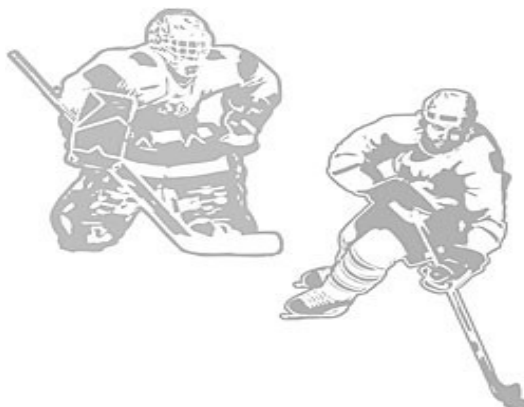
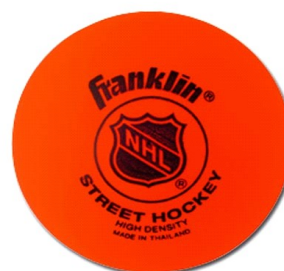
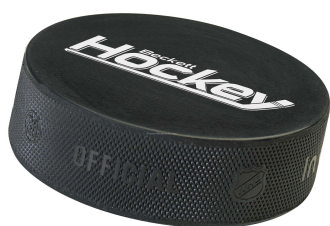


Regole dello Street Hockey o In-Line Hockey



Questo documento di sintesi raggruppa le principali regole di questi due sport, ma prevalentemente fanno fede al buon senso dei giocatori e partecipanti occasionali. **L'hockey non è uno sport violento e non sono permesse risse o qualsiasi forme di violenza.** Si deve sempre tenere conto che non si è soli e che è uno sport di squadra, quindi si deve fare sempre attenzione a non fare male a nessuno.

L'obiettivo del gioco dell'hockey è quello di segnare più reti (goals) nella porta avversaria e si gioca con una palla delle dimensioni di un'arancia o con un disco detto "puck" (solo su superfici lisce come parquet o ghiaccio).



Nell'hockey spesso si cade o si perde l'equilibrio a causa della velocità o per semplice casualità; se ciò avviene non significa che un giocatore non è bravo o è incapace, è semplicemente un caso. Spesso succede di sbagliare tiro o mancare un passaggio, tutto ciò è normale, se non fosse così i giocatori sarebbero dei robot, ma è umanamente plausibile sbagliare; spesso avviene per causa della stanchezza o dei riflessi, ma sbagliare è una cosa umana, non vi preoccupate.

Quando effettuate un tiro, pensate sempre che potreste incrociare un compagno o un avversario e ferirli, perciò, prima di tirare o passare la palla, guardate rapidamente che

l'area di tiro si sgombra e che non ci sia pericolo per nessuno.

La pista deve avere paracolpi e balaustre, se ciò non fosse, evitate di tirare troppo al di fuori e se ciò avviene, rimettete la palla subito in gioco.

L'hockey inline si gioca in n° 10 giocatori di movimento così composti: 1 portiere per squadra, 2 difensori, 2 attaccanti di cui 1 è il capitano (il capitano è l'unico che può conferire con l'arbitro e la giuria). Ogni squadra può avere circa 16 giocatori di cui 5 in pista e la rimanenza in panchina (solo 1 portiere di riserva, la rimanenza è composta da giocatori)

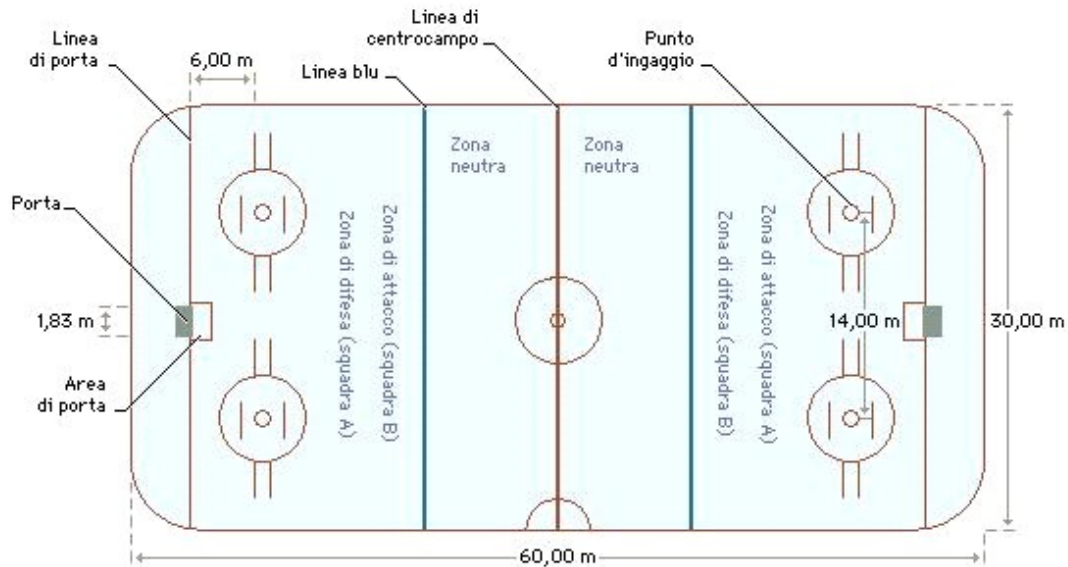
Le partite hanno una durata di 40 minuti, divise in due tempi di 20 minuti l'una e si può richiedere solo 1 time out per squadra. Il cambio dei giocatori avviene senza fermare la partita ma il giocatore che dà il cambio può entrare in pista solo quando quello uscente è a tre metri dalla porta di uscita della panchina (perché in pista ci devono essere sempre 8 giocatori di movimento e 2 portieri).

Qualunque azione non consentita può essere penalizzata dall'arbitro. Nello street-hockey, nell'hockey sul ghiaccio e nell'inline hockey è consentito fermare una palla con il pattino, ma non è consentito fare goal in questi casi. Non è consentito ritardare il gioco o perdere tempo durante lo svolgimento della gara.

Nell'hockey non esiste il fuori gioco perché la pista dovrebbe essere chiusa con apposite balaustre e para colpi, di conseguenza la palla è sempre in pista e sono ammessi i passaggi di sponda; ovviamente può esserci il fuori gioco se un tiro è talmente alto da oltrepassare le protezioni di plexiglass e finire al di fuori della pista ma generalmente c'è un'ulteriore rete di protezione alte entrambe minimo 10 metri.

Vengono fischiate le punizioni per palline o puck accompagnati con la mano, quando vengono scagliati fuori pista o quando il portiere ferma il gioco senza essere affrontato da un avversario.

La pista da hockey generalmente è lunga 50-60 metri e larga 20-30 metri ed è composta da varie zone d'ingaggio. **Una zona d'ingaggio è un'area circolare dove i giocatori posti uno di fronte all'altro si contendono la palla gettata nel mezzo ai due dall'arbitro.** Si ha una zona d'ingaggio centrale dove avviene l'inizio del gioco, due zone d'ingaggio a sinistra e a destra tra la zona di difesa/attacco e la porta del portiere. **Se l'arbitro fischia una punizione, questa avverrà nella zona d'ingaggio dove è stata segnalata la punizione e il gioco riprenderà da lì.**



Se un giocatore subisce una penalità da parte della squadra avversaria nella zona del portiere l'arbitro assegnerà un tiro di rigore a favore della squadra che ha subito l'azione scorretta.

Se un giocatore compie un'azione scorretta subisce una penalità punita con l'allontanamento dalla pista per 2 minuti massimo 10 minuti e nei casi più gravi avviene la squalifica dalla gara o dal campionato. Nel caso in cui la squadra gioca con un giocatore in meno, questa condizione viene chiamata "Power play" perchè la squadra avversaria ha più giocatori in pista. Nel caso in cui la penalità sia minore e la squadra con un giocatore in meno segna una rete, automaticamente finisce la penalità per il giocatore in panca di punizione.

Nell'hockey si può togliere il portiere e aggiungere un quinto giocatore di movimento e lasciare la porta vuota (a rischio e pericolo della squadra).

Solo nell'hockey su ghiaccio vige la regola della liberazione vietata.

Nell'hockey sono proibite le risse (eccezione per l'hockey sul ghiaccio che sono "tollerate" perchè i giocatori sono protetti integralmente) e contatti fisici e vari come: cariche su giocatori, trattenute dagli indumenti di gioco, gomitate e ginocchiate, ganci col bastone e colpi di bastone, testate, strattonate, sgambetti, calci... Ai giocatori non è permesso togliersi il casco di protezione in pista volontariamente.

E' proibito spostare la porta o infierire sul portiere. Il portiere non può trattenere il disco per più di 3 o 5 secondi (palla o puck ghiacciato), se ciò avviene, l'arbitro fischia e chiama i giocatori nella zona d'ingaggio vicino alla porta dove il portiere ha trattenuto il disco. Se il portiere para un tiro e blocca la palla, i giocatori non possono tentare di strappare la palla con forza per fare goal.

Tutti i giocatori devono assumere un atteggiamento decoroso durante la partita e indumenti e protezioni devono essere conformi e rispettare le normative di gioco. E' proibito e tassativamente vietato alzare il bastone al di sopra dell'altezza della spalla.

Le protezioni sono obbligatorie e devono essere così composte:

per i giocatori, parastinchi, ginocchiere, conchiglia, gomitiere, guanti, corpetto e casco, i portieri indosseranno gambali aggiuntivi, pantaloni protettivi, guanto con scudo sul braccio destro, guanto speciale a sinistra, questo è più grande per parare tiri e fare presa, collare, casco con griglia di metallo e protezione di plexiglass o maschera classica. Il bastone del portiere è più largo di quello dei giocatori. E' consigliato sia per i giocatori che per il portiere l'uso del paradenti.

Il portiere può usare pattini con ruote più piccole. I bastoni dello street hockey e inline hockey sono come quelli dell'hockey sul ghiaccio e possono essere di legno, di plastica e di carbonio ma in tutti i casi con un angolo ottuso. Nell'hockey su pista sono di legno e hanno una curva arrotondata. Sono proibite modifiche agli indumenti di protezione.



Figure presenti nell'hockey: arbitro (referee) e guarda linee (line checkers), ufficiali di gara (officials match), cronometrista (timekeeper), ufficiali del controllo del goal(goals checkers).

Se una partita finisce zero a zero si giocheranno i tempi supplementari della durata di 5 minuti, dopodichè l'arbitro può decidere se disputare la partita con il sudden death (golden goal) e se non ci sono esiti, concluderla ai tiri di rigore. I tiri di rigore possono avvenire in due modi: nel

modo dell'hockey su ghiaccio l'arbitro pone il disco o la pallina a metà della zona d'attacco e il giocatore prende una rincorsa da dietro la zona centrale d'ingaggio e dirigendosi verso la porta tenta di segnare; nello street hockey o rink hockey, la palla è a cinque metri dalla porta e il giocatore tira da fermo quando l'arbitro fischia.

Piccola storia dell'In-Line hockey (da Wikipedia): L'hockey in-line è uno sport di squadra simile al più conosciuto hockey su ghiaccio, si pratica su superfici dure e non scivolose come il ghiaccio quali asfalto o resine sintetiche. Per questo motivo vengono utilizzati dei pattini dotati di rotelle. Il termine "inline" è dato proprio dal fatto che le ruote, 4 per pattino, sono "allineate" e montate su di una lama. Questo sport nasce in Europa verso la fine degli anni '80 in una zona geografica molto ristretta al sud della Svizzera e grazie al desiderio da parte dei giovani di emulare i campioni dell'hockey su ghiaccio. Inizialmente fu definito anche "l'hockey dei poveri" o "il cugino dell'hockey su ghiaccio", per il fatto che con pochi soldi ed un po' di organizzazione, nei piazzali, si potevano disputare incontri fra squadre di quartiere. Negli anni ha subito parecchi cambiamenti e si è evoluto arrivando ad assomigliare sempre più all'hockey su ghiaccio. Nato con le palline da tennis, oggi sono invece di plastica ed arancioni, con il peso variabile da 110-130 gr. A dipendenza della nazione e dal fondo si utilizzano anche dei dischetti (puck). Nel campionato italiano c'è la serie A1, la serie A2 e la serie B tra quelle dilettantistiche. Tra gli amatori esistono altre 2 serie, la C e la D. Molti giocatori, non legati da particolari clausole con le squadre di hockey su ghiaccio, si cimentano volentieri nel periodo estivo all'inline hockey.



Questa piccola guida di sintesi è un riassunto creato appositamente per avviare i neofiti al gioco dell'hockey. Consiglio a tutti coloro che fossero interessati ad avere maggiori informazioni di consultare o scaricare la guida ufficiale presente nel sito FIHP. In un gioco di squadra non c'è regola migliore di quella di utilizzare prima di tutto il buon senso e la consapevolezza del non nuocere a compagni e avversari; Un'attività decorosa e razionale rende il gioco piacevole e adatto a tutti. Evitate di tirare palle o dischi alti se i vostri compagni non hanno protezioni e fate attenzione a non ferire nessuno con il bastone.

Daniel Abbate