



### ELS ORIGENS DEL FLOORBALL.

El floorball té el seu origen en la **historia del hockey**.

### HISTORIA DEL HOCKEY.

El hockey pot ser considerat com una de les activitats lúdic-esportives més antigues del ser humà.



La representació més antiga de joc amb pilota i pals data d'uns **dos mil anys abans de Crist**, en un relleu en una tomba egípcia. Un altre baix relleu oposat en \*Grècia mostra a dos homes en una posició molt semblada a la de el "bully" o servei neutral creuant els seus pals sobre la bola.

Existeixen **diverses modalitats** de la família de l'hoquei:

- **L'hoquei herba** apareix a la fi del segle XIX. Actualment Espanya és una potència a nivell mundial malgrat els pocs practicants que existeixen comparats amb altres països. Una altra modalitat dins de la mateixa federació és l'hoquei sala.
- **L'hoquei sobre gel** és originari de Canadà. El floorball prové d'aquesta modalitat d'hoquei.
- L'última modalitat federada a Espanya és **l'hoquei patins** que apareix a Gran Bretanya a principis del segle XX. Espanya és una potència mundial en aquest esport.



Et proposo que contestis a una sèrie de preguntes sobre el que vas a treballar i llegir en aquest document.

Si contestes correctament a les preguntes demostraràs que has entès els aspectes generals d'aquest esport.



¡Atenció... Preguntes!...

1. Què és un joc o esport alternatiu?.
2. Quin és l'origen del Hockey?.



3. Com he d'agafar el estic?
4. Quina diferència hi ha entre un PUSH y un SLAP?
5. Què és un "bully" i quan s'ha de realitzar?
6. Explica 3 accions permeses.
7. Digues 3 accions que no estiguin permeses en el joc del floorball.
8. Quan es fa un penalti?. Explica com s'efectua.

## DESENVOLUPAMENT DEL FLOORBALL

Encara que trobem un joc similar a mitjan segle XX en EE.UU, **els orígens** del floorball cal buscar-los als països Escandinaus a la fi del segle XIX. Concretament **a Suècia al 1880** tenim notícies d'un joc anomenat Innebandy que resulta d'una **evolució** més senzilla **de l'hoquei gel**.

Un segle després, **en 1986** es crea la **International Floorball Federation (IFF)**, difonent-se per tota Europa tant en l'àmbit competitiu com a educatiu.

**Els Campionats Mundials se celebren tots els anys**, en els parells els "masculins" i en els imparells els "femenins". A més la Copa d'Europa es juga tots els anys. En 1996 es va celebrar el primer Campionat del Món masculí a Suècia.

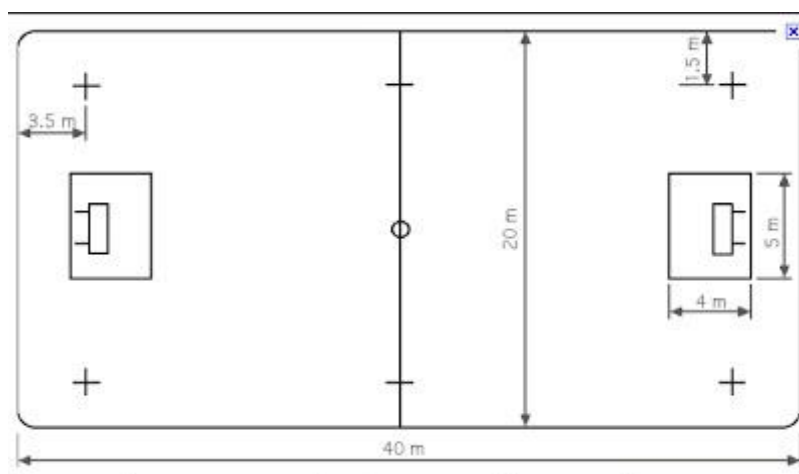
**L'Associació Espanyola de Floorball (AUEF) es va crear en 1998**, i des de llavors organitza campionats, exhibicions i cursos de formació.

L'objectiu del joc és marcar un major nombre de gols que l'equip rival respectant les regles de joc.

Presenta fonamentalment **dues modalitats de joc**:

- 6 contra 6 (5 jugadors i un porter) competició oficial.
- 4 contra 4 (sense porter)

### TERRENY DE JOC.



Les **dimensions** del terreny de joc són **una mica més grans que les de bàsquet**, similars a les d'handbol i futbol sala; les mesures recomanades són 20 m d'amplada per 40 m de llarg i està envoltat per unes tanques ("rink").

Existeix una **línia central que divideix el camp en dues meitats** i un punt central on es realitza el servei abans de cada període i després d'un gol.

Hi ha altres **6 marques denominades de "face-off"** que estan col·locades a 1,5 m. de les bandes, dues en la línia central, i altres 4 (dues en cada costat del camp) en cadascuna de les línies imaginàries de prolongació de la línia de gol. **La funció** d'aquests punts és la de **realitzar els serveis neutrals ("bully")** que determini l'àrbitre i serveis de banda si la bola ha saltat les tanques de fons.

El "rink" està format per panells de plàstic o fusta de 50 cm d'altura i cantonades arrodonides (4x4) El camp tindrà unes dimensions mínimes de 20 x 10 metres i estarà envoltat per tanques delimitadores ("rink").

## EL MATERIAL

### PORTERÍES.

Les porteries de 60 x 90 cm. estaran situades en cada extrem i separades del fons 2.85 m. L'àrea de porteria és un rectangle de 3x1.5 m., que no podrà trepitjar cap jugador.



### EL PAL O ESTIC.

Està normalment **fabricat amb materials plàstics per fer-ho molt lleuger i resistent** i el seu pes no excedirà de 380 gr. El **màneg** ha de ser **arrodonit** i la pala de l'estic es pot corbar un màxim de 30 mm, per ajudar al control de la bola; jugar amb una pala més doblegada o trencada no està permès.

La longitud de l'estic és un altre factor important i està en relació amb l'altura del jugador, no excedirà de 110 cm des de la base fins al final del màneg. Es mesura col·locant-ho verticalment davant del jugador. **Per a infants ha d'arribar a l'estèrnum** i per a adults al melic. Es pot copejar la pilota amb les dues cares de la pala de l'estic i amb el màneg que haurà de ser arrodonit.



### LA BOLA.

La bola, **esfèrica i de color variable depenent de el "rink"**, serà de material plàstic i tindrà un diàmetre de 72 mm i 26 forats col·locats de forma simètrica de 10 mm de diàmetre. El seu pes no excedirà de 23 gr.



## DURACIÓ DEL PARTIT

(4x4) La durada del joc és de **dos temps de 8 minuts amb un descans de 2 minuts.**

La Federació Internacional de Floorball (IFF) estableix que, **en competició oficial** i per a jugadors a partir de 16 anys, el partit dura **tres temps de 20 minuts** cadascun amb un descans de 10 min. entre períodes. La durada pot variar en funció de l'edat dels jugadors o les característiques d'un torneig o competició concrets.

Pot haver-hi un temps extra de 10 min. si es produeix un empat i la competició així ho requereix. Finalitza quan un dels equips fica gol. Si continués l'empat es realitzaria una tanda de 5 penals per equip.

El temps només es detindrà després de la consecució d'un gol, en el penal, i en temps mort.

## COMPOSICIÓ DELS EQUIPS I SUSTITUCIONS

(4x4) Els equips estaran formats per un **màxim de 8 jugadors, dels quals jugaran 4.**

A causa de la intensitat del joc i la durada del mateix els equips poden estar formats fins a per 20 jugadors, amb un màxim de 6 jugadors (inclòs el porter) alhora dins del terreny de joc.

El **nombre de substitucions** és **il·limitat** i es pot realitzar **a qualsevol moment**. Les zones de substitució estan situades en les bandes laterals a 5 m. a cada costat de la línia central. Es poden realitzar tantes substitucions com es desitgin, de manera que puguin ser substituïts diversos jugadors alhora, i que un jugador pugui ser substituït diverses vegades.

En iniciar el partit l'equip ha de tenir almenys 5 jugadors, si no és així es dóna per perdut la trobada. Una vegada començat el joc, un equip podrà continuar jugant sempre que disposi sobre el terreny de 4 jugadors, en cas contrari perdria el partit.

## EL PORTER

**(4x4) No hi ha porter.**

L'equipament del porter consisteix en uns pantalons llargs, samarreta de màniga llarga, casc, guants i sabatilles. També es recomana l'ús de genolleres i coquilla. No porta estic. Li està permès tocar i copejar la pilota amb totes les parts del cos, inclosos braços i cap. Si surt de l'àrea gran de porteria actuarà i serà considerat com un jugador de camp però sense estic. Es considera que ha sortit de l'àrea si no toca amb cap part del seu cos aquesta àrea o les seves línies.

Pot parar i retenir la pilota amb les mans durant 3 segons, si excedeix aquest temps se sancionarà amb cop franc a la vora de l'àrea de porteria.

Pot realitzar passades amb la mà, però la bola ha de tocar el sòl, el rink o algun jugador o el seu estic abans de traspasar la línia central.



# LA TÈCNICA

## COM AGAFAR EL STICK

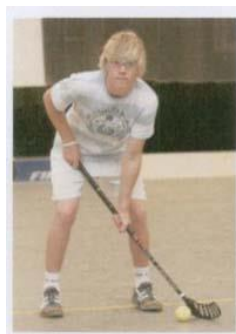
L'estic s'agafa per l'**extrem superior del mànec amb la mà menys hàbil**, mentre que **la mà més hàbil** es col·loca a uns 20 cm de la primera, **sobre la part mitjana de l'estic**. Encara que normalment la mà esquerra es col·loca en la part superior i la dreta més baixa, hi ha qui es troba més còmode a l'inrevés. **La més baixa no estreny massa l'estic per facilitar el gir del mateix amb el moviment de la mà superior.**

Els genolls estan semiflexionats per donar més estabilitat i protegir l'esquena.



## LA CONDUCCIÓ

Permet al jugador amb la bola desplaçar-se d'un lloc a un altre. Es caracteritza perquè es pot colpejar la bola amb ambdues cares de la pala de l'estic, per la qual cosa l'agarrar també pot fer-se amb la dreta o l'esquerra. L'estic es creua per davant del cos, formant un angle amb el sòl entre 45 i 60 graus. La bola es manté davant dels peus i lleugerament a un costat, es va orientant en funció de la direcció cap a la qual vulguem desplaçar-nos.



## EL PUSH

El push és un dels cops més efectius, i s'empra **per passar la bola a distàncies curtes** de forma precisa i ràpida.

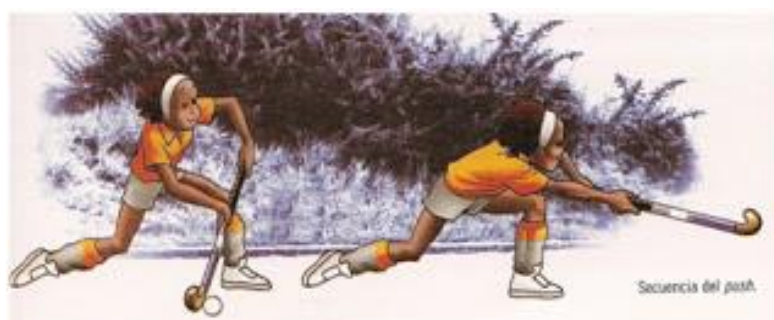
La **posició bàsica del jugador/a** que executa aquest cop es caracteritza per:

- Situar-se de costat de tal forma que l'espatlla avançada es col·loca en la direcció de la passada.
- Cames lleugerament flexionades, els peus separats l'amplària de les espatlles i el pes del cos es reparteix entre ambdues cames.
- Les mans ben separades en l'estic i la bola en un punt intermedi entre els peus o lleugerament retardada.

A partir d'aquí es produeix un moviment d'embranchida o **acompanyament de la bola** amb la pala de l'estic alhora que el pes del cos es porta a la cama avançada.

En l'última part del moviment la mà situada en la part superior del mànec reté l'estic per produir un moviment de palanca que faciliti la impulsió de la bola.

Cal continuar el moviment de l'estic una vegada perdut el contacte amb la bola, de manera que aquest quedi apuntant en l'adreça del llançament.



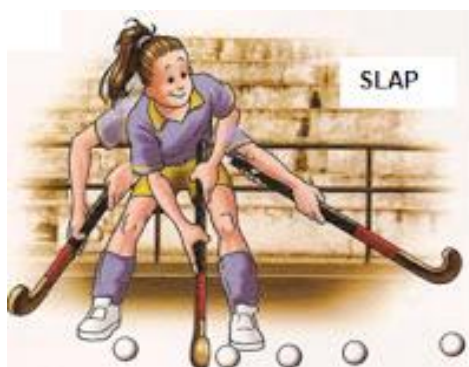


## EL SLAP

Aquest gest tècnic s'utilitza **per fer passades llargues i per llançar a porteria**. És molt efectiu en l'atac encara que requereix certa habilitat per copejar la bola en moviment de forma precisa.

La tècnica empleada és la següent:

- Les mans han d'estar gairebé pegades a l'extrem superior de l'estic.
- Els peus separats l'amplària de les espatlles, el tronc situat lateralment amb l'espatlla avançada apuntant en l'adreça de passada o tir.
- La bola es col·loca enmig dels peus i lleugerament avançada.
- En el slap es colpeja la bola en lloc d'acompanyar-la (push).



## EL FLICK Y LA CULLERA.

Es tracta de gestos tècnics utilitzats **per elevar la bola**.

- El “flic” s'empra per a elevacions ràpides a baixa altura.
- La “cullera” s'empra per enviar la bola a major distància i es produeix un moviment més accentuat d'acompanyament de la bola amb l'estic.

Tots dos cops s'executen ficant la pala, obliquament al terra, per sota de la bola. El moviment ha d'acabar amb l'estic mirant cap a la direcció de passada.

## PARADA O RECEPCIÓ.

És una de les tècniques més importants, sinó se sap parar adequadament la bola no es podrà controlar i serà complicat tornar a passar-la. En la recepció es realitza un moviment amb l'estic d'acompanyament o desacceleració de la bola fins a detenir-la. **La pala de l'estic ha de col·locar-se lleugerament inclinada cap a davant perquè la bola no salti per damunt.**

# REGLES BÀSIQUES

## EL GOL.

És gol quan tota la bola creua la línia de gol.

**No és vàlid si un atacant dirigeix o li dona una puntada de peu a la bola cap a la porteria amb el cos o el peu.**

En cas que es mogui la porteria i entre la bola, només serà vàlid si la va moure un defensor.

També és vàlid si la bola copeja involuntàriament el peu i entra.

**Per iniciar el joc** després de la consecució d'un gol s'efectua un servei neutral o “\*bully” des del centre del camp.



## SACADA INICIAL

Per començar el joc la bola es col·loca **en el punt central** i s'efectua un **servei neutral** o “bully”. Un membre de cada equip disputarà la bola al senyal de l'àrbitre.

Cada jugador es col·locarà d'enfront de la línia de fons de l'equip contrari, col·locant els seus peus perpendiculars a la línia central i a la mateixa distància d'ella.

**Les pales es col·loquen a cada costat de la bola, sense tocar-la**, i perpendicularment a la línia central. El jugador de l'equipo visitant triarà en quin costat de la bola situa el seu estic.

El servei pot anar directament a porteria. Cada equip ha de romandre en el seu propi camp. Tots els jugadors, excepte els quals participen en el “bully”, es col·locaran a una distància no inferior a 3 m, estic inclòs.

## SACADA NEUTRAL

L'àrbitre no pot decidir l'equip infractor en un servei o cop franc, o es produeix una acció antirreglamentaria simultàniament per tots dos jugadors.

## SACADA DE BANDA

Quan la bola surt del terreny de joc per sobre de les tanques ("rink") que limiten el camp, el joc es reprèn des del lloc per on va sortir i a una distància de la banda d'1.5 m. posa la bola en joc l'equip contrari al jugador que va tocar la bola en últim lloc.

La resta de jugadors respectaran una distància mínima de 3 m, estics inclosos. El jugador que treu no pot tornar a tocar la bola fins que hagi estat tocada per un altre jugador. La bola no pot anar directament cap a porteria, ha de tocar abans a un altre jugador.

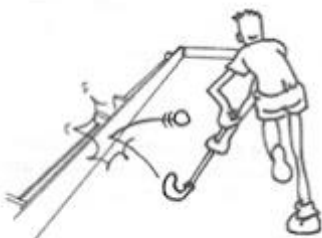
## ACCIONS PERMESES

Colpejar o dirigir la bola amb qualsevol part de l'estic.

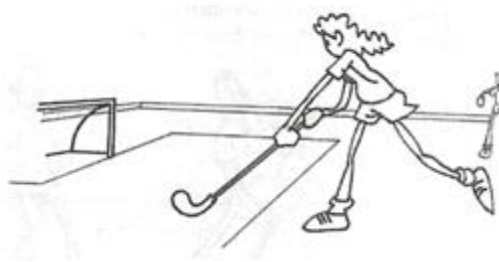
Parar o tocar la bola amb qualsevol part del cos excepte el cap i les extremitats superiors.



Jugar amb les bandes ("rink").



Ficar el pal en l'àrea de porteria, sempre que la bola se troba dins.

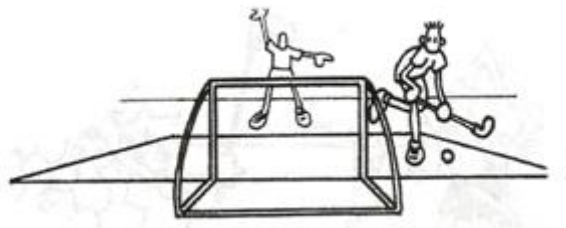


Es permet dirigir la pilota amb el peu cap a l'estic, però no es pot donar més d'un toc seguit.



#### ACCIONS NO PERMESES.

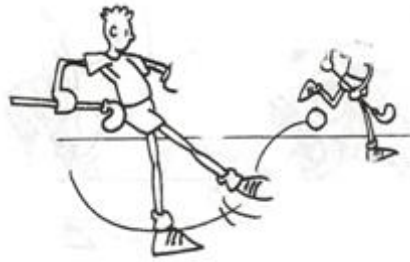
Entrar a l'àrea de porteria. S'assenyalarà un cop franc si qui entra és un atacant i penal si és un defensor.



Aixecar la pala de l'estic per sobre de la cintura.



Passar a un altre jugador amb el peu o ficar gol.



Parar la bola amb el cap, el braç o amb la mà, i intervenir en salt amb els dos peus fos del sòl.



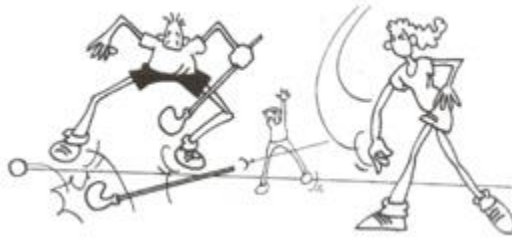
Jugar la pilota tombat en el sòl.



Copejar, bloquejar o interferir els \*moviments de l'estic del contrari



Llançar el stick (penal).



Empènyer o agafar al contrari (penal)



No està permès jugar la bola en l'aire per sobre de l'altura del genoll.



# INFRACCIONS I PENALITZACIONS

## COP FRANC

Davant qualsevol infracció en el joc, l'àrbitre concedirà un servei de cop franc a l'equip contrari. **La bola es posa en joc des del lloc on es va cometre la infracció**, excepte si es produeix darrere de la prolongació de la línia imaginària de gol, que es traurà en el punt de face-off més proper.

Els jugadors defensors mantindran una distància mínima de 3 metres respecte a la bola, inclosos els estics. Cap servei es realitzarà a una distància inferior a 3 m. de l'àrea de porter. Pot aconseguir-se gol com a conseqüència d'un servei directe de cop franc.



## PENAL

Se sanciona amb un llançament de penal a tot jugador que comet una **infracció greu** davant una situació clara de gol, o quan un **defensor** roman **a l'interior de l'àrea** del porter per evitar el llançament a porteria o el gol.

El penal en floorball és una situació d'1 contra 1; s'inicia al centre del camp des d'on el jugador que llança el penal s'aproparà a la porteria i el porter espera en la seva línia de gol. El jugador pot tocar la bola tantes vegades com vulgui mentre aquesta es mantingui en moviment i sempre cap a davant. La resta de jugadors no intervenen en la jugada. L'acció acaba quan s'aconsegueix gol, la pilota sobrepassa la línia imaginària de gol o és parada o rebutjada cap a davant pel porter. Si aquest comet alguna falta es repetirà el penalti.

(4x4) El penal es llança des del centre del camp. Tots els jugadors es col·locaran per darrere de la bola i a una distància d'almenys 3 m., fins que sigui impulsada.



# EXPULSIONS

Els jugadors poden ser sancionats amb expulsions **temporals o definitives per accions o comportaments antiesportius**, realitzar accions que comportin perill o per la seva reincidència en les faltes.

La durada de les expulsions temporals va des **dels 2 als 10 minuts**.

## **De 2 minuts quan:**

- .- Copeja, obstrueix o dóna una puntada al contrari sense la possibilitat d'aconseguir la bola.
- .- Comet jugo perills en l'ús de l'estic.
- .- Agarra a un contrari, li empeny contra la banda o li fa ensopegar.
- .- Obstrueix a un contrari sense bola
- .- Juga la bola des d'assegut o tombat, o intencionadament amb la mà, braç o el cap.
- .- Juga sense el pal.
- .- Es produeix una substitució incorrecta.
- .- Es perd temps o es retarda el servei.
- .- Un jugador o membre del cos tècnic protesten la decisió arbitral.

## **De 5 minuts quan:**

- .- Llança el seu estic per intentar desviar o jugar la bola.
- .- Enganxa intencionadament amb l'estic a un altre jugador.
- .- Comet repetides accions sancionades amb expulsió de 2 minuts.
- .- El jugador es nega a obeir als àrbitres.
- .- El jugador expulsat s'anirà a la banqueta de sanció fins que acabi el temps d'expulsió i no podrà ser substituït per un altre jugador.