



Documento de Apoio ao Ensino do Hóquei na Escola

Departamento Técnico
FPH



Edição
Federação Portuguesa de Hóquei
www.fphoquei.pt
Fevereiro 2010

Autoria
Joana Gonçalves

Colaboração
André Oliveira
Ezequiel Paulon
Rui Graça

Fotos
Bruno Santos
FHBC (Field Hockey British Columbia)

Videos
England Hockey
Fédération Française de Hockey
Dutch Field Hockey

Impressão
Tipografia Meneses – Cooperativa
Gráfica de Espinho, C.R.L.

ISBN
978-989-96631-0-7

HÓQUEI DE TODOS PARA TODOS

O Documento de Apoio ao Hóquei na Escola pretende auxiliar qualquer Professor/a a ensinar Hóquei na escola. O primeiro capítulo deste Manual contém uma breve introdução à organização e à história da modalidade seguida por um conjunto de propostas para o ensino dos diferentes gestos técnicos. É feita uma referência ao terreno e ao equipamento necessário para a prática da modalidade. Nos restantes capítulos é possível encontrar um regulamento para a prática do Hóquei na escola, um caderno de exercícios para o treino de situações de jogo, e por fim, uma proposta para o modelo de uma sessão de treino.

Só foi possível fazer este documento porque há uma grande comunidade espalhada pelo mundo a tentar ensinar e promover a prática do Hóquei. Os vídeos e as hiperligações úteis aqui apresentados representam apenas aquilo que encontrámos. Aos que quiserem ensinar o Hóquei desafiamos a encontrar mais material e partilhá-lo tal como nós o fazemos aqui.

O presente documento de apoio resultou do trabalho conjunto de várias pessoas do Hóquei português, daqueles que o elaboraram e dos que ao longo dos anos foram construindo materiais de apoio para o ensino do Hóquei. A elaboração do documento coube à Joana Gonçalves que contou com a ajuda do Rui Graça, do André Oliveira, do Ezequiel Paulon (Zeke), do Bruno Santos e da Direcção da FPH. O documento contém ainda material construído pelo José Pinho, pelo Paulo Ferreira e pelo Prof. Manuel Botelho, e é quase certo que contenha material elaborado por pessoas que desconhecemos ou não sabíamos estar envolvidas na sua construção. A todos o nosso Muito Obrigado!

O Departamento Técnico da FPH

Federação Portuguesa de Hóquei
Av. Dr. Antunes Guimarães, 961
4100-082 Porto
Tel: + 351 226 197 188

Porto, Fevereiro de 2010

ÍNDICE

I. À DESCOBERTA DO HÓQUEI

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. RESUMO DA HISTÓRIA DA MODALIDADE.....	10
3. NÍVEIS DE ENSINO	11
4. FUNDAMENTOS TÉCNICOS	12
PEGA DO <i>STICK</i>	12
Pega Básica.....	12
PASSE.....	12
<i>Push</i> Lateral (com a bola colada ao <i>stick</i>).....	13
<i>Push</i> Frontal.....	13
<i>Flick</i>	14
RECEPÇÃO.....	14
Recepção de Direita Vertical	14
Recepção na Direcção da Bola (contra a bola)	15
Recepção de Direita Lateral	15
Recepção de Esquerda Vertical	15
Recepção de Esquerda Horizontal.....	16
CONDUÇÃO DE BOLA.....	16
Condução de Bola Frontal (Direita)	16
Condução de Esquerda.....	17
Condução de Direita Lateral.....	17
Condução Levantando a Bola.....	18
Rotações.....	18
DRIBLE.....	19
Drible Índio.....	19
Drible Rítmico.....	19
FINTAS	20
Finta para a Esquerda.....	20
Finta para a Direita.....	20
<i>TACKLE</i> /DESARME	21
Desarme Frontal.....	21
Desarme Orientado (de direita e de esquerda)	21
5. TERRENO DE JOGO E EQUIPAMENTO	22
HÓQUEI EM CAMPO.....	22
Dimensões do Campo.....	22
HÓQUEI DE SALA	24
Dimensões do Campo.....	24
EQUIPAMENTO DE JOGO.....	26
Equipamento de Protecção.....	26
Equipamento de Guarda – Redes.....	27
6. HIPERLIGAÇÕES ÚTEIS.....	28

II. MINI – HÓQUEI..... 29

1. PREÂMBULO ÀS REGRAS DO MINI – HÓQUEI.....	30
2. OBJECTIVOS DO MINI – HÓQUEI.....	30
3. FUNDAMENTAÇÃO.....	31
4. REGRAS	32
REGRA 1 – O JOGO.....	32
1.1. Mini – Hóquei	32
1.2. Definição	32
REGRA 2 – DIMENSÕES DO CAMPO	32

REGRA 3 – ÁRBITROS E O SEU REGULAMENTO.....	33
3.1. Os árbitros	33
3.2. Admoestações.....	33
REGRA 4 – EQUIPAS, PROFESSORES/TREINADORES E EQUIPAMENTO.....	33
4.1. As equipas	33
4.2. Os professores/treinadores.....	33
4.3. O equipamento	33
REGRA 5 – TEMPO DE JOGO.....	34
REGRA 6 – REGULAMENTAÇÃO DO JOGO.....	34
6.1. O começo do jogo.....	34
6.2. Substituições	34
6.3. Como jogar	34
6.4. Falta.....	34
6.5. Ataque Livre	35
6.6. Canto	35
6.7. Grande penalidade.....	35
6.8. Lançamento Lateral.....	35
6.9. Golo	35
REGRAS ADAPTADAS	36
Área Rectangular.....	36
4 Balizas.....	36
QUADRO RESUMO.....	36
III. CADERNO DE EXERCÍCIOS	37
IV. MODELO DE SESSÃO DE TREINO	51
PREPARAÇÃO DA SESSÃO DE TREINO.....	52
Aquecimento.....	52
Parte Principal da Sessão	52
Retorno à Calma.....	52



Desporto Escolar



À descoberta do Hóquei



1. INTRODUÇÃO

Apesar de manter algumas semelhanças com o Hóquei Patins pelo facto de ser jogado com um *stick* e uma bola, o Hóquei em Campo é uma modalidade diferente. É jogado com 11 jogadores em cada equipa num campo com dimensões próximas das do Futebol. Para além do Hóquei em Campo existe ainda a variante Hóquei de Sala (ou *Indoor*), desenvolvida na Europa na década de cinquenta com o principal objectivo de manter a prática da modalidade durante os rigorosos invernos. No entanto, esta variante do jogo popularizou-se por outras regiões do planeta, e actualmente joga-se em paralelo com o Hóquei em Campo em vários países do mundo. O Hóquei de Sala, como o próprio nome indica, é jogado em pavilhão, com 6 jogadores em cada equipa.

O Mini – Hóquei é uma nova proposta de actividade física na Escola que tem como objectivo iniciar os alunos à prática do Hóquei em Campo. O Mini – Hóquei é um jogo adaptado para crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 14 anos, que visa facilitar a aprendizagem e desenvolvimento da modalidade de Hóquei em Campo. Na realidade esta variante só tem sentido se for uma actividade rica em satisfação, prazer e entusiasmo por parte das crianças. O Mini – Hóquei e o Hóquei de Sala poderão ser praticados nos espaços destinados às modalidades tradicionais (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol), bastando para tal entre 3 a 6 jogadores (consoante o escalão etário) divididos por 2 equipas, 6 a 12 sticks e 1 bola.

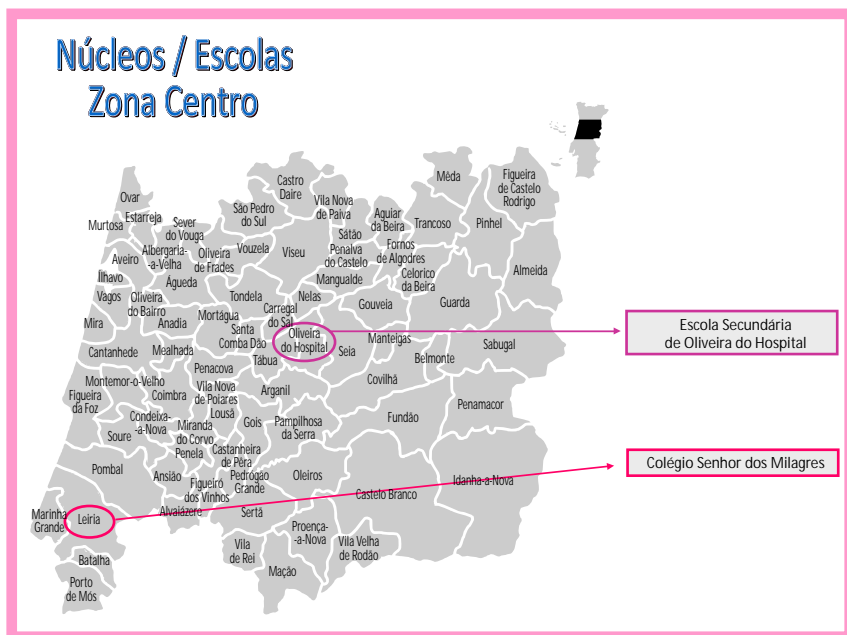
Assim, estamos perante uma modalidade facilmente adaptável ao contexto educativo e com potencial para constituir uma verdadeira alternativa às modalidades existentes na Escola.

Os 3 Mapas que se seguem (Norte, Centro e Centro/Sul) apresentam as Escolas que se encontram inseridas no projecto de desenvolvimento da modalidade para o período de 2009/2013. Neste momento, o Hóquei é praticado em diversas áreas do país, concretamente nos distritos de Porto, Aveiro, Coimbra, Leiria, Lisboa e Setúbal.

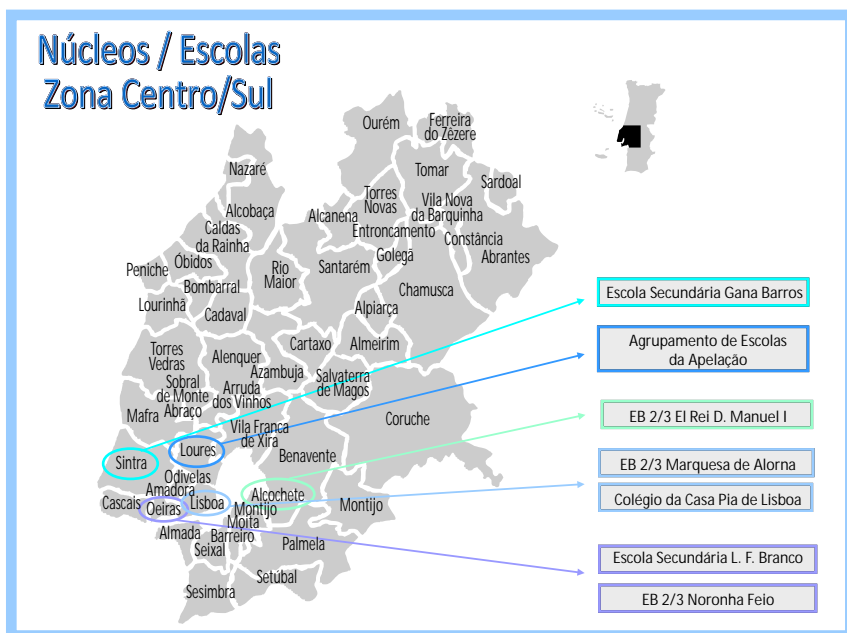
Mapa 1



Mapa 2



Mapa 3



2. RESUMO DA HISTÓRIA DA MODALIDADE

A história desta modalidade Olímpica remonta ao ano 2000 A.C. como é ilustrado na gravura descoberta sobre um túmulo em Beni Hassan perto de Minia no Vale do Nilo.



A gravura seguinte, descoberta em Atenas em 500 A.C., ilustra várias pessoas disputando uma bola com *sticks*. Na idade média o jogo com o *stick* conhece em França grande popularidade.



































O primeiro clube de Hóquei foi criado em Inglaterra em 1861. Os Ingleses desenvolveram esta modalidade nas suas colónias, principalmente na Índia. Em Portugal o primeiro Clube a surgir foi o Hockey Club de Portugal.



Actualmente, a Federação Portuguesa de Hóquei conta com cerca de 1500 atletas provenientes de vários pontos do país. Portugal é representado anualmente em diversas competições Europeias, quer nos escalões Seniores Masculino e Feminino, quer nos escalões de Formação.

3. NÍVEIS DE ENSINO

Em seguida apresentamos os níveis (e respectivos conteúdos) propostos para a orientação do ensino do Hóquei na Escola.

NÍVEL 1	OBJECTIVOS GERAIS
	 Conhecer os princípios básicos do Hóquei (Nível 1)  Realizar actividades lúdicas aplicadas ao Hóquei  Aprender exercícios de coordenação
	OBJECTIVOS TÉCNICOS
	 Aprender a Pega do <i>Stick</i> e a Condução Básica  Conhecer o Passe <i>Push</i> em posição estática e em movimento  Aprender a Recepção Básica em posição estática e em movimento  Iniciar o <i>Tackle</i> (desarme) Básico – <i>tackle</i> frontal  Começar a desenvolver o conceito de marcação de golo
	OBJECTIVOS TÁCTICOS
	 Conhecer as posições básicas de jogo através de jogos lúdicos e de competições
	OUTROS OBJECTIVOS
	 Que as crianças se entusiasmem e se familiarizem com o Hóquei  Desenvolver princípios competitivos nas crianças
	Nº DE SESSÕES
	 1 sessão semanal + 1 jogo semanal como mínimo
NÍVEL 2	OBJECTIVOS GERAIS
	 Conhecer os princípios básicos do Hóquei (Nível 2)  Realizar actividades lúdicas e competitivas no Hóquei  Criar hábitos de treino e de jogo
	OBJECTIVOS TÉCNICOS
	 Melhorar a Pega do <i>Stick</i> , a Condução Básica e a postura de semiflexão  Conhecer outras variantes de Condução de Bola  Melhorar o Passe <i>Push</i> em posição estática e em movimento  Conhecer outras variantes de Passe <i>Push</i> e de Drible  Melhorar a Recepção Básica em posição estática e em movimento  Melhorar o <i>Tackle</i> Básico e incorporar outros <i>tackles</i>  Melhorar o conceito de marcação de golo
	OBJECTIVOS TÁCTICOS
	 Aprender a posicionar-se no campo (2 defesas e 2 atacantes)  Desenvolver o 1x1 na defesa e no ataque  Aprender a defesa e o ataque do “Ataque Livre” através do 1x1  Decidir o que fazer na marcação de uma falta (se deve conduzir bola ou passar)  Iniciar o posicionamento na recuperação de bola (pressão/espera)  Manter a posse de bola  Aprender Rotações (na vertical e na horizontal)
	OUTROS OBJECTIVOS
	 Conhecer o conceito de equipa, companheirismo, desportivismo e disciplina  Desenvolver uma mentalidade competitiva nas crianças  Aprender exercícios de aquecimento, estiramentos e arrefecimento  Conhecer o regulamento do Mini – Hóquei / Hóquei de Sala
	QUANTIDADE DE SESSÕES
	 2 sessões semanais + 1 jogo semanal como mínimo

4. FUNDAMENTOS TÉCNICOS

PEGA DO *STICK*

A técnica da Pega do *Stick* é um dos elementos básicos e fulcrais do processo de aprendizagem do Hóquei, constituindo um requisito essencial para um correcto desenvolvimento das habilidades de passe/recepção, condução e remate.

Pega Básica



- O jogador deve colocar a sua mão esquerda na parte superior do *stick* para que as costas da sua mão direita apontem para o lado direito.
- O dedo indicador e o dedo polegar formam um V.
- O antebraço esquerdo encontra-se como um prolongamento do *stick*.
- A mão direita pega no *stick* pela sua metade (aproximadamente) e o dedo indicador e polegar formam um V.

Consultar Vídeo 1 “*Grips*” (0’06)

Também disponível em <http://www.youtube.com/watch?v=2ThIN1CmiqY&feature=related>

PASSE

O Passe e a Recepção são elementos-chave para a transmissão da bola entre os colegas da equipa, tendo como objectivo a progressão no terreno de jogo. No Mini - Hóquei e Hóquei de Sala, a forma específica de passe preferencialmente realizada é o *push*, dadas certas restrições regulamentares (não é permitido elevar a bola a não ser quando se remata à baliza) e certas funcionalidades (a acção do *push* não denuncia tão facilmente o local para onde se quer fazer o passe).

Perante o exposto, passamos a apresentar alguns tipos de passe (*Push Frontal*, *Push Lateral* e *Flick*) e as cinco formas de recepção (Direita Vertical, na Direcção da Bola, Direita Horizontal, Esquerda Vertical e Esquerda Horizontal) mais usuais (e por norma as mais fáceis de realizar) no Hóquei.

Push Lateral (com a bola colada ao stick)



- O jogador coloca-se em posição lateral, para que o seu ombro esquerdo aponte na direcção desejada do passe.
- Os pés encontram-se separados à largura dos ombros.
- O *stick* tem uma inclinação de 45°.
- A bola encontra-se entre os pés, um pouco atrás do pé direito do jogador.
- As mãos e o *stick* do jogador encontram-se à frente do corpo, com a mão esquerda à altura dos joelhos, de modo a que as pernas não atrapalhem a execução do movimento.
- O movimento inicia-se com uma transferência de peso do corpo, partindo do pé direito para o pé esquerdo e simultaneamente a mão direita empurra para a frente e a mão esquerda empurra para trás.
- Após a execução do movimento, a curva do *stick* deverá terminar perto do solo, de forma a evitar uma mudança de direcção não intencionada da bola.

Consultar Vídeo 2 “*Passing*” (0’08)

Também disponível em <http://www.youtube.com/watch?v=WVG9FIWgxQ&feature=related>

Push Frontal



- Os pés e o *stick* encontram-se colocados na linha dos ombros, o que nos pode indicar a direcção do passe.
- Os joelhos encontram-se em semi-flexão (posição de “esquiador”) e o tronco inclinado para a frente, mantendo as costas direitas.
- A bola encontra-se no meio dos pés ou à frente do pé direito.
- O braço esquerdo está em linha com o *stick*, e a mão esquerda encontra-se sobre a coxa esquerda, enquanto que a mão direita pega no *stick* de uma forma semelhante à pega de condução, de forma a proporcionar mais força no momento da execução.
- O movimento nasce por acção da mão direita que empurra a bola para a frente, direccionando-a de acordo com a inclinação do *stick*.

Flick



- A posição básica é a mesma que se utiliza num *Push Lateral*.
- O *stick* está colado à bola e por debaixo dela.
- A bola estará mais perto do pé esquerdo.
- Para iniciar o movimento, o peso do corpo deve estar sobre a perna direita que está flectida. Então, com uma rápida transferência de peso para a perna esquerda, e por acção dos braços, principalmente o direito, o jogador tentará levantar a bola.
- A acção dos braços é semelhante à acção de uma catapulta onde o braço direito faz o *stick* ir para a frente e para cima enquanto que o braço esquerdo faz o *stick* ir para trás e para baixo.

Consultar Vídeo 2 "*Passing*" (1'28)

Também disponível em <http://www.youtube.com/watch?v=WVG9FIEwgxQ&feature=related>

RECEPÇÃO

Recepção de Direita Vertical



- Os pés encontram-se separados ou semi-juntos e os joelhos semi-flectidos.
- A mão esquerda pega no *stick* por cima e está mais adiantada para que o mesmo esteja inclinado de forma a que a bola não suba pelo *stick* e assim evitar a possibilidade de o jogador se lesionar.
- A mão direita pega no *stick* a meio do mesmo.
- O *stick* pode estar sobre o pé direito (cabeça do *stick* à frente do pé direito) e com uma posição diagonal de 45°, ou no meio do corpo com uma posição recta se a bola vem a saltar.
- É importante não deixar de olhar para a bola no momento da recepção.

Consultar Vídeo 3 "*Fieldhockey Basic Skills 2*" (3'54)

Também disponível em http://www.youtube.com/watch?v=_Gu5iFFJWAY&feature=related

Recepção na Direcção da Bola (contra a bola)

Este tipo de recepção de bola é semelhante à Recepção de Direita Vertical, mas o contacto com a bola é feito quando se sai a correr na direcção contrária à da trajectória da bola (contra bola).



- Efectua-se sempre uma corrida prévia em direcção à bola, e o jogador deve diminuir a velocidade da corrida no momento de entrar em contacto com a bola.
- O *stick* deve estar sempre em contacto com o campo, enquanto o jogador efectua a corrida prévia de encontro à bola.

Consultar Vídeo 4 “Receiving” (0’08)

Também disponível em

<http://www.youtube.com/watch?v=GWQYcdi8WVE&feature=related>

Recepção de Direita Lateral



- A posição das pernas é similar à da Recepção de Direita Vertical, mas o corpo fica / encontra-se em posição lateral, e o ombro esquerdo indica a trajectória que traz a bola.
- O *stick* balança entre o pé esquerdo e o pé direito e a bola será parada finalmente junto ao pé direito.

Consultar Vídeo 4 “Receiving” (0’30)

Também disponível em

<http://www.youtube.com/watch?v=GWQYcdi8WVE&feature=related>

Recepção de Esquerda Vertical



- Efectua-se numa posição lateral relativamente à trajectória da bola.
- O ombro direito indica-nos a trajectória que a bola traz.
- A mão direita pega no *stick* a meio.
- A mão esquerda deve rodar 180° para o lado esquerdo, até a cabeça do *stick* (parte da extremidade inferior) se encontrar virada baixo.
- O *stick* balança entre o pé direito e o pé esquerdo, parando a bola sobre o pé esquerdo.

Consultar Vídeo 4 “*Receiving*” (3’14)

Também disponível em

<http://www.youtube.com/watch?v=GWQYcdi8WVE&feature=related>

Recepção de Esquerda Horizontal



- Efectua-se numa posição frontal relativamente à trajectória da bola.
- O *stick* está apoiado no campo sobre o pé esquerdo.
- Esta recepção pode ser feita com uma ou duas mãos e o ideal é que o *stick* tenha uma inclinação necessária para receber e fazer com que a bola ressalte para a frente de forma a poder sair a jogar.

Consultar Vídeo 4 “*Receiving*” (4’24)

Também disponível em

<http://www.youtube.com/watch?v=GWQYcdi8WVE&feature=related>

CONDUÇÃO DE BOLA

Condução de Bola Frontal (Direita)



- Para conduzir a bola, o jogador deverá utilizar a Pega Básica do *stick* colocando a sua mão esquerda no topo do *stick*, para que as costas da mão direita apontem para o lado direito e não na direcção do movimento.
- O dedo indicador e o polegar formam um V.
- O antebraço esquerdo encontra-se como um prolongamento do *stick*, formando um ângulo de entre 90° e 120°, que vai depender da posição da bola relativamente à posição do corpo.
- A mão direita pega no *stick* aproximadamente a 30cm do topo do mesmo e as costas da mesma apontam sempre em direcção contrária ao movimento.
- A bola deverá estar colocada em frente ao pé direito, numa posição cómoda, um pouco afastada do pé de forma a evitar o contacto com o mesmo, pois se acontecer é considerado falta.

Consultar Video 5 “*Dribbling*” (0’09)

Também disponível em <http://www.youtube.com/watch?v=rHXF0YtLesQ&feature=related>

Condução de Esquerda



- Para conduzir a bola com o lado esquerdo do *stick*, o jogador deverá efectuar uma rotação de 180° com o mesmo, em relação à posição de condução de direita.
- O *stick* deverá passar pelo pé esquerdo, mantendo a bola longe do corpo.
- Esta condução é mais complexa e é aconselhável desenvolvê-la em categorias superiores, nas quais se possa treinar a condução de esquerda utilizando apenas a mão esquerda.

Consultar Video 5 “*Dribbling*” (2’58)

Também disponível em <http://www.youtube.com/watch?v=rHXF0YtLesQ&feature=related>

Consultar Vídeo 6 "Hockey Individual Skills" (1'01)

Também disponível em <http://www.youtube.com/watch?v=7vzSjfmQ1dU&feature=related>

Condução de Direita Lateral

Este tipo de condução é semelhante à Condução de Direita Frontal, sendo a única variante a localização da bola, desta vez mais afastada do corpo e ao lado do pé direito.



Condução Levantando a Bola

Este tipo de condução é semelhante à Condução de Direita Frontal, no entanto a bola é conduzida aos toques para que esta se eleve à medida em que é tocada.



- Avança-se com a bola dando-lhe pequenos impulsos.
- Pode-se ir orientando a bola para um lado e para o outro à medida que se impulsiona a mesma.

Consultar Vídeo 3 "Fieldhockey Basic Skills 2" (2'20)

Também disponível em <http://www.youtube.com/watch?v=Gu5iFFJWAY&feature=related>

Rotações

Podem-se realizar com a bola colada ao *stick* ou com a bola "encaixada" no *stick*.



- O jogador deverá rodar sobre o eixo do seu corpo, protegendo a bola.
- Este movimento pode ser efectuado para o lado direito e para o lado esquerdo.



Consultar Vídeo 3 "*Fieldhockey Basic Skills 2*" (6'35)

Também disponível em http://www.youtube.com/watch?v=_Gu5IFFJWAY&feature=related

Consultar Vídeo 7 "*Hockey Skills*" (0'30)

Também disponível em http://www.youtube.com/watch?v=_hUvvWW6l94&feature=related

DRIBLE

Drible Índio



- A posição das pernas é de semi-flexão encontrando-se afastadas à largura dos ombros.
- A bola está colocada entre ambos os pés e a pega do *stick* é a mesma que se utiliza para a condução de bola.
- A mão esquerda roda o *stick* a 180° e este toca na bola com o lado direito e com o lado esquerdo. Em todo o movimento a mão direita funciona como um anel, abraçando e segurando o *stick*.
- Para executar o drible em condução, a bola deverá seguir em frente do corpo e longe dos pés.
- Este gesto técnico pode-se realizar com deslocamentos curtos (drible curto) ou deslocamentos largos (drible largo).

Consultar Vídeo 5 "*Dribbling*" (1'19)

Também disponível em <http://www.youtube.com/watch?v=rHXFOYtLesQ&feature=related>

Drible Rítmico

Efectua-se transportando a bola desde o pé direito até ao pé esquerdo e vice-versa. A bola acompanha sempre o pé onde está o peso do corpo.

Consultar Vídeo 5 "*Dribbling*" (1'30)

Também disponível em <http://www.youtube.com/watch?v=rHXFOYtLesQ&feature=related>

FINTAS

Finta para a Esquerda

Realiza-se uma condução e a determinado momento efectua-se um drible largo para a esquerda.



- Deve haver uma simulação prévia para a direita.
- O jogador deve transferir o peso do corpo do seu pé direito para o pé esquerdo no momento em que a bola faz o mesmo caminho.
- Este gesto técnico necessita de um drible explosivo, sem antecipação da acção que se vai realizar de seguida.

Consultar Vídeo 8 “*Elimination Skills*” (0’08)

Também disponível em http://www.youtube.com/watch?v=LM2v7fT_4kk&feature=related

Finta para a Direita

Realiza-se uma condução e a determinado momento efectua-se um drible largo para a direita.



- Deve haver uma simulação prévia para a esquerda.
- O jogador deve transferir o peso do corpo do seu pé esquerdo para o pé direito no momento em que a bola faz o mesmo caminho.
- Este gesto técnico necessita de um drible explosivo, sem antecipação da acção que se vai realizar de seguida.

Consultar Vídeo 8 “*Elimination Skills*” (0’28)

Também disponível em http://www.youtube.com/watch?v=LM2v7fT_4kk&feature=related

TACKLE/DESARME

Na execução do *tackle* (ou desarme), a pega do *stick* é quase sempre a mesma, sendo que a mão esquerda pega na parte superior do *stick*, enquanto que a mão direita pega no *stick* ao meio deste.



Desarme Frontal

Este é o desarme mais utilizado e consiste em tirar a bola com o *stick* colocado à frente dos pés e paralelo aos mesmos. Pode ser realizado com uma ou duas mãos.

Consultar Vídeo 9 "*Fieldhockey Basic Skills 3*" (4'52)

Também disponível em <http://www.youtube.com/watch?v=3M0J403fUqI&feature=related>

Desarme Orientado (de direita e de esquerda)

- Deve-se tentar desviar o jogador que conduz a bola para onde mais nos convém para depois realizar o desarme.
- Quem procura o desarme deve tentar colocar-se junto ao jogador com bola, sem tocar nele, e procurar o momento ideal para roubar a bola.
- As pernas nunca devem estar paralelas, e o jogador que realiza o desarme deve-se posicionar em bicos de pés, para que tenha mais agilidade e reacção.
- É conveniente simular uma tentativa de desarme antes de realizar o desarme definitivo.
- Um erro que não se deve cometer é o de cruzar as pernas quando o adversário mudar a sua trajectória de condução (as pernas devem-se mover como no deslizamento defensivo utilizado no Basquetebol).
- A bola é finalmente roubada com um desarme frontal.

Consultar Vídeo 10 "*Defending*" (1'50)

Também disponível em

<http://www.youtube.com/watch?v=fKVvkbe1W1Q&feature=related>

5. TERRENO DE JOGO E EQUIPAMENTO

As figuras apresentadas servem para ajudar na interpretação destas especificações mas não são necessariamente desenhadas à escala. O texto é a especificação definitiva. Porém, para obtenção de informação mais completa, consulte o Regulamento Específico da modalidade disponível em www.fphoquei.pt.

HÓQUEI EM CAMPO

Dimensões do Campo

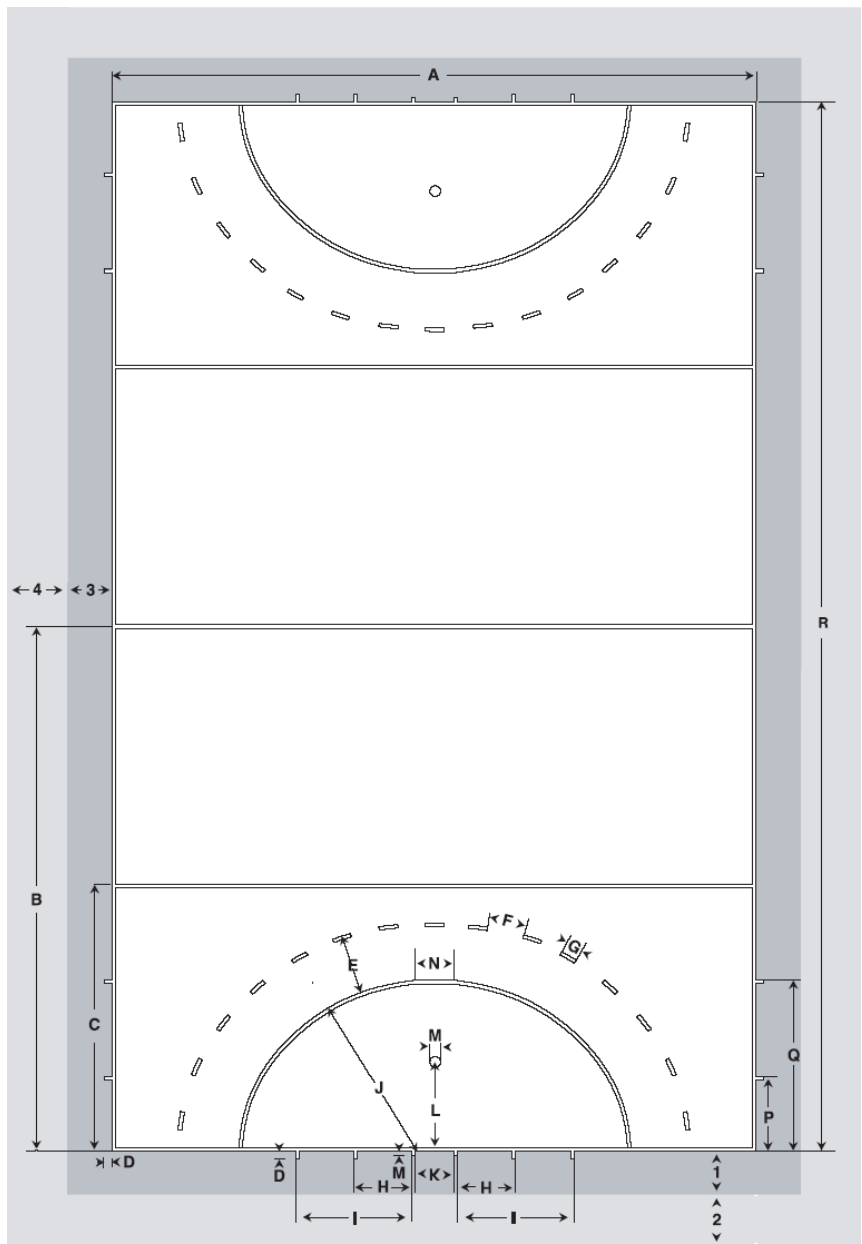
O *campo de jogo* (ver figura 1) é rectangular, com 91.40 metros de comprimento limitado pelas linhas laterais e 55 metros de largura limitado pelas linhas de fundo. A área limitada e incluída pelas linhas dos 22.90 metros, as linhas laterais e as linhas de fundo é denominada *área dos 23 metros*. As marcas de grande penalidade têm 150 milímetros de diâmetro e são marcadas em frente ao centro de cada uma das balizas com o centro de cada uma das marcas a 6.40 metros do bordo interior da linha de golo.

A *área de remate* é marcada por linhas com 3.66 metros de comprimento e paralelas às linhas de fundo. Estas são marcadas dentro do campo com o centro alinhado com a linha de fundo; a distância do bordo exterior destas linhas de 3.66 metros ao bordo exterior da linha de fundo é de 14.63 metros.

Legenda da Figura 1

Código	Metros	Código	Metros
A	55.00	M	0.15
B	45.70	N	3.66
C	22.90	P	5.00
D	0.30	O	14.63
E	5.00	R	91.40
F	3.00	1	min. 2.00
G	0.30	2	1.00
H	4.975	(1+2)	min. 3.00
I	9.975	3	min. 1.00
J	14.63	4	1.00
K	3.88	(3+4)	min. 2.00
L	6.40		

Figura 1



HÓQUEI DE SALA

Dimensões do Campo

O *campo de Indoor* (ver figura 2) é rectangular, com 44 metros de comprimento delimitado por barras laterais e com 22 metros de largura delimitado pelas linhas de fundo.

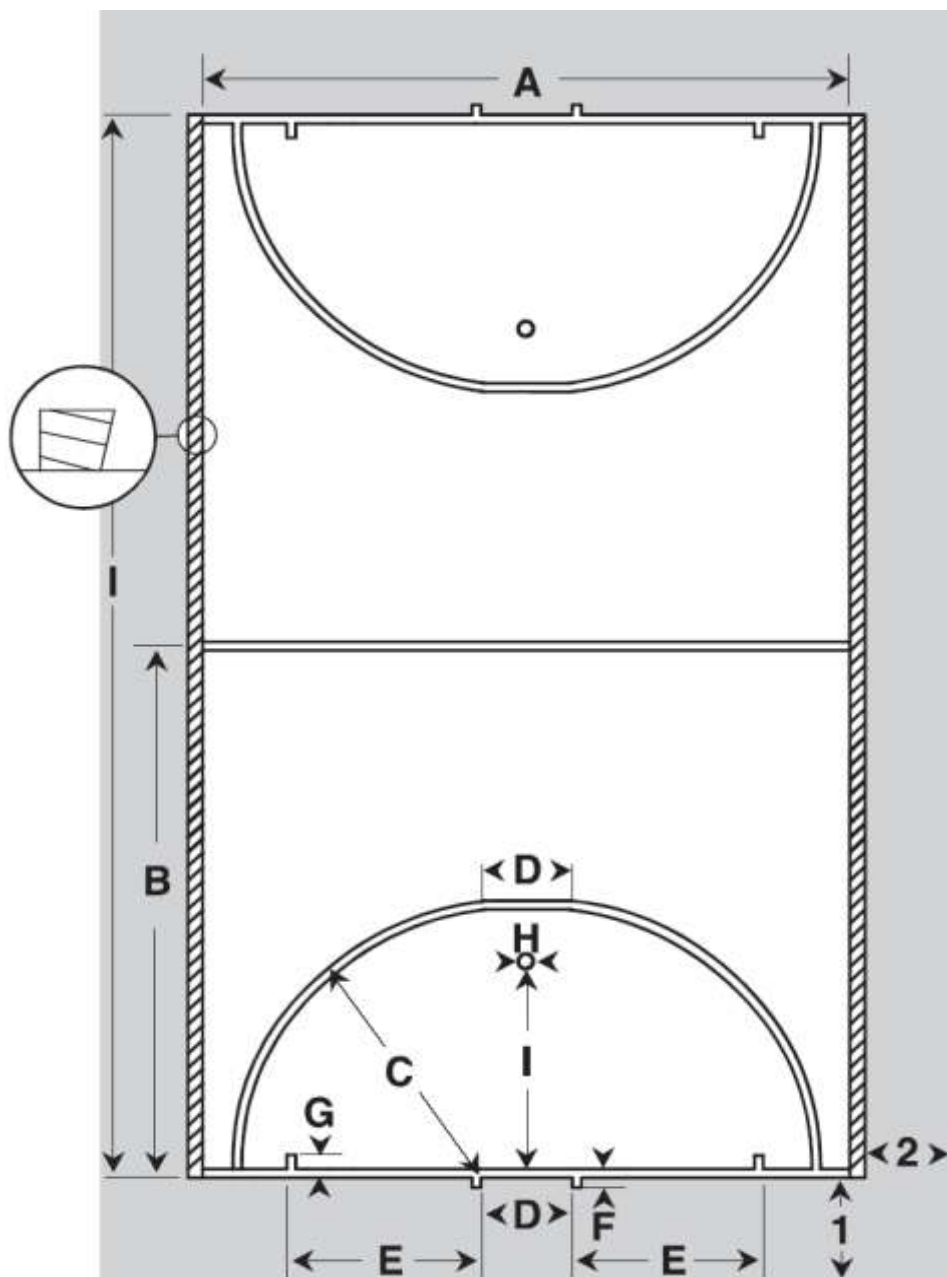
As *barras laterais* marcam os 36 a 44 metros de comprimento do campo de jogo e têm a forma quadrangular com 100 milímetros de lado. A sua superfície interior contém uma inclinação de 10 milímetros para dentro do campo; Estas deverão ser feitas de madeira ou de um material com características físicas similares. Têm de possuir componentes ou suportes que sejam perigosos para jogadores ou árbitros.

A *área de remate* é marcada por linhas com 3 metros de comprimento e paralelas às linhas de fundo. Estas são marcadas dentro do campo com o centro alinhado com a linha de fundo; a distância do bordo exterior destas linhas de 3 metros ao bordo exterior da linha de fundo é de 9 metros.

Legenda da Figura 2

Código	Metros	Código	Metros
A	22.00 (min 18.00)	G	0.30
B	22.00 (min 18.00)	H	0.10
C	9.00	I	7.00
D	3.00	1	min. 3.00
E	6.03	2	min. 1.00
F	0.15		

Figura 2



EQUIPAMENTO DE JOGO

Durante o jogo, todos os atletas de uma equipa devem vestir equipamento com a mesma cor e se possível numerados.

O *Stick* tem tido uma forma tradicional que deve ser mantida. Contém uma face plana apenas no seu lado esquerdo, sendo esta face totalmente plana até ao cabo. A parte convexa compõe o outro lado do *stick*.

A cabeça do *stick* (parte da extremidade inferior) deverá ser curva, de madeira e não poderá ter quaisquer bordos, arestas aguçadas ou lascas perigosas. O tamanho, incluindo qualquer cobertura, deve poder passar através de uma argola com um diâmetro inferior de 5,10 cm.



A *bola* de jogo deverá ser esférica, feita de qualquer material e de cor branca (ou outra cor acordada que contraste com o terreno de jogo); deverá ser dura com uma superfície lisa mas são permitidas pequenas concavidades; deverá ter uma circunferência entre 224 e 235 milímetros e um peso 156 e 163 gramas.

Equipamento de Protecção

Os atletas que estiverem em campo deverão ser portadores de protecções para as pernas (caneleiras), protecção de mão (luva) e de protecção para os dentes.

Luva



Caneleiras



Protecção dos dentes



Equipamento de Guarda – Redes



6. HIPERLIGAÇÕES ÚTEIS

- Coaching Hockey (www.coachinghockey.webs.com)
- England Hockey – Education & Schools
(<http://www.englandhockey.co.uk/page.asp?section=54§ionTitle=Education+%26+Schools>)
- Federação Europeia de Hóquei (www.eurohockey.org)
- Federação Internacional de Hóquei (www.fihockey.org)
- Federação Portuguesa de Hóquei (www.fphoquei.pt)
- Field Hockey Forum (<http://www.fieldhockeyforum.com/>)
- Hoofdklasse Hockey Links (<http://www.hoofdklassehockey.nl/>)
- Sportplan – Field Hockey Coaching
(<http://www.sportplan.net/drills/Hockey/index.jsp>)
- Stats Hockey (<http://statshockeyvideo.wordpress.com/>)



Desporto Escolar



Mini-Hóquei



1. PREÂMBULO ÀS REGRAS DO MINI – HÓQUEI

O Mini – Hóquei, é um jogo desportivo colectivo adaptado para crianças com idades compreendidas entre os 6 e 14 anos, que visa facilitar a aprendizagem e desenvolvimento da modalidade de Hóquei em Campo. Na realidade esta variante só tem sentido se for uma actividade rica em satisfação, prazer e entusiasmo por parte das crianças.

2. OBJECTIVOS DO MINI – HÓQUEI

- Combater o insucesso e abandono escolar;
- Contribuir para a formação integral dos alunos;
- Promover a cooperação entre o desporto escolar e o desporto federado;
- Proporcionar às crianças, um desenvolvimento pessoal e social harmonioso coincidindo – com a iniciação de um jogo desportivo colectivo;
- Encaminhar e acompanhar todas as crianças de uma forma contínua e progressiva na sua evolução, física e psicológica para o Hóquei em Campo;
- Promover a prática do Hóquei em Campo;
- Este é claramente o mais importante, criar satisfação e prazer nos alunos;
- Aumentar o número de praticantes;
- Aumentar o número de competições;
- Estimular a formação de árbitros;
- Envolver os pais em todas as iniciativas em que os seus educandos estão envolvidos.

3. FUNDAMENTAÇÃO

Como todos os jogos desportivos o Mini – Hóquei necessita de um regulamento que uniformize e codifique os comportamentos e as acções dos seus praticantes. Esta proposta especifica o número de jogadores, estrutura de espaços e regulamentação técnica, que facilitará às crianças a descoberta gradual e progressiva do jogo. Permite, assim, aplicar as qualidades técnicas com elevado grau de êxito, melhorando a auto - confiança e reforçando o constante desejo em continuar a treinar e jogar.

As regras apresentadas neste documento representam uma aquisição e a sua justificação pedagógica, resulta da gradual necessidade de adaptação psicológica e motora ao jogo. Os professores/treinadores de Mini – Hóquei deverão utilizar as regras como um instrumento que sirva para ajuizar cada situação particular de desenvolvimento do jogo e nunca como um meio abstracto ou teórico. Como todos os instrumentos estas regras não são boas nem más em si, o que as torna boas ou más é o uso que depende da capacidade de análise da progressão das crianças, tendo em conta a sua idade e o seu ritmo de aprendizagem.

O presente regulamento só será um precioso instrumento de desenvolvimento da personalidade, se levar em consideração o protagonista do Mini – Hóquei: a criança. Esta proposta desenvolve progressiva e harmoniosamente os diferentes fundamentos técnicos e capacidades tácticas (visão, cooperação, criação de espaços, etc.) necessárias para alcançar nas melhores condições a competição no jogo formal. O reduzido número de jogadores e um amplo espaço de jogo, permite que os jogadores actuem sem um elevado número de erros. O presente modelo de jogo permite aos jovens manter um interesse crescente perante as constantes situações reais que se apresentam e com o estímulo complementar que representa “enfrentar-se” e “medir-se” perante outros oponentes.

4. REGRAS

REGRA 1 – O JOGO

1.1. Mini – Hóquei

O Mini – Hóquei é um jogo baseado na modalidade de Hóquei em Campo, para crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 14 anos.

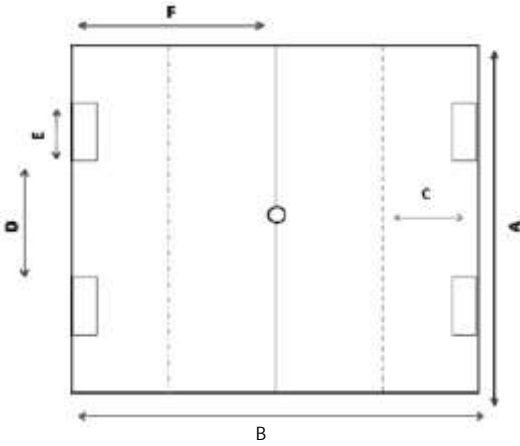
1.2. Definição

O objectivo de cada equipa é o de introduzir a bola numa das balizas adversárias e evitar que a outra equipa obtenha a posse da bola e marque golo de acordo com as Regras do Jogo.

REGRA 2 – DIMENSÕES DO CAMPO

O campo é uma superfície rectangular, plana sem obstáculos. As dimensões máximas do campo devem ser: 22 metros de comprimento e 20 de largura. São permitidas outras dimensões, desde que sejam proporcionais e menores que as supracitadas.

As duas balizas serão colocadas na linha de fundo e terão 1 m de largura. A distância entre as duas balizas será de 4 m. A Área será um rectângulo de 5 metros de lado e 20 de largura. A linha da Área será marcada a 5 m da linha de fundo a toda a largura do campo (de uma linha lateral à outra).



Código	Metros	Código	Metros
A	20.00	D	4.00
B	22.00	E	1.00
C	5.00	F	11.00

REGRA 3 – ÁRBITROS E O SEU REGULAMENTO

3.1. Os árbitros

Um ou dois árbitros dirigem o jogo de acordo com as regras. São responsáveis por assinalarem as faltas, confirmarem os golos e administrarem as penalizações de acordo com as presentes regras. Aconselha-se que os árbitros sejam atletas dos escalões superiores e dos clubes envolvidos nos encontros. Os árbitros terão uma função participativa e educativa no jogo. Permitirão que o jogo seja dinâmico, aplicando sempre a lei da vantagem, evitando situações perigosas.

3.2. Admoestações

Não existem cartões, mas quando for caso de se aplicar uma admoestação, o professor/treinador procederá à substituição desse atleta.

REGRA 4 – EQUIPAS, PROFESSORES/TREINADORES E EQUIPAMENTO

4.1. As equipas

Infantis – uma equipa é constituída por 3 atletas de campo num máximo de 6 por equipa

Iniciados – uma equipa é constituída por 4 atletas de campo num máximo de 8 por equipa.

4.2. Os professores/treinadores

O professor/treinador é quem dirige e orienta a equipa. Aconselha os atletas de forma pausada e afável para ajudar da linha lateral e é responsável pelas substituições dos mesmos.

4.3. O equipamento

Todos os atletas de uma equipa devem utilizar equipamento com a mesma cor e se possível numerados. Os atletas que estiverem em campo, terão que ser portadores de protecções para as pernas (caneleiras) e protecções para os dentes.

Na competição, no escalão de infantis, recomenda-se bolas de Mini – Hóquei, de menor peso que facilita a execução técnica dos fundamentos básicos. Conhecendo as características físicas dos atletas nestas idades, recomenda-se a utilização de sticks apropriados à sua altura e capacidade física (34" ou 86 cm a 36" ou 91 cm).

REGRA 5 – TEMPO DE JOGO

Infantis - Um jogo de Mini – Hóquei consta de 4 períodos de 4 minutos cada, dois intervalos de 1 minuto e 1 intervalo de 4 minutos.

Iniciados - Um jogo de Mini – Hóquei consta de 4 períodos de 5 minutos cada, dois intervalos de 1 minuto e 1 intervalo de 5 minutos.

Este modelo favorece o trabalho do treinador, permitindo a realização de correcções oportunas. O tempo de jogo poderá ser ajustado conforme o número de equipas que possa existir no torneio.

REGRA 6 – REGULAMENTAÇÃO DO JOGO

6.1. O começo do jogo

No primeiro período o árbitro procede à escolha de bola ou campo recorrendo ao uso da moeda ou do “par ou ímpar”. A bola sairá alternadamente para uma equipa e para outra ao longo dos 4 períodos. As equipas só trocam de campo no terceiro período.

6.2. Substituições

É OBRIGATÓRIO que todos os atletas inscritos no boletim de jogo permaneçam em campo no mínimo um período e no máximo três. Só no caso de lesão ou admoestação, a equipa em causa poderá efectuar uma substituição pedagógica, mantendo o enunciado no início deste parágrafo.

O jogador que entra em campo numa substituição tem de fazê-lo pelo centro do terreno quando o seu companheiro o abandonar. Depois de um golo, os professores/treinadores das duas equipas, pedagogicamente, deverão realizar uma substituição.

6.3. Como jogar

A finalidade é simplificar ao máximo as regras, permitindo um jogo fluido e constante, evitando demasiadas interrupções.

Como tal, o atleta não deve:

- Bater ou arrastar a bola com o stick, só pode empurrar a bola com o stick;
- Levantar a bola excepto num remate à baliza;
- Levantar o stick acima da linha da cintura, evitando situações perigosas para a integridade física dos atletas;
- Tocar com o stick no stick do adversário ou no corpo do mesmo.

6.4. Falta

É assinalada se existir uma infracção à regulamentação do jogo em qualquer parte do campo, com excepção se for cometida pelos defesas na sua própria área. Na marcação das faltas, todos os jogadores deverão estar a 3 metros de distância da bola. As faltas que forem cometidas pelos defesas dentro da própria área serão sancionadas com um “ataque livre”.

Qualquer falta anti-desportiva ou intencional será também sancionada com um “ataque livre”.

6.5. Ataque Livre

O jogador atacante coloca a bola a 3 metros da linha da área atacante. Todos os restantes jogadores terão que estar dentro da outra área, excepto um defensor que se irá colocar dentro da sua área para defender o “ataque livre”, numa situação de 1x1. O marcador do “ataque livre” terá que fazer condução de bola até entrar na área e depois poderá optar por rematar a uma das balizas de imediato ou fintar o adversário antes do remate. Os restantes jogadores só poderão sair da área contrária depois do marcador do “ataque livre” iniciar a condução.

6.6. Canto

O canto é marcado na linha lateral fora da área de remate.

6.7. Grande penalidade

Não existe grande penalidade no Mini – Hóquei.

6.8. Lançamento Lateral

O lançamento lateral será sempre efectuado onde a bola saiu, excepto se sair dentro das áreas. Quando a bola sair fora do campo dentro da área, duas situações podem ocorrer:

- se a saída da bola for da responsabilidade da equipa atacante é marcado um lançamento lateral para a equipa que defende. Esse lançamento será efectuado na linha da área, ou seja, a 5 metros da linha de fundo;
- se a saída da bola for da responsabilidade da equipa defensora proceder-se-á à marcação de um canto.

6.9. Golo

Marca-se golo quando a bola jogada por um atacante no interior da área contrária atravessa completamente a linha de golo entre os dois postes de qualquer das duas balizas. Se, no decorrer da partida, as balizas saírem da sua posição original e a bola, segundo o critério do árbitro, atravessa completamente a linha de golo na posição original da baliza, considera-se golo.

REGRAS ADAPTADAS

Área Rectangular

A área rectangular possibilita o aumento de ocasiões de golo, facilitando o remate à baliza, tendo em conta as características físicas e técnicas dos atletas destas idades.

4 Balizas

Proporciona as seguintes vantagens didácticas:

- 1 – Assimilação da amplitude do terreno de jogo por parte das crianças (jogar a toda a largura do campo), procurando a concretização de golo;
- 2 – Evitar que as crianças destas idades tenham a tendência de reter a bola no seu stick em vez de fazer um passe; isto leva a aquisição de conceitos tácticos de “largura” e “profundidade” ainda não assimilados nestas idades;
- 3 – Evitar a aglomeração de crianças onde se encontra a bola. Facilita uma dupla orientação, permite o jogo a toda a largura e a procura de espaços livres;
- 4 – Solicita o sentido de cooperação.

QUADRO RESUMO

ESCALÕES	INFANTIS	INICIADOS	JUENIS
N.º DE JOGADORES	Em campo – 3 Total da equipa – Min 4 e Max 6	Em campo – 4 Total da equipa – Min 5 e Max 8	Em campo – 6 Total da equipa – Min 7 e Max 12
TEMPO DE JOGO	4x4' (1+4+1)	4x5' (1+5+1)	2x20' (5')
DIMENSÕES DO CAMPO	22x20 (Max.) Área de 5x22 (Max.)	22x22 (Max.) Área de 5x22 (Max.)	44x22 (máximo) Área de 9 metros Semi-circular
N.º DE BALIZAS	4	4	2
TAMANHO DA BALIZA	1 Metro	1 Metro	3x2 metros
GURADA-REDES	Não	Não	Sim
CANTOS CURTOS	Não	Não	Sim
BOLA	Mini	Normal	Normal
TIPO DE JOGO	Mini – Hóquei	Mini – Hóquei	Hóquei de Sala



Caderno de Exercícios



LEGENDA:



Atacante com bola



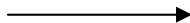
Atacante sem bola



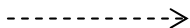
Defesa



Cone



Passe



Deslocamento sem bola



Deslocamento com bola



Remate

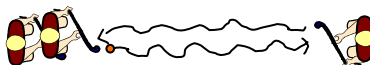
CONDUÇÃO DE BOLA

EXERCÍCIO 1

CONDUÇÃO FRONTAL PARA O COLEGA

Descrição:

Conduzir a bola pela direita até ao colega que se encontra situado a cerca de 10 m de distância. Este recebe, vai até ao outro lado e assim sucessivamente. O objectivo é não perder a bola.



Observações:

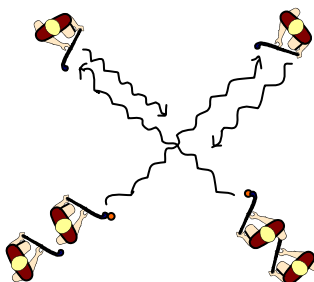
A condução far-se-á com a bola "colada" ao *stick* à frente do corpo e alinhado com o pé direito. A cabeça deve estar sempre levantada.

EXERCÍCIO 2

CONDUÇÃO EM CRUZ

Descrição:

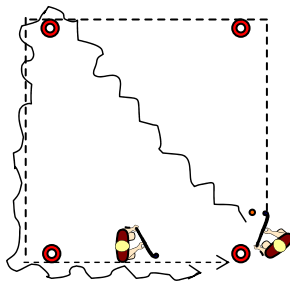
Colocam-se os jogadores nas posições ilustradas na figura, a cerca de 20 m uns dos outros. Ao sinal, os jogadores deverão conduzir a bola pela direita na direcção dos colegas, cruzando-se com estes, e ocupando em seguida as posições iniciais. O objectivo é não perder a bola.



EXERCÍCIO 3**CONDUÇÃO PERSEGUIDA**

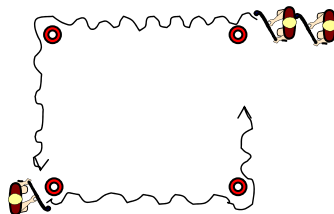
Descrição:

Forma-se um quadrado de 12 m de lado com 4 cones no chão. O jogador com bola conduz a mesma pela direita formando um triângulo. O colega sem bola corre à volta do quadrado e tenta chegar à posição de partida antes do colega com bola. Em seguida trocam de funções. O objectivo é conduzir a bola com velocidade sem a perder.

**EXERCÍCIO 4****CONDUÇÃO PELA DIREITA EM L**

Descrição:

Forma-se um quadrado de 12 x 12 m e colocam-se 3 jogadores num dos vértices. Ao sinal, o 1º jogador conduz a bola pela direita e pelo exterior do quadrado até chegar ao colega colocado no vértice oposto. O 2º jogador avança quando o 1º chegar ao 3º cone, e assim sucessivamente.



DRIBLE

EXERCÍCIO 1

DRIBLE ÍNDIO SEM TOCAR NA BOLA

Descrição:	Cada jogador com uma bola e com os pés posicionados à largura dos ombros. A bola encontra-se estática. Ao sinal o jogador fará o movimento de direita e de esquerda (drible índio) com o <i>stick</i> por cima da bola e sem tocar nesta, dando um pequeno toque no solo de cada lado da bola.
Observações:	O jogador não deve rodar a mão direita ao fazer o movimento do <i>stick</i> , uma vez que a mão direita funciona apenas como um anel, abraçando e segurando o <i>stick</i>

EXERCÍCIO 2

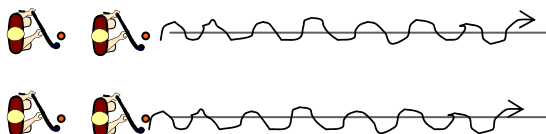
DRIBLE ÍNDIO SEM DESLOCAMENTO

Descrição:	Cada jogador com uma bola e com os pés posicionados à largura dos ombros. Ao sinal realiza o controlo de bola de direita e de esquerda (drible índio) sem se deslocar.
Observações:	O jogador não deve rodar a mão direita ao fazer o movimento do <i>stick</i> , uma vez que a mão direita funciona apenas como um anel, abraçando e segurando o <i>stick</i>

EXERCÍCIO 3

DRIBLE ÍNDIO EM MOVIMENTO DE UM LADO PARA O OUTRO DE UMA LINHA

Descrição:	Cada jogador com uma bola coloca-se em frente a uma linha no chão. Ao sinal conduzem a bola pela direita / esquerda (drible índio) de um lado ao outro da linha.
------------	--

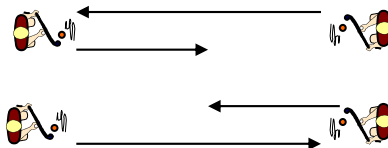


Observações:	Numa fase inicial, deve-se correr com passos muito curtos.
--------------	--

EXERCÍCIO 4**DRIBLE ÍNDIO COM PASSE**

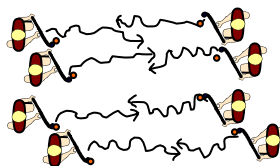
Descrição:

Dois jogadores com bola colocam-se frente-a-frente a uma distância de ± 5 m. Os dois realizam um controlo de bola pela direita / esquerda (drible índio). Após realizar o drible, os jogadores deverão passar a bola ao seu companheiro.

**EXERCÍCIO 5****DRIBLE RÍTMICO NA DIRECÇÃO DO COLEGA**

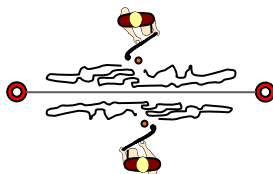
Descrição:

Colocam-se frente-a-frente 2 grupos de 2 jogadores a ± 10 m de distância. Ao sinal, os jogadores deverão conduzir a bola (drible rítmico) na direcção dos colegas, cruzando-se com estes, e ocupando em seguida as posições iniciais. O objectivo é não perder a bola.

**EXERCÍCIO 6****ESPELHO COM MUDANÇAS DE DIRECÇÃO**

Descrição:

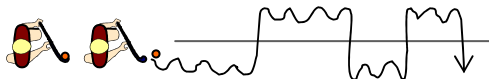
Colocam-se frente-a-frente 2 jogadores com bola, separados por uma linha horizontal, delimitada por cones distanciados ± 10 m. Um jogador tem de seguir o movimento do outro como se este fosse o seu reflexo.



EXERCÍCIO 7**MUDANÇAS DE DIRECÇÃO EM MOVIMENTO**

Descrição:

Cada jogador com uma bola coloca-se em frente a uma linha no chão. Ao sinal o jogador conduz a bola pela direita de um lado de uma linha, trocando rapidamente de lado com um toque mais comprido e um passo maior com a perna correspondente e assim sucessivamente.



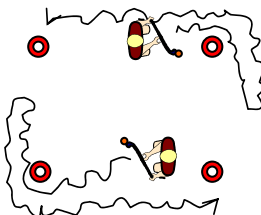
Observações:

A troca de um lado para o outro da linha deve ser feita num só toque muito rápido.

EXERCÍCIO 8**A MESA**

Descrição:

Num quadrado de ± 1 m de lado colocam-se 2 jogadores com bola em vértices opostos. Um jogador será o perseguidor e o outro o perseguido. O perseguidor tentará estar no mesmo lado que o perseguido e este tentará evitá-lo.



Observações:

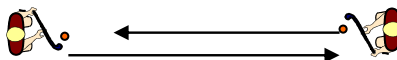
É fundamental conseguir uma boa visão periférica. Por isso deve-se obrigar o jogador a levantar a cabeça para controlar o movimento do outro jogador.

PASSE (PUSH)

EXERCÍCIO 1

PUSH ESTÁTICO

Descrição: Dois jogadores colocados frente-a-frente a uma distância de ± 10 m realizam um passe tipo *push* estático para o colega.

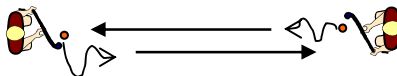


Observações: O jogador que realiza o passe deve ter o pé esquerdo ligeiramente adiantado. A bola deve estar paralela ao pé esquerdo e em frente ao pé direito. Em seguida deve arrastar ligeiramente a bola e realizar o passe com um empurrão forte da mão direita (*push*).

EXERCÍCIO 2

PUSH EM MOVIMENTO

Descrição: Dois jogadores colocados frente-a-frente a uma distância de ± 15 a 20 m realizam, em movimento, um passe tipo *push* para o colega.

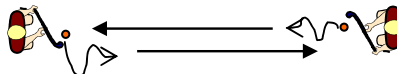


Observações: Antes de passar a bola o jogador executa uma condução de bola frontal de ± 1 m, e em seguida executa o passe com um empurrão forte da mão direita, avançando o pé esquerdo.

EXERCÍCIO 3

PUSH EM MOVIMENTO COM PASSO TROcado

Descrição: Dois jogadores colocados frente-a-frente a uma distância de ± 10 m realizam em movimento, um passe tipo *push* para o colega. A diferença do exercício 2 está no momento em que o *push* é feito. Neste caso o movimento é executado quando o jogador avança o pé direito.



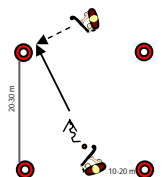
Observações: Antes de passar a bola o jogador executa uma condução de bola frontal de ± 1 m, e em seguida executa o passe com um empurrão forte da mão direita, avançando o pé direito.

EXERCÍCIO 4

PUSH EM MOVIMENTO PARA UM COLEGA QUE TROCA DE POSIÇÃO

Descrição:

Dois jogadores colocados frente-a-frente a uma distância de ± 20 a 30m realizam, em movimento, um passe tipo *push* para o colega, que não estará sempre situado no mesmo lugar mas que se move entre o espaço delimitado pelos cones.



Observações:

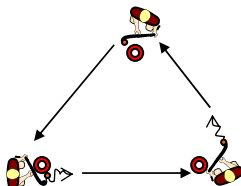
O passador deve levantar a cabeça para ver onde se encontra o colega.

EXERCÍCIO 5

PUSH ACOMPANHADO

Descrição:

Forma-se um triângulo de 12 m de lado delimitado por 3 cones. Os jogadores executam passes pelo exterior do triângulo, controlando a bola (sem a parar) e realizando uma recepção amortecida.



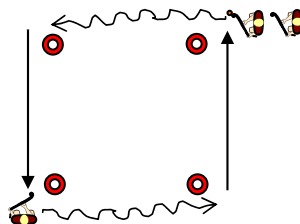
Observações:

Entre a recepção e o passe, além de não se parar a bola, deve-se manter sempre a cabeça levantada e sem olhar unicamente para a bola. A recepção deve ser amortecida, ou seja, com um deslocamento do *stick* de frente para trás para ir diminuindo a velocidade da bola e colocando-a na posição adequada em relação ao corpo para realizar a acção seguinte (passe).

EXERCÍCIO 6**PUSH APÓS UMA CONDUÇÃO PELA DIREITA**

Descrição:

Num quadrado de $\pm 12\text{m}$ de lado colocam-se 3 jogadores. Ao sinal conduzem a bola pela direita ao longo de um dos lados do quadrado e depois executam um passe. Em seguida correm para o local para onde fizeram o passe. Ao fim de 10 passes, o jogador repete o exercício conduzindo a bola para o lado do quadrado à sua esquerda.



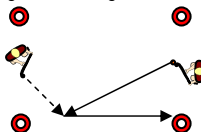
Observações:

A condução far-se-á com a bola "colada" ao *stick* à frente do corpo aproximadamente à altura do pé direito. A cabeça deve estar sempre levantada. No *push* procura-se potência mas sem descuidar a precisão. A recepção para a posterior condução far-se-á em movimento tentando coordenar ambas as acções sem que a bola pare. Quando o passe é realizado para a direita, a condução é idêntica. Porém, no momento do passe, o jogador roda rapidamente a anca ficando a bola à direita do seu corpo para que o *push* possa ser executado o mais rapidamente possível.

EXERCÍCIO 7**PUSH A MARCAR GOLO**

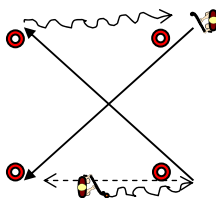
Descrição:

Dois jogadores colocados frente-a-frente a uma distância de $\pm 10\text{m}$ no meio de duas balizas. Ao sinal tentam marcar golo ao colega realizando unicamente o *push*.

**EXERCÍCIO 8****PUSH DE PRECISÃO EM CORRIDA**

Descrição:

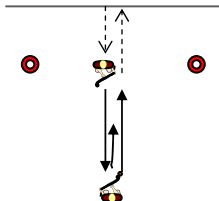
Num quadrado $\pm 3\text{m}$ de lado, o jogador com bola conduz a bola pela direita ao longo do seu lado do quadrado, realizando em seguida um passe na diagonal. O colega recebe em corrida, roda e conduz a bola pela direita em sentido inverso executando em seguida um passe na diagonal. O objectivo é cumprir os critérios anteriormente descritos para o passe e para a condução de bola.



EXERCÍCIO 9**PUSH EM SITUAÇÃO DE CANSAÇO**

Descrição:

Grupos de dois jogadores. Um jogador coloca-se ± 4 m à frente de uma linha e o outro a ± 10 m deste e em frente dele. O jogador que se encontra mais próximo da linha recebe a bola, passa, vai rapidamente pisar a linha, regressa ao lugar onde recebeu a bola, recebe outra vez e passa de novo e assim sucessivamente durante 1 minuto.



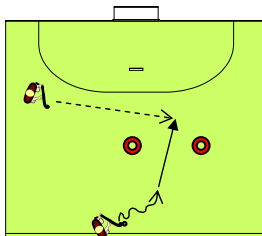
Observações:

O jogador que passa a bola deverá realizar o passe de uma forma tecnicamente correcta, sobretudo quando se encontra muito cansado.

EXERCÍCIO 10**PUSH NA DESMARCAÇÃO E REMATE À BALIZA**

Descrição:

O jogador que se encontra a meio campo conduz a bola pela direita e o jogador que se encontra próximo da área desmarca-se para o lado direito para receber a bola entre os cones. O jogador que recebe a bola remata em seguida à baliza com um *push* frontal.



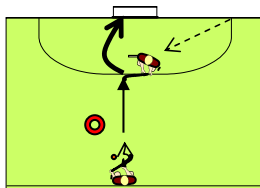
Observações:

O jogador que executa o passe deve fazê-lo no momento adequado para que o seu colega receba a bola em movimento (ou seja, evitar que o receptor pare para receber a bola).

EXERCÍCIO 11**PUSH E DESMARCAÇÃO PARA DEFLECTION (DESVIO)**

Descrição:

Grupos de 2 com uma bola. O jogador que se encontra no meio campo conduz a bola até aos cones que estão a 3 metros da área e em seguida executa um passe ao jogador sem bola. O jogador sem bola, que se encontra dentro da área junto à linha de fundo, desmarca-se na diagonal para fora da área e no acto de recepção executa um desvio para a baliza.



Observações:

O jogador que faz o desvio (*deflection*) deve colocar o seu *stick* paralelo ao solo, ligeiramente inclinado para trás, de forma a provocar impacto na bola, fazendo-a subir em direcção à baliza. Para que o desvio seja bem executado, o jogador que efectua o passe deverá colocar o máximo de força na bola.

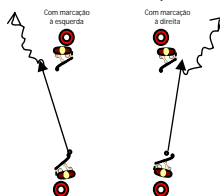
RECEPÇÃO

EXERCÍCIO 1

RECEPÇÃO SEM OPOSIÇÃO

Descrição:

Dois jogadores colocados frente-a-frente a uma distância de ± 10 m com um cone atrás do jogador sem bola a substituir o adversário. O jogador com bola executa um passe para a direita ou para a esquerda do jogador sem bola dependendo da situação em que se encontra o cone. Se o cone se encontrar à direita do jogador sem bola, o passe é feito para este receber e conduzir a bola para a esquerda rapidamente. Se o cone se encontra à esquerda, o passe é feito para a direita do jogador sem bola, que executa uma recepção amortecida e conduz a bola rapidamente para a direita. Após conduzir a bola ± 2 m o jogador devolve a bola ao passador.

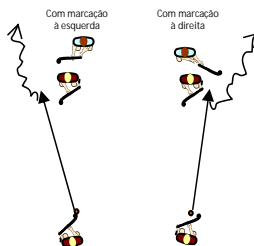


EXERCÍCIO 2

RECEPÇÃO COM MARCAÇÃO SEMI-ACTIVA

Descrição:

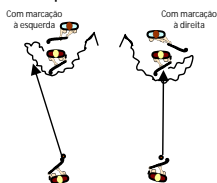
Igual ao exercício anterior mas com marcação semi-ativa feita por um jogador sem bola. O jogador que faz a marcação deverá unicamente dificultar com o seu *stick* a movimentação para um dos lados do jogador que recebeu a bola.



EXERCÍCIO 3**RECEPÇÃO COM MARCAÇÃO ACTIVA**

Descrição:

Igual ao exercício anterior mas com marcação activa feita por um jogador sem bola. O jogador que faz a marcação tenta retirar a bola ao seu adversário. O jogador que recebeu a bola tenta evitar a acção do colega conduzindo a bola para um dos lados. O objectivo é que o jogador que recebe a bola execute correctamente a rotação do corpo quando está a conduzir a bola para um dos lados.



Observações:

O jogador que recebe a bola poderá fazer algumas variações através de simulações para a esquerda ou para a direita.

EXERCÍCIO 4**RECEPÇÃO E REALIZAR UM 2x1**

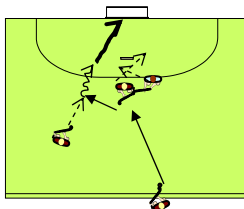
Descrição:

Um jogador com bola a uma distância de ± 5 m de dois jogadores sem bola colocados entre dois cones. O jogador com bola passa-a ao jogador sem bola e em seguida joga 2x1 contra o outro jogador sem bola (que actua como guarda-redes) tentando conduzir a bola por cima da linha de golo.

**EXERCÍCIO 5****RECEPÇÃO COM DESVIO E REMATE À BALIZA (2x1)**

Descrição:

O jogador passador realiza um passe a partir do meio campo para um jogador que tem um defesa com marcação activa. O jogador que recebe a bola desvia-a para o colega à sua direita jogando de seguida 2x1 contra o defesa com o objectivo de conduzir a bola pela linha de golo.





Modelo de Sessão de Treino



PREPARAÇÃO DA SESSÃO DE TREINO

Organização do Aquecimento

Organização da Parte Principal da Sessão

Retorno à Calma

Aquecimento

- 5 Minutos de corrida à largura do campo de jogo. (Pode-se substituir por um jogo dinâmico).
- Mobilidade sem bola (deslocamentos laterais, “calcanhares ao rabo”, *skipping* médio e alto, mudanças de ritmo/velocidade) + alongamentos.
- Aquecimento físico – técnico (com bola) progressivo. Exercícios progressivos, desde os mais estáticos aos mais dinâmicos.
- Passes, recepções, habilidades, etc.

Parte Principal da Sessão

- Realização dos exercícios principais do treino.
- Exercícios específicos e jogadas de estratégia tática com movimentos dinâmicos.
- Jogos onde se aplica o que se treinou, com diferentes regras para que os jogadores utilizem o seu senso comum e desenvolvam o seu entendimento do Jogo.

Retorno à Calma

- Em equipas de menores de 8 anos não é imprescindível. No entanto, para que as crianças entendam que esta é uma regra essencial a cumprir durante a sua vida desportiva, deverá ser realizada.
- Em equipas maiores, com mais estímulos semanais e que têm treinos mais intensos é muito importante e aconselhável.

