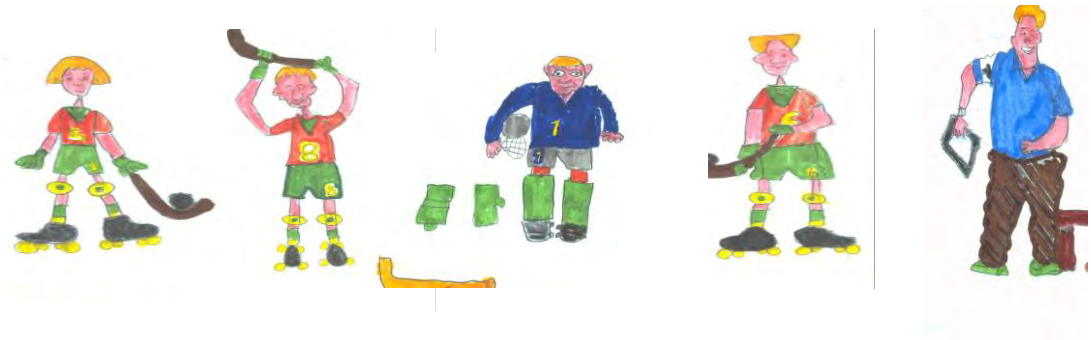
FPP
Federação de Patinagem
de Portugal

DOCUMENTO ORIENTADOR
MINI – HP





APRENDER A JOGAR ATRAVÉS DO MINI-HP

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO 3
2. FILOSOFIA 4
3. OBJETIVOS 4
4. AS VANTAGENS DO MINI-HP 4
4.1. BENEFÍCIOS: 5
4.2. ORGANIZAÇÃO GERAL 6
4.3. ESPÍRITO GERAL DE PARTICIPAÇÃO E DIVERSÃO 7
5. O TREINADOR 7
5.1. CÓDIGOS DE CONDUTA DO TREINADOR 7
5.2. ENSINE OS JOGADORES DA EQUIPA 8
6. O TREINO 8
6.1. DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES FUNDAMENTAIS DO JOGO 8
6.2. PREPARAÇÃO FÍSICA 8
6.3. PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA 8
7. AS REGRAS BÁSICAS PARA JOGAR O MINI-HP 9
7.1. PISTA E NÚMERO DE JOGADORES 9
7.2. TABELA 10
7.3. A BALIZA 11
7.4. O EQUIPAMENTO 12
7.4.1. O SETIQUE 12
7.4.2. A BOLA 13
8. IMPLEMENTAÇÃO 13
9. A ORGANIZAÇÃO 13
9.1. ÁRBITRO 14
9.2. MESA 14
9.3. COMPOSIÇÃO DA EQUIPA 14
9.4. TEMPO DE JOGO 16
10. INÍCIO DO JOGO 17
11. GOLOS 17
12. FALTAS 17
12.1. BAMBIS 17
12.2. BENJAMINS 18

1. INTRODUÇÃO

O principal objectivo do Mini – HP é permitir a crianças de ambos os sexos a sua primeira experiência no Hóquei em Patins.

Essencialmente é uma modificação do jogo do adulto que foi adaptado às necessidades das crianças. A filosofia é simples: não **"obrigue"** as crianças a jogar um jogo que não seja apropriado para seu desenvolvimento físico e mental, mas altere o jogo dos adultos para servi-las.

O objectivo do Mini-HP é fornecer a todas as crianças oportunidades e experiências para desenvolverem habilidades que podem transferir com entusiasmo/motivação para o jogo formal de Hóquei em Patins.

O Hóquei em Patins ao nível da base deve ser divertido, praticado por todos e incluir as habilidades básicas do jogo. Este Programa é sustentado nestas ideias e tem o **DESENVOLVIMENTO COMO PRIORIDADE.**

É importante que Clubes e treinadores tenham a noção das vantagens do MINI-HP e possam educar a si mesmo e os pais sobre este jogo, do papel importante que pode desempenhar no desenvolvimento e na motivação das crianças ao longo da sua vida de hoquistas.

Importa criar um ambiente positivo para todos os jogadores. As crianças neste ambiente divertido e motivador de jogo vão esforçar-se mais.

Treinadores, Pais e Dirigentes devem estar envolvidos de forma positiva.

Neste espaço de prática a criança vai aumentar o seu sucesso, ela vai ser confrontada com mais repetições do jogo, o que significa que vai ter que tomar mais decisões, logo, espera-se mais desenvolvimento.

PRECISAMOS DE TODOS NA MESMA EQUIPA



2. FILOSOFIA

Prazer e benefícios formativos são o principal foco para o MINI-HP.

Pretende-se promover valores educacionais e recreativos/competitivos através da prática do MINI-HP.

Incentivar um ambiente competitivo em que as crianças podem aprender as habilidades básicas, sem as distrações que são frequentemente associadas com uma ênfase exagerada na vitória.

O domínio das habilidades fundamentais e a diversão de jogar são essenciais para o desenvolvimento de um interesse ao longo da vida no hóquei.

3. OBJETIVOS

- Introdução e experiência agradável no Hóquei em Patins;
- Proporcionar um ambiente saudável para diversão e aprendizagem;
- Ensinar as habilidades fundamentais básicas;
- Participação, diversão e desenvolvimento de habilidades;
- Desenvolvimento da comunicação a nível da aprendizagem dos jogadores;
- Introdução ao jogo.

4. AS VANTAGENS DO MINI-HP

Aprende A Jogar Através do Mini-HP, baseia-se num modelo de jogo simplificado e de espaço reduzido, projetado para possibilitar a prática do Hóquei em Patins a todas as crianças nele envolvido.

Este é um modelo que tem sido utilizado com sucesso nas grandes potências do Hóquei no Gelo e do Hóquei em Linha, que tem resistido ao teste do tempo e mostrou que as crianças nele envolvido encontram neste ambiente de prática excelentes condições e experiências de hóquei.

As regras permitem que as crianças possam desenvolver as habilidades do Hóquei em Patins num ambiente que promove a diversão, a aprendizagem, a participação de todos, e o desenvolvimento físico e mental.

Tem sido demonstrado que as crianças que iniciam a sua formação neste ambiente obtêm uma experiência excecional de Hóquei em Patins.

Os pais podem questionar que vantagens tem jogar o Mini-HP?
Isto não é jogo!

Eu quero que o meu filho jogue como os “profissionais”, porque eu quero que ele jogue o Hóquei em Patins real!

Para ajudar a responder a estas questões, vamos pensar numa criança tentando patinar com a bola durante uma ação de ataque ao longo de quase 40 m, quanto tempo vai levar?

Quanta energia vai ser necessária?

Será que o desenvolvimento da acção de tomada de decisão na criança desenvolve-se mais em espaço reduzido ou num espaço amplo de jogo com 40x20?

Em que situação a criança vai ser mais envolvida na ação?

Para responder e ajudar a perceber estas dúvidas levantamos outra questão!

Porquê reduzir o espaço?

Modificamos o espaço de jogo para existir uma adaptação ao tamanho físico das crianças que o praticam e adequado ao seu desenvolvimento cognitivo.

Então quais as vantagens de jogar MINI-HP?

Os principais benefícios do jogo é que ele promove a criatividade, cria um ambiente de jogo que permite o desenvolvimento, aumenta o tempo de participação, acelera o processo de aprendizagem, melhora a tomada de decisão através de execução de habilidades - lê e age mais rápido-, potencializa a aprendizagem das habilidades de desenvolvimento, cria um ambiente positivo e uma paixão para jogar.

4.1. BENEFÍCIOS:

- As crianças têm mais energia para aplicar as suas habilidades quando jogam numa pista mais pequena em oposição ao espaço de jogo normal;
- O sentimento de pertencer a uma equipa vai motivar a criança e provocar maior entusiasmo na sua participação;
- O jogo está mais direcionado ao seu nível etário;
- O jogo está cheio de ações em permanente mudança;
- Mais repetição/frequência das ações do jogo, menos tempo e menos espaço para pensar. As ações de tomada de decisão surgem em maior número e com maior frequência e ritmo;
- Mais solicitação das ações básicas de patinagem o que implica o desenvolvimento da Agilidade, Coordenação e Equilíbrio;
- A velocidade das situações no jogo aumenta, o que vai exigir reações mais rápidas físicas e mentais por parte dos jogadores;
- As habilidades fundamentais do jogo são reforçadas através do aumento do número de ações que se produzem no jogo, desenvolvem-se mais rapidamente;
- A catividade de cada jogador aumenta consideravelmente;

- Mais tempo de contacto com a bola resulta em melhoria das habilidades de controlo da bola;
- A possibilidade de obter golo aumenta, pois, o jogador tem mais oportunidades para rematar;
- A participação do GR no jogo e a leitura das suas ações torna-se mais eficaz;
- Maior número de repetições nas ações do GR;
- O sentimento de ser uma parte importante numa ação aumenta face ao tamanho da pista;
- O facto de todos participarem na resolução dos problemas do jogo leva a uma partilha de responsabilidades;
- A compreensão dos princípios do jogo é desenvolvida em idade jovem;
- Ensina em idade baixa a compreender a zona defensiva e ofensiva do jogo de HP. Nos Bambis no plano ofensivo partindo do jogo a 2 (base dos jogos desportivos coletivos - Corbeau, 1988) assume o passe e o apoio, no plano defensivo a marcação individual. Nos Benjamins no plano ofensivo assume um portador da bola e dois recetores potenciais, permitindo passar duma escolha binária (conservo a bola ou passo-a ao meu colega) para uma escolha múltipla conservo a bola ou posso optar por passá-la ao colega 1 ou ao colega 2), no plano defensivo na marcação individual permite um encurtamento das linhas defensivas.
- Não existem pausas desnecessárias no jogo;
- Aumenta a sensação positiva do jogo de HP,
- Melhora o ambiente de ensino do jogo de HP;
- Aumenta a confiança dos jogadores novos e menos aptos em ambiente competitivo;
- Cria um desafio mais forte para os jogadores mais aptos, mais ações, menos espaço, mais oposição, maior grau de habilidade.

Ao jogarem em espaço reduzido as crianças são colocadas numa situação semelhante

4.2. ORGANIZAÇÃO GERAL

- Uso mais eficiente da relação tempo/espaço;
- O tamanho da pista é proporcional ao tamanho dos jogadores;
- As balizas estão em proporção com tamanho dos jogadores;
- Mais tempo de prática e mais equipas dentro de um Clube.

4.3. ESPÍRITO GERAL DE PARTICIPAÇÃO E DIVERSÃO

- Mais crianças têm a possibilidade de jogar o MINI-HP;
- Mais crianças vão experimentar uma sensação de sucesso quando jogam;
- O mesmo ambiente emocionante e divertido como um jogo "real" é proporcionado;
- Todas as crianças, as mais e menos aptas, são beneficiadas com a redução do espaço de jogo;
- As crianças ficam animadas e motivadas para continuar a jogar;
- O Hóquei em Patins será mais atraente e gratificante para um maior número de crianças.

5. O TREINADOR

O seu conhecimento sobre o jogo de Hóquei em Patins e sobre a formação destas crianças deve ser profundo.

A forma como as crianças se vão relacionar com o jogo de Hóquei em Patins depende do treinador.

O seu papel é vital e "pesado" com responsabilidade:

- Desempenha um papel proeminente na vida destes jovens;
- As suas ações e atitudes ajudam a moldar a opinião dos jovens;
- Por vezes desempenham um papel mais importante do que os pais da criança;
- É um professor;
- É um líder;
- É um modelo;

5.1. CÓDIGOS DE CONDUTA DO TREINADOR

- O MINI-HP é divertido;
- O resultado final dos jogos deve resultar da honestidade e das habilidades que as crianças colocam no jogo;
- Todos os jogadores devem ser respeitados – equipa/adversários;
- As regras e os regulamentos devem ser vistos como um acordo mútuo em espírito e confiança;
- Os árbitros devem ser olhados como formadores;
- Ganhar é um objectivo, mas não o único, nem o mais importante nestas idades;
- O MINI-HP é para que todos possam disfrutar;
- O treinador é um exemplo de bom comportamento.

5.2. ENSINE OS JOGADORES DA EQUIPA

- Amar o jogo;
- Respeitar o seu adversário;
- Trabalhar para o bem da equipa;
- Aceitar as decisões dos árbitros e respeitar o seu julgamento;
- Jogar dentro das regras do jogo;
- Ser generoso na vitória e gracioso na derrota;
- Ter honra e orgulho em jogar Hóquei em Patins;

Aos jogadores deve ser dada ampla oportunidade de desenvolver os limites do seu potencial, independentemente das suas capacidades

6. O TREINO

6.1. DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES FUNDAMENTAIS DO JOGO

- Ênfase nas habilidades fundamentais do jogo;
- Nestas estas idades, os exercícios que melhoram a destreza, agilidade e participação do grupo são muito importantes;
- Importante enfatizar diversão.

6.2. PREPARAÇÃO FÍSICA

- Ênfase no desenvolvimento da velocidade combinada com agilidade,
- Desenvolvimento de flexibilidade;
- Jogos do grupo, que não requerem um alto grau de organização;
- Escolha atividades que permitam a todos os jogadores a participação e a obtenção em alguma medida de sucesso e satisfação. Elogio e incentivo são importantes para estes jogadores.

6.3. PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA

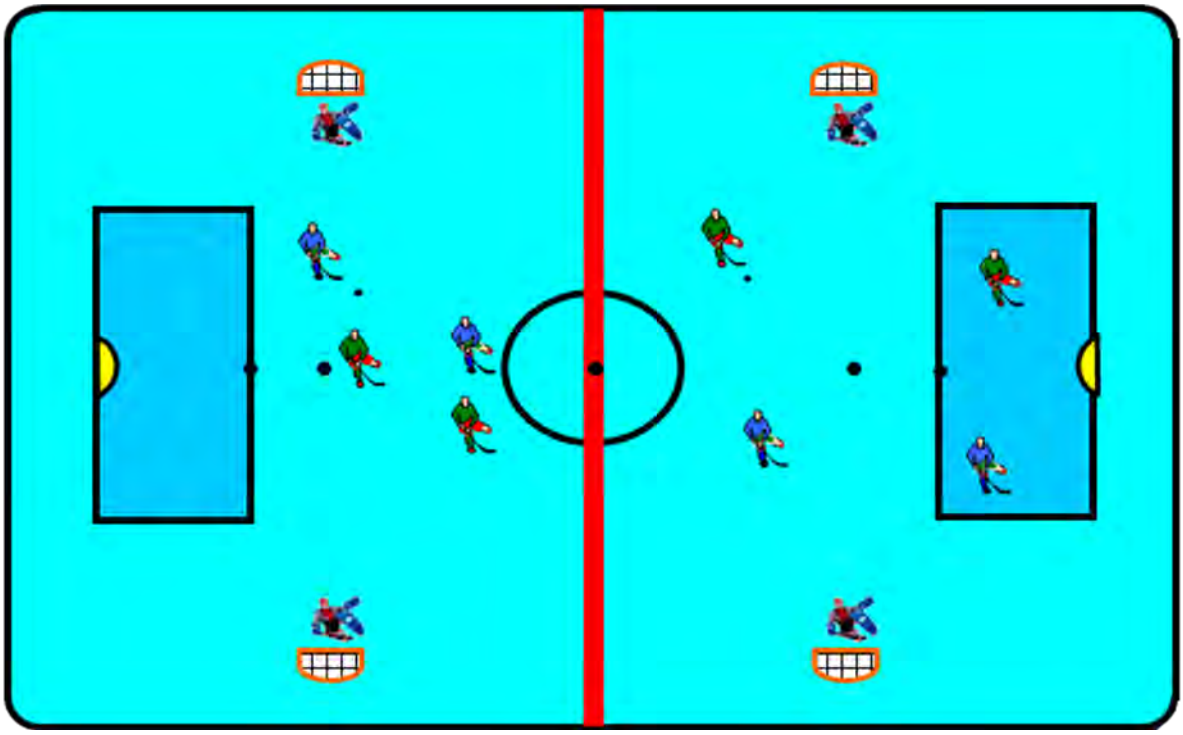
- O reforço positivo, construir confiança,
- Participação no grupo, stress e partilha;
- Esteja consciente que existem crianças que passam por um processo de crescimento desigual, o que lhes causa falta de coordenação e falta de equilíbrio, alguns facilmente entram em fadiga, não os coloque de parte;
- Preocupar-se com a criança e não com o nível de desempenho;
- Apoiar e proteger a criança em situações que não esteja preparada para lidar.



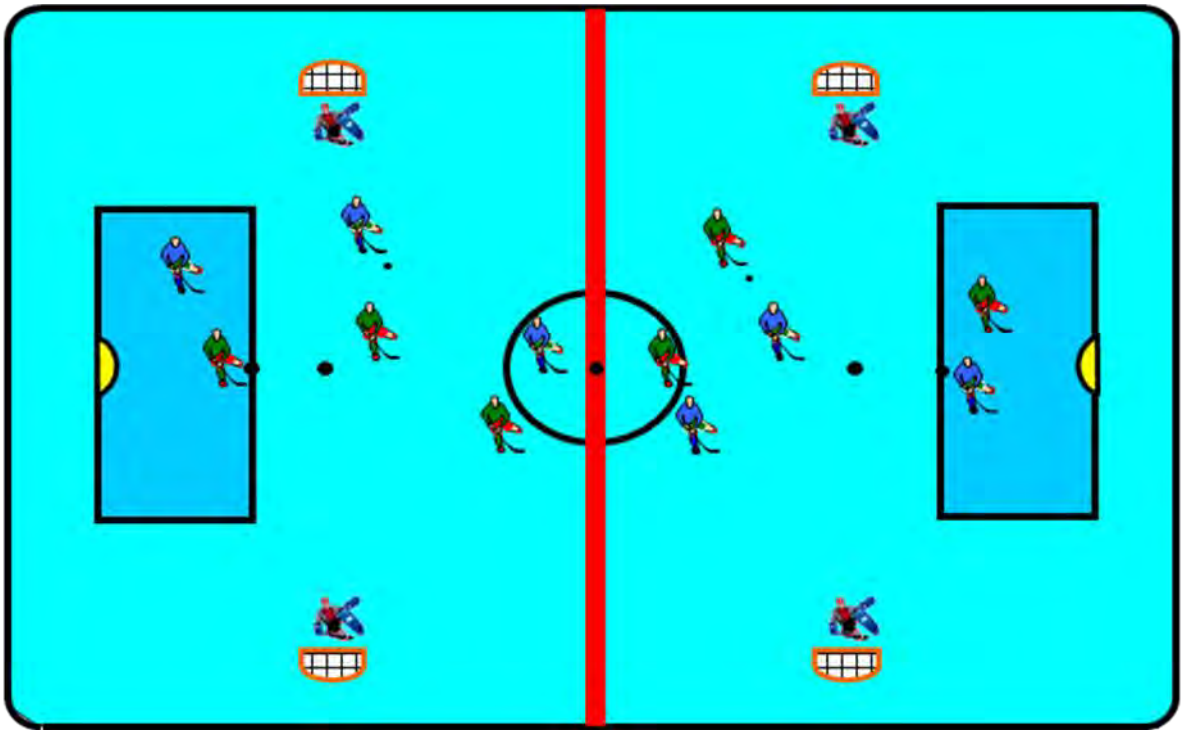
7. AS REGRAS BÁSICAS PARA JOGAR O MINI-HP

7.1. PISTA E NÚMERO DE JOGADORES

Bambis – Meia Pista / 1 GR + 2 JC x 1 GR + 2 JC



Benjamins – Meia Pista / 1 GR + 3 JC x 1 GR + 3 JC



7.2. TABELA

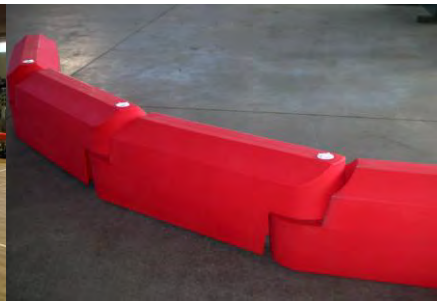
Uma tabela móvel situada no meio campo dividirá a pista em dois terrenos de jogo, permitindo a realização de dois jogos em simultâneo.

Seja criativo a encontrar uma maneira de dividir com segurança a superfície da pista.

A estrutura deve ser fácil de montar e pode ser em madeira, lona, fibra de vidro, espuma….

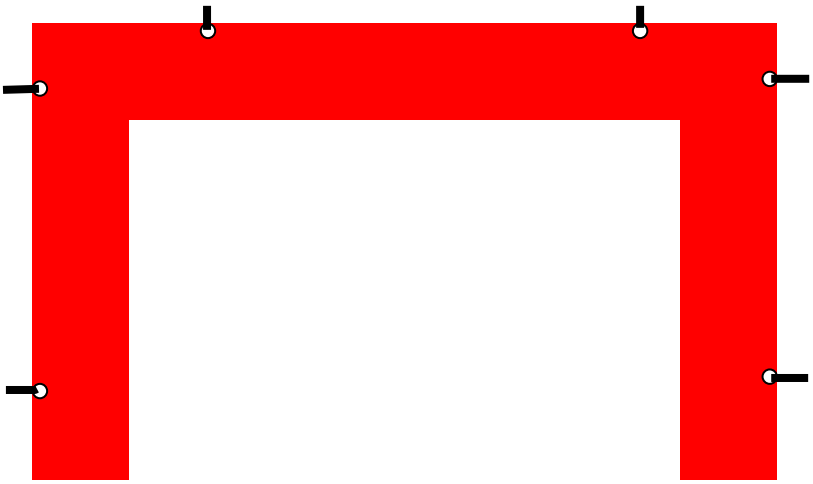


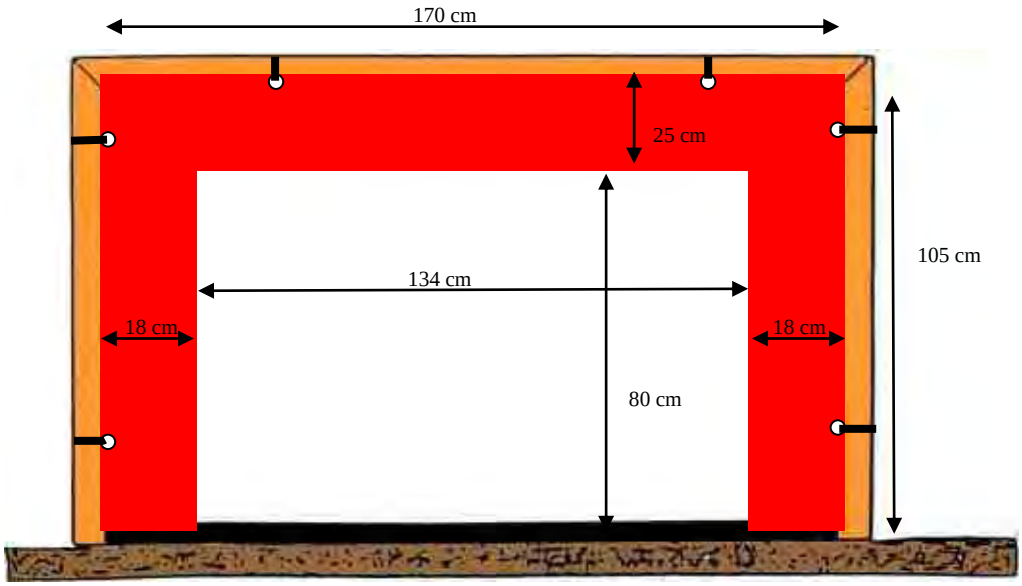




7.3. A BALIZA

Recomenda-se uso de balizas de menor dimensão, adequando-se ao desenvolvimento físico do guarda-redes, aumentando assim a possibilidade de sucesso, o que por sua vez potencializa o aumento da confiança.











A colocação da baliza na pista não deve exceder 2 metros da tabela final.

7.4. O EQUIPAMENTO

As crianças devem usar materiais que lhes permitam alcançar o máximo divertimento e otimizar a compreensão das habilidades. Os equipamentos devem estar adaptados à sua idade.

7.4.1. O SETIQUE

Todos os jogadores devem ser incentivados a usar setiques adaptados ao seu tamanho.

Alguns benefícios dessa utilização:

- São mais leves e, por conseguinte, ajudam a manter o equilíbrio;
- São facilitadores para a obtenção de uma boa execução motora;
- Permitem melhor controlo da bola.





7.4.2. A BOLA

A bola deve ser adaptada principalmente no Escalão de Bambis - Menor em tamanho e peso.

Vantagens:

- Peso da bola mais adequado na relação peso-altura dos jogadores;
- Promove a técnica adequada;
- Promove uma melhoria na capacidade das crianças na prática do remate e do passe;
- Melhora a confiança.

8. IMPLEMENTAÇÃO

A flexibilidade é uma componente fundamental na implementação do MINI-HP.

Importa lembrar que estas idades são pedras angulares do desenvolvimento dos jovens jogadores e idades apropriadas para a aprendizagem do jogo de Hóquei em Patins e deve ser a principal missão de todos os que se encontram envolvidos na Formação.

Mais do que levantar "barreiras" devemos ser capazes de ser "flexíveis" para manter as crianças envolvidas e aumentar a atividade, criando condições para lhes oferecer a melhor experiência possível e para isso o MINI-HP É UMA EXPERIÊNCIA FANTÁSTICA

9. A ORGANIZAÇÃO

A obtenção de resultados e classificações será uma opção de quem Organiza!

Independentemente da opção tomada a ficha de jogo deverá ser sempre preenchida.

Sugerimos que os jogos de MINI-HP sejam organizados com um intuito muito objetivo - MOMENTO FORMATIVO.

TODOS OS JOGADORES INCRITOS NA FICHA DE JOGO TÊM QUE SER UTILIZADOS!

9.1. ÁRBITRO

No Escalão Bambis sugerimos que o Árbitro seja um treinador.

No Escalão de Benjamins sugerimos um Árbitro oficial.

O árbitro deverá ter uma atitude permanentemente educativa e explicativa. (Porquê, Como, Onde, Quando…).



9.2. MESA

Deve existir sempre um cronometrista que faz também o preenchimento da ficha de jogo.

9.3. COMPOSIÇÃO DA EQUIPA

A ideia é que os Clubes organizem mais do que uma equipa. Nenhuma equipa ficará por participar por falta de um jogador (GR ou JC). Nestas situações recorre-se a um jogador do clube que tenha integrado uma das suas equipas em participação na prova.

Bambis - Cada equipa é composta no máximo por quatro jogadores e no mínimo por três (3) jogadores. Inicia o jogo **1GR +2 JC.**



Aguarda na zona das substituições 1 JC



Substituições

Sugerimos a cada 2 minutos
Sugere-se a aplicação de um regime de rotação entre jogadores.
Todos os jogadores cujos nomes estão na ficha de jogo têm que ser utilizados de forma uniforme.

Benjamins - Cada equipa é composta no máximo por cinco jogadores e no mínimo por três (4) jogadores. Inicia o jogo **1GR +3 JC.**



Aguarda na zona das substituições 1 JC



Substituições

Sugerimos a cada 2 minutos.
Sugere-se a aplicação de um regime de rotação entre jogadores.
Todos os jogadores cujos nomes estão na ficha de jogo têm que ser utilizados de forma uniforme.

9.4. TEMPO DE JOGO

Bambis - Dois (2) períodos de oito (8) minutos.

Benjamins – Dois (2) períodos de dez (10) minutos

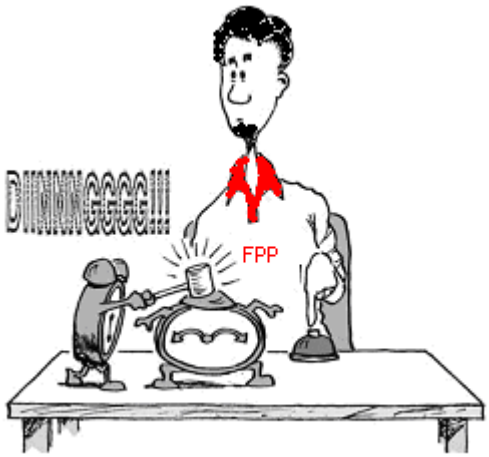


Tempo Corrido.

Três (3) minutos de intervalo.



No segundo período as equipas trocam de terreno.



10. INÍCIO DO JOGO

O jogo começa com ambas as equipas atrás das suas balizas.

Ao apito do árbitro tem início o jogo e ambas as equipas devem procurar conquistar a bola que está no centro do terreno (marca da grande penalidade).

Idêntico procedimento será seguido no início do segundo período.

11. GOLOS





O Árbitro deverá sempre assinalar o golo.

O jogo recomeça com bola ao centro (marca do livre direto) e a equipa que o obteve terá que se situar ao lado da sua baliza não podendo sair até que a bola esteja em movimento.

12. FALTAS

12.1. BAMBIS

O árbitro deverá assinalar o menor número possível de faltas, para que o jogo decorra de forma continua (ágil, rápido).

O árbitro só deverá marcar as faltas graves, que, no entanto, não deverão ser transformadas em Penaltis e Livres Diretos (árbitro pode parar o jogo e esclarecer a razão pelo qual marcou a falta).

Se um jogador viola continuamente as regras o treinador pode substituí-lo por outro jogador.

O árbitro deverá privilegiar a marcação de golpes duplos.

12.2. BENJAMINS

O árbitro deverá assinalar o menor número possível de faltas, para que o jogo decorra de forma continua (ágil, rápido).
No entanto ao final de 5 faltas será acumulado um Livre Direto (executado na marca do Livre Direto com condução de bola) e assim sucessivamente, não existindo acumulação de faltas para a segunda parte.

O árbitro deverá marcar as faltas graves. Todas as faltas graves consideradas como Penaltis ou Livres Diretos são executadas a partir da marca do Livre Direto com condução de bola.

Se um jogador viola continuamente as regras o treinador pode substituí-lo por outro jogador.