

ASSOCIAÇÃO DE PATINAGEM **PONTA DELGADA**



HÓQUEI EM PATINS

Escalões de Formação

**DOCUMENTO ORIENTADOR
DO TRABALHO**

COM OS ESCALÕES DE FORMAÇÃO

Associação Patinagem Ponta Delgada

HÓQUEI EM PATINS Escalões de Formação

PROJECTO DE FORMAÇÃO DA APPD

No actual momento do Hóquei Açoriano estamos em condições de apresentar um Documento Orientador que deixa de ser somente um guia para o trabalho de campo e passa a ser um documento BASE de intenções para o desenvolvimento da modalidade na nossa região.

Para que esta intenção possa ser possível é necessário que todos os envolvidos nesta área desportivo-formativa tenham a consciência que o que se pretende com os escalões de FORMAÇÃO é precisamente FORMAR UM EXCELENTE JOGADOR SÉNIOR! Não podemos continuar a apostar nos infantis, iniciados com a perspectiva de ganhar títulos nestas idades. Os títulos acabam por vir como reflexo do bom trabalho que se faz nestes escalões incluído num processo formativo que durará ainda alguns anos e nunca como um FIM a atingir.

Se todos estiverem de acordo com as premissas referidas no parágrafo anterior, então podemos de facto avançar para a formação. Se não, está na hora de rever as nossas prioridades e, se calhar, os que assim pensam deviam estar já a treinar SÉNIORES!!!

Perfil do Jogador de Hóquei em Patins da APPD

O principal ponto a referir quando se pretende definir as linhas de desenvolvimento de uma modalidade é sem dúvida este: QUE JOGADOR PRETENDEMOS? E depois, O QUE FAZER PARA SE CONSEGUIR TAL? Vamos então ver que perfil de jogador pretendemos:

- 1 Patinador **Exímio**, rápido e seguro....
- 2 **Perfeito** no manejo do Stick, com uma técnica individual bastante boa, assente em gestos técnicos básicos bem trabalhados e com um complemento suficiente de “skills”/habilidades...
- 3 **Cultura Tática** Completa e Inteligente, ou seja, domina os elementos táticos do jogo e sabe aplicar os seus conhecimentos e habilidades em situações novas nos momentos certos, e possuidor ainda de uma experiência que só um grande número de jogos possibilita....
- 4 Com **Educação** e conduta **Competitiva** irrepreensíveis, ou seja, respeita os adversários e o árbitro a ponto de não contestar decisões mas mantém uma grande vontade de jogar e vencer, não só jogos como também algumas situações de adversidade! Estes são os únicos garantes de um HOMEM completo, com amigos em todos os adversários e que destingue perfeitamente a **agressão/violência** da **agressividade/dureza**
- 5 Com uma capacidade de **Sacrifício** e conduta **Entrega à Luta** enormes sem jamais desistir de cada embate, cada jogada, cada jogo, cada campeonato! Que a cor da camisola seja ainda o que mais nos empurra para a frente.

- 6 Com um **Espírito de Amizade** e uma tremenda **Vontade de Dar** em vez de receber, promovendo um ambiente interior no grupo, equipa e clube inigualáveis.

Estratégias de Desenvolvimento

Que Estratégias propomos então para se conseguir tais objectivos?

Em primeiro lugar, devemos ter a noção clara de que “**sem trabalho não há resultados**”. Daí que o TREINO ocupe a maior parcela de importância em todo o processo. Propomos a aproximação lenta (mas contínua) ao volume de treinos do jogador continental: 4 treinos por semana. Sabendo da grande dificuldade desta sugestão, propomos ainda para esta época uma situação (sempre que possível) de **PELO MENOS 3 TREINOS SEMANAIS**. Claro que a situação ideal só se poderá verificar quando cada clube tiver o seu próprio recinto de jogo/treino, possibilidade que terá, num futuro muito próximo, de ser uma realidade, se queremos de facto fazer valer o nosso trabalho! E a situação ideal será sempre de **4 treinos mais jogo por semana**.

Mas, mais especificamente, estes são os pontos que acho serem essenciais atender:

- É necessário dispor de uma infra-estrutura específica para o Hóquei em Patins (nem que seja somente para treino).
- Consciencializar os treinadores e jogadores para a necessidade de um treino regular e sistemático no qual se inclua **SEMPRE** as diversas componentes da formação de um jogador: a patinagem, o trabalho técnico com bola, a assimilação de conceitos tácticos essenciais sem os quais o bom patinador nunca chegará a ser sequer jogador e os conceitos de educação, justiça, compreensão e aceitação das decisões de outros que ajudam a formar um jogador (dirigentes, árbitros, seccionistas e público).
- Implementar um quadro competitivo que permita a todos os nossos jogadores competir SEMANALMENTE. Numa fase inicial, permitir também (sempre que as condições sejam favoráveis...???) a algumas equipas participar em competições do escalão imediatamente superior ao mesmo tempo que participam nas competições definidas regularmente para o seu escalão.
- Definir um sistema de jogo (para iniciados e infantis) que permita uma evolução rápida e completa dos praticantes. Este só poderá ser um sistema baseado em três princípios:
 1. A DEFESA HOMEM A HOMEM (ver documento orientador) que irá permitir desenvolver o “nosso” jogador na direcção já apontada acima e que se define em 5 pontos: Responsabilização, Concentração Competitiva, Patinagem, Técnica e Adaptação.
 2. A utilização do CONTRA-ATAQUE como o verdadeiro sistema de jogo “atacante” (???) de uma equipa que pratica hóquei em patins naqueles escalões.
 3. Quando isto (contra-ataque) não for possível, a utilização do PASSE E ENTRA no jogo de ataque organizado.
- Definir uma série de actividades que sejam complementares à prática do hóquei em patins formal 5x5:
 1. Realização de até 2 Competições Anuais Paralelas, tais como competições de 2x2, 2x2 mais guarda-redes, 1x1 e 1x1 mais guarda-redes (para todos os escalões).
 2. Realização de Provas de Habilidades/Skills para os escalões de formação (Infantis, Iniciados e Juvenis)
 3. Organização de Festivais “à Antiga”, com uma série de actividades de permeio.

INFANTIS

Para este escalão, o trabalho que propomos é: **PATINAGEM, PATINAGEM, PATINAGEM.**

Sabendo que é importante a motivação da bola e do Stick (do jogo, enfim...) para os jogadores nesta idade, pensamos que este é o melhor momento para desenvolver a patinagem em todos os seus aspectos:

- Patinar para a frente e para trás (utilizar diversas técnicas e também saltos)
- Cruzamento de pernas para um lado e para o outro, para a frente e para trás.
- Viragens para a frente e para trás (diversas técnicas: 1 pé, 2 pés, com salto, sem salto...)
- Travagem lateral (esquerda e direita). Este um elemento de crucial importância. Há quem sugira a remoção dos tacos de travão para obrigar os patinadores a usar somente as rodas para travar. Não o aconselhamos; basta vigiar a acção técnica do jogador...
- Desenvolver os mais variados exercícios de patinagem.

Embora esta seja uma fase fundamental de aprendizagem, este trabalho será sempre desenvolvido nos escalões seguintes, cada vez com menos relevância.

As estratégias propostas para este escalão são:

- Jogos de Patinagem
- Apanhadas
- Estafetas
- Circuitos
- Jogos de outras modalidades com patins (futebol, voleibol, basquetebol, andebol, etc.)
- ... só a imaginação é que nos pode limitar na escolha de jogos para esta fase...

O trabalho com Stick deve ocupar nunca mais do que 1/3 do treino. E no caso do jogo, fazer muitos jogos reduzidos para além do jogo formal 4x4, por exemplo 1x1, 2x2 e 2x1.

Cada vez que o treinador fizer jogo formal com este escalão (10 ou 15 minutos por treino ou de 2 em 2 treinos) deve obrigar cada jogador a defender um adversário, ou seja “não deixes o Paulo marcar golo...”. Responsabilizar o miúdo pelo esquecimento é bom, mas com moderação. Não se deve dar muita importância a estes jogos. É mesmo só para motivar os miúdos.

INICIADOS

Além da continuação do trabalho atrás referido, juntamos agora com mais frequência o stick e a bola. Assim, para o **MANEJO DO STICK** propomos:

- Recepção e Passe da bola
- Controlo e Condução da bola
- Protecção da bola
- Drible e Remate

As estratégias propostas são os mais variados e possíveis exercícios que contemplem as acções descritas acima. Além disso, começar a definir a noção de **MARCAÇÃO, DESMARCAÇÃO e ANTECIPAÇÃO**.

- Exercícios de 1x0, 1x1, 2x0, 2x1, 2x2, etc.
- Situações técnicas específicas
- Jogo do Meio
- Jogos com mais do que uma bola
- Jogos Reduzidos

Aquando das situações de jogo formal, deve o treinador (na sequência lógica do trabalho efectuado no escalão anterior) obrigar cada jogador a “MARCAR” um adversário sem contudo o identificar. O jogador deve ser responsável pela defesa do adversário que se encontre mais perto no momento em que a equipa passa à defesa. Responsabilizar o jogador pela falha defensiva é agora fundamental, mas feito de

uma forma pedagógica, sempre para que ele aprenda a resolver o problema, nunca para ele sentir que fez uma coisa mal feita.

No ataque, há que identificar os jogadores com o "**PASSE e ENTRA**", acção que norteia o jogo neste escalão.

JUVENIS

Em primeiro lugar, é fundamental continuar todo o trabalho referido nos 2 pontos anteriores, mas agora há que trabalhar com mais abrangência e menos intensidade, o jogador tem de ser mais eclético, ou seja, o trabalho a fazer deve ser mais global, mais disperso por todas as disciplinas do hóquei em patins, de modo a fazer-se agora o trabalho para um jogador completo.

As estratégias propostas têm agora muito a ver com o produto final, com o jogo formal:

- Trabalho de 1x0, 1x1, 2x0, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, 4x3 e 4x4.
- Jogo do Meio
- Jogos Reduzidos
- Bastante jogo Formal (4x4 mais Guarda-Redes)

Neste escalão há que dar MUITA importância à **TÁCTICA INDIVIDUAL E COLECTIVA**.

JUNIORES

Neste escalão o trabalho a fazer é (quase) o mesmo do que uma equipa de seniores. A intensidade ainda não deverá ser a mesma dos seniores, mas quanto ao resto, tudo deve seguir o padrão dos seniores, com o intuito de preparar os jogadores para uma inclusão futura na equipa principal.

ESTRATÉGIAS GLOBAIS

As actividades propostas (principalmente para os escalões de Infantis e Iniciados) são diversas, baseadas sempre nas competições de jogo formal. Assim:

1. Competição formal: **Participar em todos os torneios associativos com os nossos próprios regulamentos técnico-pedagógicos, sempre com o intuito de melhorar a performance de TODOS os jogadores**. A nossa preocupação não pode ficar centrada unicamente em 2 ou 3 jogadores mas sim na sua totalidade porque assim podemos esperar 15 ou 20 seniores realmente bons em vez de 2 ou 3. Estas preocupações técnico-pedagógicas devem ser objecto de tratamento por todos os nossos treinadores no início de cada época/prova. Como ponto de partida as minhas propostas assentam em:
 - criar mais do que uma equipa em cada clube/escalão, com 7 ou 8 jogadores dos quais sempre somente 1 guarda-redes, permitindo que um jogador de campo seja utilizado em caso de lesão do guarda-redes principal... Para isto, pelo menos uma vez por mês, os jogadores de campo devem em treino experimentar a situação "guarda-redes"
 - qualquer jogador deve ter um período de 5 minutos pelo menos de descanso.
 - utilizar obrigatoriamente o Homem a Homem como sistema defensivo...
2. Competições de jogos reduzidos 1x1 mais guarda-redes e (ou) 2x2 mais guarda-redes: Estes torneios acontecem de 2 em 2 meses e são obrigatórios para todas as equipas do clube, com uma participação de pelo menos 5 jogadores de cada (4 jogadores de campo mais 1 guarda-redes) e são realizados numa única sessão (no mesmo dia, no espaço de tempo semelhante a 1 ou 2 jogos), em jogos eliminatórios (2 mãos). O mesmo guarda-redes pode defender a baliza de até 4 equipas/8 jogadores. Esta situação deve acontecer muitas vezes em treino.

3. Competições de "Skills": Do tipo "festival", estas são competições de habilidades, tais como fazer um determinado percurso com a bola no stick, número de toques sem a bola cair no chão, remates à baliza para zonas bem definidas e com pontuações diferentes, gincanas, etc.
4. No que respeita à selecção de Ilha, teremos de a preparar desde o início da época com regularidade semanal. Este trabalho deve ser de grande prioridade dada a extrema importância de colocar jogadores do clube em todas as selecções de ilha.

CONCLUSÃO

Como conclusão podemos expressar o que sentimos no quadro seguinte:

ESCALÕES	ACÇÕES			
	PATINAGEM	MANEJO STICK	TÁCTICA	JOGO FORMAL
INFANTIS	+++++	+++	+	++
INICIADOS	+++++	+++++	+++	++++
JUVENIS	+++++	+++++	+++++	+++++
JUNIORES	+++	+++++	+++++	+++++

Razões da Opção "HOMEM A HOMEM"

A nossa escolha do tipo de sistema a utilizar defensivamente tem por base 6 pontos:

- 1 **Responsabilização**: Tornar cada jogador mais responsável obrigando-o a "guardar" um adversário.
- 2 **Concentração Competitiva**: Com uma acção individualizada vamos obrigar os jogadores a estarem mais concentrados em todas as acções realizadas pelo adversário, logo menos distrações com elementos estranhos ao jogo.
- 3 **Patinagem**: A acção defensiva vai tornar-se muito mais dinâmica resultando daí uma evolução técnica involuntária quase obrigatória.
- 4 **Técnica**: A luta directa atacante-defesa vai originar uma evolução técnica muito grande por parte do atacante com base no "drible" e "passe e entra".
- 5 Fácil **adaptação** dos jogadores a sistemas defensivos de zona.
- 6 Aumento da sua capacidade de **sacrifício e aplicação**.

O TREINO DE HÓQUEI EM PATINS (90 minutos de duração)

Requisitos

Sempre dividido em três partes (aquecimento, parte principal e retorno à calma) é importante que o treino de uma equipa de hóquei em patins dos escalões de iniciados tenha um tempo de duração de 90 a 120 minutos, para que o trabalho a fazer tenha uma grande carga de volume bem doseada nas diversas componentes do treino, alternando os períodos de trabalho mais intenso (situações curtas geralmente aproveitadas para o trabalho tático de concretização) com outros de trabalho mais leve (situações mais longas e repetidas geralmente aproveitadas para o trabalho técnico).

É igualmente importante que o treino tenha além de uma componente de prazer muito grande (com situações que motivem o jogador a produzir um trabalho profícuo, excitante e desafiante às suas capacidades) uma não menos importante de sacrifício e dedicação ao treino, mentalizando-se o jogador para utilizar sempre uma agressividade sadia e um espírito de luta constante.

Assim o treino pode ser dividido nas seguintes partes:

1ª - Aquecimento (10 a 20 minutos)

Aproveitada para preparar o organismo para os esforços mais intensos que se seguirão. Habitualmente esta primeira parte é sempre preenchida com trabalho técnico de patinagem mas pode constar de qualquer tipo de tarefa que cumpra os objectivos a que se destina (jogos diversos, como por exemplo apanhadas simples com bola e sem bola, apanhadas com 2 jogadores de mãos dadas sem bola, apanhadas (com bola e sem bola) com ajuda, jogos com bola (futebol, andebol, voleibol, basket, outros)

2ª - Parte principal (50 a 90 minutos)

Parte fundamental dum treino e na qual se trabalham todos os elementos técnicos e táticos relacionadas com a modalidade:

Técnica de Patinagem Específica de Base pelo menos durante 30 minutos (mais tempo para infantis e iniciados)

Técnica de Domínio de Bola

Táctica Individual e Colectiva (mais tempo para Juvenis e Juniores)

Jogo em formas diversas (reduzido, dirigido, formal, etc.)

3ª - Retorno à calma (5 a 10 minutos)

Período utilizado com alguns exercícios de relaxamento e flexibilidade destinados a diminuir o ritmo orgânico.

TÉCNICA ESPECÍFICA DE BASE

Requisitos

Em ordem a produzir um jogo dinâmico e eficiente, é necessário que os jogadores sejam possuidores de uma técnica de patinagem irrepreensível. Assim, recomenda-se o trabalho (em cada treino) de pelo menos 30 minutos dedicados exclusivamente à técnica de patinagem específica do Hóquei em Patins (este tempo poderá ser ligeiramente reduzido dependendo do objectivo de cada treino, mas nunca para menos de 25% do tempo total de treino)

O desenvolvimento da técnica de domínio de bola é também de primordial importância, recomendando-se pelo menos 30 minutos de trabalho de drible, passe e remate, salientando-se aqui o facto de quase todas as situações de treino deverem terminar com finalização

Estratégias Propostas

1. **Patinagem simples** para a frente e para trás (direita e esquerda), ritmo moderado e intenso.
2. **Patinagem com cruzamento de pernas** para a frente e para trás (direita e esquerda), ritmo moderado e intenso.
3. **Patinagem com meia-volta em dois tempos** (muda um pé, ficando com um virado para a frente e outro para trás, e depois muda o outro ficando com os dois de costas) para a frente e para trás (direita e esquerda), ritmo moderado e intenso. COM DOIS PATINS **e também** SÓ COM UM!
4. **Patinagem com meia-volta num tempo e em salto** (a pés juntos e somente com um pé, alternando os pés) para a frente e para trás (direita e esquerda), ritmo moderado e intenso. COM DOIS PATINS **e também** SÓ COM UM!
5. **Patinagem com volta completa em quatro tempos** (duas meia-volta seguidas) para a frente e para trás (direita e esquerda), ritmo moderado e intenso.
6. **Patinagem com volta completa em dois tempos** (duas meia-volta seguidas em salto) para a frente e para trás (direita e esquerda), ritmo moderado e intenso. COM DOIS PATINS **e também** SÓ COM UM!
7. **Travagem frontal** (com patins abertos e a apontar ao centro), ritmo moderado e intenso. Simétrico, com mais incidência à esquerda e com mais incidência à direita!
8. **Travagem lateral** (direita e esquerda), ritmo moderado e intenso. COM 2 PATINS **e também** SÓ COM UM!
9. **Dupla e Tripla travagem lateral** (travagem para um lado seguida de outra para o lado contrário com o objectivo de enganar o adversário) iniciando por direita e esquerda (ED, DE, EDE, DED), ritmo moderado e intenso.
10. **Travagem com mudança de direcção/sentido**. Travagem lateral (direita e esquerda) seguida de pirueta (270º) e arranque (travagem com mudança de direcção ou/e sentido com o objectivo de descolar um adversário), ritmo moderado e intenso.

11. **Drible** central (**condução de bola**): jogador transporta a bola em posição frontal e central, deslocando a bola de um lado para o outro (ou sem deslocação lateral de bola aquando do movimento rápido em direcção à baliza simulando contra-ataque) com olhos na bola e tendência para olhar em frente, terminando com total concentração no jogo (visão periférica na bola e visão central no jogo).
12. **Drible** lateralizado (**gancho**): jogador dextro transporta a bola pelo lado natural - bola ligeiramente deslocada para a esquerda do seu patim esquerdo - empurrando-a para a frente pelo menos no espaço de um metro e enrola a bola da esquerda para a direita saindo do drible com a bola bem à direita do seu patim direito) pela esquerda e direita, quer para o jogador com lateralidade direita quer para o outro, seguido de finalização (drible ao guarda-redes).
13. **Drible** lateralizado (**contra-gancho**): jogador dextro transporta a bola pelo lado reverso - bola ligeiramente deslocada para a direita do seu patim direito - empurrando-a para a frente pelo menos no espaço de um metro e enrola a bola da direita para a esquerda saindo do drible com a bola bem à esquerda do seu patim esquerdo) pela esquerda e direita consoante o jogador tem lateralidade direita ou esquerda, seguido de finalização (drible ao guarda-redes).
14. Vários tipos de **Passe** (bola batida com stick sempre rasteiro!!!) e **Recepção** pela esquerda e direita, em movimento e parado valorizando o “passe e entra”, ritmo moderado e intenso, seguido de finalização,.
15. Vários tipos de **Remate** (batido, enrolado, de empurrão) após recepção em movimento, pela direita e esquerda, simples, com mudança de direcção e rotação, ritmo moderado e intenso.
16. **Finalização 1x0** (1 jogador para guarda-redes): o jogador patina pelo centro com a bola deslocada mais para o lado da ponta do stick (jogador dextro com bola mais no lado esquerdo e inverso para o jogador esquerdo) tentando colocar a bola no canto superior/inferior do lado onde transporta a bola. Se o guarda-redes não se deslocar, concretizar com remate de empurrão para o lado anteriormente visado; Se o guarda-redes se deslocar (for enganado pela tentativa de colocação de bola ao canto) então utilizar o drible lateralizado (gancho) colocando a bola no canto superior/inferior do lado oposto.
17. **Finalização 2x0** (2 jogadores para guarda-redes): o jogador A patina ligeiramente deslocado para o seu lado melhor (direito para a direita e esquerdo para a esquerda) com a bola deslocada mais para o lado da ponta do stick (jogador dextro com bola mais no lado esquerdo e inverso para o jogador esquerdo) tentando deslocar o guarda-redes para o seu lado. Se o guarda-redes não se deslocar, concretizar com remate de empurrão para o ângulo aberto; Se o guarda-redes se deslocar (for enganado pela tentativa de colocação de bola ao canto) então passa a bola ao companheiro (Jogador B) que se encontra ao centro e sensivelmente 2/3 (!!!) metros atrás e TRAVA ANTES DA LINHA FINAL. Aquele (jogador B) concretiza de primeira se o guarda-redes deixou o lado contrário ao do jogador A “aberto” ou passa de novo ao jogador A caso o guarda-redes tenha conseguido recuperar ao centro. O Jogador A então concretiza com remate varrido sempre com o stick colado ao solo. O jogador B NUNCA DEVE ENTRAR NA ÁREA ADVERSÁRIA (pode entrar mas sem exageros) para poder de novo, se necessário, receber o passe do jogador A e mais importante ainda, estar em condições de recuperar defensivamente.
18. **Finalização 3x2** (3 jogadores para 1 jogador com guarda-redes): o jogador A patina ligeiramente deslocado para um dos lados (oposto ao jogador C) tentando ultrapassar o defesa pela lateral, com o objectivo também de o afastar do centro. Se o defesa se mantiver ao centro, então o jogador A continua a penetração pela lateral tentando a ultrapassagem do defesa e o jogo 2x1. Se o defesa segue com ele, deslocando-se do centro, então passa atrasado ao jogador B (que segue pelo centro e cerca de 2/3 metros recuado) que por sua vez tentará um 2x0 com o jogador C. Em qualquer das situações, o jogador B (o que segue pelo meio no vértice do triângulo invertido formado pelos 3 jogadores que atacam) NUNCA DEVE ENTRAR NA ÁREA ADVERSÁRIA (pode entrar mas sem exageros) para poder de novo, se necessário, receber o passe do jogador A e mais importante ainda, estar em condições de recuperar defensivamente.
19. **Finalização 2x1** (2 jogadores para 1 jogador com guarda-redes): o jogador A patina ligeiramente deslocado para o seu lado melhor (direito para a direita e esquerdo para a esquerda) com a bola deslocada mais para o lado da ponta do stick (jogador dextro com bola mais no lado esquerdo e inverso para o jogador esquerdo) tentando ultrapassar o defesa pela lateral, com o objectivo também de o afastar do centro. Se o defesa se mantiver ao centro, então o jogador A continua a penetração pela lateral tentando a ultrapassagem do defesa e o jogo 1x0. Se o defesa segue com ele, deslocando-se do centro, então passa atrasado ao jogador B (que segue pelo centro e cerca de 2/3

metros recuado) que por sua vez tentará um 1x0 ou até mesmo um novo passe ao jogador A, se o defesa se deslocar para o seu lado de novo. Em qualquer das situações, o jogador B (o que segue pelo centro e ligeiramente atrás) NUNCA DEVE ENTRAR NA ÁREA ADVERSÁRIA (pode entrar mas sem exageros) para poder de novo, se necessário, receber o passe do jogador A e mais importante ainda, estar em condições de recuperar defensivamente.

JOGO DE DEFESA

Requisitos

Tendo em atenção a actual conjuntura do Hóquei Nacional e o valor dos nossos jogadores relativamente ao do jogador continental, recomenda-se que a base do nosso trabalho colectivo defensivo resida na defesa individual (Homem a Homem) pressionante e com ajuda. Não deixa, no entanto, de ser importantíssimo que os jogadores tenham um bom trabalho de Defesa Zonal, principalmente do losango adaptado (losango muito elástico adaptando-se constantemente às movimentações do adversário), em função do sistema de jogo ofensivo adoptado pela maior parte das equipas de Hóquei em Patins de qualquer parte do mundo.

Todos os jogadores devem ter a noção de como resolver qualquer situação de defesa, seja ela individual ou colectiva. Assim é necessário fornecer aos jogadores informação relativa a todas as situações de defesa possíveis durante um jogo, salientando-se as situações de 1x1, 1x2, 1x3, 2x1, 2x2, 2x3, 3x3, 3x4 finalmente 4x4, quer utilizando o sistema individual (Homem a Homem) quer ainda num sistema defensivo zonal.

Estratégias Propostas

1. Objectivos da Defesa:

- a) Evitar que o adversário marque qualquer golo.
- b) Tentar ganhar a posse da bola para partir para o ataque.

2. Noções básicas da Defesa:

2.1 Homem a Homem Pressionante

- a) Cada jogador defende um adversário
- b) O jogador deve posicionar-se sempre entre o adversário e a baliza
- c) O jogador deve manter sempre uma postura lateralizada para ter condições de reagir a qualquer arranque do adversário
- d) O jogador deve manter sempre o adversário com bola sob pressão (stick bem esticado para a frente) de forma a poder aproveitar qualquer distracção daquele.
- e) O jogador deve ter uma postura muito agressiva e tentar o desarme sempre que for possível (atenção que o primeiro objectivo da defesa é não sofrer golos!!!)

2.2 Homem a Homem com Ajuda

- a) O jogador que defende o adversário sem bola deve manter uma posição deslocada para o lado da bola, afastando-se um pouco do seu adversário quando este ocupa zonas muito longe da baliza e afastadas da bola.
- b) O jogador que sente que o companheiro não consegue acompanhar o jogador da bola, deve trocar passando a defender aquele e avisando o companheiro para defender o que era da sua competência (que entretanto ficará solto).
- c) Atrás da linha da bola (entre a bola e a nossa baliza) qualquer jogador deve manter-se na posição defensiva de ajuda (no centro dum triângulo formado pelo jogador com bola, a nossa baliza e o jogador pelo qual somos responsáveis).
- d) À frente da linha da bola (a bola entre nós e a nossa baliza) qualquer jogador deve deixar de defender directamente o seu adversário e ajudar tentando desarmar o adversário com bola, mantendo no entanto o seu adversário directo sempre debaixo de mira.

2.3 Homem a Homem com Trocas

Este sistema baseia-se totalmente com HxH com Ajuda com as seguintes alterações:

- a) Sempre que se verificar um movimento atacante do adversário que obrigue os 2 defensores a chocar entre si (cruzamento frontal com adversários vindos na mesma direcção e sentidos opostos - de pontos opostos) dará origem a uma acção de adaptação dos defensores que trocaram de adversário, mantendo-se a marcação individual mas agora ao jogador atacante que pertencia ao companheiro. Esta permuta deve ter em consideração a “deslocação para o

lado da bola” em virtude do apoio ao companheiro que defende o da bola continuar a ter de ser feito, mesmo à distância.

- b) Os jogadores deverão ter em atenção a movimentação do jogador atacante sem bola, em virtude de na maior parte das vezes em que se executa o cruzamento, o que se pretende é **“libertar o jogador sem bola para a receber sem pressão do adversário”**.
- c) Os princípios defensivos aplicados em 2.2 c) e d) mantêm-se.
- d) As trocas devem ocorrer em locais predefinidos: na zona frontal do meio campo e nas zonas laterais do nosso meio-campo (nas laterais da área de baliza). Também em situação de pressão na saída de bola do adversário para o ataque devem prevalecer situações de troca.
- e) Uma única situação específica: quando um atacante A conduz a bola (pressionado pela defesa A) e passa pelo atacante B (que se encontra mais recuado – mais perto da sua baliza) que está defendido pela defesa B, haverá sempre troca (com o intuito de pressionar a bola mais rapidamente) sempre que o defesa B se encontre mais recuado no seu campo.

2.4 **Defesa Zonal**

Este tipo de defesa deve ser evitado quando se trabalha com jovens até ao escalão de iniciados, inclusive, em virtude da necessidade de aplicar os princípios defendidos no início deste documento.

- a) Cada jogador defende o adversário que aparece na sua zona de intervenção
- b) A zona de Intervenção de cada jogador é muito flexível, movendo-se a equipa consoante a movimentação dos adversários tentando manter sempre todos os espaços de penetração bem preenchidos
- c) A equipa deve "fechar" bem a sua zona perto da baliza quando a bola ronda a mesma (os jogadores mais avançados devem estar pertíssimo da baliza) e "abrir" bastante (em conjunto, mas não permitindo que fique algum adversário entre eles e a baliza) quando o adversário joga no meio-campo, pressionando-o.
- d) A equipa deve ocupar uma posição semelhante aquela ocupada pelo adversário (2+2, 1+3, 1+2+1, 3+1) no ataque
- e) No losango clássico, os jogadores que ocupam as alas devem avançar no terreno pressionando os adversários sempre que eles entram pelo seu lado com a bola. Pelo contrário, devem recuar no terreno ocupando uma posição central e perto da baliza sempre que a bola se encontra no lado contrário da sua zona de intervenção.

JOGO DE ATAQUE E CONTRA-ATAQUE

Requisitos

De novo tendo em atenção a conjuntura do Hóquei Nacional e o valor dos nossos jogadores relativamente ao do jogador continental, recomenda-se que a base do nosso trabalho colectivo de ataque resida no contra-ataque. Não deixa, no entanto, de ser importantíssimo que os jogadores tenham boas bases de trabalho de ataque organizado, fundamental na maior parte das situações de jogo.

Todos os jogadores devem ter a noção de como resolver qualquer situação de ataque e contra-ataque, seja ela individual ou colectiva. Assim é necessário fornecer aos jogadores informação relativa a todas as situações de ataque possíveis durante um jogo, salientando-se as situações de 1x0, 1x1, 2x0, 2x1, 3x0, 3x1, 3x2, 3x3, 4x3 e finalmente 4x4 (ataque organizado).

Estratégias Propostas

1 **Objectivos do Contra-Ataque:**

- a) Tentar marcar golo (!!!) através duma acção rápida de transposição defesa-ataque.
- b) Tentar não perder a posse da bola, de forma a fazer ataque organizada caso o contra-ataque não resulte.

1.1 **Noções básicas do Contra-Ataque:**

- a) Quem ganha a posse de bola, passa rapidamente para o jogador que se encontra mais avançado (e em condições de receber o passe) e apoia a evolução do contra-ataque.
- b) O jogador mais avançado e com bola tenta passar lateralmente (!!!) pelos adversários: se o conseguir vai em direcção à baliza; se não, joga atrasado para o apoio.

- c) Se o contra-ataque se faz em 1x0, deve o jogador tentar colocar a bola (em remate colado) num dos ângulos da baliza sempre que o guarda-redes não se desloque. Se por outro lado o Guarda-Redes se deslocar lateralmente, deve o jogador tentar sempre torneir o guarda-redes pelo lado contrário (não obrigatoriamente pelo uso do drible).
- d) Se o contra-ataque se faz em 2x0, deve o Jogador 1 (J1 - o mais avançado) transportar a bola o mais rapidamente possível (sem utilizar o passe como elemento de progressão), obrigar o guarda-redes a deslocar-se através duma progressão mais lateralizada (em direcção à barra da baliza) e tentar o golo caso o guarda-redes não se desloque lateralmente. No caso de ter havido uma deslocação do GR para o lado da bola, deve o J1 jogar a bola atrasada para o apoio e FICAR PARADO À ESPERA DE UM POSSÍVEL PASSE do Jogador 2 (J2) que segue pelo centro do campo e deve tentar o remate de primeira sempre que ele se possibilite ou então jogar em passe para o J1 que finalizará.
- e) Se o contra-ataque se faz em 2x1, devem os jogadores utilizar uma conjugação das técnicas utilizadas em b) e d)
- f) Se o contra-ataque se faz em 3x0, devem os jogadores utilizar uma conjugação das técnicas utilizadas em d) com a colocação do 3º jogador em posição oposta ao 1º (mais avançados em relação ao do centro).
- g) Se o contra-ataque se faz em 3x1, devem os jogadores utilizar uma conjugação das técnicas utilizadas em b), d) e f)
- h) Se o contra-ataque se faz em 3x2, devem os jogadores utilizar uma conjugação das técnicas utilizadas em b), d), f) e tentar o remate do apoio sempre que os dois adversários que defendem se afastam um do outro.

De qualquer das formas, o grande objectivo dos jogadores numa situação de superioridade numérica é sempre o de tentar usar a superioridade numérica, isolando o nosso jogador que está a mais.

2 **Objectivos do Ataque:**

- a) Tentar marcar golo!!!
- b) Tentar não perder a posse da bola, de forma a manter-se ao ataque.

2.1 **Noções básicas do Ataque**

- a) Os jogadores devem sempre que possível ocupar uma posição 2+2 (dois mais recuados nas laterais) ou 1+3 (1 mais recuado ao centro e 3 mais avançados, 2 nas laterais e um ao centro).
- b) A equipa deve tentar avançar de preferência por uma das laterais (para permitir que a defesa adversária liberte o centro para um nosso companheiro entrar) e caso a jogada não resulte tentar circular a bola pelo centro do campo (zona da linha do meio-campo) ou por trás da baliza adversária para o outro lado de forma a apanhar o adversário em contra-pé e desenvolver então nova jogada agora por aquela lateral.
- c) Numa situação deste tipo (passagem por trás da baliza adversária, deve haver sempre dois companheiros prontos a finalizar: um (o primeiro) que segue atrás do que transporta a bola e espera que a passagem por trás da baliza iluda os adversários que, esperando-o do outro lado, vêm-no fazer o passe atrasado para o companheiro que o seguia; outro (segunda hipótese) é o que espera (em movimento em direcção aquele) pela bola no lado contrário daquele pelo qual o companheiro com bola avançou.
- d) O Centro deve ser pouco utilizado para penetração (a não ser que o adversário tenha uma grande aglomeração nas laterais) e principalmente RARAMENTE EM DRIBLE.
- e) A base do ataque é sempre o "Passe e Entra" (acção em que um jogador (J1) passa a bola a um companheiro que se encontra colocado mais lateralizado ou mais perto da baliza adversária (J2) e arranca em velocidade em direcção àquela com o objectivo de receber o passe do seu companheiro, que tem por obrigação tentar, em primeiro lugar, precisamente o passe a J1. Se o passe não for possível, deve J1 (o que entrou) sair do centro da acção para o lado contrário ao que se encontra J2 (o que recebeu o primeiro passe) tentando este colocar a bola atrasada num companheiro que passe a ocupar o lugar que J1 ocupava no início da acção permitindo assim que a equipa mantenha sempre as posições mencionadas em a).
- f) Sempre que um jogador na zona central do campo (J1) faz menção de se deslocar para uma das laterais, um dos companheiros mais avançados (J2) deve também deslocar-se para aquela lateral e para uma posição mais avançada do que a de J1 para possibilitar àquela um "passe e

- entra”, movimentando-se um terceiro jogador (J3) de forma a ocupar a zona central que antes era ocupada por J1, mantendo-se assim a equipa sempre em equilíbrio.
- g) Deve a equipa que ataca um adversário que utiliza o Homem a Homem basear a sua acção ofensiva em cruzamentos e acções de “bloqueio” (com o jogador parado!!!) que dêem origem a desequilíbrios defensivos,

O Coordenador Técnico da APPD

Herberto Resendes