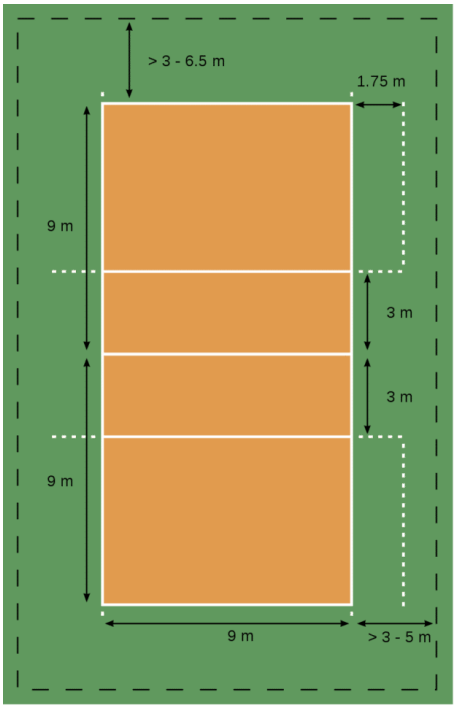
Hockey in palestra (Hockey 2 X 2; 3 X 3; 5 X 5)

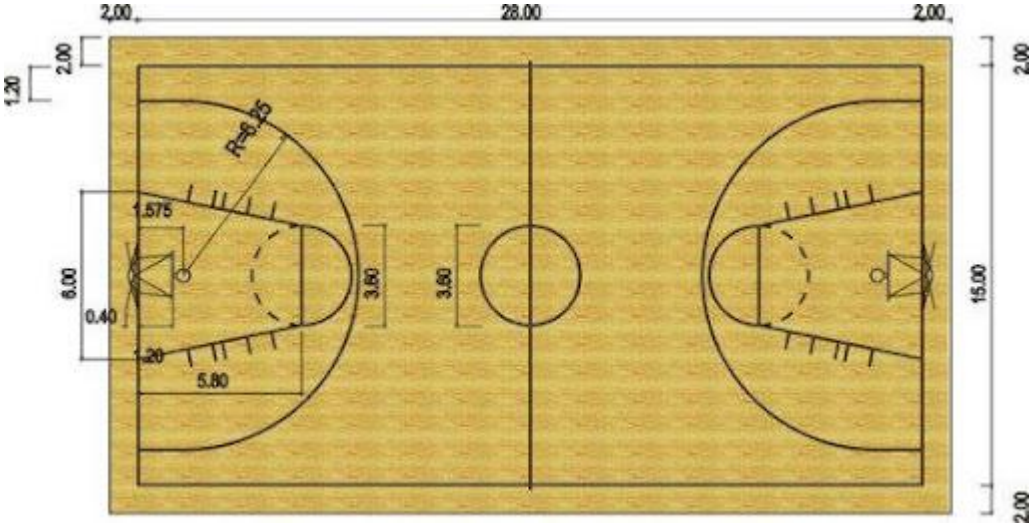
L'hockey in palestra ovviamente presenta un campo di gioco più piccolo

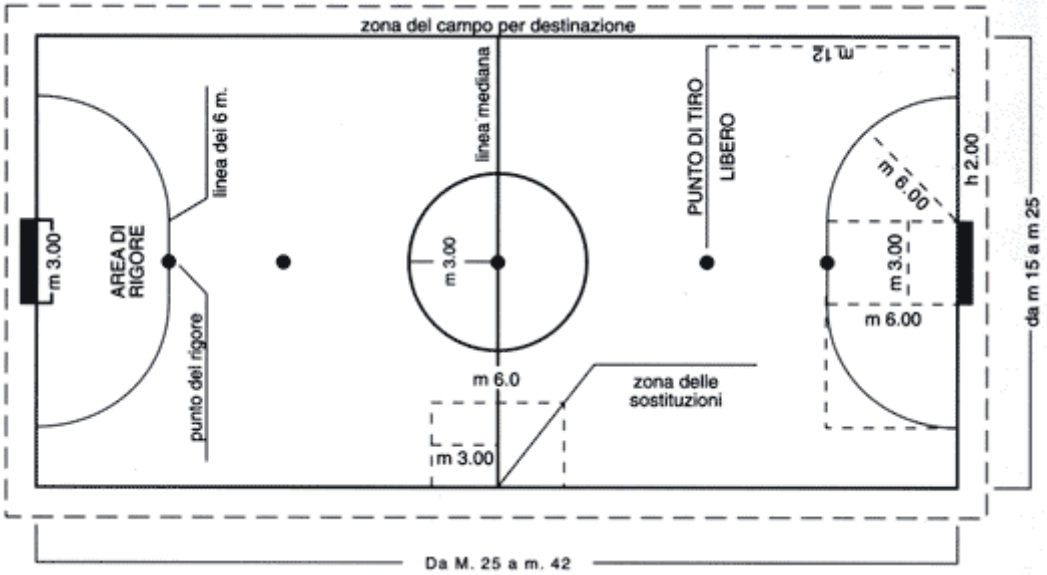
L'area di rigore è un semicerchio distante 9 metri da ogni palo delle porte. Al posto delle linee laterali ci sono delle sponde che mantengono la palla sempre in campo (tranne quando esce a fondo campo). Le porte sono più piccole, la squadra è formata da 6 giocatori in campo, di solito 5 di movimento e uno in porta ma possono essere anche solo giocatori di movimento, la partita è divisa in 2 tempi da 20 minuti, **i giocatori non possono colpire la palla, ma solo spingerla o deviarla**, **e non possono alzarla se non per tirare in porta all'interno l'area.**

Il campo piccolo e le sponde rendono l'hockey un gioco veloce, e divertente.

Se non disponiamo di uno spazio regolamentare ma di un campo con misure più ridotte ad esempio come quello di pallavolo, giocheremo 2 contro 2; o un campo di pallacanestro o calcetto, giocheremo 3 contro 3 come nella formula scolastica.




2.00
28.00
2.00
1.20
2.00
R=6.25
1.575
6.00
0.40
1.20
5.80
3.60
3.60
15.00
2.00
2.00


zona del campo per destinazione
m 3.00
AREA DI RIGORE
punto del rigore
linea dei 6 m.
m 3.00
m 6.0
m 3.00
linea mediana
zona delle sostituzioni
PUNTO DI TIRO LIBERO
m 12
m 6.00
m 3.00
m 6.00
h 2.00
da m 15 a m 25
Da M. 25 a m. 42