as que se prefiera, situados al borde del área para recibir una bola que se saca de fondo. El resto debe esperar en medio campo para bajar a defender o contratacar.



IMPRESINDIBLE

equipo Deporte de equipo que se juega **11 CONTRA 11** (10 + portero/a). Las sustituciones están permitidas en todo momento y sin límites.

objetivo Introducir la bola en la portería contraria usando el stick.

duración El partido está formado por **CUATRO CUARTOS DE 15 MIN.** Dos descansos entre el primer y segundo cuarto y tercer y cuarto cuarto de 2 min y un descanso a mitad de partido de 10 min.

ESTAMENTO ARBITRAL

Hay dos árbitros/as que se encargan de hacer cumplir el reglamento. Según la gravedad de las infracciones amonestan a los jugadores/as con las siguientes tarjetas:

-  **TARJETA VERDE**
2 min. de suspensión.
-  **TARJETA AMARILLA**
Entre 5 y 10 min. de suspensión.
-  **TARJETA ROJA**
Expulsión definitiva del partido