



## FEDERACIÓ CATALANA D'ACTIVITATS SUBAQUÀTIQUES

Moll de la Vela, 1 (ZONA FÒRUM)  
08930 SANT ADRIÀ DE BESÒS  
Tel. 93-356 05 43  
Fax: 93-356 30 73  
E-mail: Info@fecdas.cat

### INICIACIÓ A L'HOQUEI SUBAQUÀTIC

#### Presentació:

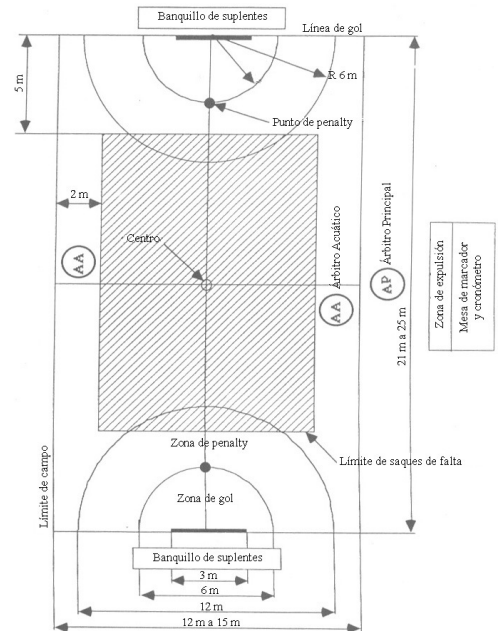
- És un joc d'equip. Cada equip consta de 6 jugadors dins l'aigua, i 4 relleus fora l'aigua.
- Hi ha dos àrbitres dins l'aigua, i un àrbitre de superfície.
- La duració d'un partit sol ser de dos temps de 15 minuts, amb una mitja part de 3 minuts.
- Mides del camp de joc: generalment les mides d'una piscina de 25 metres. I en una fondària aproximada de 2 metres.
- Hi ha una porteria de 3 metres a cada banda de la piscina. Solen ser d'acer inoxidable i van posades sobre el fons.

#### Material:

- Un stick (blanc o negre), pintat completament. Solen ser de fusta, i dins unes mides determinades pel reglament. Pot ser de forma variada segons el gust del jugador però dins del reglament.
- Un guà, per no fer-nos mal. Es pot comprar o fer a casa amb silicona.
- Unes ulleres de dos vidres, i un tub sense vàlvula.
- Un parell d'aletes.
- Un casquet tipus waterpolo.
- Un disc de plom, recobert de plàstic (pesa aprox. 1'2 kg).

#### General:

- **Respiració:** El jugador no treu el cap de l'aigua per respirar, doncs automàticament perd el contacte visual amb el joc que s'està desenvolupant al fons de la piscina. És important dominar la respiració a través del tub.
- **Moviments de les cames:** El moviment es genera a través de la cintura, sense flexionar els genolls, i evitant que les aletes surtin fora de l'aigua. Patada cap a d'alt, patada cap a baix, de mateix recorregut i intensitat.
- **Baixar al fons:**
  - Cop de ronyó, intentant no treure les aletes de l'aigua (en joc).



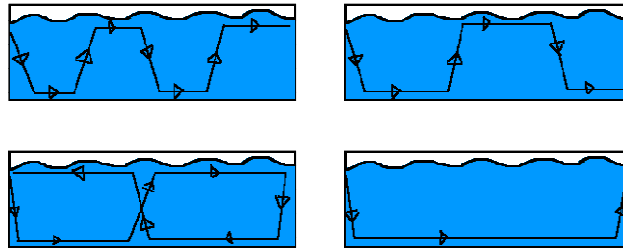


## FEDERACIÓ CATALANA D'ACTIVITATS SUBAQUÀTIQUES

Moll de la Vela, 1 (ZONA FÒRUM)  
08930 SANT ADRIÀ DE BESÒS  
Tel. 93-356 05 43  
Fax: 93-356 30 73  
E-mail: Info@fecdas.cat

- D'en peus, primer baixen les cames i després el tors del cos (per faltes).

Exercicis en apnea:



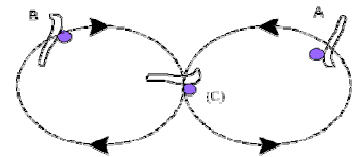
Tècnica:

### Moviment del disc:

Es pot utilitzar qualsevol part de l'stick per moure el disc. El disc no es pot agafar ni portar amb la mà.

Es poden realitzar infinitat de moviments amb el disc, no obstant, practicarem aquests primers moviments que en són la base de molts altres.

- Tac-tac – davant, darrera (per protecció del disc, i gir amb el disc).
- Tac-tac – desplaçament lateral, (per canvis de direcció).
- Revés, pal invertit – (recuperació del disc i tir).
- Control cara externa – el vuit (per amagar disc, canvi de direcció).
- Control cara interna – el vuit (protecció, girs).



Vuit - control cara

### Tècnica sense disc:

- *Nedar pel fons*: El conjunt del cos ha d'estar tocant el fons. Important mantenir les cames i la cintura enganxades al fons (terra piscina) i impedir que s'aixequin amb l'ajut de l'aleteig. El cap no mira el fons, el mantenim aixecat per veure tota la piscina. El tronc el mantenim semi-aixecat.





## FEDERACIÓ CATALANA D'ACTIVITATS SUBAQUÀTIQUES

Moll de la Vela, 1 (ZONA FÒRUM)  
08930 SANT ADRIÀ DE BESÒS  
Tel. 93-356 05 43  
Fax: 93-356 30 73  
E-mail: Info@feddas.cat

- **Gir:** Important per protegir el disc o seguir a qui el protegeix.  
Metodologia: Comencem nedant suaument pel fons, es rota el cos fins quedar en posició de cúbit lateral, i després es porta el tors cap als peus (gir de 180°). És important mantenir el cos enganxat a terra.
- **Protecció personal:** Sol passar quan es marca a un contrari, que aquest es giri per protegir el disc. En aquest moment s'ha de tenir molt de compte, perquè les seves cames poden arribar a tocar-nos. Algunes maneres d'evitar-ho son:
  - Allunyament: Consisteix en separar-se del contrari quan intuïm que es va a girar.
  - Utilitzar els braços: Els braços no es poden utilitzar per impulsar el contrari, però sí podem utilitzar-los com a protecció, col·locant-los davant la cara. Ara bé, no hem de deixar de veure ni el disc, ni el que fa el contrari.
  - Gir mirall: Consisteix en girar al mateix temps que el contrari, però en sentit contrari. D'aquesta manera no perdem la posició respecte al contrari.

### Tècnica amb disc:

- **Protegir el disc:** Quan ens trobem davant del contrari, utilitzarem el GIR per protegir el disc.

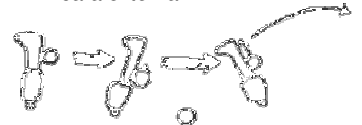
### EXERCICI:

- 180° cara interna de l'stick (dreta i esquerra).
- 180° cara externa de l'stick (dreta i esquerra).

### Metodologia:

1. Avançar amb el disc.
  2. Rotar el cos de cúbit lateral.
  3. Portar el disc cap als peus, acompanyat d'una flexió abdominal.
  4. Posar recta el cos.
  5. Rotar el cos a la posició normal.
- **Tir:**
    - Tir amb *el dret* de l'stick (Cara externa de l'stick).
    - Tir amb *el revés* de l'stick (Cara interna de l'stick).

Tir cara externa





## FEDERACIÓ CATALANA D'ACTIVITATS SUBAQUÀTIQUES

Moll de la Vela, 1 (ZONA FÒRUM)  
08930 SANT ADRIÀ DE BESÒS  
Tel. 93-356 05 43  
Fax: 93-356 30 73  
E-mail: Info@fecdas.cat

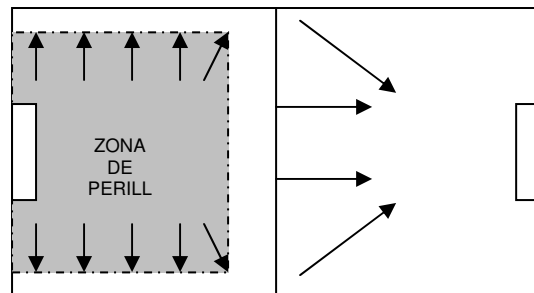
### Metodologia:

1. Començar fent rodar el disc sobre el pal, vigilant de no desplaçar la mà més en fora de la línia mitja del cos (moviment de canell).
2. Si el primer moviment es realitza correctament, es podrà observar que el disc adopta una posició vertical, separant-se del pal anticipadament.
3. Per poder aprofitar el màxim l'empenta de l'stick sobre el disc, s'ha de rotar l'avantbraç, portant la punta de l'stick cap amunt.

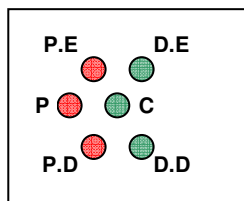
NOTA: Els dos moviments a realitzar en el tir (canell i avantbraç), es combinen en un de sol. En cap moment l'un suplanta l'altre.

### Tècnica bàsica de joc:

- Saber el que farem abans d'agafar el disc.
- Aixecar el cap.
- Estar a tir del company que té el disc (1 metre).
- No apurar l'apnea.



### Posicions i funcions bàsiques:



Pivot esquerra / Davanter esquerra

Porter / Centre

Pivot dret / Davanter dret

- **Davanter:**
  - Passar a l'altre davanter.
  - Passar al centre.
  - Passar *al seu* pivot.
  - Intentar l'un contra un. I després passar al davanter o al centre.
- **Centre:**
  - Passar als davanters.
  - Passar a la defensa.
  - Intentar l'un contra un. I després passar als davanters.





## FEDERACIÓ CATALANA D'ACTIVITATS SUBAQUÀTIQUES

Moll de la Vela, 1 (ZONA FÒRUM)  
08930 SANT ADRIÀ DE BESÒS  
Tel. 93-356 05 43  
Fax: 93-356 30 73  
E-mail: Info@fecdas.cat

- **Pivot:**

- Passar *al seu* davanter sempre que es pugui.
- Passar al central sense treure el disc de la banda si juguem a la zona de perill.
- Passar al porter. Per fer un canvi de banda si no estem dins la zona de perill.
- Treure el disc cap a les bandes si està prop de la porteria (z. de perill).

- **Porter:**

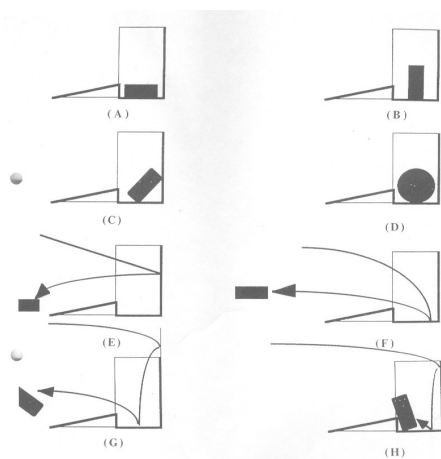
- Treure el disc cap a les bandes si està a prop de la porteria (z. de perill).
- Distribuir joc als pivots i al centre. (menys z. de perill).
- Aturar els contraatacs dels contraris amb els pivots.

### Coses bàsiques d'inici:

- Provar de jugar sense mirar el disc.
- Mirar el joc (aixecar cap).
- No treure el cap de l'aigua (per això serveix el tub).
- Jugar tranquil.
- Un metre de distància entre jugadors.

### Quan és gol i quan no ho és?

#### GOL



#### NO GOL

