

Heziki a dos porterías
Un deporte para el deporte de Bizkaia

TERRENO DE JUEGO

El terreno de juego deberá ser una superficie rectangular plana, lisa, dura y sin obstáculos. Podrá ser de madera, parquet, asfalto, caucho, cemento o material plástico compacto. Dadas las características del juego, no serán permitidos los terrenos de juego de hierba (natural o artificial), tierra o ceniza.

Las dimensiones del terreno de juego deben ser 12 x 9 m. En él habrá una superficie elíptica de 5 x 2 m. alrededor de cada una de las dos porterías estableciéndose así el Área de Meta. Además, existirá una línea transversal a 6 m. dividiendo el campo en dos mitades.

LA PORTERÍA

Cada portería consta de cuatro dianas las cuales estarán encuadradas en una superficie de 2 m. de alto y 3 m. de largo. En la más grande situada a ras de suelo (**Diana de Portería**), el balón únicamente podrá ser introducido con los pies, mientras que en las tres restantes (**Dianas Laterales y Superior**), más pequeñas, de aspecto circular y situadas a diferentes alturas del suelo, lo serán mediante lanzamientos con las manos.

EL BALÓN

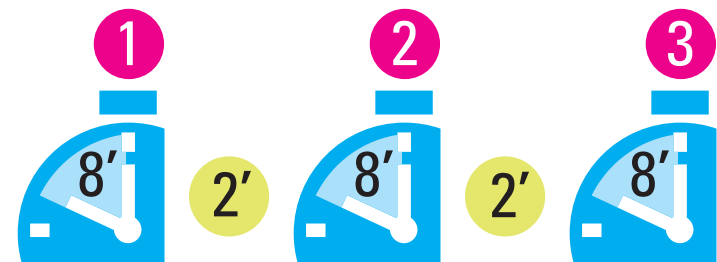
El balón deberá ser esférico, de Foam (espuma deformable) y medirá entre 170 y 175 mm. de diámetro. De la misma forma, no pesará menos de 140 g. ni más de 195 g. y su densidad será de entre 20 y 30 kg/m³. La superficie no podrá ser brillante ni resbaladiza.

OBJETIVO DEL JUEGO

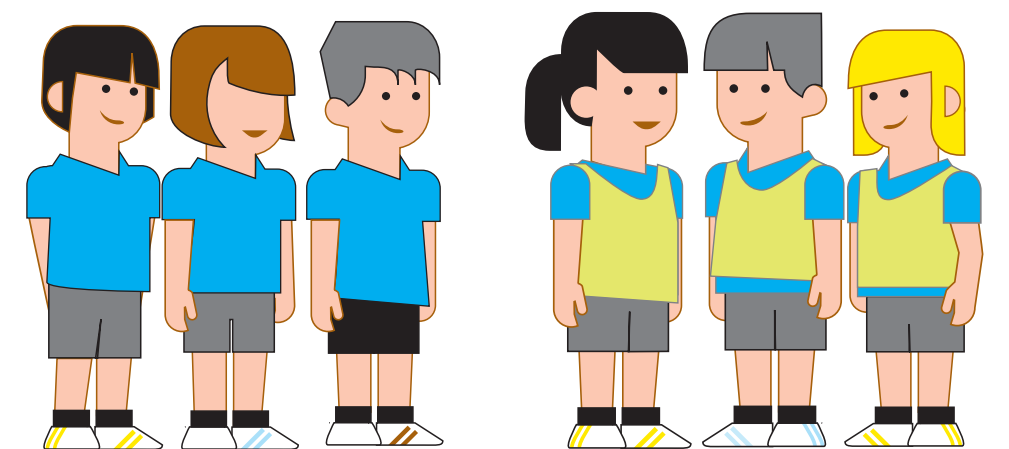
El objetivo es introducir el balón en las diferentes dianas que dispone la portería del equipo rival cuando se tiene posesión del balón y, a su vez, impedir que el equipo contrario consiga hacerlo cuando este obtenga la posesión.

DURACIÓN DE CADA PARTIDO

Cada partido consistirá en tres tiempos de 8 minutos a reloj corrido. Entre tiempo y tiempo habrá un descanso de 2 minutos.



170 / 175 mm



GOL, CANASTA Y RESULTADO

En cada tiempo se contabilizarán los "goles" (introducir el balón en la Diana de Portería) o "canastas" (introducir el balón en las Dianas Laterales o Superior) conseguidas por cada equipo, siendo el ganador de dicho tiempo el equipo que más consiga. En caso de empate, ganará el tiempo el equipo que menos faltas haya cometido.

Un gol o una canasta se considerará conseguida cuando el balón haya penetrado totalmente por la diana o dianas habilitadas según el tiempo de que se trate.

Si el balón es introducido en alguna diana que no le correspondiera, se considerará que el balón ha salido fuera del terreno de juego, por lo que el equipo que estuviera defendiendo procederá a ponerlo en juego desde la línea de fondo.

Para poder lanzar a una de las dianas es necesario que, todas y todos los componentes del equipo lo hayan tocado. El partido lo ganará el equipo que gane dos o más tiempos.

| PUNTUACION | PUNTOS | | |
|-----------------------|-------------------|------------------|---------------|
| | Diana de portería | Dianas Laterales | Diana Central |
| 1º tiempo con la mano | 0 | 1 | 1 |
| 2º Tiempo con palmeo | 1 | 1 | 1 |
| 3º tiempo con el pie | 1 | 0 | 0 |

COMIENZO DE CADA TIEMPO

Para dar comienzo a cada tiempo, las y los deportistas se colocarán fuera del terreno de juego en la línea de fondo de la portería que defienden, mientras que la persona encargada del arbitraje del encuentro se colocará, con el balón de juego en la mano, a medio camino entre ambos en la línea de medio campo.

El encuentro dará comienzo en el momento en que el árbitro lance el balón al aire, momento en que las y los jugadores podrán entrar en el campo intentando hacerse con la posesión del mismo.

SAQUE DE BANDA

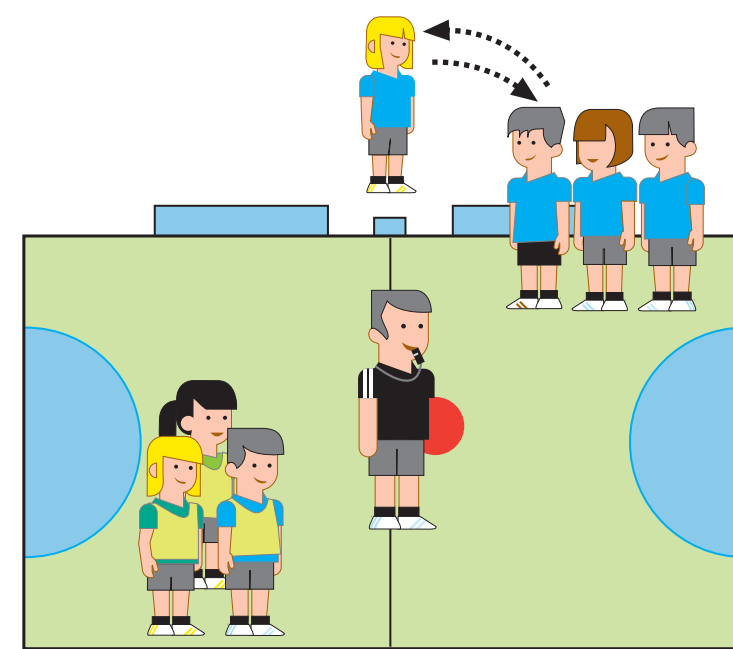
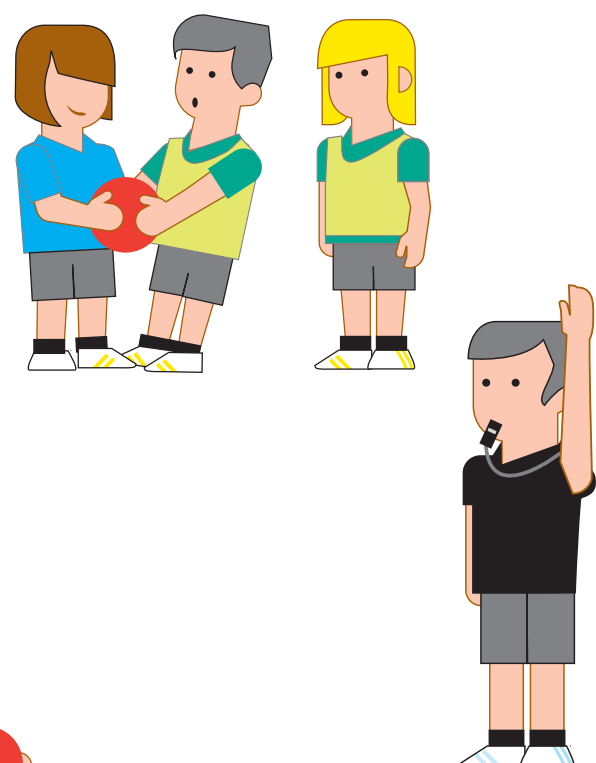
Siempre que haya que reanudar el juego tras salir el balón del campo, por un gol / canasta conseguida, o por una lucha, etc., se sacará de la zona más cercana a donde se ha parado el juego, utilizando para ello el pie o la mano en función del periodo que se esté jugando. En dicho momento, los y las jugadoras defensoras no estarán a menos de 1 m. de la persona que efectuará el saque.

Del mismo modo se procederá en caso de que el balón se quedara inmóvil dentro del área de meta, siendo el equipo que en dicho momento estuviera defendiendo el que obtendrá la posesión del balón.

Al sacar de banda no se podrá lanzar a portería de manera directa.

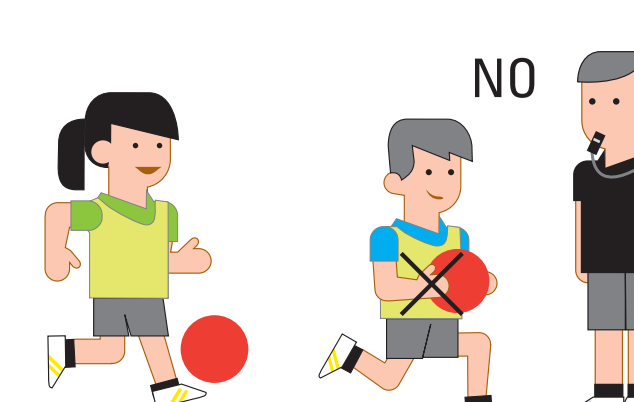
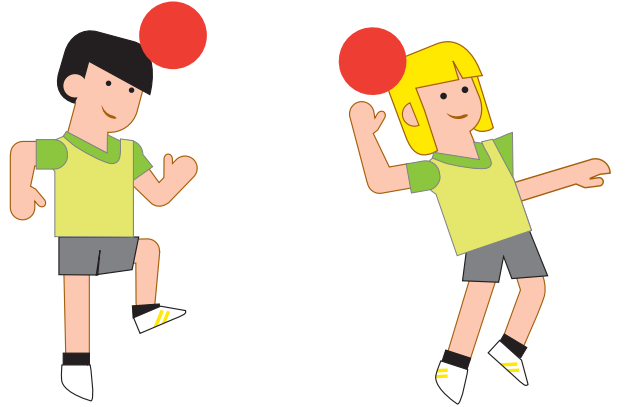
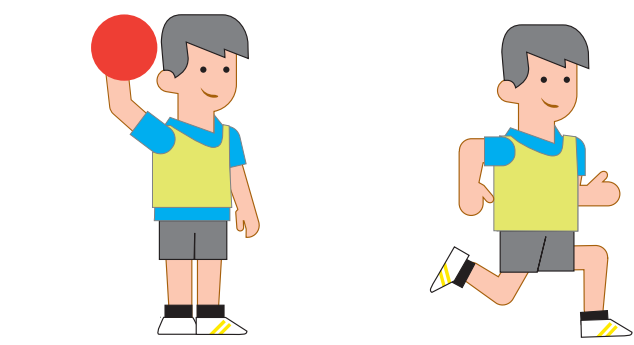
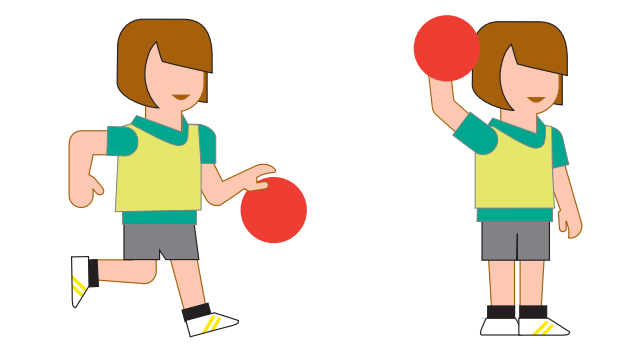
LUCHA

Si mientras se está jugando con las manos se produce una "lucha" (dos deportistas, uno de cada equipo, cogen el balón a la vez), el balón pasará a pertenecer al equipo que estuviera defendiendo en ese momento.



ÁREA DE META Y SISTEMA DE DEFENSA

Las y los jóvenes deportistas no podrán permanecer defendiendo las dianas de la portería como si de un portero se tratase. Para ello, existirá un Área de meta a la que no podrá acceder ninguna o ninguno de los deportistas mientras el balón esté en juego. Así mismo, tampoco podrá defenderse en zona, sino que el marcaje deberá ser individual.



LOS EQUIPOS, LOS JUGADORES, JUGADORAS Y LOS CAMBIOS

Los equipos estarán formados por un mínimo de 4 y un máximo de 6 deportistas. Todos los equipos serán mixtos. En el campo tomarán parte a la vez tres deportistas de cada uno de los equipos. El resto del equipo (personal técnico y deportistas) deberán permanecer en su Zona de Banquillo.

Durante el transcurso de cada tiempo se podrán efectuar todos los cambios que se consideren oportunos, realizándose en cualquier momento del juego (se encuentre el balón en juego o no). Para ello, la o el jugador que quiera incorporarse al juego tendrá que situarse fuera del campo en la Zona de Cambios. Para entrar, deberá esperar a que el compañero o compañera salga del terreno de juego por el mismo sitio momento en el que las y/o los deportistas se palmearán sus manos.

Todos y todas las deportistas de cada equipo deberán tomar parte, de manera significativa, en cada uno de los 3 tiempos de que consta la actividad.

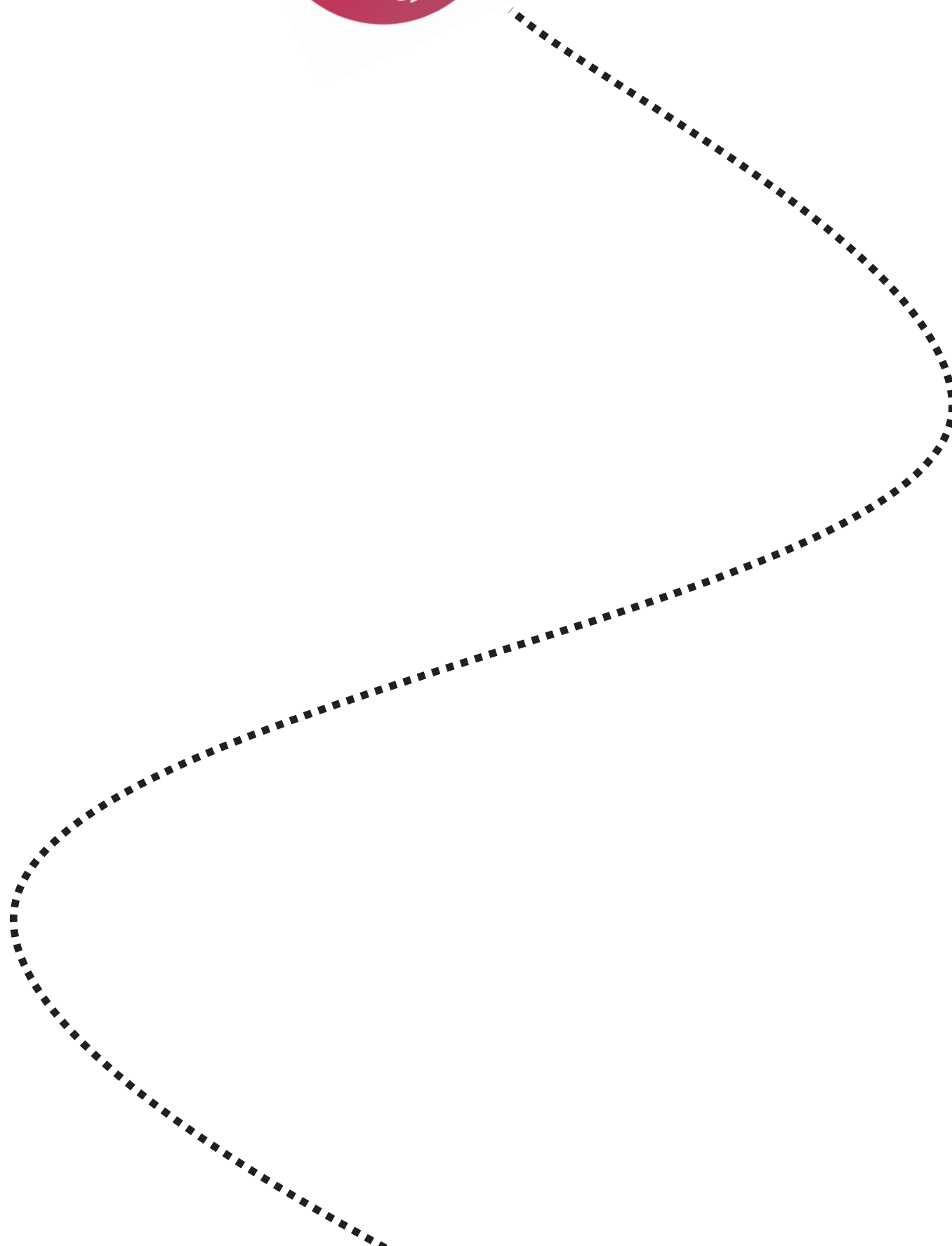
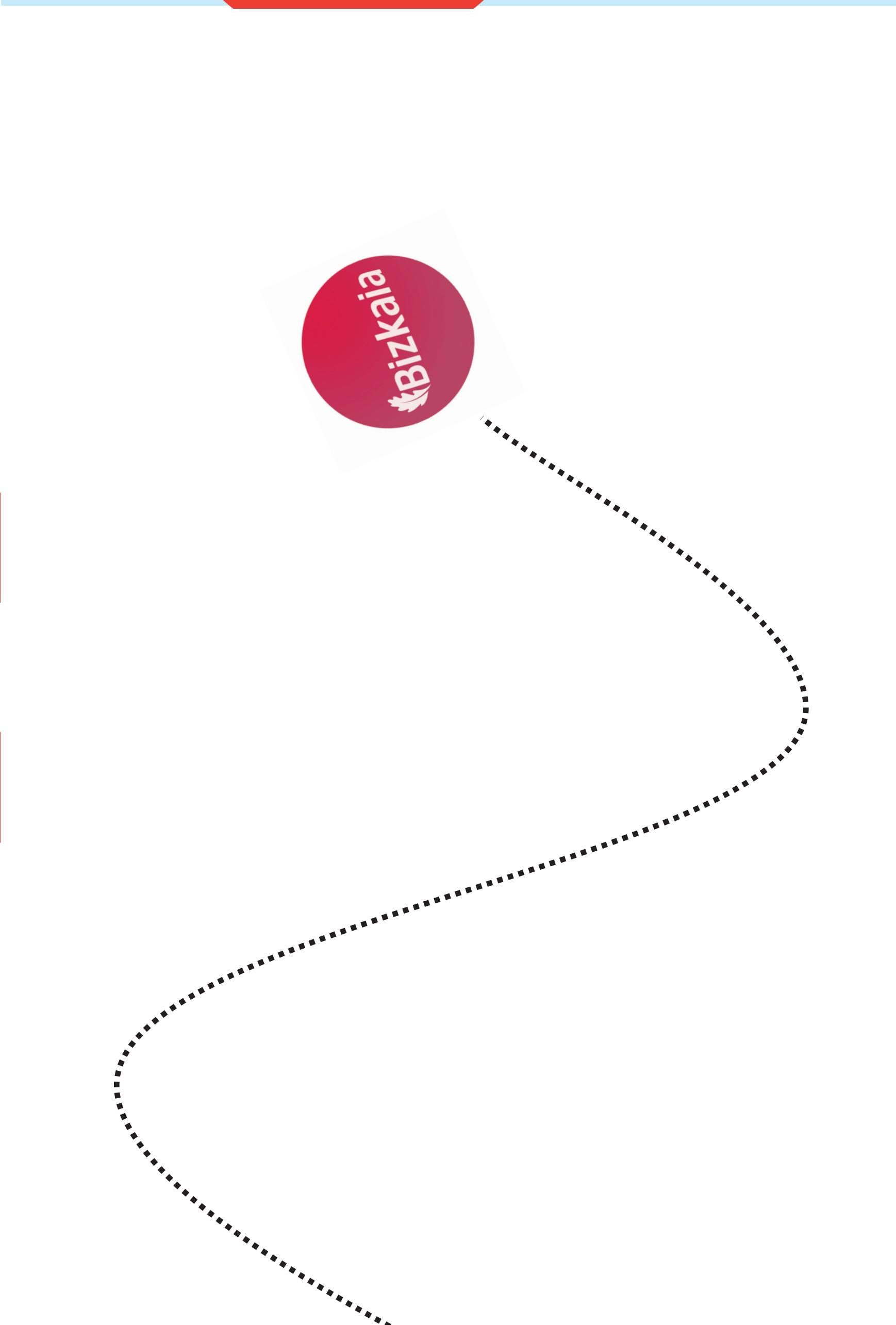
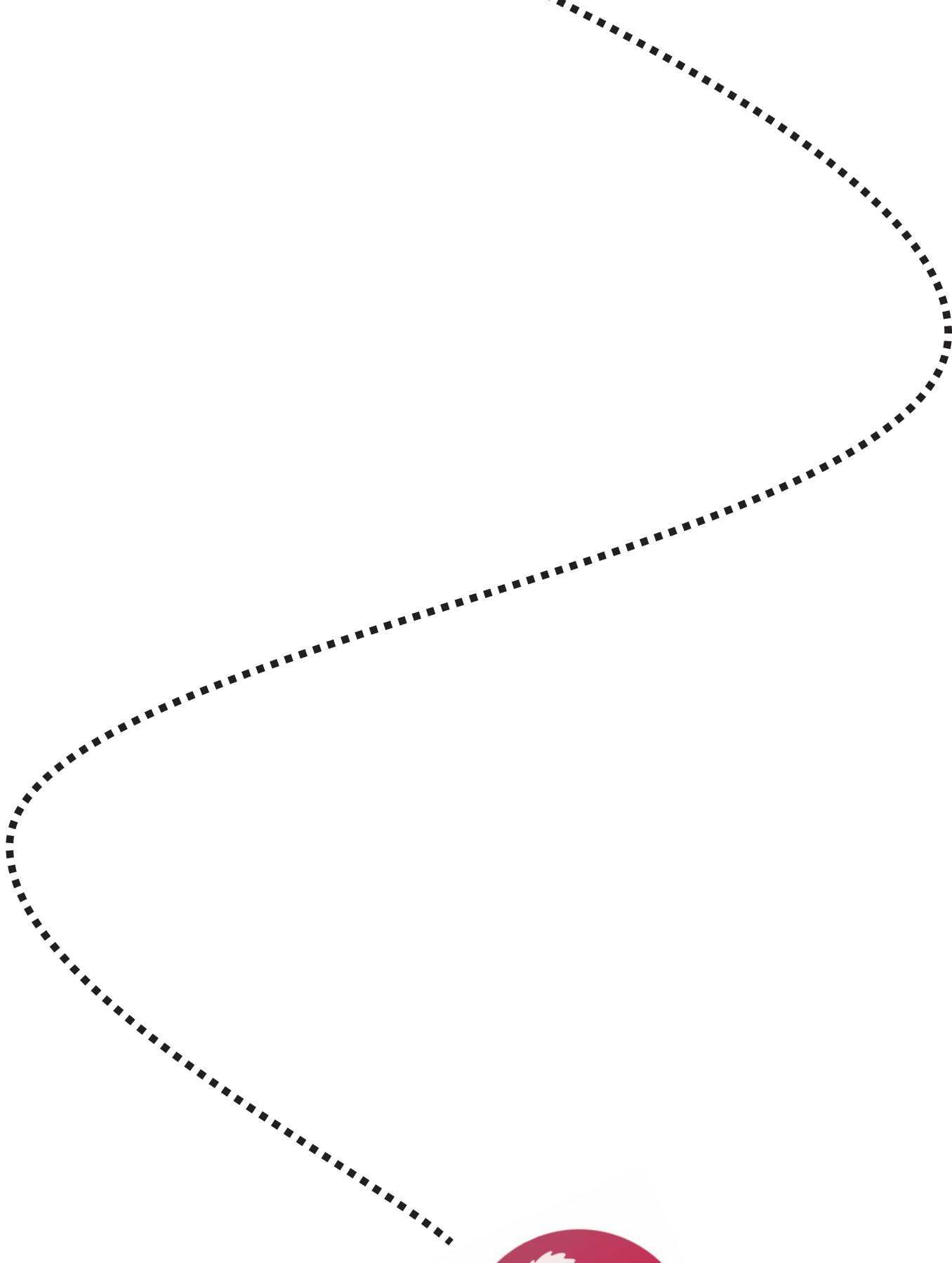
MOVIMIENTO CON EL BALÓN

1 En el **PRIMER TIEMPO**, el balón podrá ser pasado y/o lanzado con las manos. Para moverse con él, la o el deportista deberá botarlo con una mano. Una vez cogido el balón tras haberlo botado la primera vez, no se podrá volver a botar, con lo que únicamente se podrá pasar o lanzar a las porterías. También está permitido pivotar sobre uno de los pies. Se señalará "Dobles" en caso de que se bote con las dos manos a la vez o si el o la deportista bota el balón una segunda vez. A su vez, desplazarse con el balón en las manos sin botarlo será señalado con "pasos". Únicamente válidas las **dianas central y laterales** en este tiempo.

En el **SEGUNDO TIEMPO** se utilizarán igualmente las manos para pasarse el balón, pero las y los deportistas no podrán desplazarse mientras se encuentren en posesión del balón. Además, en este periodo únicamente se podrá lanzar a la portería mediante el palmeo (golpeo del balón con la mano) o con la cabeza. En este periodo serán válidas todas las dianas: **Central, laterales y de portería**.

En el **TERCER TIEMPO**, el balón solo podrá jugarse con los pies para conducirlo, pasarlo y lanzarlo a la diana de **portería**, única válida en este tiempo. También se podrá conseguir diana mediante golpeo con la cabeza. En caso de tocar el balón con la mano, se señalará "mano".

En los casos en los que señale Dobles, Pasos o Mano, el equipo defensor obtendrá la posesión del balón procediendo a sacar de banda.



Reglamento
Heziki a dos porterías
Un deporte para el deporte de Bizkaia

Illustration of children playing soccer. A large green 'C' contains a scene with a boy in a green shirt kicking a red ball towards a goal. Other children in blue and yellow shirts are nearby. A smaller red 'O' contains a scene with a boy in a blue shirt kicking a red ball. Another red 'O' contains a scene with a boy in a yellow shirt kicking a red ball. The Bizkaia logo is in the bottom right corner.