



FPP

Federação de Patinagem
de Portugal

ENSINO DA PATINAGEM

Formação Contínua Desporto Escolar





FPP

Federação de Patinagem
de Portugal

INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

Luís Sénica
dtn@fpp.pt

Nuno Ferrão
nuno.ferrao.dtn@fpp.pt



TÉCNICA / TÁCTICA INDIVIDUAL

- Patinagem Hoquista
 - Patinagem rectilínea Frente
 - Curvas em deslize com patins semi-paralelos
 - Patinagem para trás
 - Curva com cruzamento de pernas
 - Travagem e arranque com travões
 - Curvas para trás com cruzamento
 - Meias voltas
 - Travagem lateral
- Pega do setique
- Manejo do setique
- Posição Base

PATINAGEM RECTILÍNEA FRENTE

- Flexão das pernas e adopção da PB
- Não parar o movimento, movimentos sempre iguais e repetidos sem quebras nem paragens
- O patim quando desliza à frente faz um semicírculo
- Na recuperação dobra bem a perna, com o joelho a apontar para a frente
- Os braços movimentam-se em oposição às pernas
- Inclinação do tronco à frente, respeitando a PB

CURVA EM DESLIZE COM PATINS SEMI-PARALELOS

- Avanço do pé interior da curva
- Peso no pé da frente e nas rodas interiores
- Inclinação do corpo para o interior da curva
- Flexão dos MI

PATINAGEM PARA TRÁS

- Flexão das pernas e adopção da PB
- Não parar o movimento, movimentos sempre iguais e repetidos sem quebras nem paragens
- Os dois pés realizam semicírculos iguais
- Força nos patins para fora e dentro
- Olhar em frente e tronco na vertical

CURVA PARA A FRENTE COM CRUZAMENTO DE PERNAS

- Flexão das pernas.
- Colocação do peso do corpo no patim de dentro quando está em contacto com o solo.
- Inclinação do tronco para dentro da curva.
- Fazer força no patim que vai sair.

TRAVAGEM E ARRANQUE COM TRAVÕES

- Deslizar na posição base antes da travagem.
- Pernas flectidas , e execução de força nos travões.
- Flectir tronco e cabeça para a frente.
- Afastar um pouco as pernas / patins.
- Correr nos travões (no arranque) com passadas curtas no início.

CURVAS PARA TRÁS COM CRUZAMENTO

- Flexão das pernas.
- A perna de dentro puxa o chão para fora e para trás do outro patim /perna.
- Aumentar progressivamente a amplitude da acção das pernas.
- Inclinação do tronco para dentro da curva.

MEIAS VOLTAS

Meia volta frente

- Avanço de um pé em semi-circulo
- Colocação do peso do corpo no pé dianteiro
- Elevação do pé de trás
- Rotação do corpo
- Adquirir a posição base após a rotação.

TRAVAGEM LATERAL

- Rotação (90°) simultânea da “bacia” e MI (patins) em torno do eixo de gravidade do corpo
- Força sobre as rodas em especial as exteriores
- Flexão dos joelhos
- Peso do corpo sobre a perna contrária ao lado da travagem

PEGA DO SETIQUE

Mão de Pega ou de Manobra

Na extremidade superior do setique (junto ao punho do setique);

Mão de Apoio ou Orientação

Polegar no mesmo sentido do polegar da mão da pega;

A 20 ou 30 cm da mão de manobra (colocada mais ou menos numa linha imaginária à altura do joelho)

- } Efectua-se como se estivesse a apertar a mão a uma pessoa
- } Mão e setique devem formar um V
- } Polegares orientados no mesmo sentido
- } Base do setique assente no chão
- } Setique ligeiramente orientado para o pé contrário ao da mão de manobra

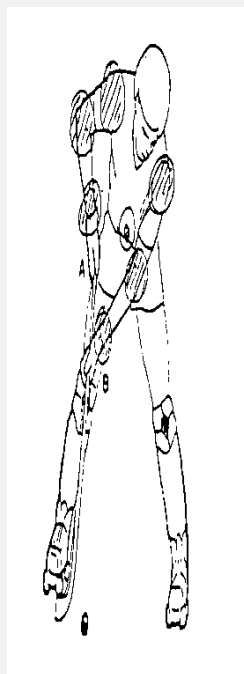
MANEJO DO SETIQUE

- Relacionamento do atleta com o setique em termos de tamanho e forma
- Manuseamento do setique em relação às diferentes partes do corpo
- Assimilar a pega do setique em vários planos e movimentos
- Assimilar os alinhamentos corporais em relação ao setique

- Realização de vários jogos que permitam os jovens a percepção do setique

POSIÇÃO BASE

- Flexão dos membros inferiores
- Flexão do tronco (sobre as coxas)
- Braços em extensão
- Três pontos alinhados: **ombro / joelho / ponta do patim**, segundo uma linha imaginária traçada na vertical
- Perpendicular traçada a partir da cabeça, cai à frente dos patins



CONDUÇÃO DE BOLA

- É aquela que tem a relação mais "natural" com a Patinagem Hóquiista, fundamental para realização das restantes acções com bola;
- Acção individual de transporte de bola de forma controlada, com ou sem oposição do adversário. Importa regular a distância para a bola em função da velocidade de deslocamento e da proximidade dos adversários;
- Para esta a acção é de extrema importância os movimentos de rotação (pronação e supinação) dos pulsos;
- O setique deve manter-se perpendicular à trajectória da bola, e esta próxima do setique para um bom controlo e protecção;

CONDUÇÃO DE BOLA

BATENDO A BOLA

Pequenos batimentos alternados com a parte Ext./Int. da pá do setique;

Utiliza apenas um dos lados da pá do setique

EMPURRANDO A BOLA

Com a pá do setique empurra a bola alternando com a parte Est. / Int. do setique;

Empurra a bola apenas c/ uma parte da pá do setique

CONDUÇÃO DE BOLA

- Tipos de Condução de Bola

- q Quanto à forma:

- Batida
- Arrastada

- q Quanto à situação do adversário:

- De progressão (a uma mão, ou a duas)
- De protecção



PASSE / RECEPÇÃO

- O passé é o elemento básico do jogo colectivo, é o meio pelo qual a equipa converte o jogo individual em colectivo;
- A execução do passe deve adequar-se à situação do companheiro que recebe (trajectória, velocidade...);
- O passe deve ser dirigido para o setique do companheiro, tal como ele o sinalize (mostrar o setique) de acordo com a sua posição;
- Para a recepção da bola junto ao solo devemos ter em consideração:
 - Ø Ter a bola sempre no seu campo visual
 - Ø Flexão do tronco
 - Ø Flexão dos membros inferiores
 - Ø Mão da pega em flexão
 - Ø Mão de apoio em extensão
 - Ø Descontracção dos MS de forma que juntamente com o setique forme um conjunto amortecedor
 - Ø Pá do setique deve fazer um ângulo agudo relativamente ao plano do jogo “concha”
 - Ø Ir ao encontro da bola com a pá do setique, por forma a amortecer e controlar a bola com maior facilidade

PASSE / RECEPÇÃO

Se o jogador está marcado deve atacar a bola para controlar com vantagem;

Em jogo a recepção deve permitir preparar de imediato a acção seguinte;



PASSE / RECEPÇÃO

- Tipos de Passe

- q Quanto à forma:

- Batido
- Arrastado

- q Quanto à velocidade:

- Vários toques
- Primeira

- q Quanto à situação do adversário:

- Sem marcação
- Com marcação

- q Quanto lateralidade:

- Lado Natural
- Lado Reverso



REMATE

Acção de finalização através do stick que visa atirar a bola para a baliza com força e precisão

É um gesto acíclico, onde os movimentos se encadeiam formando uma cadeia cinética;

Este tipo de acção recruta energia anaeróbica aláctica;

Importa dissociar a relação tronco-quadril, que nos leva a dividir o gesto em dois movimentos: um de Rotação, realizado pelos membros superiores e tronco, que executa o gesto propriamente dito e outro de Transladação, realizado pelos MI, que estabiliza e equilibra. Ambos são realizados em simultâneo;

O eixo principal dos MS passa através da articulação do ombro num sentido antero-posterior. No entanto o eixo de rotação do tronco localiza-se na coluna;

REMATE

O mecanismo básico do remate tem as seguintes fases:

Preparação- *Colocação da bola* (acções preparatórias para o posicionamento da bola), *Pega do Setique*- *Mão de Apoio*- acção de agarrar o setique no momento do remate.

Execução- *Contramovimento*, acção contrária ao remate, *Remate*, *acção de bater na bola*;

Pós-Execução- reúne as acções posteriores ao movimento do remate;
As particularidades de cada uma destas fases mudam de acordo com o tipo de remate executado, mas na essência elas estão presentes nos vários tipos;

REMATE

Um aspecto importante a considerar na orientação/direcção do remate é o ângulo que forma a pá do setique com a bola no momento do contacto.

Este ângulo indica-nos a altura e direcção;

A distância e a colocação do jogador perante a baliza são elementos importantes na hora de executar o remate;

- **Tipos de Remate**

- Quanto à lateralidade:

- Lado Reverso
- Lado Natural

- Quanto à Forma:

- Batido
- Varrido
- Enrolado
- De Pulso

DRIBLE / FINTA

Acção de desequilíbrio e de passagem do adversário que se encontra a fazer a sua marcação.

Esta acção deve ser sempre acompanhada por uma mudança de ritmo, de direcção e desenquadramento do adversário;

Para uma correcta execução deve-se ter em conta o defensor (direito, esquerdo) e a sua atitude (estática, dinâmica);

A importância da rotação dos pulsos e a correcta pega do setique, são decisivas nesta acção;

Na saída desta acção deve estar logo associada a acção seguinte (tomada de decisão), com a maior rapidez possível;

DRIBLE / FINTA

Condicionantes da sua execução:

- ✓ Distância em relação ao defensor. Se houver possibilidade de efectuar uma finta com alguma distância do defensor, o aumento da velocidade irá aumentar a probabilidade de êxito.
- ✓ Posição do defensor. Por exemplo, se o defensor faz uma travagem para o seu lado esquerdo, o avançado deve efectuar a finta pelo lado direito do defensor.
- ✓ Entrar no raio de acção do defensor, para lhe provocar uma reacção e assim tirar partido de um gesto desadequado daquele
- ✓ Escolher a finta em função dos desequilíbrios do defensor
- ✓ Simular outras fintas antes da última acção técnica a utilizar

DRIBLE / FINTA

- Tipos de Drible/Finta

- q Quanto à lateralidade:

- Lado Natural
- Lado Reverso

- q Quanto ao Contacto com a Bola:

- Arrastada (Gancho/Contra-Gancho)
- Bola Batida

Esta acção varia de acordo com as capacidades de cada atleta, sendo muito específica e individual.



O QUE É O MINI – HP?

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

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

VANTAGENS DO MINI - HP

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

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

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

COMO VAMOS JOGAR O MINI – HP?

Modificamos o espaço de jogo para existir uma adaptação ao meio escolar.

Dimensões 20 x 20 metros



COMO VAMOS JOGAR O MINI – HP?

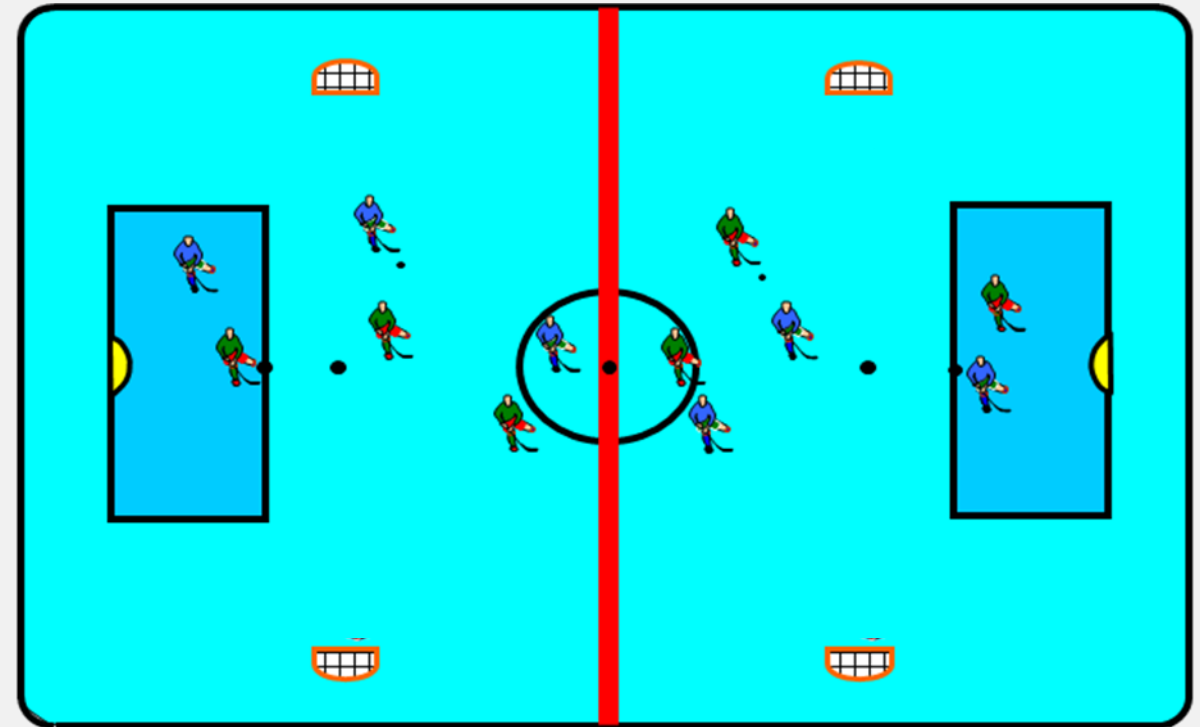
AS REGRAS BÁSICAS PARA JOGAR O MINI-HP

ü PISTA E NÚMERO DE JOGADORES

Meia Pista / 3 JC x 3 JC

1 jogador suplente por equipa

Não existe GR



TABELA

Uma tabela móvel situada no meio campo dividirá a pista em dois terrenos de jogo, permitindo a realização de dois jogos em simultâneo. Devemos, sempre que possível, encontrar uma maneira de dividir com segurança a superfície da pista.

A estrutura deve ser fácil de montar e pode ser em madeira, lona, fibra de vidro, espuma ou outro material (ex. pinos).

BALIZA

Recomenda-se uso de duas balizas pequenas (em alternativa dois pinos com uma distância um do outro de aproximadamente 40cm) e uma área em forma de semicírculo à frente de cada baliza com um metro de raio nesta área de baliza os jogadores não podem permanecer a não ser de passagem. A colocação da baliza na pista não deve exceder 2 metros da tabela final.



EQUIPAMENTO

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

O SETIQUE

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

Alguns benefícios dessa utilização:

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



BOLA

A bola pode ser adaptada em material, tamanho e peso consoante o escalão (ex. bola de ténis o de floorball).

TEMPO DE JOGO

Dois (2) períodos de oito (8) minutos de tempo corrido com três (3) minutos de intervalo.

No segundo período as equipas trocam de terreno.

ÁRBITRO, MESA

Árbitro e Mesa

Um árbitro por campo. Deve existir sempre que possível um cronometrista por campo/mesa ou um que faça a contagem para os dois campos em simultâneo mais um aluno ou professor com funções de registo de resultados.



SUBSTITUIÇÕES

SUBSTITUIÇÕES

Sugere-se a aplicação de um regime de rotação entre jogadores no caso de existir um jogador suplente.



INÍCIO DO JOGO

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

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

Idêntico procedimento será seguido no início do segundo período.

GOLOS

O Árbitro deverá sempre assinalar o golo.

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

FALTAS

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

O árbitro só deverá marcar as faltas graves (árbitro pode parar o jogo e esclarecer a razão pelo qual marcou a falta).

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

Os jogos disputam-se com as Regras de Jogo em vigor para as competições oficiais da F.P.P., salvo nos pontos acima referidos.



OBRIGADO