

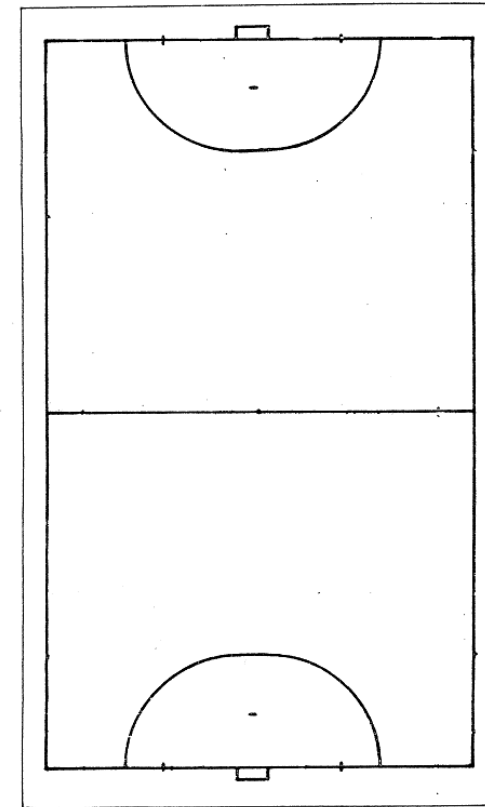
# Scheda tecnica: Hockey a 5

- Composizione delle squadre
- Tempi di gioco
- Impianti e attrezzature



# Campo da Hockey a 5

- Il campo di gioco misura di norma 40 metri di lunghezza e 20 metri di larghezza. Sono ammessi anche campi di misure diverse. La superficie del campo deve essere liscia, di qualunque natura o materiale. Le porte, possono essere regolamentari di mt.3,66xm.2,24 o anche di mt.3xm.2
- L'area di tiro è formata da due linee semicircolari tracciate dai pali della porta chiuse da una linea parallela alla linea di fondo, posta a non meno di metri 6 e non più di metri 9 dalla stessa linea di fondo.







 alamy stock photo

RB0P3C  
www.alamy.com

# Il bastone da Hockey

Parte piatta  
Parte tonda

# Regole di base

- I giocatori possono usare il bastone con la sola parte piatta e senza che questo crei gioco pericoloso o intimidatorio.
- Sono ammessi tutti i colpi della tecnica di gioco eccetto il Drive e il Reverse-hit.
- È ammesso il Self-Pass, nelle punizioni e rimesse.
- Non è ammesso prendere parte al gioco se si è distesi a terra.
- Sono ammesse le sostituzioni in ogni momento della partita tranne che in occasione del corner corto o del rigore. Un giocatore già sostituito può rientrare.
- Non esiste il fuorigioco.



## Regole di base

---

- Colpi **non** consentiti







Regole di base

- Colpi consentiti



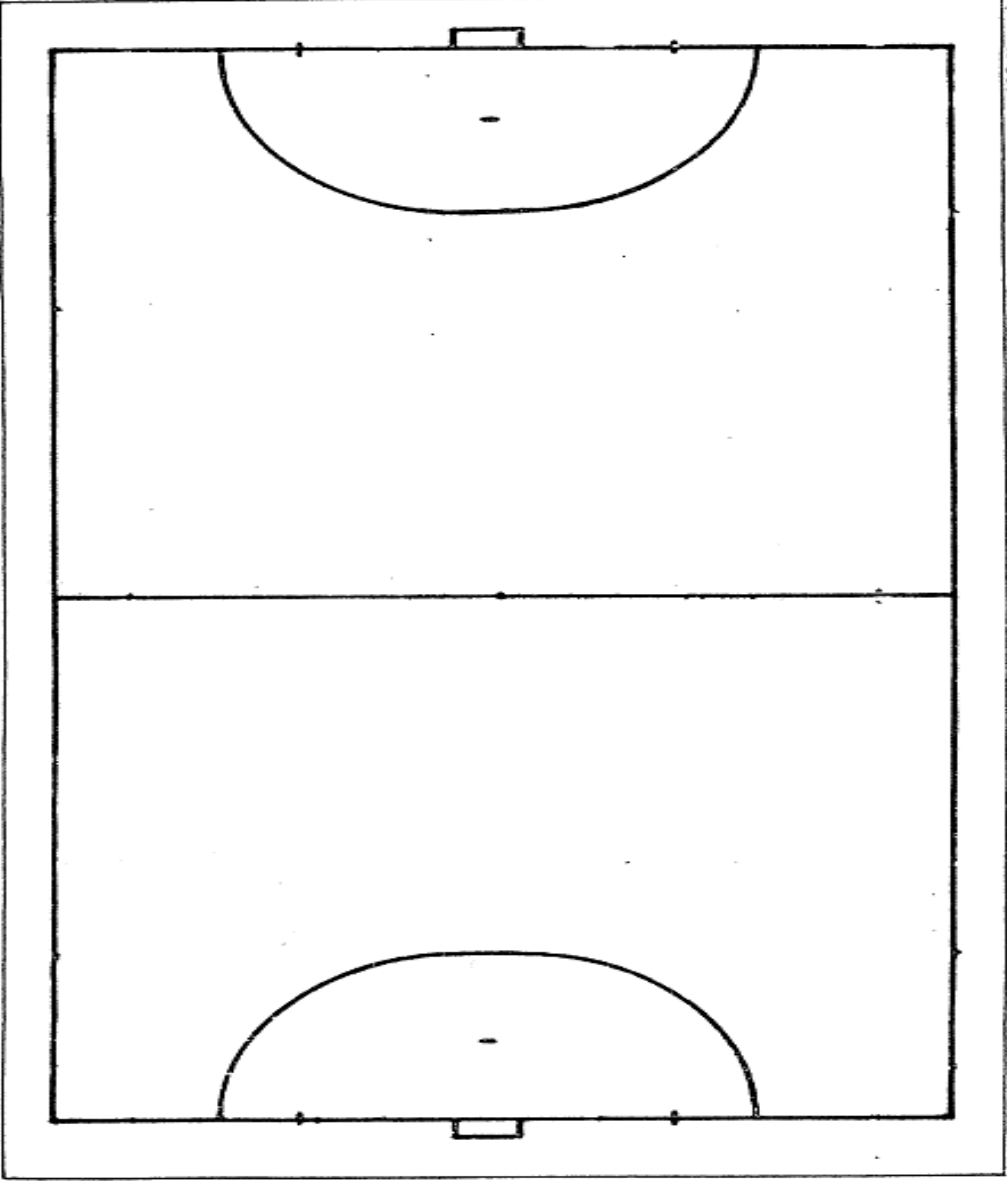




## Regole di base

- Non è ammesso alzare la pallina se crea gioco pericoloso.
- Nessun giocatore può trovarsi a meno di tre metri durante i tiri di punizione effettuati entro i 3 metri dall'area di tiro.
- Nelle rimesse dal fondo e laterali, nei tiri di punizione, tutti gli avversari devono stare ad almeno 3 metri di distanza.
- Perché una rete sia valida, la pallina deve essere stata colpita o deviata da un attaccante all'interno dell'area di tiro e deve aver superato completamente la linea di porta.





ICE RINK

# Sanzioni

- La non ottemperanza alle regole di base comporta l'assegnazione da parte dell'arbitro di una punizione. In area di tiro, il fallo volontario o che impedisca un goal certo viene punito con un tiro di rigore, mentre un fallo involontario sarà sanzionato con una punizione di angolo corto (corner corto).
- Se la palla esce oltre le linee di fondo campo e non viene assegnata una rete:
- Se è stata inviata volontariamente da un difensore sarà assegnato un angolo corto agli attaccanti.
- Se la palla è stata inviata da un attaccante sarà assegnata una rimessa ai difensori.
- Se la palla è stata inviata **involontariamente da un difensore**, verrà giocata dagli attaccanti con un tiro di punizione con palla posizionata **sulla linea di metà campo**, in linea con il punto in cui ha oltrepassato la linea di fondo campo.

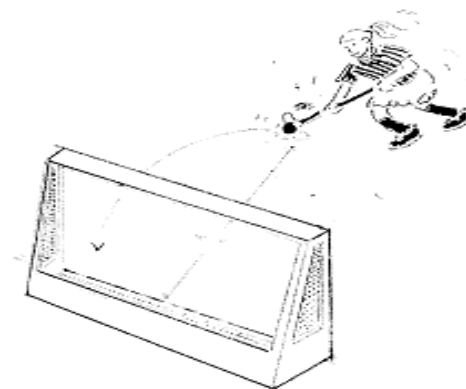
La posizione del giocatore in attacco fuori l'area nel corner corto.



Il rigore: \_\_\_\_\_ è un flick.

La pallina è a 6 metri e deve essere alzata dal rigorista.

Il gol è valido se la pallina supera al volo la linea di porta.



6a LEZIONE

6.2 Hockey a 5 Facilitato - Partita libera.

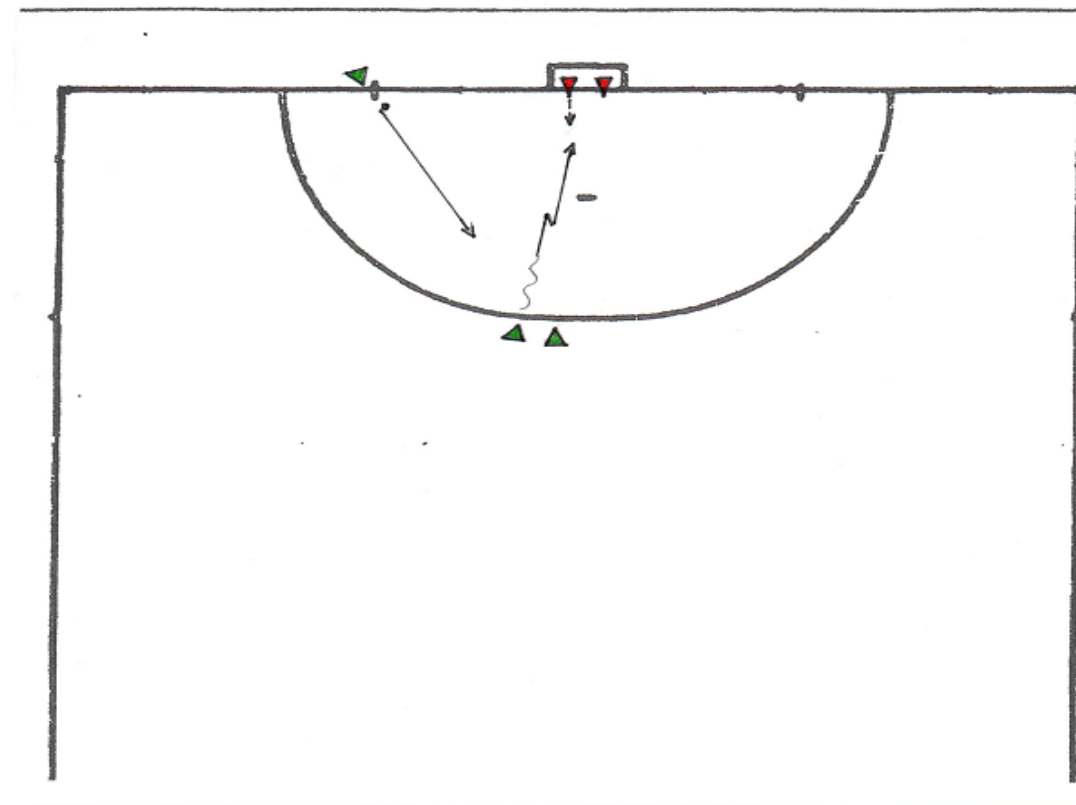
(5+ 5, 2 porte senza portieri, campo 14 x 26 mt)



# Corner Corto

(Hockey a 5)

- **CORNER CORTO:** La squadra in attacco colloca un giocatore con la pallina sulla linea di fondo a m.6 dal palo e due giocatori fuori dall'area di tiro uno dei tre giocatori deve essere quello che ha subito il fallo). La difesa schiera due giocatori ( uno sarà quello che ha causato il fallo) all'interno della porta e con entrambi i piedi dietro la linea di porta. Tutti gli altri giocatori sono oltre la metà campo. Quando il giocatore con la pallina effettua il passaggio ai due compagni, la palla dovrà almeno una volta, essere fermata o controllata al di fuori dell'area di tiro per poi essere passata o giocata con un tiro (che non sia pericoloso) in porta. Tutti gli altri giocatori scattano, al momento della partenza della pallina dal fondo, per aiutare o contrastare.





Corner Corto  
squadra in  
difesa





Corner corto  
squadra in  
attacco

---

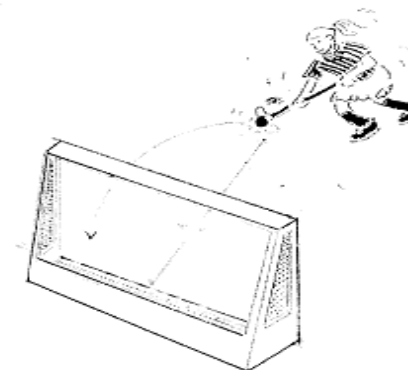
- *Il tiro di rigore*  
*L'esecuzione del tiro di rigore è un flick eseguito da metri 6 dalla porta vuota*

- *Nel 3:3*
- **Tiro di rigore:** l'esecuzione del rigore è **uno shoot-out** per cui un attaccante, partirà in conduzione dalla linea di centro campo e cercherà di segnare una rete dopo essere entrato in area di tiro. Il difensore (il giocatore che ha commesso il fallo), potrà muoversi dalla linea di porta nel momento in cui l'attaccante parte con la palla. L'attaccante avrà 12 secondi per concludere lo shoot-out. Il tempo utilizzato per lo shoot-out deve essere recuperato.

La posizione del giocatore in attacco fuori l'area nel corner corto.



Il rigore: \_\_\_\_\_ è un flick.  
La pallina è a 6 metri e deve essere alzata dal rigorista.  
Il gol è valido se la pallina supera al volo la linea di porta.



6a LEZIONE

6.2 Hockey a 5 Facilitato - Partita libera.

(5+ 5, 2 porte senza portieri, campo 14 x 26 mt)