



---

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

HABILIDADES ESPECÍFICAS DO HÓQUEI EM PATINS  
TÉCNICA INDIVIDUAL E SITUAÇÕES DE JOGO SIMPLIFICADAS

---

Luís Filipe Costa Ferreira

Coimbra, 2012



---

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

HABILIDADES ESPECÍFICAS DO HÓQUEI EM PATINS  
TÉCNICA INDIVIDUAL E SITUAÇÕES DE JOGO SIMPLIFICADAS

Dissertação de mestrado com vista à  
obtenção do grau de mestre em  
Treino Desportivo para Crianças e  
Jovens, na área científica de Ciências  
do Desporto, na especialidade de  
Ciências do Desporto.

Orientador: Prof. Doutor Manuel João Coelho e Silva

Co-orientadores: Prof. Doutor Vasco Vaz

Mestre João Valente dos Santos

---

Luis Filipe Costa Ferreira

Coimbra, 2012

## ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO .....	8
2.1. QUE PATIM DEVERÁ SER UTILIZADO NA INICIAÇÃO? .....	9
2.2. ASPETOS A TER EM ATENÇÃO NA ESCOLHA DO PATIM PARA INICIAÇÃO. ....	10
2.3. COMO AJUSTAR / APERTAR O PATIM .....	11
2.4. RECOMENDAÇÕES .....	12
3.1. QUANDO COMEÇAR A UTILIZAR SETIQUE? .....	14
3.2. RECOMENDAÇÕES .....	15
3.3. QUAL O SETIQUE ADEQUADO? .....	15
3.4. RECOMENDAÇÕES .....	15
3.5. A PEGA DO SETIQUE .....	16
3.6. RECOMENDAÇÕES .....	17
4.1 . A INICIAÇÃO À PATINAGEM: QUE ABORDAGEM? .....	19
4.2. AS FASES DA INICIAÇÃO À PATINAGEM .....	19
4.2.1. FASE 1 - A ABORDAGEM INICIAL.....	19
4.2.1.1. RECOMENDAÇÕES.....	21
4.2.2. FASE 2: A CONSOLIDAÇÃO DOS EQUILÍBRIOS.....	22
4.3. PROPOSTA DE JOGOS LÚDICOS .....	22
4.3.1. RECOMENDAÇÕES.....	25
4.4. FASE 3. A APRENDIZAGEM DAS HABILIDADES TÉCNICAS.....	25
4.4.1. AS PRINCIPAIS TÉCNICAS DE PATINAGEM: CARACTERIZAÇÃO, PRINCIPAIS ERROS E FEEDBACKS PEDAGÓGICOS.....	25
5. AS HABILIDADES TÉCNICAS MANIPULATIVAS:OS GESTOS TÉCNICOS COM SETIQUE .....	33
6.1. QUANDO É QUE O PATINADOR ESTÁ PREPARADO PARA INICIAR A INTRODUÇÃO AO JOGO?.....	40
6.2. A PROBLEMÁTICA DA INTRODUÇÃO DO JOGO DE HÓQUEI EM PATINS .....	41
6.3. COMO COMBATER A ANARQUIA NA INTRODUÇÃO DO JOGO DE HÓQUEI EM PATINS?.....	41
6.4. PROPOSTA METODOLÓGICA PARA O ENSINO DO HÓQUEI EM PATINS.....	42
6.4.1. O 1x1 EM 1/8 CAMPO.....	44
6.4.2. RECOMENDAÇÕES .....	45
6.4.3. PROPOSTA DE EXERCÍCIOS PARA O DESENVOLVIMENTO DO 1x1.....	46

6.4.4. O 2x2 EM ¼ CAMPO .....	49
6.4.5. RECOMENDAÇÕES .....	50
6.4.6. O 3x3 – MINI-HÓQUEI .....	50
6.4.7. AS VANTAGENS DO MINI-HÓQUEI .....	51
6.4.8. QUAIS OS ASPETOS PEDAGÓGICOS A TER EM ATENÇÃO NO MINI-HÓQUEI? .....	52
6.4.9. RECOMENDAÇÕES .....	54
6.4.10. PROPOSTA DE EXERCÍCIOS PARA O DESENVOLVIMENTO DO 2x2.....	55
6.4.11. O 5x5.....	59
6.4.12. O CAMPO DE JOGO NO 5x5 .....	62
6.4.13. A TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE .....	62
6.4.14. TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE RÁPIDA .....	62
6.4.15. TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE LENTA.....	62
6.4.16. RECOMENDAÇÕES .....	63
6.4.17. PROPOSTA DE EXERCÍCIOS PARA O DESENVOLVIMENTO DO 4x4.....	63
7. CONCLUSÃO .....	66
8. BIBLIOGRAFIA .....	67

## ÍNDICE DE QUADROS

QUADRO 1. Benefícios da situação 1x1 em 1/8 campo.....	44
QUADRO 2. Benefícios da situação 1x1 em 1/4 campo.....	49
QUADRO 3. Características do mini-hóquei.....	51
QUADRO 4. As vantagens do mini-hóquei.....	51
QUADRO 5. Ações defensivas a desenvolver durante o jogo de mini-hóquei.....	52
QUADRO 6. Ações ofensivas a desenvolver durante o jogo de mini-hóquei.....	53
QUADRO 7. Conceitos ofensivos a introduzir/consolidar na situação de 5x5.....	60
QUADRO 8. Conceitos defensivos a introduzir/consolidar na situação de 5x5.....	61

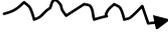
## ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1. Patins extensíveis.....	9
FIGURA 2. Patins com calçado adaptado.....	10
FIGURA 3. Patins com fivelas mal ajustados ao calçado.....	10
FIGURA 4. Criança de 4 anos com patins desadequados para a idade.....	11
FIGURA 5. Formas desadequadas de ajustar/apertar o patim.....	11
FIGURA 6. Patim ajustado/apertado em Y.....	12
FIGURA 7. Passo 1 do ajustamento do patim em Y.....	12
FIGURA 8. Passo 2 do ajustamento do patim em Y.....	12
FIGURA 9. Passo 3 do ajustamento do patim em Y.....	13
FIGURA 10. Passo 4 do ajustamento do patim em Y.....	13
FIGURA 11. Passo 5 do ajustamento do patim em Y.....	13
FIGURA 12. Passo 6 do ajustamento do patim em Y.....	13
FIGURA 13. Ilustração da pega do setique de um jogador de Hóquei em Patins (adaptado de Gayo (1994) e Vila (2000)).....	17
FIGURA 14. Realização de habilidades técnicas com correta pega de setique.....	18
FIGURA 15. imagem sequencial de como cair.....	20
FIGURA 16. imagem sequencial de com levantar.....	20
FIGURA 17. imagem sequencial do deslize.....	25
FIGURA 18. imagem sequencial da patinagem à retaguarda.....	26
FIGURA 19. imagem sequencial da patinagem para a frente com cruzamento dos membros inferiores.....	27
FIGURA 20. imagem sequencial da patinagem à retaguarda com cruzamento dos membros inferiores.....	28
FIGURA 21. imagem sequencial do curvar com patins paralelos.....	29
FIGURA 22. imagem sequencial da travagem lateral.....	29
FIGURA 23. imagem sequencial da travagem com tacões.....	30
FIGURA 24. imagem sequencial da ½ volta.....	31
FIGURA 25. imagem sequencial da volta.....	32
FIGURA 26. imagem sequencial da condução de bola.....	33
FIGURA 27. imagem sequencial da receção de bola.....	33

<b>FIGURA 28.</b> imagem sequencial do passe batido.....	34
<b>FIGURA 29.</b> imagem sequencial do passe varrido.....	34
<b>FIGURA 30.</b> imagem sequencial do passe enrolado.....	35
<b>FIGURA 31.</b> imagem sequencial do remate batido.....	36
<b>FIGURA 32.</b> imagem sequencial do remate varrido.....	36
<b>FIGURA 33.</b> imagem sequencial do remate enrolado.....	37
<b>FIGURA 34.</b> imagem sequencial da proteção de bola.....	38
<b>FIGURA 35.</b> imagem sequencial da finta – “gancho”.....	38
<b>FIGURA 36.</b> Divisão do terreno de jogo em campos de 1/8.....	44
<b>FIGURA 37.</b> Baliza 0,80x0,80m.....	45
<b>FIGURA 38.</b> Representação gráfica de 1º momento de exercício nº1.....	46
<b>FIGURA 39.</b> Representação gráfica de 2º momento de exercício nº1.....	46
<b>FIGURA 40.</b> Representação gráfica de 1º momento de exercício nº2.....	47
<b>FIGURA 41.</b> Representação gráfica de 2º momento de exercício nº2.....	47
<b>FIGURA 42.</b> Representação gráfica de 1º momento de exercício nº3.....	48
<b>FIGURA 43.</b> Representação gráfica de 2º momento de exercício nº3.....	48
<b>FIGURA 44.</b> Representação gráfica de 3º momento de exercício nº3.....	48
<b>FIGURA 45–</b> Recinto de jogo oficial adaptado para o desenvolvimento do mini-hóquei.....	50
<b>FIGURA 46.</b> A baliza de mini-hóquei.....	51
<b>FIGURA 47.</b> Representação gráfica de 1º momento de exercício nº4.....	54
<b>FIGURA 48.</b> Representação gráfica de 2º momento de exercício nº4.....	54
<b>FIGURA 49.</b> Representação gráfica de 3º momento de exercício nº4.....	54
<b>FIGURA 50.</b> Representação gráfica de 1º momento de exercício nº5.....	55
<b>FIGURA 51.</b> Representação gráfica de 2º momento de exercício nº5.....	55
<b>FIGURA 52.</b> Representação gráfica do 1º momento do exercício nº6.....	56
<b>FIGURA 53.</b> Representação gráfica do 2º momento do exercício nº6.....	57
<b>FIGURA 54.</b> Representação gráfica do 3º momento do exercício nº6.....	57
<b>FIGURA 55.</b> Representação gráfica do 4º momento do exercício nº6.....	57
<b>FIGURA 56.</b> Representação gráfica do 1º momento do exercício nº7.....	58
<b>FIGURA 57.</b> Representação gráfica do 2º momento do exercício nº7.....	58

<b>FIGURA 58.</b> O campo de jogo com os corredores central/laterais e zonas ofensiva/defensiva.....	62
<b>FIGURA 59.</b> Representação gráfica do exercício nº8.....	63
<b>FIGURA 60.</b> Representação gráfica do 1ºmomento do exercício nº9.....	64
<b>FIGURA 61.</b> Representação gráfica do 2ºmomento do exercício nº9.....	64
<b>FIGURA 62.</b> Representação gráfica do exercício nº10.....	65

## LEGENDA

-  finalização
-  passe
-  deslocamento de jogador  
sem bola
-  deslocamento de jogador  
com bola
-  cone

---

## 1. INTRODUÇÃO

O Hóquei em Patins é uma modalidade que apresenta especificidades que a distinguem da maioria dos jogos desportivos coletivos. O facto de ser praticado com um setique, e principalmente se desenvolver em cima de patins, um meio móvel, condiciona todo o processo de aprendizagem / abordagem desta modalidade.

Assim, além das naturais preocupações com o desenvolvimento cognitivo e motor das crianças, o treinador deverá “resolver” de forma progressiva e sustentada os problemas de equilíbrio inerentes à patinagem, essenciais para a prática da modalidade.

Atendendo às especificidades atrás referidas, também a abordagem ao jogo formal se revela da maior importância, sendo necessário que o treinador possua conhecimentos para estruturar de forma sustentada os conceitos fundamentais.

Com a realização deste trabalho pretendemos abordar questões fundamentais para a iniciação da modalidade de Hóquei em Patins e que influenciam no desenvolvimento técnico e tático dos praticantes. Serão abordados temas que vão desde as situações mais simples e por vezes menosprezadas, tais como o correto ajustamento do patim ou o comprimento adequado do setique na iniciação à modalidade, até a questões mais complexas como propostas de exercícios para a abordagem ao jogo formal. Pretende-se refletir acerca de todos os aspetos que envolvam a formação inicial de um atleta, caracterizando-os e realizando recomendações práticas que possam ajudar o treinador em todo esse processo.

## 2. O PATIM



### 2.1. QUE PATIM DEVERÁ SER UTILIZADO NA INICIAÇÃO?

⇒ Na iniciação da patinagem devemos considerar dois tipos de patins: os extensíveis e aqueles que apresentam o calçado adaptado ao chassi.

⇒ Os patins extensíveis poderão ser utilizados numa primeira fase de adaptação a uma nova forma de deslocamento, onde não há a preocupação de grandes exigências ao nível das habilidades técnicas.



FIGURA 1. Patins extensíveis.

⇒ Numa segunda fase, onde são solicitadas às crianças habilidades técnicas mais complexas, tais como rotações, cruzamento de perna à frente, saltos, patinagem para trás, etc, esse tipo de patim revela limitações porque é fixo ao pé-calçado do praticante através de fivelas.

⇒ Este tipo de fixação do patim ao pé do praticante revela limitações pois apenas a zona do metatarso e do calcâneo se encontram fixas, constatando-se que à medida que são realizadas as atividades, a probabilidade das fivelas se soltarem aumenta. Este facto provoca instabilidade ao nível da estrutura pé-patim, limitando a ação das diferentes habilidades técnicas exigidas, condicionando também o tempo de empenhamento motor e influenciando negativamente a organização das atividades.



⇒ Após a adaptação do praticante a uma nova forma de deslocamento, deverá ser incentivada a utilização de um patim já com o calçado fixo ao chassi, devendo esse calçado ser tipo bota e semi-rígido, de forma a envolver a zona da tibiotársica da criança promovendo a estabilidade de toda essa estrutura.



FIGURA 2. Patins com calçado adaptado.

## 2.2 ASPETOS A TER EM ATENÇÃO NA ESCOLHA DO PATIM PARA INICIAÇÃO.

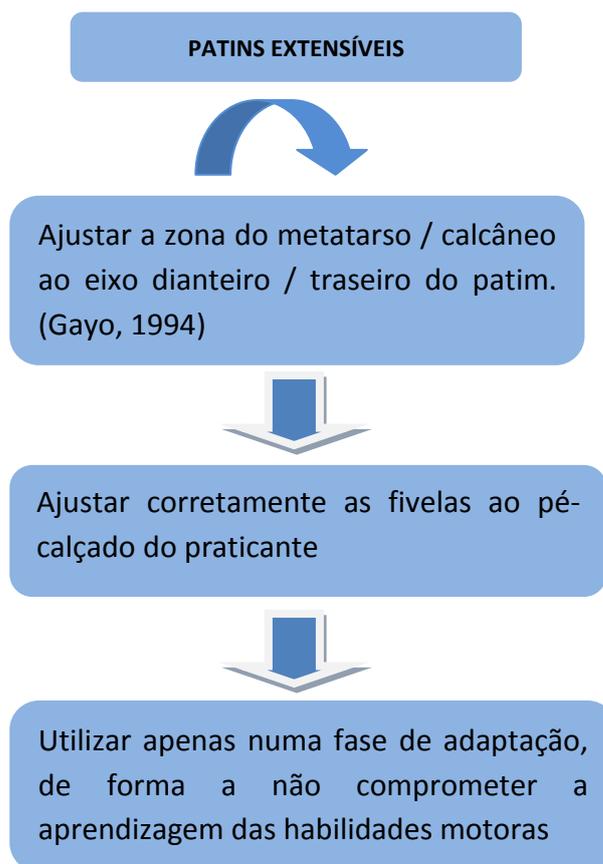


FIGURA 3. Patins com fivelas mal ajustadas ao calçado.



#### PATINS COM CALÇADO ADAPTADO



Evitar, numa primeira fase, a utilização do designado “patim de competição”, cujo conjunto chassi-bota apresenta um peso desadequado para a idade dos praticantes



Ajustar a zona do metatarso / calcâneo ao eixo dianteiro / traseiro do patim (Gayo,1994)



Promover a utilização de bota semi-rígida em detrimento da sapatilha



**FIGURA 4.** Criança de 4 anos com patins desadequados para a idade.

### 2.3. COMO AJUSTAR / APERTAR O PATIM

⇒ O patim deverá estar bem apertado de forma que o conjunto pé-patim forme uma unidade. (Vaz, 1999).

⇒ Deverá ser incentivada uma forma de apertar o patim que permita que o conjunto calcâneo-tibiotársica se ajustem bem e lhes permita realizar os movimentos necessários à execução das diferentes habilidades técnicas.



**FIGURA 5.** Formas desadequadas de ajustar/apertar o patim.



⇒ Propomos que o patim seja apertado em Y, sendo esta uma forma de ajustar corretamente o conjunto calcâneo-tibiotársica ao patim e que permite realizar os movimentos necessários à execução das diferentes habilidades técnicas.



**FIGURA 6.** Patim ajustado/apertado em Y.

#### 2.4. RECOMENDAÇÕES

⇒ O patim extensível apenas é aconselhado para uma fase inicial, até à aquisição do equilíbrio dinâmico.

⇒ Após a primeira fase, deverá ser incentivada a utilização do patim com bota semi-rígida incorporada, sendo assim possível ao praticante realizar todas as habilidades técnicas exigidas com a estabilidade necessária.

⇒ Até aos 6 anos de idade não deverá ser utilizado o patim de “competição”, pois o conjunto bota-chassi apresenta um peso que limita a realização das diferentes habilidades exigidas aos praticantes.

⇒ Sempre que o patim permita, deverá ser promovido o ensino do ajustamento do patim em Y. (figura 7, 8, 9, 10, 11,12)

✓ **PASSO 1:** dar um nó simples.



**FIGURA 7.** Passo 1 do ajustamento do patim em Y.

✓ **PASSO 2:** passar com os dois atacadores por baixo do chassi do patim.



**FIGURA 8.** Passo 2 do ajustamento do patim em Y.



✓ **PASSO 3:** passar cada extremidade do atacador, de forma cruzada, pela argola posterior do patim



**FIGURA 9.** Passo 3 do ajustamento do patim em Y.

✓ **PASSO 6:** depois dos passos atrás descritos, deverá apertar convenientemente o patim.



**FIGURA 12.** Passo 6 do ajustamento do patim em Y.

✓ **PASSO 4:** de seguida vai, em simultâneo, com cada uma das extremidades do atacador, “entrelaçar” pela frente os atacadores que se encontram já esticados.



**FIGURA 10.** Passo 4 do ajustamento do patim em Y.

✓ **PASSO 5:** puxa atacadores depois de “entrelaçar”



**FIGURA 11.** Passo 5 do ajustamento do patim em Y.

⇒ Devido ao custo do material, muitos dos Pais optam por comprar patins com um tamanho maior ao do pé da criança. Esta diferença de tamanho provoca instabilidade no ajustamento do pé ao calçado, dificultando a realização das habilidades técnicas. Devido ao facto do pé da criança estar em contínuo crescimento, recomenda-se que o tamanho do patim seja no máximo de um número, ou de forma a rentabilizar o material existente, ser promovida a troca de material entre os elementos do clube. Nestes caso é preferível a utilização de um patim velho mas adequado, do que um patim novo mas desadequado às exigência.

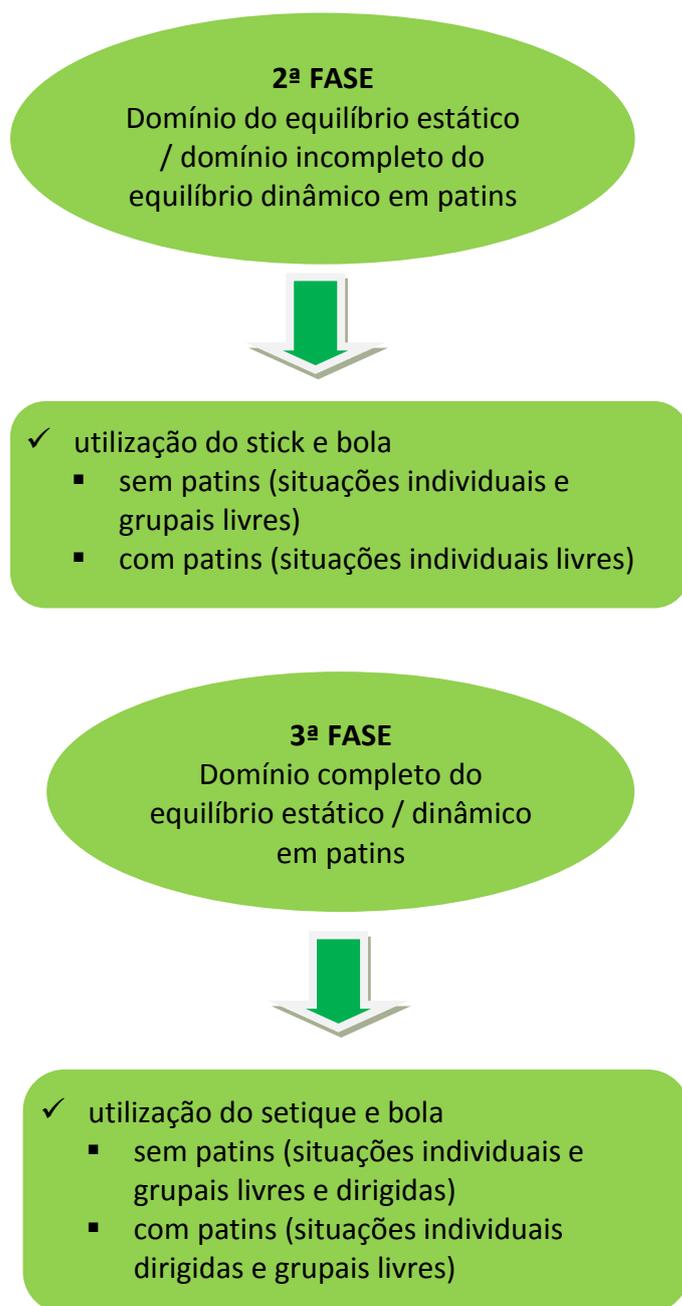
### 3. O SETIQUE



#### 3.1. QUANDO COMEÇAR A UTILIZAR SETIQUE?

⇒ O setique é um instrumento indissociável do Ensino do jogo de Hóquei em Patins. Neste sentido, desde que não interfira nas atividades planeadas, deverá ser sempre disponibilizado à criança quando solicitado.

⇒ A sua utilização deverá ser fomentada dentro de determinadas regras, sendo desaconselhado, por razões de segurança, a sua utilização indiscriminada quando não há o domínio completo do equilíbrio em cima dos patins.





### 3.2. RECOMENDAÇÕES

⇒ A utilização do setique deverá ser sempre incentivada/promovida pelos treinadores, desde os primeiros contactos da criança com a modalidade, inclusive sem patins, pois essa prática promove o gosto pelo jogo e contribui para o desenvolvimento / aperfeiçoamento da coordenação óculo-manual e consequentemente da motricidade das crianças.

### 3.3. QUAL O SETIQUE ADEQUADO?

⇒ Quando a criança pega pela primeira vez num setique, uma dúvida se levanta: qual o tamanho do setique adequado para a realização das diferentes habilidades técnicas?

⇒ O regulamento Técnico de Hóquei em Patins indica que o setique poderá ter um comprimento máximo de 115 cm e um mínimo de 90 cm.

⇒ Simões (2010) estudou esta temática, tendo verificado que nos testes realizados o resultado foi influenciado pelo tamanho do tronco das crianças e também pela experiência na modalidade. O autor recomendou que o comprimento do setique ideal para as crianças deverá estar entre os 100 e 110cm, tendo verificado que essas medidas de setique eram facilitadoras e lhes permitiam ajustar o seu corpo de forma a obterem uma boa execução motora. O autor considerou que o Treinador tem um papel importante para decidir o momento ideal para a criança fazer a transição para um setique de comprimento maior, sendo a análise qualitativa da execução das habilidades técnicas o referencial de observação.

### 3.4. RECOMENDAÇÕES

⇒ Atendendo à informação disponível, recomendamos que a criança utilize um setique que lhe permita realizar as diferentes habilidades técnicas



### 3.5. A PEGA DO SETIQUE

manipulativas sem constrangimentos (Simões, 2010), sendo importante ter em atenção as condições morfológica das crianças, especialmente o comprimento do tronco.

⇒ O papel do treinador é fundamental em todo o processo, sendo ele o agente responsável por recomendar à criança o comprimento ideal de setique para o início da modalidade, e também por perceber qual a altura ideal para alterar o seu comprimento.

⇒ Devido ao facto do setique ser um utensilio de desgaste rápido mas caro, aconselha-se os pais a consultarem o treinador aquando da compra de novo setique, pois assim poder-se-á evitar a compra de um setique desadequado e influenciará negativamente as aprendizagens das crianças.

⇒ A pega do setique é outro dos elementos importantes que deverá merecer grande atenção por parte dos treinadores.

⇒ A criança deverá ser ensinada, desde o primeiro contacto com o setique, a realizar a pega corretamente.

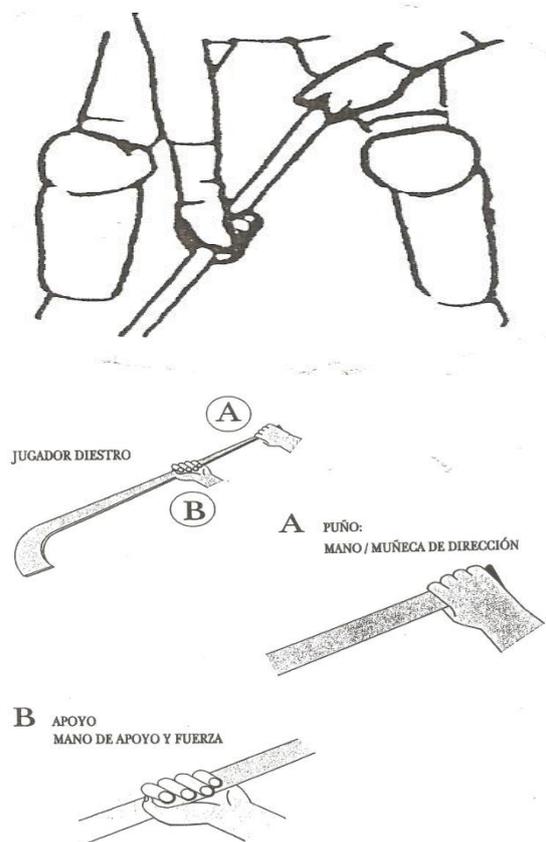
⇒ Gayo (1998) recomenda as seguintes notas metodológicas aquando da introdução da pega:

⇒ definição da lateralidade da criança – se é esquerdina ou destra;

⇒ a mão que dirige (mais hábil) deverá pegar na parte superior do setique, enquanto a mão de apoio (menos hábil) pega por baixo;



⇒ A mão que pega em cima deverá estar fixa, enquanto a mão que pega em baixo altera a sua posição dependendo do gesto técnico efetuado;



**FIGURA 13.** Ilustração da pega do setique de um jogador de Hóquei em Patins (adaptado de Gayo (1994) e Vila (2000)).

### 3.6. RECOMENDAÇÕES

⇒ Independentemente da definição de lateralidade já existente em outras acções motoras tais como escrever, pontapear ou pegar no talher, deverá ser deixado espaço à criança para decidir / escolher / descobrir qual a mão que deverá pegar em cima no setique, e conseqüentemente aquela que é a mais hábil para o manusear.

⇒ Dever-se-á também ter em atenção as seguintes questões:

✓ fomentar a realização de todas as habilidades técnicas com as duas mãos no setique (pega correcta);

✓ os primeiros contactos da criança com o setique, sempre que envolverem situações individuais, deverão ser realizados sem luvas, permitindo assim uma melhor percepção do batimento da bola no setique e conseqüentemente do aprimoramento da sensibilidade da criança com os objectos de jogo.



✓ Todas as situações de grupo deverão ser realizadas com luvas, de forma a prevenir traumatismos nas mãos e evitar o receio que possa ser consequência de uma situação dessas.



**FIGURA 14.** Realização de habilidades técnicas com correta pega de setique.

## 4. AS HABILIDADES

### TÉCNICAS LOCOMOTORAS:

#### A PATINAGEM



#### 4.1 A INICIAÇÃO À PATINAGEM: QUE ABORDAGEM?

⇒ Quando uma criança / praticante se inicia na patinagem, dever-lhe-á ser explicado a ela e aos Pais, que numa primeira fase que a patinagem é de difícil assimilação (Vila, 2000), e que deverão ser adquiridas em primeiro lugar as competências técnicas mais simples passando depois para as mais complexas.

⇒ Neste sentido, a criança / praticante deverá cumprir um plano devidamente ajustado, que potencie uma aprendizagem consolidada.

#### 4.2. AS FASES DA INICIAÇÃO À PATINAGEM



#### 4.2.1. FASE 1: ABORDAGEM INICIAL

⇒ Nesta fase dever-se-á, em primeiro lugar, ensinar as regras de utilização do material e de segurança.

✓ **REGRA 1.** Apenas realizar as ações pedidas pelo treinador / monitor.

✓ **REGRA 2.** Alertar o patinador para não se aproximar de qualquer estrutura física (ex. balizas ou tabelas) ou de qualquer colega com os patins calçados.

✓ **REGRA 3.** Demonstrar a importância de um ajuste correto do pé ao patim, de forma a garantir a estabilidade do conjunto pé – patim.



✓ **REGRA 4.** Ensinar, de forma segura, que ações se deverão fazer em caso de queda: aquando do desequilíbrio, deve-se fletir as pernas, “fechando” o corpo” para sentar ou rolar, amortecendo dessa forma a queda. Deve evitar-se a colocação das mãos e dos braços no solo. (Vaz, 1999).

joelho ficando em posição de equilíbrio. (Vaz, 1999)



**FIGURA 15.** imagem sequencial de como cair

✓ **REGRA 5.** Como levantar: o patinador dever-se-á apoiar sobre os joelhos e braços em extensão no solo. De seguida deverá colocar um pé junto do joelho contrário, levantar lentamente as mãos e



**FIGURA 16.** imagem sequencial de como levantar

⇒ Numa segunda fase dever-se-á promover a familiarização do patinador com os deslocamentos em cima dos patins. Assim:

✓ **PASSO 1:** em cima de uma superfície que provoque atrito (ex. tapete ou sacos de plástico a envolver cada patim), promover os deslocamentos em marcha elevando os joelhos.



✓ **PASSO 2:** depois de adquirido o padrão da marcha em cima dos patins (na superfície com atrito), promover a realização de várias tarefas em cima do mesmo acessório, tais como: flectir/estender membros inferiores, rotações, equilíbrio em cima de um membro, colocar alternadamente um membro inferior em diferentes arcos ou passar por cima / baixo de vários obstáculos.

✓ **PASSO 3:** quando adquirido o equilíbrio dinâmico e estático em cima da superfície com atrito, dever-se-á, sempre de uma forma progressiva, passar para o piso normal, realizando também de forma sequencial as tarefas propostas no passo 1 e 2.

⇒ Consolidadas estas aprendizagens, o patinador estará em condições de aumentar o grau de complexidade das tarefas propostas.

#### **4.2.1.1.RECOMENDAÇÕES**

⇒ Os pais são peças integrantes de todo o processo ensino-aprendizagem e podem contribuir de forma decisiva para o sucesso ou insucesso dos seus filhos. Assim dever-se-á:

→ Explicar, antecipadamente, todo o processo, de forma a elucidar acerca das etapas a serem percorridas e dos malefícios que podem advir do não cumprimento destas.

→ Cada criança tem o seu ritmo de aprendizagem, sendo necessário por isso esclarecer os Pais acerca das desvantagens que podem resultar de uma exigência excessiva dos seus filhos.

→ Como qualquer outra actividade desportiva, o tempo de prática é essencial para o consolidar das aprendizagens, sendo importante consciencializar os Pais para a importância de comparecer regularmente às actividades.



#### 4.2.2. FASE 2: CONSOLIDAÇÃO DOS EQUILÍBIOS



⇒ Nesta fase deverão ficar consolidados as seguintes habilidades técnicas:

1. cair / levantar-se
2. posição básica do patinador <sup>1</sup>
3. equilíbrio estático/dinâmico
4. flexão extensão membros inferiores em movimento
5. deslize para a frente
6. paragem do movimento em cima dos patins
7. patinagem para trás (iniciação)
8. ultrapassar obstáculos 20/40 cm acima do solo.

⇒ Esta é uma fase fundamental no processo ensino-aprendizagem da patinagem, sendo uma altura propícia para fomentar o gosto pela patinagem.

Assim, torna-se essencial que as crianças no final das atividades estejam satisfeitas e com vontade de voltar na sessão posterior.

⇒ Sem esquecer situações específicas que deverão ser trabalhadas em circuito/gincana, os jogos e as situações lúdicas deverão ser privilegiados, tendo sempre em atenção as questões de segurança.

<sup>1</sup> **POSIÇÃO BÁSICA DO PATINADOR:** caracteriza-se pelos seguintes indicadores:

- ✓ tronco em extensão
- ✓ tronco ligeiramente inclinado à frente
- ✓ joelhos ligeiramente fletidos. (Areces, 1994)

#### 4.3. PROPOSTA DE JOGOS LÚDICOS

⇒ “ AS ZEBRAS E OS LEÕES”

**MATERIAL:** espaço amplo

**DESCRIÇÃO:** uma ou duas crianças são os leões. Num dos topos de uma área retangular estão as zebras. os leões colocam-se numa zona lateral



pré-determinada. Ao sinal do professor as zebras tentam ir para a sua outra casa (o outro topo do campo, e os leões tentam tocar nas zebras. quem for tocado passa a ser leão.

**CUIDADOS A TER:** DEVE-SE proibir o agarrar, pois tal facto poderá ser causador de quedas.

⇒ “ O JOGO DAS CORES”

**MATERIAL:** espaço amplo

**DESCRIÇÃO:** Uma criança pré-designada começa a dizer alto para todo o grupo “cor, cor...” devendo de seguida dizer uma cor. De imediato todo o grupo deve tocar em algo que tenha essa cor. A criança que fez o anúncio deve tentar apanhar um elemento do grupo antes deste ter tocado em algo que tenha a cor anunciada.

**VARIANTES:** O professor anuncia para o grupo uma cor. Todos os alunos que tenham camisolas dessa cor são alvos para os restantes apanharem. Pode realizar-se o mesmo jogo em função da cor das calças/calções.

⇒ “ VAMOS LIMPAR A CASA”

**MATERIAL:** espaço amplo e 1 bola por criança

**DESCRIÇÃO:** Após se ter delimitado dois campos divididos por linha transversal cada grupo deverá, a um sinal do professor, retirar todas as bolas existentes no seu campo enviando-as para o campo do adversário. Após um novo sinal todos devem parar o jogo. Contam-se as bolas em cada campo e atribui-se a vitória à equipa que tem menos bolas dentro do seu campo.

**VARIANTES:** em cada campo poderá haver arcos, sendo as crianças obrigadas a ir colocar as bolas dentro desses mesmos arcos no campo adversário.

⇒ “ QUEM É QUE SOLTA O BALÃO”

**MATERIAL:** 1 balão por criança

**DESCRIÇÃO:** As crianças circulam pelo espaço da atividade, tentando manter no ar, com toques sucessivos um balão. Esta atividade pode surgir só com o objetivo de sustentar o balão ou com o de percorrer um determinado percurso.



⇒ “ATENÇÃO AO POLICIA”

**MATERIAL:** espaço amplo

**DESCRIÇÃO:** As crianças circulam pelo espaço da atividade e realizam ações correspondentes ao sinal que o professor acabou de executar. Por exemplo: patinar de cócoras, patinar com um pé no ar, piruetas, abrir e fechar pernas, tocar com mão no chão, etc.

⇒ “A CORRENTE”

**MATERIAL:** espaço amplo

**DESCRIÇÃO:** É designada uma criança que irá tentar tocar (não é necessário apanhar) nos colegas. Quando consegue, aquele que foi tocado dá-lhe a mão e vão os dois tentar tocar nos outros. No entanto se a corrente partir (se largarem as mãos), aqueles que foram tocados naquele momento estão “livres” na mesma. Quem for tocado tem que ir para uma das pontas da corrente. Só poderá tocar aquele que tiver uma das mãos livres.

**VARIANTES:** quando formar uma corrente de 4 elementos, deverá ser partida em grupos de 2, passando nesse momento a serem dois grupos a tocar e assim sucessivamente.

⇒ “RABO DE RAPOSA”

**MATERIAL:** espaço amplo e um lenço para cada criança.

**DESCRIÇÃO:** São definidas duas equipas, tendo que cada elemento da equipa colocar um lenço preso aos calções na parte posterior, sendo obrigatório que o mesmo esteja bem à vista. As equipas deverão ter lenços de cores diferentes. Ao sinal do professor, as crianças deverão ir tentar “roubar” o lenço aos colegas da equipa contrária. Quem ficar sem o lenço, deverá abandonar o jogo, ganhando a equipa que no final conseguir “roubar” mais lenços à equipa contrária. Não é permitido atirar-se ao chão para evitar que lhe tirem o lenço.



#### 4.3.1. RECOMENDAÇÕES

⇒ O tipo de situações lúdicas escolhidas deverá ter sempre em conta o nível de desenvolvimento técnico dos participantes. Quando estamos na presença de crianças que não dominam o equilíbrio estático e dinâmico em cima dos patins, é desaconselhável a utilização de situações que propiciem o contacto físico.

⇒ Nos casos em que estão juntas crianças com idades e envergaduras físicas diferentes, o monitor/treinador deverá ter em atenção as situações escolhidas, pois aquelas em que é provável o contacto físico poderão ser desaconselhadas.

#### 4.4. FASE 3: APRENDIZAGEM DAS HABILIDADES TÉCNICAS



##### 4.4.1. AS PRINCIPAIS TÉCNICAS DE PATINAGEM: CARACTERIZAÇÃO, PRINCIPAIS ERROS E FEEDBACKS PEDAGÓGICOS

###### DESLIZE / PATINAGEM PARA A FRENTE



FIGURA 17. imagem sequencial do deslize

**CARACTERIZAÇÃO:** impulsão alternada do membros inferiores em V, estando cada patim com as oito rodas no solo simultaneamente.



**PRINCIPAIS ERROS:**

- impulso insuficiente;
- membros inferiores em extensão;
- patins simultaneamente no solo.

**FEEDBACKS PEDAGÓGICOS:**

- membro inferior que não realiza impulso deverá fletir sensivelmente 70 graus para preparar impulso seguinte;
- membro inferior que realiza o deslize deverá estar ligeiramente fletido;
- tronco ligeiramente fletido a frente.



**FIGURA 18.** imagem sequencial da patinagem à retaguarda

**CARACTERIZAÇÃO:** impulso simultâneo dos membros inferiores, realizado um movimento simétrico e simultâneo de afastamento e aproximação em forma de 8.

**PRINCIPAIS ERROS:**

- afastamento excessivo ou curto dos membros inferiores aquando do movimento em forma de 8;
- movimento assimétrico dos membros inferiores;
- membros inferiores em completa extensão.



**FEEDBACKS PEDAGÓGICOS:**

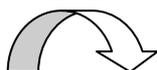
- impulsão simultânea e simétrica dos membros inferiores;
- tronco e membros inferiores ligeiramente fletidos;
- movimento de afastamento dos membros inferiores em forma de 8, deverá ter como ponto de referência a linha dos ombros, devendo ser realizado ligeiramente fora dessa referência.

**CARACTERIZAÇÃO:** deslizar para a frente em trajetória curvilínea, com cruzamento pela frente do membro inferior para o lado da curva.

**PRINCIPAIS ERROS:**

- cruzamento incompleto do membro inferior exterior sobre o interior;
- membros inferiores em extensão;
- incapacidade para voltar á posição inicial após o cruzamento do membro inferior.

**PATINAGEM PARA A FRENTE COM CRUZAMENTO DOS MEMBROS INFERIORES**



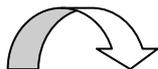
**FIGURA 19.** imagem sequencial da patinagem para a frente com cruzamento dos membros inferiores

**FEEDBACKS PEDAGÓGICOS:**

- membro inferior exterior cruza totalmente à frente do interno;
- membros e tronco inferiores ligeiramente fletidos de forma a facilitar o movimento;
- aquando do cruzamento, há um movimento simultâneo: do membro inferior externo para o interior e do membro inferior interno (sem deixar de estar em contacto com o solo) para o exterior, voltando depois à posição inicial.



**PATINAGEM PARA A RETAGUARDA COM  
CRUZAMENTO DOS MEMBROS INFERIORES**



**FIGURA 20.** imagem sequencial da patinagem à retaguarda com cruzamento dos membros inferiores

**CARACTERIZAÇÃO:** deslizar para trás em trajetória curvilínea, com cruzamento pela retaguarda do membro inferior interno para o lado oposto da curva. O patim do membro inferior externo fará um ajuste à posição paralela levantando ligeiramente o eixo traseiro.

**PRINCIPAIS ERROS:**

- cruzamento incompleto do membro inferior interno sobre o exterior;
- membros inferiores em extensão;
- incapacidade para voltar à posição inicial após o cruzamento do membro inferior.

**FEEDBACKS PEDAGÓGICOS:**

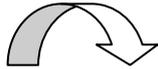
- membro inferior interno cruza totalmente à frente do externo;
- membros e tronco inferiores ligeiramente fletidos de forma a facilitar o movimento;

**FEEDBACKS PEDAGÓGICOS:**

- quando do cruzamento, há um movimento simultâneo: do membro inferior interno para o exterior e do membro inferior externo (sem deixar de estar em contacto com o solo) para o interior, voltando depois à posição inicial.



**CURVAR COM PATINS PARALELOS**



**FIGURA 21.** imagem sequencial do curvar com patins paralelos

**CARACTERIZAÇÃO:** alteração de trajetória do movimento utilizando patins paralelos.

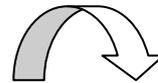
**PRINCIPAIS ERROS:**

- membros inferiores em extensão;
- incapacidade de colocação dos patins paralelos;
- afastamento/junção exagerada aquando da trajetória curvilínea.

**FEEDBACKS PEDAGÓGICOS:**

- flexão dos joelhos / tronco aquando da trajetória curvilínea;
- colocação de patins paralelos a distância adequada (sensivelmente 10-15 cm).

**TRAVAGEM LATERAL**



**FIGURA 22.** imagem sequencial da travagem lateral.

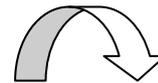
**CARACTERIZAÇÃO:** travagem do movimento através da colocação dos patins paralelos com as oito rodas no solo.



**PRINCIPAIS ERROS:**

- incapacidade em realizar força nos membros inferiores de forma a travar o movimento;
- membros inferiores em extensão;
- afastamento exagerado dos membros inferiores aquando da travagem;
- incapacidade de colocação dos patins paralelos.

**TRAVAGEM DE TACÕES**



**FIGURA 23.** imagem sequencial da travagem com tacões.

**FEEDBACKS PEDAGÓGICOS:**

- flexão dos joelhos / tronco aquando da travagem;
- utilização da largura do ombros enquanto ponto de referência para o afastamento dos membros inferiores;
- força nos membros inferiores enquanto elemento fundamental para travar o movimento.

**CARACTERIZAÇÃO:** travagem do movimento através da utilização dos tacões (simultânea), após rotação de 180 graus.

**PRINCIPAIS ERROS:**

- incapacidade em realizar a rotação essencial para utilizar os tacões;
- membros inferiores/tronco em extensão.



**FEEDBACKS PEDAGÓGICOS:**

- flexão dos joelhos aquando da rotação e travagem;
- utilização da largura do ombros enquanto ponto de referência para o afastamento dos membros inferiores;
- rotação de 180 graus sobre o próprio corpo.

**CARACTERIZAÇÃO:** Em deslize, o patinador realiza a inversão (180 graus) do sentido de deslocamento, mantendo a mesma direção.

**PRINCIPAIS ERROS:**

- membros inferiores em extensão;
- 1/2 volta realizada sempre com as oito rodas no solo.

**½ VOLTA**



**FEEDBACKS PEDAGÓGICOS:**

- rotação sobre o eixo corporal;
- elevar ligeiramente um dos membros inferiores de forma a facilitar a rotação.

**FIGURA 24.** imagem sequencial da ½ volta.



### VOLTA

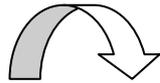


FIGURA 25. imagem sequencial da volta.

### FEEDBACKS PEDAGÓGICOS:

- rotação sobre o eixo corporal;
- elevar alternadamente os membros inferiores de forma a facilitar a rotação.

**CARACTERIZAÇÃO:** Em deslize, o patinador realiza a inversão (360 graus) do sentido de deslocamento, mantendo a mesma direção.

### PRINCIPAIS ERROS:

- membros inferiores em extensão;
- volta realizada sempre com as oito rodas no solo.

## 5. AS HABILIDADES TÉCNICAS

### MANIPULATIVAS: OS GESTOS TÉCNICOS COM SETIQUE



#### CONDUÇÃO DE BOLA



FIGURA 26. imagem sequencial da condução de bola.

**CARACTERIZAÇÃO:** Ação de controlo e condução da bola, que possibilita ao praticante dominá-la e utilizá-la de acordo com a situação de desempenho.

#### **PRINCIPAIS ERROS:**

- olhar apenas para a bola;
- tronco em extensão;
- incapacidade de dominar a bola.

#### **FEEDBACKS PEDAGÓGICOS:**

- tronco ligeiramente inclinado à frente;
- olhar para a frente, mantendo, por vezes, o contacto visual com a bola;
- domínio da bola.

#### RECEÇÃO DE BOLA

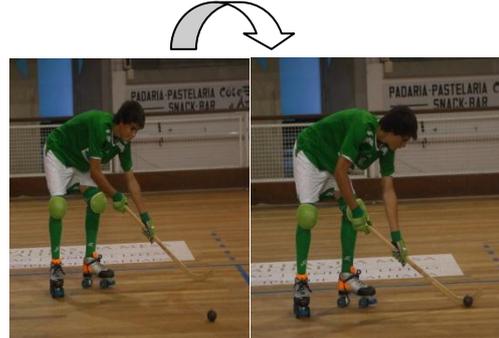


FIGURA 27. imagem sequencial da receção de bola.

**CARACTERIZAÇÃO:** Ação de receção (paragem) da bola, de forma a que fique controlada para o portador a utilizar em qualquer sequência técnica.

#### **PRINCIPAIS ERROS:**

- pega incorreta do setique e colocação inadequada aquando da receção da bola (inclinado);
- tronco em extensão;
- colocação do corpo demasiadamente afastado da bola.

#### **FEEDBACKS PEDAGÓGICOS:**

- flexão ligeira do tronco a frente;
- pega e colocação correta do setique aquando da receção da bola (bem apoiado no solo e direito).



### PASSE BATIDO



FIGURA 28. imagem sequencial do passe batido.

**CARACTERIZAÇÃO:** Ação em que a bola é passada de uma forma batida

#### **PRINCIPAIS ERROS:**

- igual à recepção de bola.
- batimento excessivamente forte na bola.

#### **FEEDBACKS PEDAGÓGICOS:**

- tronco ligeiramente inclinado à frente;
- pé virado para onde queremos passar a bola;
- intensidade moderada no batimento da bola;
- bola perto do patim colocado mais à frente.

### PASSE VARRIDO



FIGURA 29. imagem sequencial do passe varrido.



**CARACTERIZAÇÃO:** Ação em que a bola é passada de uma forma varrida

**CARACTERIZAÇÃO:** Ação em que a bola é passada de uma forma enrolada

**PRINCIPAIS ERROS:**

→ igual ao passe batido;

**PRINCIPAIS ERROS:**

→ incapacidade de realizar o movimento de enrolamento da bola

**FEEDBACKS PEDAGÓGICOS:**

→ igual ao passe batido.

**FEEDBACKS PEDAGÓGICOS:**

- tronco ligeiramente inclinado à frente;
- pé virado para onde queremos passar a bola;
- movimento de enrolamento da bola

**PASSE ENROLADO**



FIGURA 30. imagem sequencial do passe enrolado.



**REMATE BATIDO**



**FEEDBACKS PEDAGÓGICOS:**

- flexão do tronco à frente;
- pé de apoio virado para a baliza;
- bola sensivelmente a 20 cm do pé de apoio.



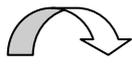
**FIGURA 31.** imagem sequencial do remate batido.

**CARACTERIZAÇÃO:** Ação utilizada para atingir o objetivo de jogo de forma batida.

**PRINCIPAIS ERROS:**

- tronco em extensão;
- bola demasiadamente afastada do corpo;
- pé de apoio virado para o lado.

**REMATE VARRIDO**



**FIGURA 32.** imagem sequencial do remate varrido.

**CARACTERIZAÇÃO:** Ação utilizada para atingir o objetivo de jogo de forma varrida.



**PRINCIPAIS ERROS:**

- tronco em extensão;
- bola demasiadamente afastada do corpo;

**CARACTERIZAÇÃO:** Ação utilizada para atingir o objetivo de jogo de forma enrolada.

**FEEDBACKS PEDAGÓGICOS:**

- flexão do tronco à frente;
- enquadramento do corpo com a bola

**PRINCIPAIS ERROS:**

- tronco em extensão;
- incapacidade de “enrolar” a bola.

**REMATE ENROLADO**



**FEEDBACKS PEDAGÓGICOS:**

- flexão do tronco à frente;
- a bola deverá ser “enrolada” na zona do patim de apoio;
- o peso do corpo deverá passar da perna traseira para a dianteira.

**FIGURA 33.** imagem sequencial do remate enrolado.



**PROTEÇÃO DA BOLA**



**FIGURA 34.** imagem sequencial da proteção de bola.

**CARACTERIZAÇÃO:** Ação utilizada para proteger a bola dos adversários.

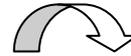
**PRINCIPAIS ERROS:**

- tronco em extensão;
- membros inferiores lado a lado;
- bola perto do patim interno.

**FEEDBACKS PEDAGÓGICOS:**

- flexão do tronco à frente;
- patim do lado interno paralelo, mas à frente que o do lado externo.
- patins afastados;
- bola perto do patim do lado externo.

**FINTA – “GANCHO”**



**FIGURA 35.** imagem sequencial da finta – “gancho”.

**CARACTERIZAÇÃO:** Ação utilizada para ultrapassar adversários.



**PRINCIPAIS ERROS:**

- finta pouco ampla.
- ação lenta e denunciada.

**FEEDBACKS PEDAGÓGICOS:**

- amplitude de movimento;
- velocidade de execução da ação.

## 6. A INTRODUÇÃO DO JOGO



### 6.1. QUANDO É QUE O PATINADOR ESTÁ PREPARADO PARA INICIAR A INTRODUÇÃO AO JOGO?

⇒ Atendendo às especificidades da modalidade, que se caracteriza por ser jogada em cima de um meio móvel (patins), deve-se ter um grande cuidado no momento em que se introduz o jogo.

⇒ Juntando à questão do desenvolvimento motor e cognitivo das crianças, o facto do jogo se desenrolar em cima dos patins condiciona todas as ações do mesmo.

⇒ Independentemente da idade do patinador, o jogo deverá ser introduzido quando se verificar um domínio razoável do descrito no ponto 4 (As habilidades técnicas locomotoras: a patinagem) e também das habilidades técnicas básicas com stick: passe e controlo/domínio de bola.

⇒ Quando falamos em domínio razoável, referimo-nos ao facto do patinador

possuir as condições/habilidades necessárias mínimas que possibilitem a realização das diferentes habilidades propostas, sem colocar em causa a sua integridade física ou dos outros.

⇒ Tendo em conta o desenvolvimento físico, motor e cognitivo das crianças durante o seu trajeto desportivo, também é normal que as habilidades motoras aprendidas no capítulo 3 sejam melhoradas e assimiladas ao longo do seu desenvolvimento / trajeto.

⇒ 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.



## 6.2. A PROBLEMÁTICA DA INTRODUÇÃO DO JOGO DE HÓQUEI EM PATINS

⇒ O hóquei em patins, tal como é característico nos jogos desportivos coletivos de invasão, apresenta dificuldades na sua introdução. Estas dificuldades resultam do estado de desenvolvimento motor e cognitivo dos praticantes, aliado ao facto de ser praticado em cima de patins.

⇒ No âmbito dos Jogos Desportivos Coletivos, consideramos o Hóquei em Patins com várias características semelhantes ao Basquetebol. Nesse âmbito, Graça & Oliveira (1995) caracterizaram a fase inicial do jogo 5x5 no basquetebol da seguinte forma:

√ *centração na bola (fase egocêntrica)* – cada um concebe a sua participação isoladamente, explora a sua ação até aos limites das suas capacidades e confiança;

√ *aglomeração* – 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.*

⇒ Realizando o “transfer” para a modalidade de Hóquei em Patins, constatamos as mesmas dificuldades enumeradas por Graça & Oliveira (1995), sendo necessário estruturar a situação de jogo de uma forma de uma forma progressiva e seja entendida por parte dos praticantes.

## 6.3. 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 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

#### 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)

⇒ As noções acima mencionadas devem constituir-se como tópicos de intervenção sistemática do Treinador. Deverão ser definidos como objetivos a alcançar, estimular o seu aparecimento e apoiar a sua execução, corrigir os erros mais evidentes, equacionando sempre os princípios de oportunidade pedagógica para intervir. (Graça & Oliveira, 1995)

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

⇒ Atendendo aos factos atrás referenciados, consideramos prematuro iniciar a abordagem ao jogo através do jogo formal – 5x5. Como refere Valente (2007), o jogo dos adultos deverá ser modificado, adaptando-se às necessidades das crianças. Assim, a introdução do jogo deverá ser realizada através de situações que aumentem gradualmente de dificuldade, das situações simples para mais complexas.



⇒ Graça & Oliveira (1995), consideram que na introdução do jogo é fundamental isolar os fatores perturbadores do sucesso das tarefas, tornando-se essencial adaptar as condições de jogo tais como:

- ✓ simplificação das disposições regulamentares;
- ✓ modificação do espaço de jogo;
- ✓ variação/redução da oposição;
- ✓ alterações das especificidades do material (peso e dimensões da bola, etc);

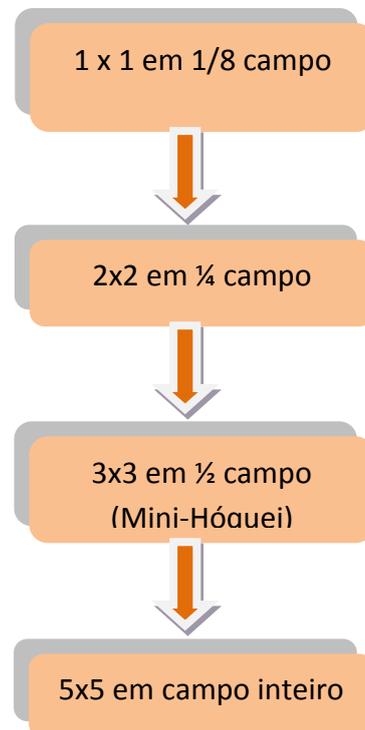
⇒ Os mesmos autores (1995), consideram também que a utilização dos jogos reduzidos, deverão satisfazer os seguintes critérios:

- ✓ manutenção do objetivo do jogo;
- ✓ todos os elementos estruturais 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.

⇒ A nossa proposta para a aprendizagem / estruturação da situação de jogo de Hóquei em Patins, consistirá na realização progressiva das seguintes situações:





#### 6.4.1. O 1x1 EM 1/8 CAMPO

⇒ Apesar de não estarmos perante uma situação coletiva, consideramos 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:

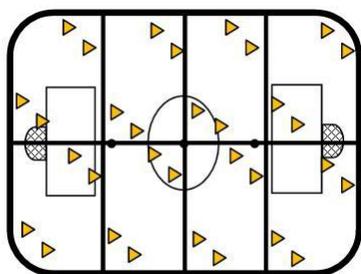


FIGURA 36. Divisão do terreno de jogo em campos de 1/8.

⇒ Como principais benefícios desta situação temos:

<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>

QUADRO 1. Benefícios da situação 1x1 em 1/8 campo.

⇒ Esta é uma situação de treino muito proveitosa e de fácil gestão e que promove o empenhamento motor, sendo possível estarem 16 praticantes em atividade ao mesmo tempo.



#### 6.4.2. 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.



FIGURA 37. Baliza 0,80x0,80m

⇒ 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, requiere uma destreza oculo-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 stick de forma correta sem cometer infrações.



### 6.4.3. PROPOSTA DE EXERCÍCIOS PARA O DESENVOLVIMENTO DO 1x1

⇒ EXERCÍCIO Nº 1

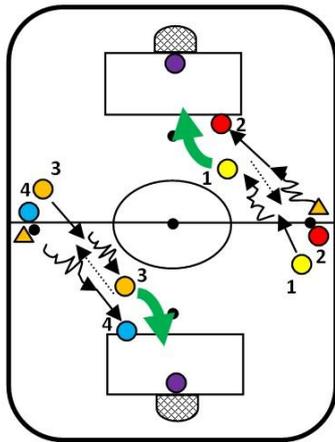


FIGURA 38. Representação gráfica de 1º momento do exercício nº1.

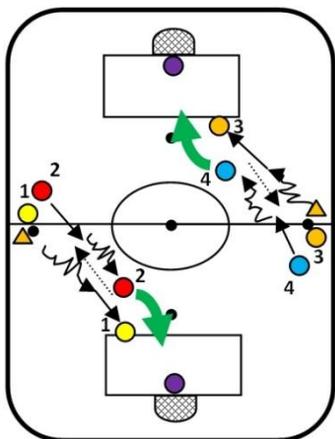


FIGURA 39. Representação gráfica de 2º momento do exercício nº1.

#### 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)

#### OBJETIVOS:

Aperfeiçoamento:

- 1x1 (finta)
- condução de bola /passe
- desarme (utilização correta do setique)



⇒ EXERCÍCIO Nº 2

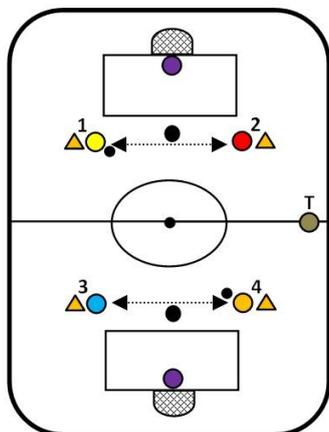


FIGURA 40. Representação gráfica de 1º momento do exercício nº2.

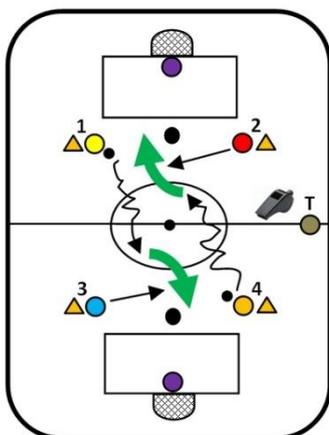


FIGURA 41. Representação gráfica de 2º momento de exercício nº2.

**DESCRIÇÃO TÉCNICA E ORGANIZAÇÃO:**

O exercício é realizado simultaneamente para as duas balizas.

**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

**OBJETIVOS:**

Aperfeiçoamento:

- 1x1 (finta)
- condução de bola /passe
- desarme (utilização correta do setique)
- desenvolvimento da velocidade de reação



⇒ EXERCÍCIO Nº 3

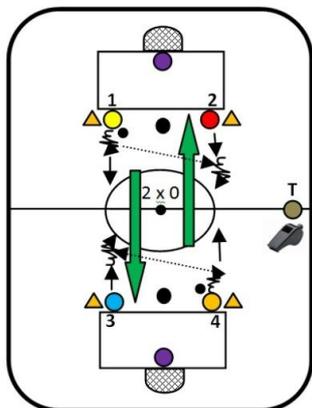


FIGURA 42. Representação gráfica de 1º momento do exercício nº3.

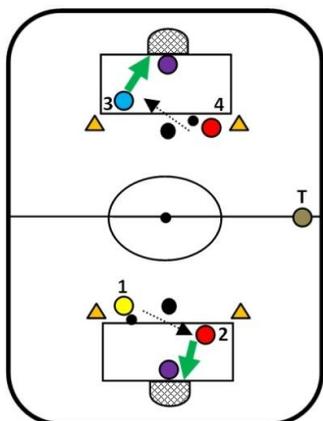


FIGURA 43. Representação gráfica de 2º momento do exercício nº3.

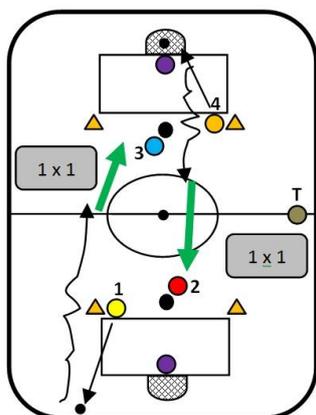


FIGURA 44. Representação gráfica de 3º momento do exercício nº3.

**DESCRIÇÃO TÉCNICA E ORGANIZAÇÃO:**

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.

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



**OBJECTIVOS:**

Aperfeiçoamento:

- 1x1 (finta)
- condução de bola /passe
- desarme (utilização correta do setique)
- desenvolvimento da velocidade de reação

⇒ Relativamente à situação de 1x1, acrescentam-se o desenvolvimento das seguintes competências:

**6.4.4. O 2X2 EM ¼ 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

<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>

**QUADRO 2.** Benefícios da situação 1x1 em 1/4 campo.

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



#### 6.4.5. RECOMENDAÇÕES

⇒ Tal como na situação anterior, consideramos pertinente que os guardas-netas 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 qual a melhor opção: - passar, caso tenha colega liberto;

- driblar/fintar, caso não tenha linha de passe;

- finalizar, caso esteja perto da baliza e em condição favorável

✓ sem posse de bola, afastar do portador da bola (aclaramento), tentando conseguir constantemente 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.

#### 6.4.6. O 3x3 – MINI-HÓQUEI

⇒ A par da situação de jogo 1x1 em 1/8 campo, 2x2 em ¼ campo, o mini-hóquei deverá ser a forma através da qual o praticante tem o primeiro contacto com o jogo.



**FIGURA 45.** Recinto de jogo oficial adaptado para o desenvolvimento do mini-hóquei.



⇒ Caracteriza-se pelos seguintes aspetos:

Nº JOGADORES	1 gr + 2 jogadores de campo
ESPAÇO	½ campo (delimitado por tabelas)
REGRAS	simplificadas
BALIZAS	1,3m largura x 1m altura
TEMPO DE JOGO	Variável: 4´a 6´cada parte
ACÇÕES OFENSIVAS	Passe / receção / finta / remate



FIGURA 46. A baliza de mini-hóquei

QUADRO 3. Características do mini-hóquei.

#### 6.4.7. AS VANTAGENS DO MINI-HÓQUEI

VANTAGENS DO MINI-HÓQUEI	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ menos jogadores e menos espaço, logo maior probabilidade de intervenções sobre a bola;</li> <li>✓ menos espaço proporciona a realização de maior número de habilidades técnicas com os patins / stick-bola</li> <li>✓ maior probabilidade do guarda-redes ter intervenções sobre a bola;</li> <li>✓ maior probabilidade de atingir o objetivo do jogo – o golo;</li> <li>✓ regras simplificadas</li> <li>✓ jogo torna-se simples e de fácil entendimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ desenvolvimento técnica de patinagem / habilidades com stick;</li> <li>→ adaptação das regras ao nível cognitivo dos praticantes</li> </ul>
--------------------------	--	--

QUADRO 4.As vantagens do mini-hóquei



**6.4.8. QUAIS OS ASPETOS PEDAGÓGICOS A TER EM ATENÇÃO NO MINI-HÓQUEI?**

aquisição de conceitos do jogo por parte dos praticantes.

⇒ O objetivo da introdução do jogo através do mini-hóquei justifica-se pela riqueza de ações técnicas/táticas que essa situação proporciona aos praticantes, promovendo dessa forma o seu desenvolvimento.

⇒ Dessa forma, o Treinador deverá promover as seguintes ações durante o jogo de mini-hóquei:

⇒ O treinador tem uma função fundamental nesse processo, sendo o responsável por orientar / estruturar toda

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

**QUADRO 5.** Ações defensivas a desenvolver durante o jogo de mini-hóquei



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

QUADRO 6. Ações ofensivas a desenvolver durante o jogo de mini-hóquei.



#### 6.4.9. RECOMENDAÇÕES

⇒ Caso o treinador constate dificuldades constantes na abordagem da situação do 3x3, quer por dificuldades de entendimento da situação proposta ou relativamente à patinagem hoquista, deverá simplificar a tarefa.

⇒ Esta simplificação deverá concretizar-se na realização de uma situação de 2x1 + guarda-redes, promovendo-se dessa forma uma diminuição da pressão defensiva, permitindo mais espaço e tempo para a realização das combinações ofensivas e consequentemente favorecendo o sucesso.

⇒ A situação a seguir proposta, parte do pressuposto que a equipa tem 8 jogadores de campo e 2 guarda-redes, desenvolvendo-se em simultâneo uma situação de 1x1 e 2x1 em cada meio-campo. A situação de 1x1 poderá ser realizada sem guarda-redes, sendo os jogadores obrigados a finalizar dentro da área.

#### ⇒ EXERCÍCIO Nº 4

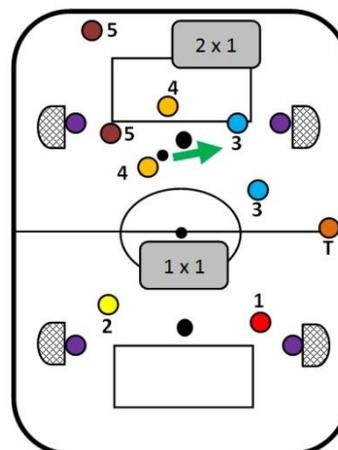


FIGURA 47. Representação gráfica de 1º momento de exercício nº4.

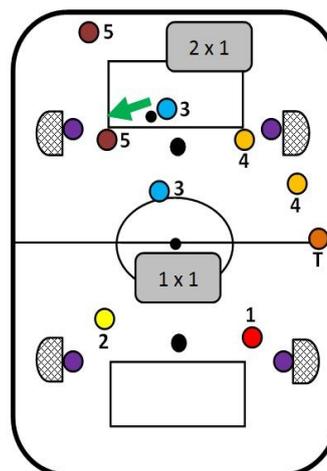


FIGURA 48. Representação gráfica de 2º momento de exercício nº4.

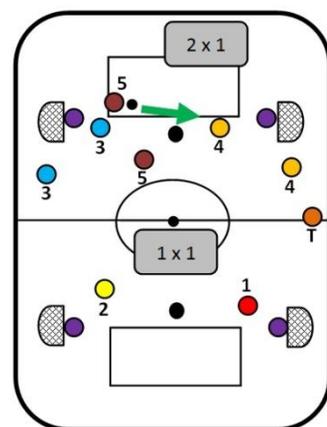


FIGURA 49. Representação gráfica de 3º momento de exercício nº4.



**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)

**6.4.10. PROPOSTA DE EXERCÍCIOS PARA O DESENVOLVIMENTO DO 2x2**

⇒ EXERCÍCIO Nº 5

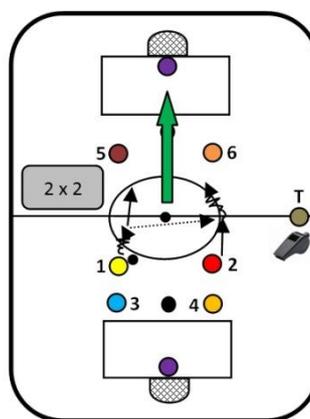


FIGURA 50. Representação gráfica de 1º momento de exercício nº5.

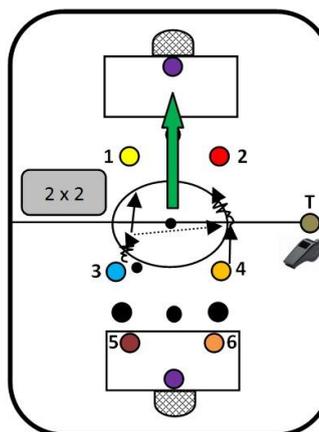


FIGURA 51. Representação gráfica de 2º momento do exercício nº5.



**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.

**OBJECTIVOS:**

*Defensivos:*

- defesa individual
- posição defensiva entre adversário e baliza.
- desarme (utilização do setique dentro das regras.

*Ofensivos:*

- passar / fintar / finalizar consoante a situação
- linha de passe constante
- depois de passar a bola, movimentar

⇒ EXERCÍCIO Nº 6

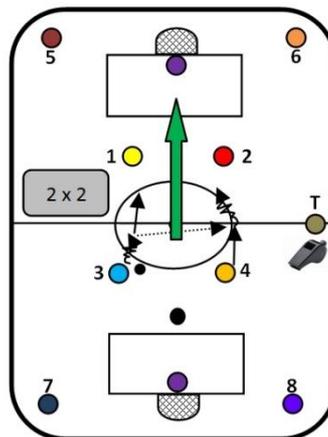


FIGURA 52. Representação gráfica do 1º momento do exercício nº6.

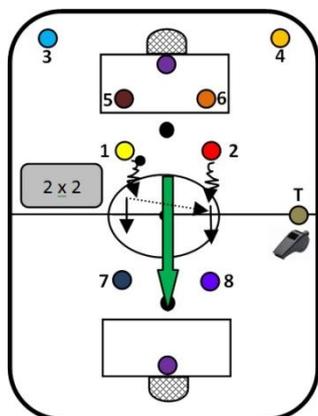


FIGURA 53. Representação gráfica do 2º momento do exercício nº6.

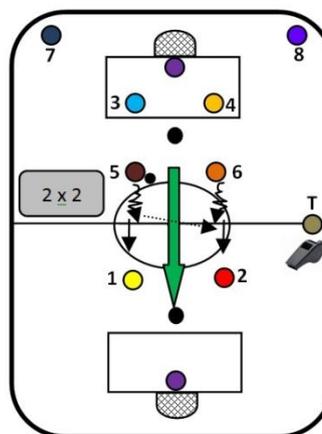


FIGURA 55. Representação gráfica do 4º momento do exercício nº6.

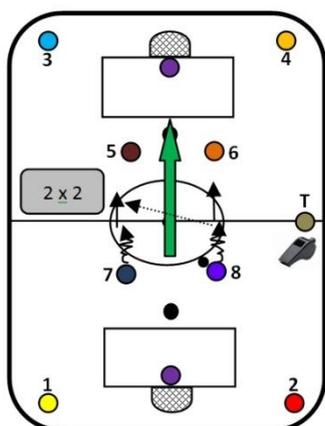


FIGURA 54. Representação gráfica do 3º momento do exercício nº6.

**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)



**OBJETIVOS:**

Iguais aos do nº 5

⇒ EXERCÍCIO Nº 7

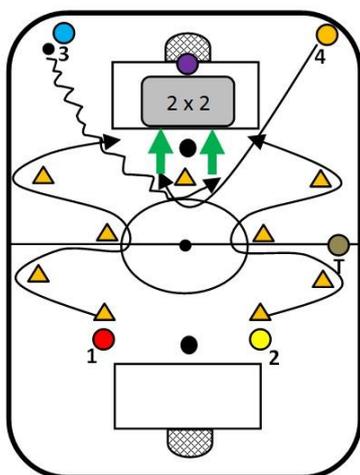


FIGURA 56. Representação gráfica do 1º momento do exercício nº7.

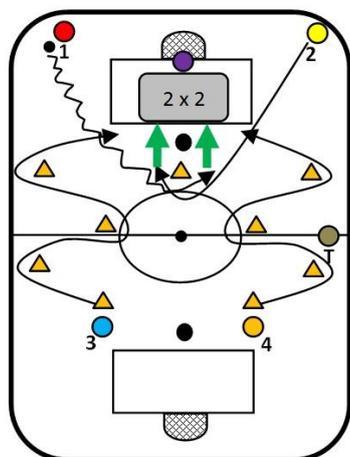


FIGURA 57. Representação gráfica do 2º momento do exercício nº7.

**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)

**OBJETIVOS:**

iguais aos do nº 5

- desenvolvimento da velocidade de reação e deslocamento
- aperfeiçoamento da patinagem hoquista



#### 6.4.11. 05x5

⇒ Na introdução de qualquer jogo coletivo, o desenvolvimento motor e cognitivo dos praticantes influencia o nível de jogo praticado pelos mesmos. No hóquei em patins, se a essa realidade juntarmos o facto do jogo se realizar em cima dos patins, meio móvel, constatamos que essa é uma dificuldade adicional muito importante, que vai contribuir ainda mais para a dificuldade na abordagem ao jogo 5x5.

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

⇒ Consideramos pertinente introduzir e exercitar primeiramente tais conceitos em situações de jogo reduzido, devido ao facto de haver uma menor pressão sobre a equipa ofensiva/defensiva, resultante do menor número de elementos em

essenciais para realizar as situações de jogo

⇒ Relativamente às situações anteriormente propostas, constatamos no 5x5 as seguintes principais diferenças: **maior área de jogo e maior número de jogadores em campo**

⇒ Tal facto eleva a complexidade do jogo, tornando-o mais rápido, sendo também necessário uma maior coordenação entre os elementos da mesma equipa de forma a alcançar o objetivo do jogo.

⇒ 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
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.

**QUADRO 7.** Conceitos ofensivos a introduzir/consolidar na situação de 5x5.



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.

**QUADRO 8.** Conceitos defensivos a introduzir/consolidar na situação de 5x5.



#### 6.4.12. O CAMPO DE JOGO NO 5x5

⇒ 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.



FIGURA 58. O campo de jogo com os corredores central/laterais e zonas ofensiva/defensiva.

#### 6.4.13. A TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE

⇒ Consideramos duas situações de transição defesa – ataque: rápida, que poderá dar origem a contra-ataque ou ataque rápido, ou lenta, que dará origem a um ataque planeado.

#### 6.4.14. TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE RÁPIDA

→ quem não tem posse de bola: deverá desmarcar-se para os corredores laterais, para a frente do portador da bola.

→ portador da bola: caso tenha linha de passe, deverá imediatamente passar a bola para um colega mais à frente que esteja no corredor lateral, sem que coloque em causa a perda da posse de bola.

#### 6.4.15. TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE LENTA

→ quem não tem posse de bola: deverá colocar-se no terreno de jogo de forma equilibrada, arranjando constantemente linhas de passe sem colocar em causa a posição/ações do portador da bola. Deverá haver uma atitude concertada de todos os elementos da equipa sem a posse de bola, de forma a manter o equilíbrio defensivo.



→ portador da bola: sem colocar em causa a posse da bola, deverá conduzir a mesma pelo corredor central de forma a ter uma maior e melhor visão do jogo.

#### 6.4.16. 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.

#### 6.4.17. PROPOSTA DE EXERCÍCIOS PARA O DESENVOLVIMENTO DO 4x4

⇒ EXERCÍCIO Nº 8

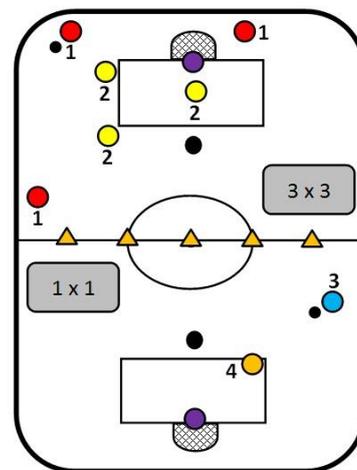


FIGURA 59. Representação gráfica do exercício nº8.

#### DESCRIÇÃO TÉCNICA E ORGANIZAÇÃO:

Neste exercício partimos do pressuposto que estamos perante uma equipa com 8 jogadores de campo e 2 guarda-redes.

Realizam-se duas situações simples, uma em cada meio-campo, sendo a rotação realizada sempre que o treinador entenda.



**OBJETIVOS:**

Desenvolvimento dos conceitos enunciados nos quadros nº 7e nº 8

⇒ EXERCÍCIO Nº 9

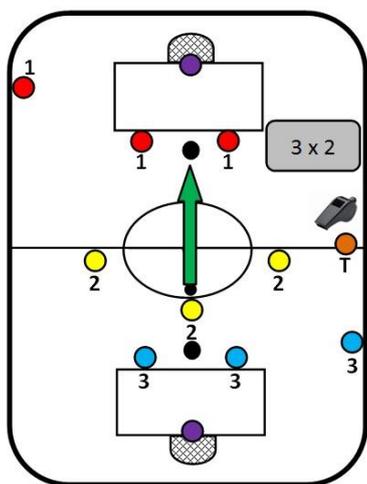


FIGURA 60. Representação gráfica do 1º momento do exercício nº9.

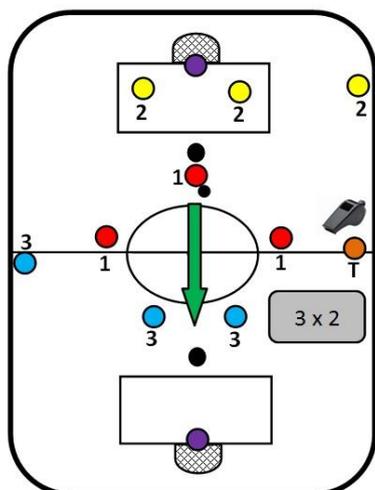


FIGURA 61. Representação gráfica do 2º momento do exercício nº9.

**DESCRIÇÃO TÉCNICA E ORGANIZAÇÃO:**

Exercício realizado em vaga para as duas balizas.

São formados grupos de 3 jogadores que se dispõem inicialmente como demonstra a figura 60.

O exercício inicia-se ao sinal do treinador, realizando-se consecutivamente situações de 3x2, que só terminam quando é golo ou à indicação do treinador. (figura 61) Deverá realizar-se a rotação alternada do jogador que não defende.

**OBJETIVOS:**

transição defesa-ataque

- bola é conduzida pelo corredor lateral
- aquando da recuperação da bola, que não tem bola desmarca-se pelo corredor lateral



⇒ EXERCÍCIO Nº 10

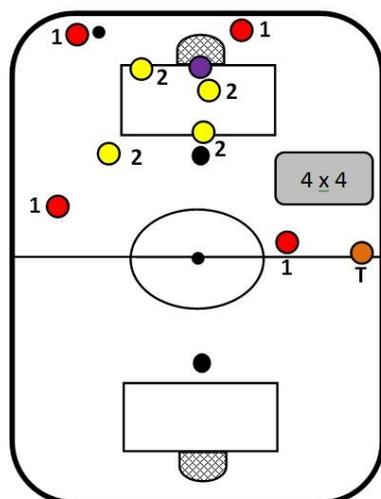


FIGURA 62. Representação gráfica do exercício nº10.

**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

**OBJETIVOS:**

Desenvolvimento dos conceitos enunciados nos quadros nº 7 e nº 8



## 7. CONCLUSÃO

Com a realização deste trabalho, pretendíamos abordar os aspetos essenciais que decorrem desde o momento em que o praticante tem o primeiro contacto com a modalidade, até ao momento que o mesmo está preparado a abordar a situação de jogo formal 5x5. Este deve ser um processo gradual e sustentado, onde as diversas etapas deverão ser cumpridas, tendo o Treinador um papel importante e decisivo na condução do mesmo.

Elaboramos uma proposta metodológica que pretende ser um documento de apoio para os Treinadores que estão em contacto com estes escalões etários, tendo como objetivo a elucidação/esclarecimento de aspetos pertinentes que decorrem no processo ensino-aprendizagem. Houve o cuidado de realizar uma proposta exequível, e que segundo o nosso entendimento, é a mais adequada, pois respeita os princípios do ensino dos jogos coletivos.

Além das questões técnicas propriamente ditas, preocupamo-nos em abordar também questões que muitas vezes são menosprezadas, mas que têm influência direta na aprendizagem das habilidades técnicas, tais como a questão da especificidade do patim na aprendizagem, do setique ideal para iniciar as habilidades técnicas manipulativas, ou a forma adequada de ajustar o patim.

## 8. BIBLIOGRAFIA

Baptista, F.& Abrantes, J. (1999). *Prevenir a jogar – manual de jogos e atividades lúdico-desportivas*. Projecto PROFORMASS.

Federação de Patinagem de Portugal (2010). *Regulamento Técnico*. Federação de Patinagem de Portugal. Lisboa

Gayo, A. (1994). *Aproximación pedagógica al patinaje y al hockey sobre patines*. Cadernos técnico-pedagógicos do INEF- Galicia, La Coruña

Gayo, A (1998). *El componente técnico-táctico en hockey sobre patines. Aproximación conceptual*. Cadernos técnico pedagógicos do INEF- Galicia, La Coruña

Graça, A & Oliveira, J. (1998). *O ensino dos jogos desportivos- o ensino do Basquetebol*. 3ª Edição. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Porta, J.& Mori, I. (1992). *Hockey Total*. Oviedo

Simões, J. (2010). Escala corporal – comprimento do setique de Hóquei em Patins e constrangimentos intrínsecos em crianças. *Dissertação de Mestrado*. Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

Sariol, A. (2000). *Iniciación al Hockey sobre Patines. 1ª edición*. Colecciones Sarviá /António Sariol Vila. Barcelona

Valente, J. (2007). *Modelo de formación de jovens jogadores de Hochey sobre Patines*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Vaz, V. (1999). *Sebenta de Patinagem*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra