



# “Iniciação ao Hóquei em Patins”



Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Escola Superior  
de Desporto e Lazer

**1ª Parte**

***Formação de Treinadores de Hóquei em  
Patins***

***18 e 19 de maio 2018***

***Hélder Antunes***

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## Programa

### 18 maio

**20h** Onde começa a Iniciação ao Hóquei em Patins?

Iniciação ao Hóquei em Patins nas Escolas

Iniciação ao Hóquei em Patins nos Clubes

**21h30** *Intervalo*

**21h50** “Ideia Parva”

Mini Hóquei

OKids

**23h** Discussão

### 19 maio

**9h** Habilidades na iniciação ao Hóquei em Patins

**10h30** *Intervalo*

**10h50** Habilidades na iniciação ao Hóquei em Patins - Exercícios

Avaliação Técnico/Táctica dos Atletas

Caderno de exercícios de Iniciação ao Hóquei em Patins

Simbologia. Exemplos. Construção

**12h** Discussão

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## BREVE APRESENTAÇÃO

- **Hélder Antunes:**

- *Treinador Grau III Hóquei em Patins*
- *Mestre em Investigação em Atividade Física, Desporto e Saúde*
- *Professor de Educação Física*
- *Experiência de 22 anos como treinador (desde 1996):*
  - Escolas Formação: CP Vila Boa do Bispo, HC Marco, CH Carvalhos (feminino), FC Porto e AD Valongo*
- *Administrador do Blog THP*
- *DTR adjunto da Associação de Patinagem do Porto*

- **Formação para treinadores de hóquei em patins grau I, II e III.**

- **Partilha de conhecimentos, experiências e opiniões.**

- **Patinagem na base de todo o sucesso.**

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## INTRODUÇÃO

*“Colocarmos um jovem atleta de hóquei em patins a competir precocemente, é a mesma coisa que colocarmos uma criança no colo de um adulto ao volante de um carro e lhe pedirmos para disputar um rally” – Hélder Antunes*

[Continua...](#)

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## ONDE COMEÇA A INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS?

- A Iniciação ao Hóquei em Patins está **antes** da “competição” de **Hóquei em Patins** e **depois** da **PATINAGEM**. É uma preparação para a pratica do Hóquei em Patins.
- Se ninguém dúvida da importância dos treinos de PATINAGEM. Ninguém deverá duvidar igualmente da importância dos treinos de Iniciação ao Hóquei em Patins.
- Quando se chega à etapa da Iniciação ao Hóquei em Patins, jamais poderemos esquecer a importância da PATINAGEM. A PATINAGEM deverá estar sempre presente na iniciação ao hóquei em patins e até ao final da carreira do atleta.



# Iniciação ao Hóquei em Patins

- Entre os 4 e os 10 as crianças necessitam de desenvolvimento motor (quanto mais, melhor) e necessitam igualmente da situação “jogo” para dar respostas.
- A Iniciação ao Hóquei em Patins deverá começar/estar presente nos CLUBES e nas ESCOLAS.
- Nos clubes, é mais importante o treinador questionar do que informar ou dar respostas constantemente.
- Hóquei em patins de rua? Socialização é importante.



# Iniciação ao Hóquei em Patins

## INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS NA ESCOLA

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS NA ESCOLA



# Iniciação ao Hóquei em Patins

## INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS NA ESCOLA



apoio (agachamento), levantar.

Tempo: 20min *femin*

Material: patins e tapete

Objectivo: O patinador comece a controlar as mudanças do centro de gravidade. Reagir a uma eventual queda com a adequada resposta motora de reajuste dos segmentos corporais. Favorecer um contacto com os patins, sem o perigo de queda.

Four sequential photos showing a person on roller skates performing a crouching exercise on a mat. The person is wearing a blue shirt and black shorts. The photos show the person in different stages of the crouching motion, from a low crouch to a more upright position.

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS NA ESCOLA

- Mito das Escolas (Possível?)    
- A base é sempre a PATINAGEM.    
- Patins em Linha? Patins de Rodas Paralelas?    
- Patinagem é possível e Hóquei em Patins?
- Há tempo para ensinar os alunos a patinar? Desporto Escolar? E [sem patinar poderão iniciar o Hóquei em Patins?](#)
- Com ou sem tabelas? [Tipo de material?](#)
- O que será mais importante, adaptar o hóquei em patins à escola ou esperar que a escola se adapte ao hóquei em patins? (Vídeos)
- *Há estudos a realçar a importância da Patinagem/Hóquei em Patins nas Escolas?*

# Iniciação ao Hóquei em Patins

DESMISTIFICAR UM POUCO...

**TESE DE MESTRADO**

# Iniciação ao Hóquei em Patins

Universidade de Vigo

## Índices de Atividade Física em Alunos que Praticam Patinagem em Contexto Escolar

- O presente estudo mediu os Índices de Atividade Física (IAF) dos alunos praticantes de Patinagem (sobre rodas) no âmbito do Desporto Escolar.

Os objetivos deste estudo foram os seguintes: (1) Caracterizar o Índice de Atividade Física em Patinadores Escolares; (2) - Verificar a diferença dos Índices de Atividade Física dos Praticantes de Patinagem Escolar em função da prática desportiva extra-escola, do sexo, do tempo de prática, da idade e do ano e nível de escolaridade.

A amostra foi constituída por 58 alunos praticantes de Patinagem no âmbito do Desporto Escolar, com idades compreendidas entre os 10 e os 13 anos de idade, pertencentes a escolas do Distrito do Porto.

- **PRINCIPAIS CONCLUSÕES:**

- O tempo de prática de patinagem escolar aumenta o Índice de Atividade Física, o que indica que quanto mais prolongada e contínua for a prática desta modalidade no âmbito do Desporto Escolar, maiores são os Índices de Atividade Física dos seus praticantes.

# Iniciação ao Hóquei em Patins

Universidade de Vigo

## Índices de Atividade Física em Alunos que Praticam Patinagem em Contexto Escolar

### • PRINCIPAIS CONCLUSÕES:

- Tudo indica que o aumento de 1 mês (90' + 45' semanais) no tempo de prática de Patinagem Escolar, implica o aumento de 0,081 pontos no IAF.

**Quadro 31: Coeficientes– Meses Prática e Pratica Desporto com IAF**

Modelo	Coeficientes Não Padronizados		Coeficientes Padronizados	t	Sig.			
	B	Erro Padrão	Beta					
1	(Constante)	6,970	,617			11,297	,000	
	Pratica Desporto	,911	,294			,374	3,101	,003
	Meses Prática	,081	,024			,399	3,307	,002

- Há uma tendência para os Índices de Atividade Física serem mais elevados no sexo masculino do que no sexo feminino.

# Iniciação ao Hóquei em Patins

Universidade de Vigo

## Índices de Atividade Física em Alunos que Praticam Patinagem em Contexto Escolar

### • PRINCIPAIS CONCLUSÕES:

- Pelos resultados deste estudo verificou-se uma influência significativamente positiva entre o tempo de prática de Patinagem e os Índices de Atividade Física de alunos entre 10 e 13 anos de idade praticantes de Patinagem sobre rodas no âmbito do desporto escolar.
- Comparando com outros estudos similares de outras modalidades, tudo indica que os “Patinadores Escolares” possuem Índices de Atividade Física mais elevados que os alunos que praticam outras modalidades no âmbito do Desporto Escolar.
- Tudo indica que as Patinadoras Escolares do sexo feminino têm um Índice de Atividade Física superior aos sujeitos do sexo feminino que não praticam Patinagem sobre rodas no âmbito do Desporto Escolar, mas que praticam outras modalidades (DE). Comparando com outros estudos.

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## INICIAÇÃO AO HOQUEI EM PATINS NOS CLUBES

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## INICIAÇÃO AO HOQUEI EM PATINS NOS CLUBES

- **Mapas de treino:**

- Deve estar incluído, mediante a disponibilidade e números de atletas de cada clube. Subdividir treino de “Patinagem” e “Treino Iniciação HP”.

- **Equipas Técnicas:**

- Tendência geral para jovens treinadores não qualificados, sem experiência e sem SUPERVISÃO.
- Um treinador com experiência e conhecedor da modalidade deve ser o coordenador de toda a estrutura de iniciação ao hóquei.

- **Tipos de Treinos:**

- Grupos Equitativos/homogéneos
- Assente em 1 + 3 Pilares, onde 1 = a Patinagem e 3 = a passe/recepção, condução de bola e noção espacial.

- **Idades:**

- Após 3/4 meses de iniciar os treinos de patinagem até existir necessidade.
- Sempre adaptado à evolução da criança. A criança marca o ritmo da sua aprendizagem.

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## INICIAÇÃO AO HOQUEI EM PATINS NOS CLUBES

- “Metodologia” do Treino:

- Sapatilhas com stick.
- Meias com stick.
- Jogos lúdicos (meias, sapatilhas e patins).
- Jogos adaptados: [Corfebol](#) de patins, hóquei de meias...
- Material adaptado – tamanho stick, tipo de bola, balizas pequenas...
- Trabalho analítico: circuitos, estações...
- Partir de situações de 1\*1 em curtos espaços para 1\*1 em espaços mais amplos, até chegar às situações de 5\*5 em espaço reduzido e espaço amplo.
- **TOMADA DE DECISÃO.**
- Situação real de jogo: sempre 5\*5 em campo mais reduzido (OKids).
- **DEIXAR AS CRIANÇAS BRINCAREM AO HÓQUEI EM PATINS SEM REGRAS RÍGIDAS. O HÓQUEI EM PATINS É E TEM DE SER DIVERTIDO.**

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## Discussão

**Iniciação ao Hóquei em Patins**

# **Iniciação ao Hóquei no Feminino**

## **Mini Hóquei**

### **Okids**

**(Entre o mini hóquei e os Sub-13)**

# Iniciação ao Hóquei em Patins



- O principal objectivo do Okids é permitir às crianças de ambos os sexos a sua primeira experiência **real** no Hóquei em Patins.
- Modificação do jogo “adulto” adaptado às necessidades das crianças.
- Escolares (9,10 anos).
- **1 Jogo** em simultâneo na mesma pista:
  - *Aproximação quase real ao jogo formal.*
  - *Melhora a noção espaço temporal dos atletas.*
  - *Melhora a Tomada de Decisão.*
  - *Simplifica as nomeações de arbitragem e o visionamento dos jogos.*
- 12 Equipas Escolares (**8 JC + 1 GR ou 2 GR**) = **108 a 120 atletas no total.**  
**2 Jogos** por equipa - 1 tarde de concentração (14h às 20h)

**EXEMPLO**

*Menos de 12 Equipas → 3 Jogos*

*Mais de 12 Equipas → = 2 Jogos, começar no período da manhã*

# Iniciação ao Hóquei em Patins

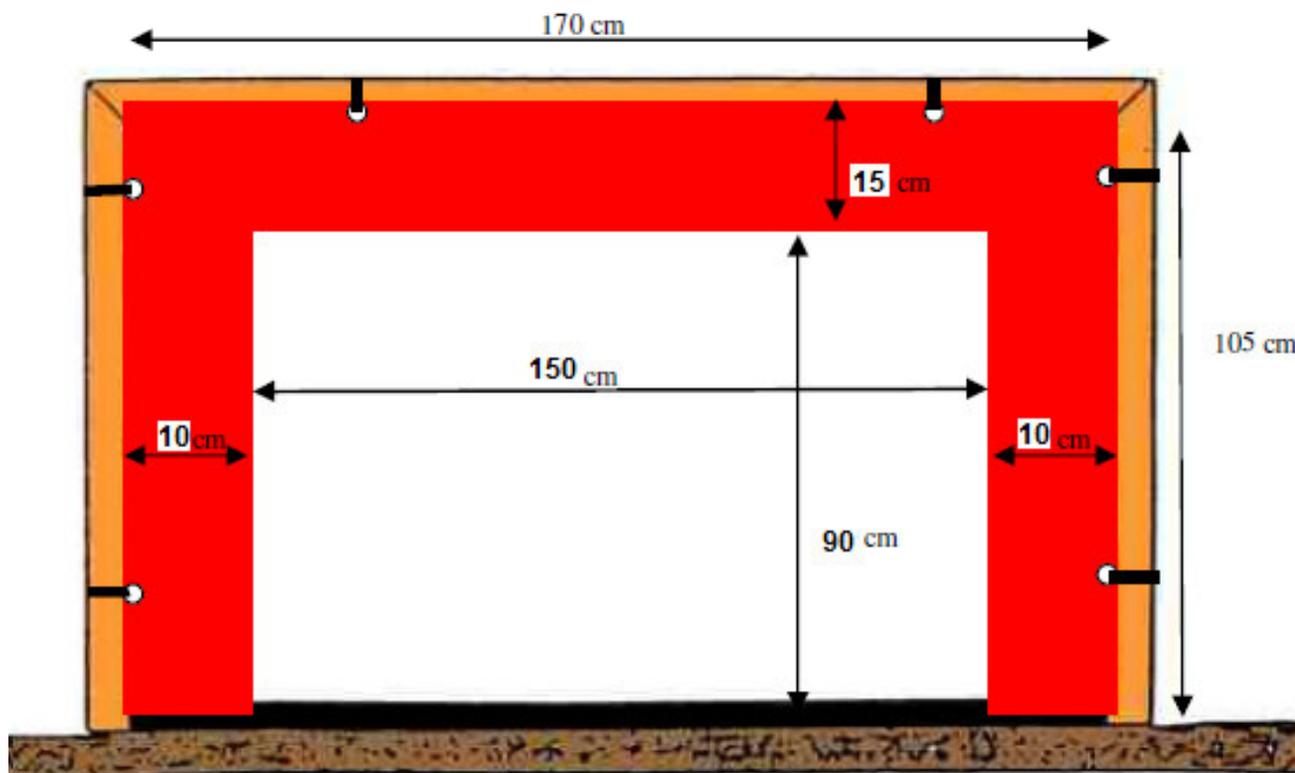


• Tempo de Jogo:

- **Carece de experimentação?**

8 minutos + 2 intervalo + 8 minutos + 2 intervalo + 8 minutos  
(+/- 28 minutos) – Tempo Corrido

A BALIZA!



# Iniciação ao Hóquei em Patins



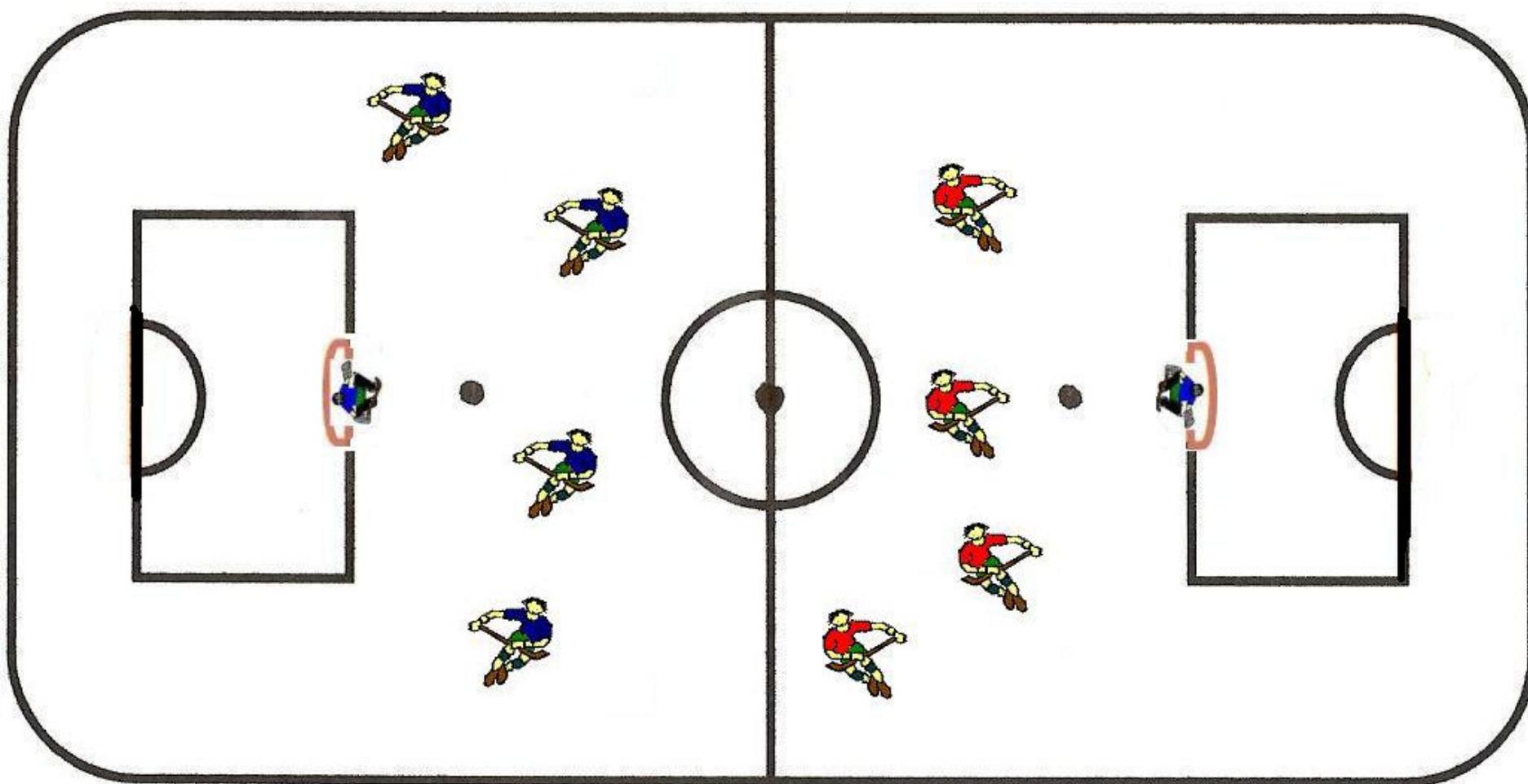
- Setiques adaptados ao tamanho do atleta. Bola de competição oficial.



- Todos os atletas têm de jogar pelo menos 4' em cada parte, à exceção do GR. A mesa pára o tempo e dá sinal sonoro para a realização das substituições.

# Iniciação ao Hóquei em Patins

OK!IDS



# Iniciação ao Hóquei em Patins



## Arbitragens pedagógicas:

- Sem cartões;
- Com explicações se necessário.

## Principais Adaptações às Regras:

- Não há penaltis;
- Nas faltas muito graves, o árbitro pede substituição do jogador e assinala um livre direto com a bola a sair da marca central da linha de meio, estando todos os restantes atletas, à exceção do GR que vai defender, encostados na tabela final oposta à da baliza para onde será executado o livre direto;
- Não há Power Player;
- Não há direito a descontos de tempo por parte dos treinadores;
- Não há contagem de faltas de equipa;
- Não há contagem de tempos para ataques, etc.
  
- Aproximação bastante real ao jogo formal de hóquei em patins.
  
- Permitir o uso de proteções ao nível da cabeça a todos os jogadores. **Discussão!**

# Iniciação ao Hóquei em Patins



**CONCORDÂNCIA? DISCORDÂNCIA? SEM OPINIÃO?**

**CLASSIFICAÇÕES?**

*Sim? Como? Não?*

**O QUE MELHORAR?**

**ESTADO ATUAL DA INICIAÇÃO NO HÓQUEI EM PATINS?**

# Iniciação ao Hóquei em Patins

**FINAL DA 1ª PARTE**



# “Iniciação ao Hóquei em Patins”



Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Escola Superior  
de Desporto e Lazer

**2ª Parte**

***Formação de Treinadores de Hóquei em  
Patins***

***18 e 19 de maio 2018***

***Hélder Antunes***

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## Programa

**19 maio**

**9h** Habilidades na iniciação ao Hóquei em Patins

**10h30** *Intervalo*

**10h50** Habilidades na iniciação ao Hóquei em Patins - Exercícios

Avaliação Técnico/Táctica dos Atletas

Caderno de exercícios de Iniciação ao Hóquei em Patins

Simbologia. Exemplos. Construção

**12h** Discussão

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

**QUANDO É QUE O PATINADOR ESTÁ PREPARADO PARA INICIAR A INTRODUÇÃO AO JOGO?**



Independentemente da idade do patinador, o jogo deverá ser introduzido quando se verificar um domínio razoável das habilidades técnicas locomotoras: a patinagem e também das habilidades técnicas básicas com stick: passe e controlo/domínio de bola

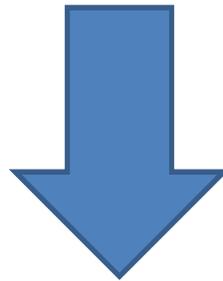
A qualidade / destreza com que o patinador realiza as diferentes habilidades de patinagem, influenciará decisivamente na quantidade / qualidade de ações necessárias para resolver os problemas colocados pela situação de jogo, tais como mudanças de direção, patinagem de costas, travagem lateral, entre outras.

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

**A fase inicial do jogo 5x5 é caracterizado da seguinte forma:**

- cada um concebe a sua participação isoladamente, explora a sua ação até aos limites das suas capacidades e confiança;
- todos os jogadores são atraídos pela bola; onde esta a bola estão todos;
- indiferenciação das fases de jogo;
- grandes dificuldades na progressão da bola;
- ausência de noção de jogo coletivo.



- **É necessário estruturar a situação de jogo de uma forma de uma forma progressiva e seja entendida por parte dos praticantes.**

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

### COMO COMBATER A ANARQUIA NA INTRODUÇÃO DO JOGO DE HÓQUEI EM PATINS?

A complexidade do jogo para os jogadores destas idades deverá ser “desmontada” por parte do treinador de forma a serem introduzidos, gradualmente, novos conceitos que possibilitem o entendimento sustentado do jogo.

Assim, a par do aperfeiçoamento das habilidades técnicas de patinagem e de setique com bola, deverão ser introduzidas as seguintes noções:

#### A NÍVEL DEFENSIVO

✓ defesa individual

✓ impedir, dentro das regras, a progressão da equipa adversária

✓ evitar que a equipa adversária atinja o objectivo do jogo - o golo (protecção da baliza)

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

### A NÍVEL OFENSIVO

✓ afastar do portador da bola de forma a não perturbar as suas acções de jogo (aclaramento)

✓ procura constante de espaço livre para criar linha de passe

✓ quando com posse de bola, levantar a cabeça de forma a optar pela melhor solução

✓ depois de passar a bola, movimentar

✓ ter o alvo (baliza) sempre como objectivo

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

### PROPOSTA METODOLÓGICA PARA O ENSINO DO HÓQUEI EM PATINS

Prematuro iniciar a abordagem ao jogo através do jogo formal 5x5.

A introdução do jogo deverá ser realizada através de situações que aumentem gradualmente de dificuldade, das situações simples para mais complexas.

#### **Torna-se essencial adaptar as condições de jogo tais como:**

- Simplificar as regras;
- Modificar o espaço de jogo;
- Redução da oposição;
- Alterações específicas do material (bola, stick...)

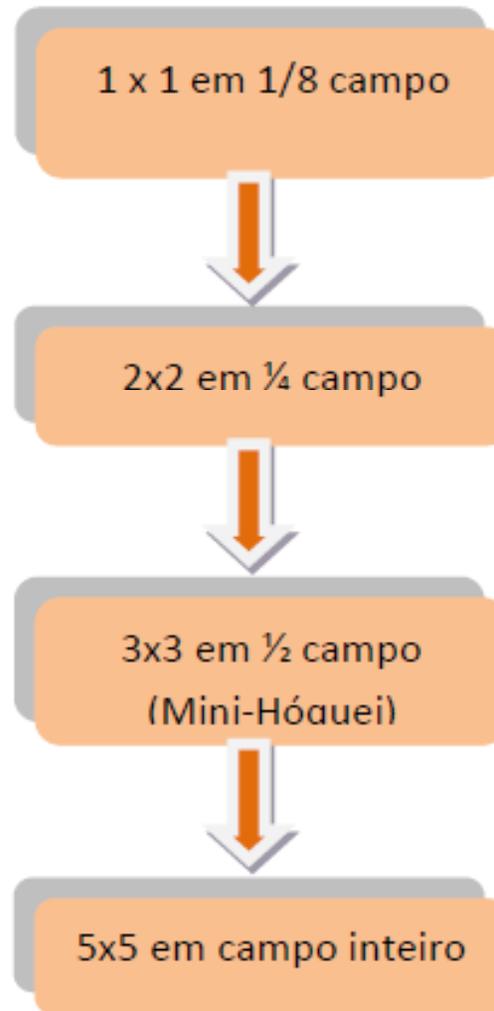
#### **A utilização dos jogos reduzidos, deverão satisfazer os seguintes critérios:**

- Manutenção do objetivo do jogo;
- Todos os elementos estruturais e essenciais do jogo formal devem ser conservados;
- O ataque e a defesa devem estar sempre ligados;
- Passagem natural da defesa para o ataque e vice versa;
- As tarefas dos jogadores não devem ser completamente determinadas.

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

- **Proposta:**

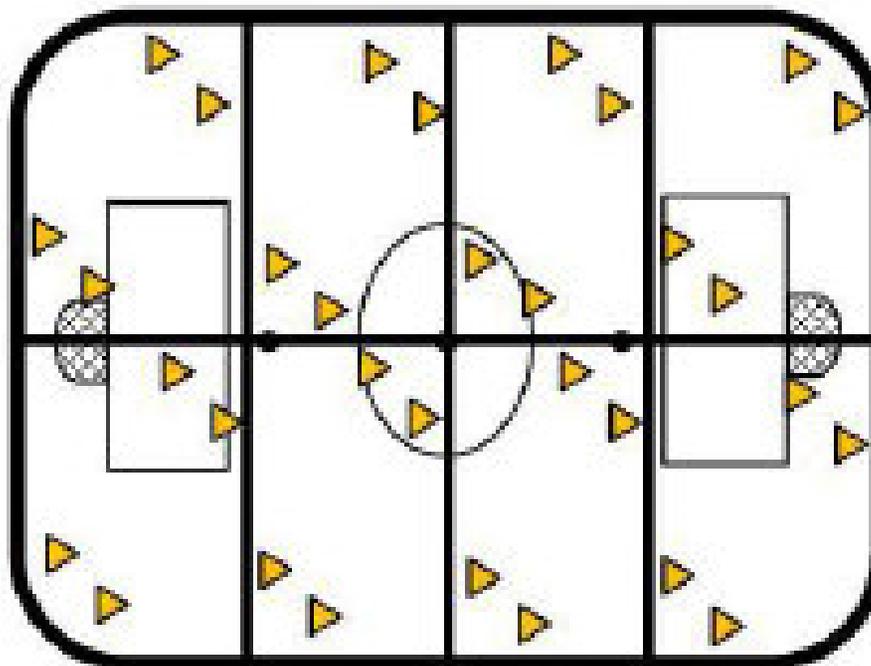


# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

### 1X1 EM 1/8 CAMPO

Importante iniciar a introdução do jogo pela situação de 1 x 1 em 1/8 campo (10mx10m), devido à riqueza de situações técnicas (patinagem e de habilidades com setique e bola) que proporciona. Cada campo deverá ser delimitado por cones, e terá uma baliza de dimensões mais pequenas em cada extremidade:



# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

### BENEFÍCIOS DO 1X1 EM 1/8 CAMPO

<b>A NÍVEL TÉCNICO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ utilização constante das diferentes técnicas de patinagem num contexto competitivo;</li><li>✓ utilização das diferentes habilidades técnicas com stick ;</li><li>✓ aprendizagem da utilização do stick de acordo com as regras.</li></ul>
<b>A NÍVEL OFENSIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ ter o objetivo de alcançar a baliza adversária ;</li><li>✓ obrigatoriedade de ultrapassar o adversário para atingir o objetivo do jogo</li></ul>
<b>A NÍVEL DEFENSIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ recuperação da bola</li><li>✓ impedir progressão (desarme)</li><li>✓ proteção da baliza</li></ul>

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

### 1X1 EM 1/8 CAMPO - Recomendações

O ideal seria delimitar todos os campos por tabelas que não colocassem em causa a integridade física dos praticantes, evitando também que os patinadores e a bola invadissem os campos adjacentes. Atendendo à realidade, e constatando-se que não há a disponibilidade de tais materiais, recomendamos a delimitação de todos os campos por cones.

As balizas poderão ser delimitadas por cones, no entanto, e se tal for possível, dever-se-ão utilizar balizas delimitadas por dois poste e uma barra com as seguintes medidas:0,80mx0,80m:



# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

### 1X1 EM 1/8 CAMPO – Recomendações

A bola de jogo deverá ser mais leve que a formal. Contudo, se a alternativa à bola oficial for a bola de ténis, aconselhamos a bola oficial, pois a bola de ténis devido às suas características, requer uma destreza óculo-manual/setique não é ainda dominada pelos praticantes.

Os guarda-redes deverão também realizar estas situações como jogadores de campo de forma a desenvolverem as suas habilidades técnicas em cima de patins.

**O treinador deverá ter a preocupação em transmitir os seguintes indicações pedagógicas:**

- Proteção da bola perante o adversário;
- Ultrapassar o adversário de forma a atingir o objetivo do jogo – o golo;
- Recuperar a posse de bola dentro das regras estabelecidas, utilizando o setique de forma correta e sem infrações.

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

### 1X1 EM 1/8 CAMPO – Alguns Exercícios – 1

⇒ EXERCÍCIO Nº 1

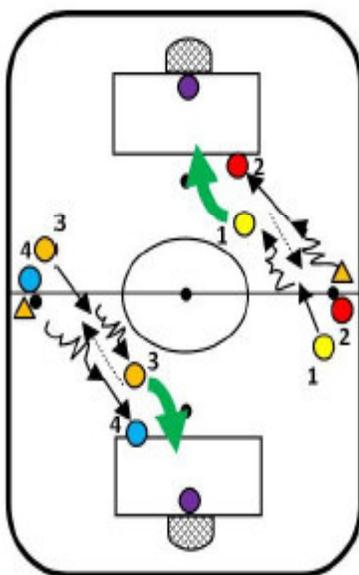


FIGURA 38. Representação gráfica de 1º momento do exercício nº1.

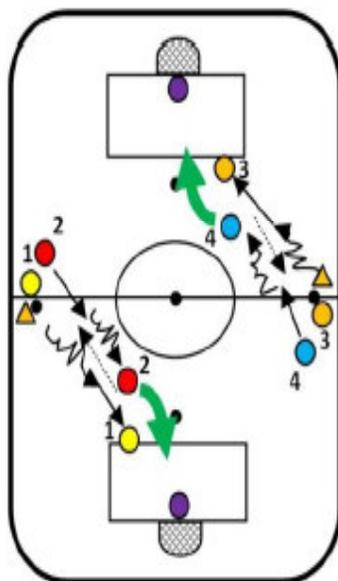


FIGURA 39. Representação gráfica de 2º momento do exercício nº1.

#### DESCRIÇÃO TÉCNICA E ORGANIZAÇÃO:

O exercício é realizado simultaneamente para as duas balizas.

Deverão ser formados grupos de dois elementos, que se deverão dispor conforme a figura 38.

Ao sinal do treinador, o defensor conduz a bola na direção da baliza e a meio do trajeto passa a bola para o colega que está em deslocamento, que recebe a bola e vai realizar 1x1.

No final do exercício, os jogadores deslocam-se para a coluna contrária onde realizaram o exercício, trocando de funções. (figura 39)

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

### 1X1 EM 1/8 CAMPO – Alguns Exercícios – 2

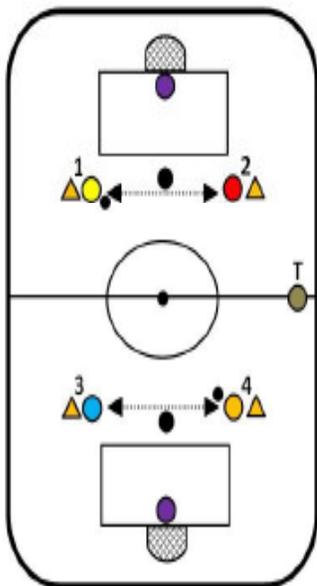


FIGURA 40. Representação gráfica de 1º momento do exercício nº2.

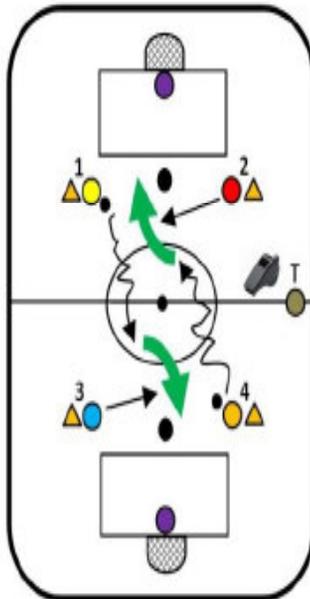


FIGURA 41. Representação gráfica de 2º momento de exercício nº2.

#### DESCRIÇÃO TÉCNICA E ORGANIZAÇÃO:

#### (CONT.)

Deverão ser formados grupos de dois elementos, que se deverão dispor conforma a figura 40.

Deverão iniciar o exercício trocando a bola entre si, e ao apito do treinador, o elemento que tem a bola deverá deslocar-se com a mesma para a baliza mais afastada, onde estará o elemento do grupo contrario que na situação do passe não ficou com a bola, realizando o 1x1. (figura 41) O exercício deverá terminar quando for golo, ou quando for dada essa indicação pelo treinador

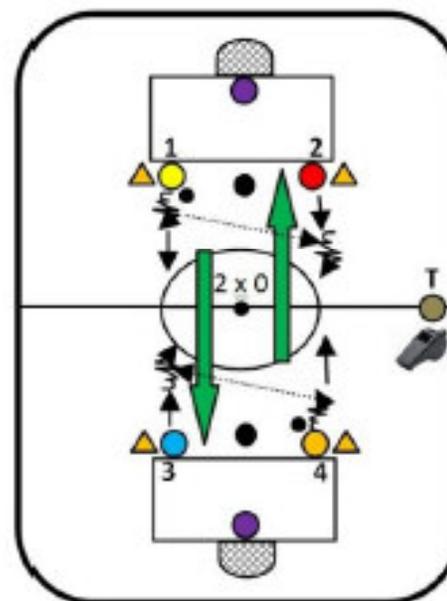
# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

### 1X1 EM 1/8 CAMPO – Alguns Exercícios – 3

O exercício é realizado simultaneamente para cada uma das balizas.

Deverão ser formados grupos de dois elementos, que se deverão dispor conforme a figura 42.



**FIGURA 42.** Representação gráfica de 1º momento do exercício nº3.

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

### 1X1 EM 1/8 CAMPO – Alguns Exercícios – 3

O exercício inicia-se após sinal do Treinador, realizando cada grupo uma situação de 2 contra o guarda-redes. (figura 43). Depois de terminada a situação de 2 contra o guarda-redes, quem não finalizou vai buscar a bola dentro da baliza, ou onde ela se encontrar, e vai realizar 1x1 na baliza contrária contra o colega do outro grupo que finalizou. (figura 44). Os elementos que se encaminharam para a baliza contrária para realizar o 1x1, realizam o próximo exercício desse lado



FIGURA 43. Representação gráfica momento do exercício nº3.



FIGURA 44. Representação gráfica de 3º momento do exercício nº3.

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

### 2X2 EM 1/4 CAMPO

Com a evolução para o 2x2, pretende-se que os praticantes iniciem o desenvolvimento da noção de coletivo, fundamental para alcançar o objetivo do jogo.

As características relativamente aos materiais (delimitação, balizas e bola) são iguais à situação proposta de 1x1, alterando-se apenas o tamanho de espaço de jogo, que passará a ser o seguinte: 10m de largura x 20m comprimento.

Acrescentam-se o desenvolvimento das seguintes competências:

<b>A NÍVEL OFENSIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ cooperação com o colega de equipa para alcançar o objetivo do jogo (noção de coletivo);</li><li>✓ necessidade de criação de linhas de passe constante para “ajudar” o colega;</li><li>✓ afastamento do portador da bola (aclaramento).</li></ul>
-------------------------	--

<b>A NÍVEL DEFENSIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ noção de defesa individual</li><li>✓ cooperação na proteção da baliza</li></ul>
--------------------------	---

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS



### 2X2 EM 1/4 CAMPO – Recomendações

As propostas de exercícios para o desenvolvimento de situações de 2x2, serão apresentadas enquadradas na situação de mini-hóquei.

Considera-se pertinente que os guarda-redes realizem estas situações como jogadores de campo de forma a desenvolverem as suas habilidades técnicas em cima de patins.

**Acrescentando às recomendações da situação de 1x1, o treinador deverá dar as seguintes indicações pedagógicas:**

- Com posse de bola, escolher a melhor opção: passe (colega liberto), ou drible/finta, ou finalização.
- Sem posse de bola (aclaramento), tentando criar uma linha de passe.

**O Treinador se constatar que os praticantes optam excessivamente pela situação individual, deverá intervir e promover as situações coletivas, podendo, por exemplo, recorrer à limitação do número de toques na bola.**



# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

### 3X3 – QUAIS OS ASPETOS PEDAGÓGICOS A TER EM ATENÇÃO?

O treinador tem uma função fundamental nesse processo, sendo o responsável por orientar / estruturar toda aquisição de conceitos do jogo por parte dos praticantes.

**Dessa forma, o Treinador deverá promover as seguintes ações:**

DEFESA	OBJETIVOS PEDAGÓGICOS /TREINO
✓ evitar a progressão no terreno de jogo da equipa adversária	→ proteção da baliza e necessidade de recuperar posse de bola
✓ defesa individual ✓ defesa ao portador e não portador da bola	→ Equilíbrio defensivo, evitando apenas andar atrás do portador da bola

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

**3X3 – QUAIS OS  
ASPETOS  
PEDAGÓGICOS A TER  
EM ATENÇÃO?**

ATAQUE		
	ELEMENTOS TÁTICOS	OBJETIVOS PEDAGÓGICOS / TREINO
A) NA POSSE DA BOLA	✓ levantar a cabeça para escolher melhor opção (passe/condução/finta/finalização)	→ aperfeiçoamento da tomada de decisão
	✓ depois de passar a bola, movimentar e obter nova linha de passe	→ jogo dinâmico
	✓ finalizar quando em situação propícia	→ familiarização com o objetivo do jogo – o golo
	✓ manter contacto visual com o colega de equipa	→ importância da cooperação com colegas de equipa para a obtenção do objetivo do jogo
B) SEM POSSE DA BOLA	✓ não ficar parado	→ conceito de jogador estático = jogador inútil para a equipa
	✓ criação de linhas de passe	→ linha de passe enquanto meio de jogo para progredir no terreno de jogo
	✓ afastar do portador da bola ✓ ocupação equilibrada do espaço de jogo	→ contrariar a anarquia de jogo

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

### 3X3 – Se o treinador constatar dificuldades na abordagem ao 3\*3 – 1\*1 e 2\*1

#### DESCRIÇÃO TÉCNICA E ORGANIZAÇÃO:

A situação de 1x1 desenvolve-se num meio-campo, sendo a rotação realizada ao sinal do treinador.

A situação do 2x1 é realizada em vaga, sendo a posição inicial descrita na figura 47. Após a 1ª situação de 2x1, a situação seguinte começa quando for golo ou o treinador der a indicação, atacando agora o colega que defendeu mais o integrante do seu grupo (figura 48).

A situação desenvolve-se desta forma contínua. (figura 49)

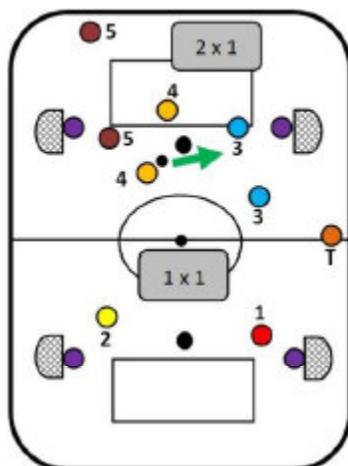


FIGURA 47. Representação gráfica de 1º momento de exercício nº4.

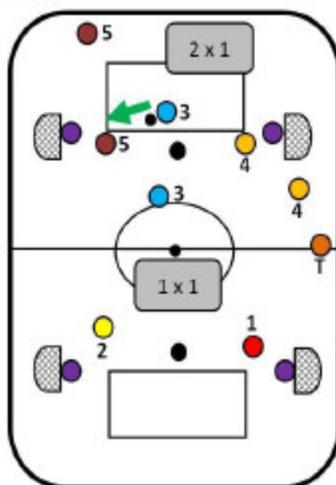


FIGURA 48. Representação gráfica de 2º

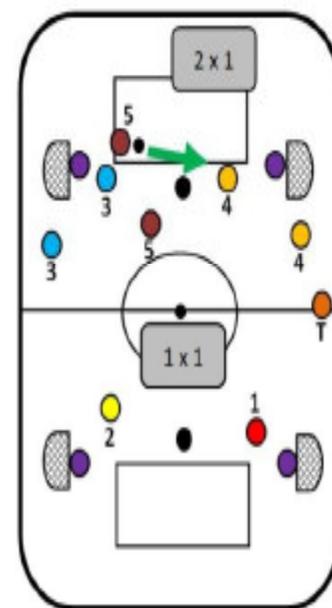


FIGURA 49. Representação gráfica de 3º momento de exercício nº4.

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

### 3X3 – Se o treinador constatar dificuldades na abordagem ao 3\*3 – 2\*2

#### DESCRIÇÃO TÉCNICA E ORGANIZAÇÃO:

Exercício realizado apenas para uma das balizas.

Jogadores devem colocar-se inicialmente com demonstra a figura 50. O exercício consiste numa situação simples de 2x2, que deverá terminar quando for golo, ou quando o treinador indicar.

A rotação deverá ser realizada de forma simples, ou seja, quem defendeu vai para onde o exercício de inicia, que atacou passa a defender, iniciando o exercício outro grupo de 2 elementos.

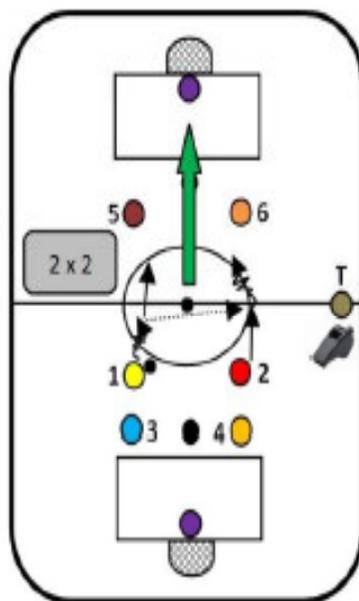


FIGURA 50. Representação gráfica de 1º momento de exercício nº5.

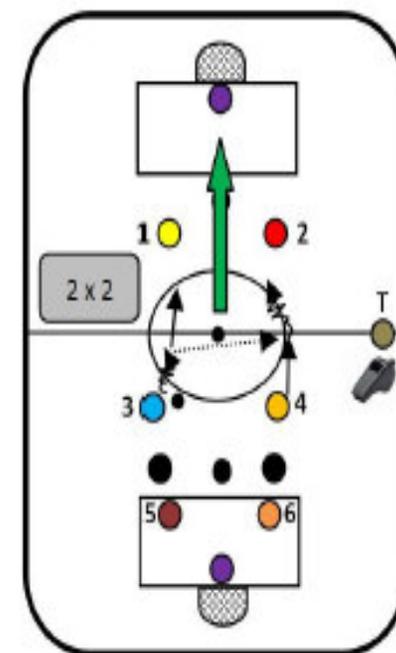


FIGURA 51. Representação gráfica de 2º momento do exercício nº5.

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

**3X3 – Se o treinador constatar dificuldades na abordagem ao 3\*3 – 2\*2 (2.1)**

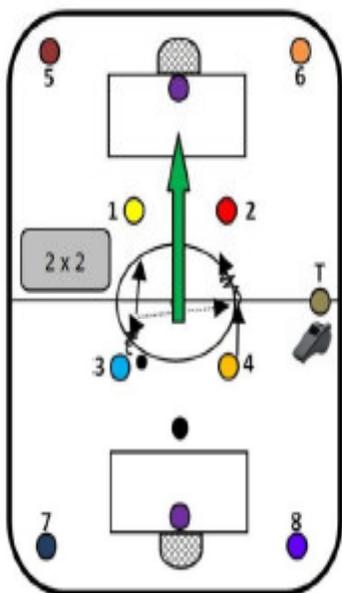


FIGURA 52. Representação gráfica do 1º momento do exercício nº6.

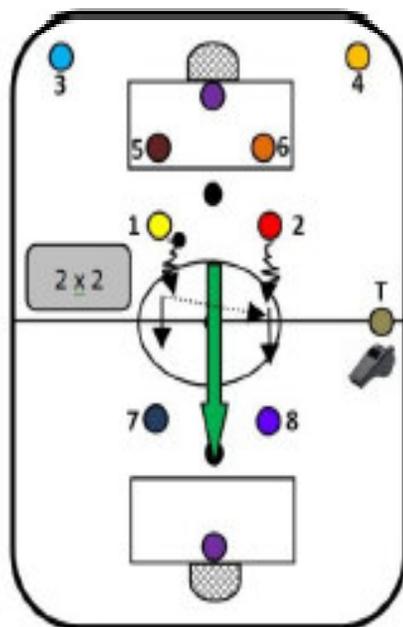


FIGURA 53. Representação gráfica do 2º momento do exercício nº6.

### DESCRIÇÃO TÉCNICA E ORGANIZAÇÃO:

Exercício é realizado em vaga tal como o nº4.

Os jogadores devem agrupar-se em grupos de dois, devendo estar cada um deles bem identificados (coletes de várias cores), iniciando o exercício nas posições descritas na figura 52.

Cada situação de 2x2 apenas termina quando é golo ou por indicação do treinador, iniciando-se imediatamente outra situação de 2x2, que se vai desenrolando continuamente. (figuras 53,54 e 55)

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

3X3 – Se o treinador constatar dificuldades na abordagem ao 3\*3 – 2\*2 (2.2)

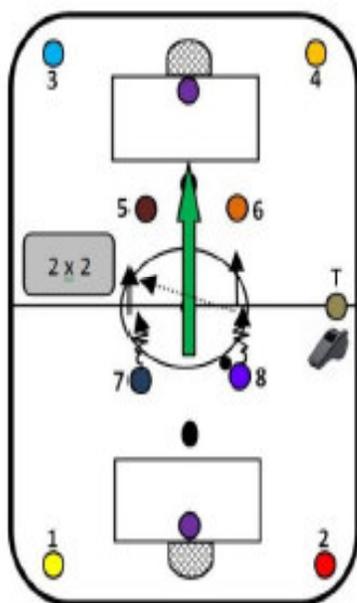


FIGURA 54. Representação gráfica do 3º momento do exercício nº6.

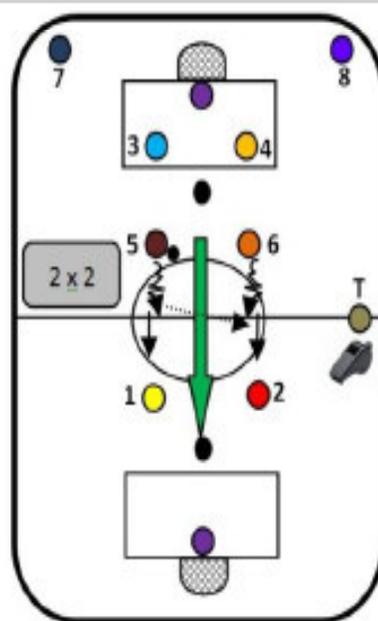


FIGURA 55. Representação gráfica do 4º momento do exercício nº6.

### DESCRIÇÃO TÉCNICA E ORGANIZAÇÃO:

Exercício é realizado em vaga tal como o nº4.

Os jogadores devem agrupar-se em grupos de dois, devendo estar cada um deles bem identificados (coletes de várias cores), iniciando o exercício nas posições descritas na figura 52.

Cada situação de 2x2 apenas termina quando é golo ou por indicação do treinador, iniciando-se imediatamente outra situação de 2x2, que se vai desenrolando continuamente. (figuras 53,54 e 55)

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

### 3X3 – Se o treinador constatar dificuldades na abordagem ao 3\*3 – 2\*2 (3)

#### DESCRIÇÃO TÉCNICA E ORGANIZAÇÃO:

Exercício realizado apenas para uma baliza.

Jogadores 3 e 4 são atacantes e 1 e 2 defensivos.

Ao sinal do treinador, os elementos atacantes e defensivos partem e contornam os cones tal como indica a figura 56, provocando uma situação de 2x2.

Da próxima vez que realizarem o exercício, as posições invertem-se.

O treinador poderá variar as posições de partida: de pé, deitados de barriga para cima/baixo, virados de costas, etc)

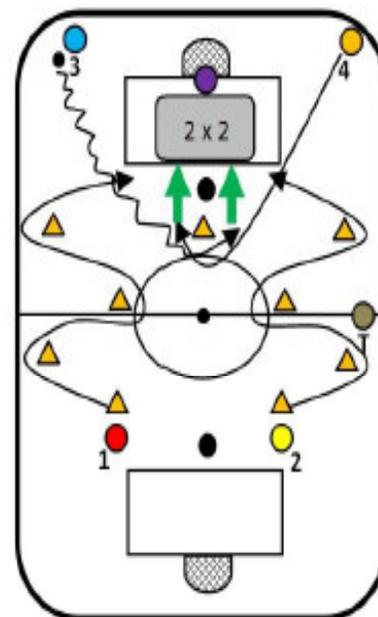


FIGURA 56. Representação gráfica do 1º momento do exercício nº7.

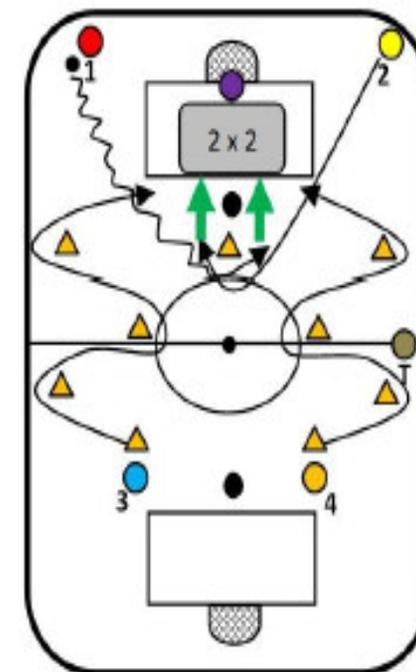


FIGURA 57. Representação gráfica do 2º momento do exercício nº7.

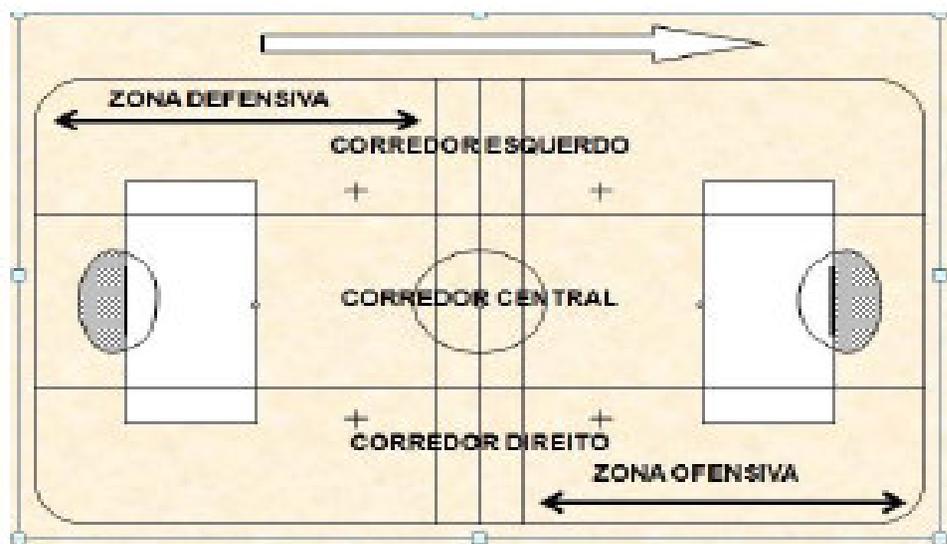
# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

### Jogo Formal – Hóquei em Patins

A situação de jogo formal, 5x5, só deverá ser abordada depois de introduzidos e exercitados os conceitos necessários para a realização das situações anteriormente propostas.

É fundamental a criança conhecer o campo de jogo de forma a ser possível a transmissão de conceitos fundamentais no 5x5, tais como: zona ofensiva, zona defensiva, corredor central e corredores laterais.



# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

### Jogo Formal – Hóquei em Patins – Recomendações

Nesta primeira abordagem ao 5x5, consideramos importante consolidar as noções básicas de jogo, promovendo dessa forma um desenvolvimento estruturado da situação de jogo.

**O treinador não deverá “transferir” as noções do jogo dos adultos para o nível etário destes praticantes, pois vai tornar o jogo ainda mais complexo, atrasando o seu normal desenvolvimento.**





# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

### Jogo Formal – Hóquei em Patins – Exercícios 2

#### DESCRIÇÃO TÉCNICA E ORGANIZAÇÃO:

Exercício realizado em meio-campo, onde se realiza uma situação de 4x4.

Os defensores não têm setique de forma a diminuir a pressão sobre a equipa ofensiva



FIGURA 62. Representação gráfica do exercício nº10.

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

### Jogo Formal – Hóquei em Patins

Na abordagem inicial ao 5x5, consideramos importante, acrescentando às noções já referenciadas nas situações anteriormente propostas, introduzir/consolidar os seguintes conceitos:

OFENSIVAMENTE		
	AÇÕES	DE QUE FORMA
NA POSSE DA BOLA	→ escolher qual a melhor opção a tomar com a bola	→ dependendo do posicionamento dos adversários / colegas, passar, fintar, conduzir ou finalizar
	→ organização de jogo	→ decidir entre ataque organizado / rápido
	→ transição defesa/ataque	→ após recuperação da bola na zona defensiva, condução de bola através do corredor central

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

### Jogo Formal – Hóquei em Patins

#### OFENSIVAMENTE

		OFENSIVAMENTE
SEM POSSE DA BOLA	→ não dificultar as ações do portador da bola	→ não invadir o espaço do colega portador da bola
	→ movimentarem-se de forma a apoiarem as ações do portador da bola	→ abrir linhas de passe constantes para o portador da bola → funcionar como elemento de segurança caso se perca a posse de bola
	→ transição defesa/ataque	→ após recuperação da bola na zona defensiva, desmarcação através dos corredores laterais.

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## HABILIDADES NA INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

### Jogo Formal – Hóquei em Patins

#### DEFENSIVAMENTE

AÇÕES	DE QUE FORMA
→ defesa individual no seu meio-campo defensivo	→ marcação imediata ao adversário que crie mais perigo para a sua baliza
→ proteção da baliza	→ privilegiar a marcação nas zonas centrais do campo em detrimento das zonas laterais
→ posicionamento defensivo	→ posição básica defensiva e defesa entre o alvo e o adversário.
→ equilíbrio defensivo	→ um elemento sempre colocado no meio-campo, de forma a funcionar como segurança caso aconteça perda de posse de bola.

# Iniciação ao Hóquei em Patins

**Faz sentido tanta preocupação com o “jogo”?**

**Faz sentido competição tão precoce?**

**Circuitos de perícias e destreza com bola?**

**E se a competição só se iniciasse depois dos 10/11 anos?**

# Iniciação ao Hóquei em Patins

**AVALIAÇÃO TÉCNICO/TÁTICA DOS ATLETAS?**

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## AVALIAÇÃO TÉCNICO/TÁCTICA DOS ATLETAS

- Avaliar/Acompanhar a evolução dos atletas nestas idades é importante.
- Cada treinador pode e deve construir a sua própria ferramenta (formação APP anterior), ou adaptar uma já existente às suas necessidades.
- Essa avaliação deverá ser feita em pelo menos 3 momentos distintos da época:
  - **1º Momento – setembro/outubro:** permite saber o nosso ponto de partida
  - **2º Momento – janeiro/fevereiro:** permite ver a evolução do nosso trabalho e se estamos a “caminhar” para onde queremos. Ainda permite que se faça correções ou adaptações ao trabalho do treinador para que se atinja o o desejável no final da época.
  - **3º Momento – junho/julho:** permite uma reflexão sobre todo o trabalho realizado e permite planificar a próxima época.

**EXEMPLO PRÁTICO** – *Fernando Sequeira (CA Bragança)*

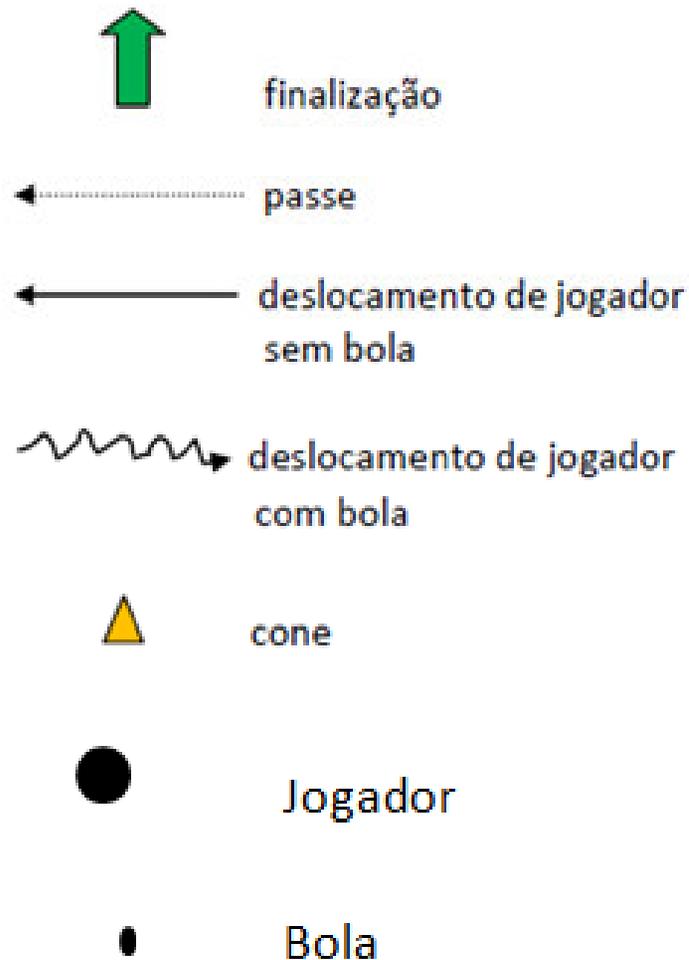
# Iniciação ao Hóquei em Patins

## **CONSTRUÇÃO DE UM CADERNO DE EXERCÍCIOS**

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## CONSTRUÇÃO DE UM CADERNO DE EXERCÍCIOS

### • Simbologia??



# Iniciação ao Hóquei em Patins

## CONSTRUÇÃO DE UM CADERNO DE EXERCÍCIOS

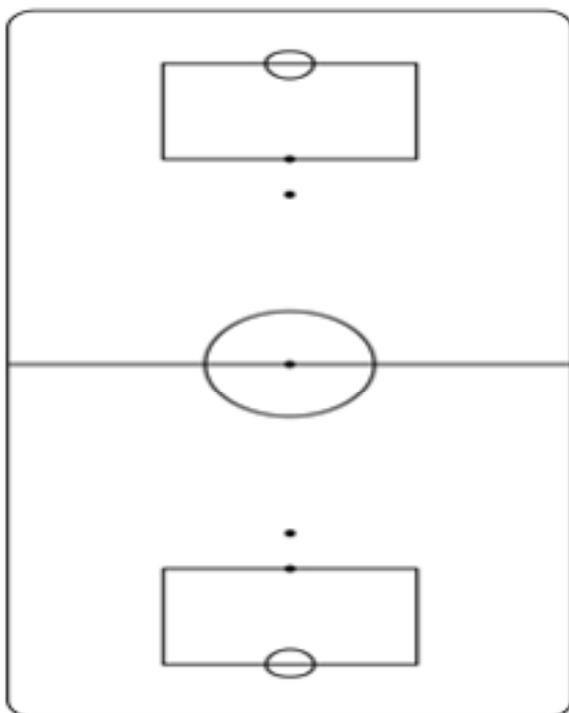
### Construção de um caderno de exercícios – Exercício

- Iniciação ao Hóquei (Jogo adaptado)
- Condução de Bola
- Passe/recepção
- 1\*1
- 2\*2
- Jogo
- (...)

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## CONSTRUÇÃO DE UM CADERNO DE EXERCÍCIOS

### INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS – Proposta de Exercícios



Exercício 1:

---

---

---

---

---

---

---

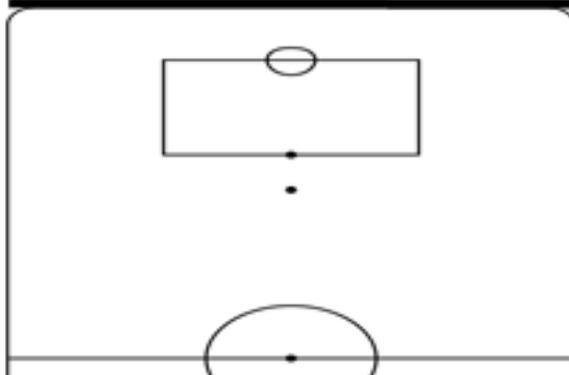
---

Autor

Data

\_\_/\_\_/2018

NOTAS



Exercício 2:

---

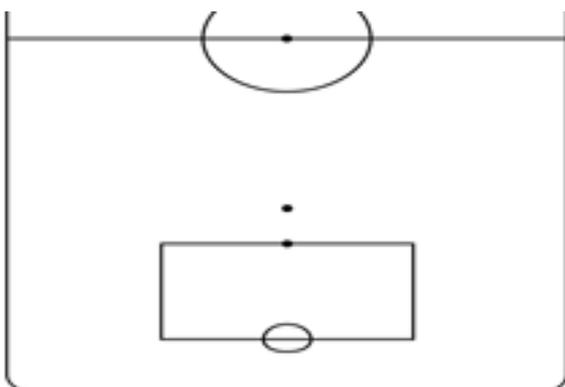
---

---

---

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## CONSTRUÇÃO DE UM CADERNO DE EXERCÍCIOS



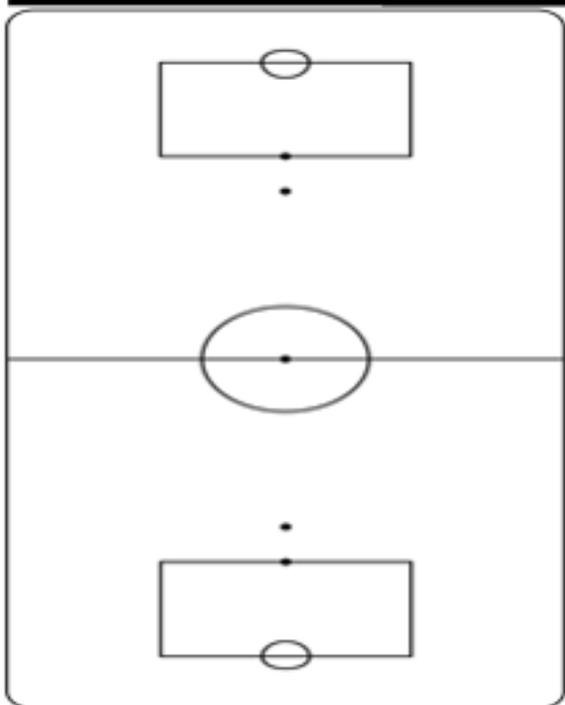
---

---

---

---

---



### Exercício 3:

---

---

---

---

---

---

---

### Legenda



finalização



passe



deslocamento de jogador sem bola



deslocamento de jogador com bola



cone



jogador



bola

# Iniciação ao Hóquei em Patins

**DISCUSSÃO ENTRE OS PARTICIPANTES**

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**Antunes, H. (2011).** Índices de Atividade Física em Alunos que Praticam Patinagem no Contexto Escolar. (Tese de Mestrado, Universidade Vigo). *Repositório da Universidade de Vigo*. Espanha.

**Domínguez La Rosa, P. (2008).** El patinaje: Una propuesta con gran auge en la Educación Física (The Skating: A proposal with great Summit in the physical education). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 1 (2) p. 155-162.

**Ferreira, L. (2012).** Habilidades Especificas do Hóquei em Patins, Técnica Individual e Situações de Jogo Simplificadas. (Tese de Mestrado, Universidade de Coimbra). *Repositório da Universidade de Coimbra*. Portugal.

**Sénica, L. (2015).** Projeto Mini Hóquei. Documento da Federação de Patinagem de Portugal.

**Vila, A. S., & Becerra, S. N. (2009).** In Antonio Sariol Vila (Ed.), *La Iniciación Del Patinaje Escolar* (Cosarvi ed.). Barcelona: Cosarvi.

**Vila, R., Guitart, N., RIERA, J., & DÍAZ, J. (2007).** Aprendizaje y enseñanza de las habilidades con patines. *Apunts*, , 27.

**Zea, P. V. B. (2010).** La preparación deportiva en el patinaje artístico como un proceso a largo plazo. *Revista digital–Buenos Aires, Año 15, N.º 147*.

# Iniciação ao Hóquei em Patins

## Muito Obrigado

Pela vossa paciência e disponibilidade

***Hélder Antunes***  
***(treinadoreshp@gmail.com)***