

Plano Nacional de Formação de Treinadores

Conteúdos de Formação Específica

Grau 2 - Hóquei

Federação Portuguesa de Hóquei (maio 2012)

Edição

Assunção Pinto

Autoria

Departamento Técnico da FPH

Joana Gonçalves

André Oliveira

Fotos

Federação Portuguesa de Hóquei

Bruno Santos

Jorge Magalhães

Vídeos

Federação Portuguesa de Hóquei

Bruno Santos

Ezequiel Paulón

Colaboração

Bruno Santos

Ezequiel Paulón

Hugo Gonçalves

Paulo Ferreira

Rui Graça

APRESENTAÇÃO

O PNFT é um contínuo de conhecimentos e técnicas de intervenção que partem do nível básico do ensino das diversas modalidades, passando progressivamente para os níveis de consolidação até atingir os níveis de máxima superação individual e coletiva.

O Hóquei é uma modalidade de enormes pergaminhos em termos internacionais tendo como característica cultural uma forma diferenciada de se colocar perante a inovação, a mudança e o desenvolvimento. Ao longo dos anos, o Hóquei como modalidade coletiva praticada essencialmente em espaços de grande dimensão, tem procurado constantemente novas soluções quer no plano técnico como tático, sendo considerado um verdadeiro laboratório de pesquisa para todas as modalidades da mesma família. Perante este elemento cultural o Hóquei exige dos seus treinadores, árbitros e dirigentes, um constante empenho na formação contínua das suas competências e habilidades. Depois de no Grau 1 termos apresentado os princípios básicos da formação do jovem jogador, neste segundo Manual abordamos a evolução tática do hóquei em campo e também da disciplina mais jovem: o hóquei de sala.

No segundo grau depois de consolidadas as competências do patamar anterior pretendem-se desenvolver a capacidade de análise e leitura das situações táticas e de desenvolvimento técnico e a implementação de sequências pedagógicas de consolidação da leitura técnico-tática dos jogadores, privilegiando uma intervenção analítico-dedutiva.

O esforço do departamento técnico foi enorme para conseguir reagrupar todo o conhecimento disperso e sistematiza-lo de uma forma harmoniosa e de fácil acesso para todos os amantes do treino da nossa modalidade.

Capítulo 1. Treinar para Competir	8
1.1 Técnica Individual	10
1.1.1 Passe / Recepção.....	10
1.1.1.1 Técnicas avançadas de Passe	10
1.1.1.2 Técnicas avançadas de Recepção	16
1.1.2 Técnicas avançadas condução de bola	20
1.1.3 Técnicas avançadas de fintas.....	22
1.1.4 Técnicas avançadas de desarme	26
1.1.5 Técnicas avançadas de remate	29
1.1.6 Exercícios exemplo.....	36
1.2 Aperfeiçoamento da posição de guarda-redes.....	41
1.2.1 Componente técnica	41
1.2.1.1 Defesa “save-clear”	42
1.2.1.2 Defesa no solo.....	43
1.2.1.3 Bloqueio de pernas juntas	45
1.2.1.4 Deslize/situação de 1x1 com o guarda-redes	45
1.2.1.5 Defesa do canto curto.....	48
1.2.1.6 Defesa da grande penalidade	49
1.2.1.7 Defesa do livre direto	50
1.2.2 Componente tática.....	50
1.2.3 Exercícios exemplo.....	52
1.3 Organização tática.....	54
1.3.1 Aspectos táticos individuais e coletivos	55
1.3.1.1 O jogador.....	55
1.3.1.2 A equipa	55
1.3.2 Objetivos táticos ofensivos e defensivos.....	56
1.3.2.1 Organização ofensiva	57
1.3.2.2 Organização defensiva	59
1.4 Desenvolvimento do ataque e defesa com jogos reduzidos	67
1.4.1 Uso de jogos reduzidos na sessão de treino.....	67
1.4.2 Aspectos técnicos e táticos dos jogos reduzidos	69
1.5 Marcação e defesa do canto curto.....	71
1.5.1 Marcação do canto curto	71
1.5.1.1 Variantes	72
1.5.1.2 Posições de prevenção de contra-ataque.....	73

1.5.2	Defesa do canto curto.....	74
1.5.2.1	Tipos de saída	74
1.5.2.2	Posições de contra-ataque	75
1.6	Hóquei de Sala	77
1.6.1	Organização ofensiva	80
1.6.1.1	Sistemas ofensivos.....	81
1.6.1.2	Zonas de finalização.....	85
1.6.2	Organização defensiva	86
1.6.2.1	Tipos de defesa	87
1.6.3	Orientações finais.....	93
1.6.3.1	Análise de jogo	94
1.6.3.2	Erros comuns	94
1.6.3.3	Princípios táticos fundamentais	95
1.6.3.4	Critérios de decisão	97
1.6.3.5	Pontos de orientação.....	97
1.7	Sumário	98
1.8	Auto-avaliação	99
1.9	Bibliografia Aconselhada	99
	Glossário.....	101
Capítulo 2.	Observação de Jogo.....	103
2.1	Observação e análise de habilidades técnicas.....	104
2.1.1	Parâmetros gerais de observação	104
2.1.2	Observação	104
2.2	Introdução às técnicas de análise	105
2.2.1	Tipos de análise.....	105
2.2.1.1	Análise quantitativa.....	106
2.2.1.2	Análise qualitativa.....	107
2.3	Sumário	108
2.4	Auto-avaliação	108
2.5	Bibliografia Aconselhada	109
	Glossário.....	109
Anexo.	Exemplo de Grelha de Observação	110
Capítulo 3.	Construção de uma equipa	111
	Introdução.....	112
3.1	Planeamento	112
3.1.1	Organizar uma equipa	112
3.1.2	Reunião de planeamento.....	114

3.1.3	Papel do treinador no clube	114
3.2	Recrutamento de praticantes	115
3.2.1	Importância de organizar o recrutamento de praticantes	115
3.2.1.1	Razões para aderir a um clube	116
3.2.1.2	Métodos de recrutamento	119
3.3	Gestão de expectativas dentro da equipa	120
3.4	Avaliação da construção de uma equipa de Hóquei	122
3.4.1	Avaliação dos objetivos	122
3.4.2	Planeamento da(s) próxima(s) época(s)	123
3.5	Sumário	123
3.6	Auto – Avaliação	124
3.7	Bibliografia Aconselhada	124
	Glossário	124

LEGENDA



Atacante com bola



Atacante sem bola



Defesa



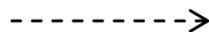
Guarda Redes



Cone



Passe



Deslocamento sem bola



Deslocamento com bola



Remate

CAPÍTULO 1. TREINAR PARA COMPETIR

ÍNDICE

Capítulo 1. Treinar para Competir.....	8
1.1 Técnica Individual.....	10
1.1.1 Passe / Recepção	10
1.1.1.1 Técnicas avançadas de Passe	10
1.1.1.2 Técnicas avançadas de Recepção	16
1.1.2 Técnicas avançadas condução de bola	20
1.1.3 Técnicas avançadas de fintas.....	22
1.1.4 Técnicas avançadas de desarme	26
1.1.5 Técnicas avançadas de remate	29
1.1.6 Exercícios exemplo.....	36
1.2 Aperfeiçoamento da posição de guarda-redes.....	41
1.2.1 Componente técnica.....	41
1.2.1.1 Defesa “save-clear”	42
1.2.1.2 Defesa no solo.....	43
1.2.1.3 Bloqueio de pernas juntas	45
1.2.1.4 Deslize/situação de 1x1 com o guarda-redes	45
1.2.1.5 Defesa do canto curto.....	48
1.2.1.6 Defesa da grande penalidade.....	49
1.2.1.7 Defesa do livre direto.....	50
1.2.2 Componente tática	50
1.2.3 Exercícios exemplo.....	52
1.3 Organização tática.....	54
1.3.1 Aspectos táticos individuais e coletivos	55
1.3.1.1 O jogador.....	55
1.3.1.2 A equipa	55
1.3.2 Objetivos táticos ofensivos e defensivos.....	56
1.3.2.1 Organização ofensiva	57
1.3.2.2 Organização defensiva	59
1.4 Desenvolvimento do ataque e defesa com jogos reduzidos	67
1.4.1 Uso de jogos reduzidos na sessão de treino	67
1.4.2 Aspectos técnicos e táticos dos jogos reduzidos	69
1.5 Marcação e defesa do canto curto.....	71

1.5.1	Marcação do canto curto	71
1.5.1.1	Variantes	72
1.5.1.2	Posições de prevenção de contra-ataque	73
1.5.2	Defesa do canto curto.....	74
1.5.2.1	Tipos de saída	74
1.5.2.2	Posições de contra-ataque	75
1.6	Hóquei de Sala	77
1.6.1	Organização ofensiva	80
1.6.1.1	Sistemas ofensivos.....	81
1.6.1.2	Zonas de finalização.....	85
1.6.2	Organização defensiva	86
1.6.2.1	Tipos de defesa	87
1.6.3	Orientações finais.....	93
1.6.3.1	Análise de jogo	94
1.6.3.2	Erros comuns	94
1.6.3.3	Princípios táticos fundamentais	95
1.6.3.4	Critérios de decisão	97
1.6.3.5	Pontos de orientação.....	97
1.7	Sumário	98
1.8	Auto-avaliação.....	99
1.9	Bibliografia Aconselhada	99
	Glossário.....	101

OBJETIVOS:

- ❖ Identificar as técnicas básicas e as técnicas avançadas de Hóquei.
- ❖ Identificar e descrever as técnicas avançadas do Hóquei em Campo e Hóquei de Sala, nomeadamente, de passe, receção, condução de bola, finta, desarme, e remate.
- ❖ Identificar e descrever as componentes do aperfeiçoamento da técnica de guarda-redes.
- ❖ Identificar e descrever os aspetos individuais e coletivos da organização tática.
- ❖ Identificar e descrever os sistemas de organização ofensiva e defensiva de Hóquei em Campo e Hóquei de Sala.
- ❖ Perspetivar o desenvolvimento do ataque e defesa com jogos reduzidos.
- ❖ Identificar e descrever as componentes do treino da marcação do canto curto.

1.1 Técnica Individual

Antes de iniciar a introdução de novas técnicas mais avançadas, aconselhamos o formando a efetuar uma revisão das técnicas básicas apresentadas no Manual de Treinador de Grau I, nomeadamente:

- ❖ Os diversos tipos de pegas do stick;
- ❖ As posições básicas e movimentação (*footwork*);
- ❖ Passe/Receção;
- ❖ Condução de bola;
- ❖ Fintas e Desarmes;
- ❖ Remate à baliza.

1.1.1 Passe / Receção

1.1.1.1 Técnicas avançadas de Passe

Flat de Esquerda

O *Flat* de esquerda é caracterizado por um movimento paralelo ao solo, com a utilização da parte interior do stick. É habitualmente executado com o pé direito à frente, mas também é possível fazê-lo, numa fase mais avançada, com o pé esquerdo mais adiantado.

Preparação:

1. Pega dupla (*reverse*);
2. Posição lateral em relação à bola;
3. Ombro direito deve indicar a direção da bola;
4. Os pés encontram-se afastados acerca de 30 cm e os joelhos fletidos;
5. A bola deve encontrar-se em linha com o pé direito.

Execução:

1. O movimento inicia-se com o levantamento do stick para trás (*backswing*), num movimento semi-circular até se encontrar em paralelo com o solo (*downswing*);
2. Deverá existir uma transferência de peso para a perna direita à medida que a anca faz uma rotação acompanhando o movimento do stick;
3. A cabeça do jogador deve encontrar-se acima das mãos, acerca de 20 cm do solo;
4. O stick deve entrar em contacto com a parte traseira e central da bola;
5. O jogador deverá controlar o movimento de avanço e curvado do stick, de modo a acompanhar a direção da bola.

- ❖ O jogador deverá ser capaz de executar o *flat* de esquerda em posição estática e em movimento.



Flat de esquerda ([Vídeo “Hóquei em Campo - Passe” - 1'32](#))

Erro frequente: O *flat* de esquerda é executado sem força suficiente.

- ✓ **Correção:** O jogador deverá utilizar uma posição lateral em relação à bola, de forma a obter uma maior distância para realizar o movimento semicircular do stick (*backswing* e *downswing*). O jogador deverá manter o braço esquerdo totalmente estendido, evitando o contacto com o solo antes ou durante o impacto com a bola.

Erro frequente: A bola sai do stick pelo ar, de forma perigosa.

- ✓ **Correção:** O jogador deverá manter uma posição corporal inferior e realizar o *flat* colocando o pé direito à frente, com a parte interior da cabeça do stick, mantendo este sempre paralelo ao solo.

***Push* elevado**

O *push* elevado dispõe dos mesmos princípios que o *push* lateral de direita, no entanto, neste gesto técnico, o jogador empurra a bola, elevando-a ligeiramente, normalmente, por cima do stick do adversário.

Preparação:

1. Pega básica;
2. Posição lateral em relação à bola;
3. O ombro esquerdo deve indicar a direção desejada;
4. Os joelhos encontram-se em semi-flexão (posição de “esquiador”);
5. O tronco encontra-se inclinado para a frente, mantendo as costas direitas;
6. A bola posiciona-se no meio dos pés ou à frente do pé direito;
7. O braço esquerdo deve encontrar-se em linha com o stick.

Execução:

1. O stick deve encontrar-se em contacto com a bola e, após um breve transporte de bola, por ação dos braços, principalmente o direito, o jogador tentará levantar a bola;
2. Deve haver uma rápida transferência de peso para a perna esquerda.

- ❖ O jogador deverá ser capaz de executar o *push* elevado em posição estática e em movimento. Numa fase mais avançada, o *push* elevado pode ser executado com o pé direito à frente.



Sequência de *push* elevado (Vídeo "[Hóquei em Campo - Passe](#)" - 1'18)

Erro frequente: O *push* elevado é demasiado elevado.

- ✓ **Correção:** O jogador deverá manter o tronco inclinado para a frente, durante a realização do *push* elevado e acompanhar o movimento da bola com o stick, de modo a que a bola não tome uma trajetória não desejada.

Erro frequente: A bola não se eleva do solo.

- ✓ **Correção:** O jogador deverá manter uma posição corporal inferior, com os joelhos semi-fletidos e realizar o movimento de *push* com um breve transporte de bola, por ação principal do braço direito, elevando assim a bola.

Push simulado

O *push* simulado quer para a esquerda, quer para a direita, e tal como o próprio nome o diz, requer uma simulação por parte do corpo do jogador. Isto é, o jogador deverá posicionar-se de forma a indicar que enviará a bola para um lado, enquanto os seus braços e stick, colocar-se-ão de forma a executar um *push* para o lado contrário.

- ❖ O jogador deverá ser capaz de executar o *push* simulado em posição estática e em movimento. Numa fase mais avançada, o *push* simulado pode ser executado com o pé direito à frente.



Sequência de *push* simulado para a esquerda



Sequência de *push* simulado para a direita

Sticada de esquerda

Na sticada de esquerda utiliza-se a mesma fase prévia da sticada tradicional, no entanto o gesto é executado com o lado esquerdo do stick.

Preparação:

1. Pega dupla (*reverse*);
2. O jogador deverá posicionar-se de forma lateral em relação à bola, com o pé direito à frente;
3. O ombro direito (dianteiro) indica a trajetória da bola;
4. Os joelhos devem encontrar-se fletidos, com o centro gravidade do jogador deve estar em baixo;
5. O lado redondo do stick deverá encontrar-se virado para o solo, de modo a que a cabeça do stick fique virada para a direita (direção pretendida);
6. A bola deve encontrar-se ligeiramente adiantada em relação ao pé direito e acerca de 10 cm da cabeça do stick.

Execução:

1. O percurso do stick será mais curto em relação à sticada tradicional, levantando o mesmo apenas até à altura da cintura;
2. O peso do corpo deverá ser transferido para a perna direita do jogador;
3. No momento do impacto, o jogador deverá manter a sua cabeça em baixo, assim como focar-se na bola à medida que esta sai do stick;
4. O stick e os braços terminam o movimento em posição baixa, em linha com a direção que se deu à bola.



Sequência de sticada de esquerda ([Vídeo “Hóquei em Campo - Passe” - 3’32](#))

Erro frequente: O stick do jogador entra em contacto com a metade superior da bola.

- ✓ **Correção:** O peso do corpo do jogador encontra-se sob a perna esquerda (traseira). Deve existir uma transferência de peso para a perna direita (frontal), no momento do impacto.

Flick

Preparação:

1. Pega básica;
2. A posição corporal é a mesma que se utiliza aquando a preparação de um *push* lateral, com os joelhos fletidos e o peso do corpo nas pontas dos pés;
3. O jogador deverá alinhar a sua cabeça com a bola, mantendo os olhos focados na mesma;
4. O stick deve encontrar-se colado à bola, em contacto com a parte inferior da mesma;
5. A bola deve encontrar-se em linha com o pé esquerdo.

Execução:

1. Para iniciar o movimento, o peso do corpo deve estar sobre a perna direita que está fletida;
2. Com uma rápida transferência de peso para a perna esquerda, com uma ligeira descida do ombro direito e por ação dos braços, principalmente o direito, o jogador tentará levantar a bola;
3. A ação dos braços é semelhante à ação de uma catapulta onde o braço direito faz o stick ir para a frente e para cima (determinando a direção da bola) ao passo que o braço esquerdo faz o stick ir para trás e para baixo;
4. Durante o movimento, o jogador deverá procurar esticar os braços à medida que a bola é libertada.

- ❖ O jogador deverá ser capaz de executar o *flick* em posição estática e em movimento.



Sequência do *flick* ([Vídeo “Hóquei em Campo - Passe” - 2’20](#))

Erro frequente: O *flick* é demasiado baixo.

- ✓ **Correção:** Mantendo os joelhos fletidos, o jogador deverá procurar entrar em contacto com a metade inferior da bola. Na sequência do movimento, o jogador deverá levantar o stick até terminar a execução do gesto técnico, para que a bola se eleve o suficiente.

Erro frequente: A direção do *flick* é incerta.

- ✓ **Correção:** O jogador deve certificar-se que o seu ombro esquerdo aponta para a zona pretendida e que o seu stick segue a linha da bola em direção a essa mesma zona.

Erro frequente: O *flick* é demasiado curto.

- ✓ **Correção:** O jogador deve manter a sua cabeça em linha com a bola à medida que executa o movimento de elevação. Deve também manter os joelhos verdadeiramente fletidos e esticar os braços e stick para a frente e para cima, utilizando um movimento completo de seguimento da bola na direção pretendida.

Push do canto curto/Injeção da bola

A técnica demonstrada de seguida é a mais utilizada no campo sintético de Hóquei, no entanto, no Hóquei em Campo, a bola pode ser injetada quer com uma sticada tradicional ou sticada curta, ou um *push* (única técnica permitida no Hóquei de Sala e Mini-Hóquei).

Preparação:

1. Pega básica (recomendada em iniciação) ou pega dupla (mais avançada);
2. O jogador deverá ter o pé direito atrás da linha de fundo;
3. Não pode existir nenhum movimento anterior a indicar aos defesas quando é que a bola será injetada, deste modo eles não poderão antecipar a saída da bola;
4. Os pés (afastados à distância de 1 stick), a anca e os ombros devem posicionar-se em paralelo à linha trajetória da bola;
5. A bola deverá encontrar-se encaixada na cabeça do stick, ou em linha com a mesma.

Execução:

1. Para fazer sair a bola, o jogador deverá arrastá-la, numa linha recta em direção ao parador;
2. O movimento inicia-se com uma transferência de peso da perna direita para a perna esquerda;
3. Os braços e o stick realizam um movimento de arraste na bola, seguindo a linha da mesma até que esta seja totalmente libertada.



Injection ([Video “Penalty Corner - Injection” - 0'08](#))

Erro frequente: O stick passa por cima da bola e a bola não percorre a distância pretendida.

- ✓ **Correção:** O jogador deverá ter os joelhos fletidos e os braços esticados. O stick deverá formar um ângulo de 45° em relação ao solo e percorrer a linha trajetória da bola, mantendo-se sempre em contacto com a metade inferior da bola, até que esta seja libertada.

Erro frequente: A bola não segue na direção pretendida.

- ✓ **Correção:** Para se assegurar que a bola segue o percurso pretendido, o jogador deverá alinhar o seu pé esquerdo e ombro esquerdo com o parador, que se encontra à entrada da área de remate. Durante a execução do movimento, os braços, o stick e a cabeça do jogador deverão seguir a trajetória da bola.

1.1.1.2 Técnicas avançadas de Recepção

Recepção de esquerda vertical

Preparação:

1. Pega básica (*reverse*);
2. O jogador deverá posicionar-se lateralmente em relação à trajetória da bola;
3. O ombro direito indicará a trajetória que a bola traz;
4. A mão esquerda deverá rodar 180° para o lado esquerdo, até a cabeça do stick (parte da extremidade inferior) se encontrar virada baixo.

Execução:

1. O stick deverá balançar entre o pé direito e o pé esquerdo (ao mesmo tempo o jogador utiliza uma ligeira transferência de peso), até entrar em contacto com a bola sobre a linha do pé esquerdo;
2. Assim que a recepção de esquerda é executada, o jogador deverá movimentar-se de imediato para a sua direita, transportando a bola consigo, para o seu lado “natural, para que esta apta a ser jogada facilmente.

- ❖ O jogador deverá ser capaz de executar a recepção de esquerda vertical em posição estática e em movimento.



Recepção de esquerda vertical ([Vídeo “Hóquei em Campo - Recepção” - 1’34](#))

Erro frequente: A bola ressalta no stick.

- ❖ **Correção:** O jogador deve manter o stick estável, em linha com o seu pé direito. O stick deverá encontrar-se inclinado para a frente formando assim um ângulo de 70° em relação ao solo.

Erro frequente: A bola toca no pé do jogador.

- ❖ **Correção:** O jogador deverá afastar as suas mãos e stick do corpo para evitar que a bola toque num dos pés.

Recepção de bola alta

Preparação:

1. Pega básica;
2. O jogador deverá colocar-se em posição vertical, com os joelhos semi-fletidos e o pé esquerdo ligeiramente avançado;
3. O stick deve encontrar-se em frente ao corpo, estável e ligeiramente abaixo da altura dos ombros, para que o jogador consiga ver o stick e a bola ao mesmo tempo;
4. O cotovelo esquerdo do jogador deve encontrar-se totalmente esticado e o direito ligeiramente fletido, para que o stick faça um ângulo de 45° .

Execução:

1. O jogador deverá procurar entrar em contacto com a bola o mais cedo possível e controlá-la, amortecendo-a, para que não surja um ressalto;
 2. É fundamental que a recepção de bola alta seja feita abaixo da linha dos ombros;
 3. Durante o movimento de recepção o jogador deverá procurar controlar a bola para o seu lado direito, de modo que lhe seja permitido sair a jogar com facilidade.
- ❖ O jogador deverá ser capaz de executar a recepção de bola alta em posição estática e em movimento.



Sequência de recepção de bola alta ([Vídeo “Hóquei em Campo - Recepção” - 2’32](#))

Erro frequente: A bola salta para a frente e para fora do alcance do jogador.

- ✓ **Correção:** O jogador deverá manter o stick quieto e inclinando o corpo do stick para a frente para permitir o amortecimento para o solo, na sua caixa de drible. A zona de impacto deverá localizar-se entre da cabeça do stick e a mão direita do jogador, à altura do joelho.

Erro frequente: A bola salta para cima do corpo do jogador ou cabo do stick.

- ✓ **Correção:** O jogador deverá estar preparado para se mover rapidamente caso haja necessidade de ajustar a posição, utilizando passos rápidos. Deverá também manter-se focado na bola, certificando-se que esta entra em contacto com o corpo do stick e não o cabo ou a cabeça do mesmo.

Paragem de bola no canto curto

No canto curto são utilizados diferentes tipos de paragem, quer de esquerda, quer de direita. No entanto, os princípios são comuns a todas elas.

Direita

Preparação:

1. Pega básica;
2. Os pés devem encontrar-se afastados à largura dos ombros, em posição lateral em relação à bola.

Execução:

1. Para parar a bola, o stick deve encontrar-se em posição semi-horizontal ou horizontal, com a parte inferior da cabeça do stick a tocar no solo;
2. A bola deverá ser parada fora da área de remate e depois transportada para dentro do círculo para se realizar a finalização do canto curto.



Paragem no canto curto – direita

Esquerda

Preparação:

1. Na paragem de bola de esquerda, durante o canto curto, o jogador deverá pegar no stick com as duas mãos no centro do mesmo;
2. Em alternativa, pode utilizar a pega holandesa, segurando no stick com as duas mãos separadas (como se estivesse a segurar no volante de uma moto), apoiando os cotovelos nos joelhos. Este tipo de pega com mãos separadas permitirá reduzir os movimentos do stick e, conseqüentemente, instabilidade na paragem da bola.

Execução:

1. O stick deve-se encontrar na horizontal, com a cabeça do stick a tocar no solo, em linha com o pé esquerdo;
2. O jogador deverá optar por uma posição de equilíbrio, para que se consiga mover caso necessário parar a bola fora do local esperado;
3. A bola é parada fora da área de remate e depois transportada, para dentro do círculo para realizar a finalização do canto curto.



Paragem no canto curto – esquerda ([Vídeo “Hóquei em Campo - Recepção” - 2'40](#))

Receção de esquerda com uma mão

Preparação:

1. Pega de mão esquerda;
2. O jogador deverá afastar as pernas à distância de um stick, mantendo-se em posição frontal em relação à trajetória da bola;
3. Os joelhos deverão encontrar-se semi-fletidos;
4. O stick deverá colocar-se em posição horizontal, do lado esquerdo do jogador, com a cabeça do mesmo em contacto com o solo (tal como na receção de esquerda horizontal).

Execução:

1. A bola é recebida no cabo do stick, perto da mão esquerda;
2. A cabeça do stick deverá colocar-se ligeiramente adiantada em relação ao cabo, marcando assim uma posição diagonal, para que ao primeiro toque, seja possível desviar a bola de imediato para o lado direito do jogador e, deste modo, dar seguimento ao próximo gesto técnico (passe, drible ou remate).



Sequência de receção de esquerda com uma mão

[\(Vídeo “Hóquei em Campo - Receção” - 1’10\)](#)

1.1.2 Técnicas avançadas condução de bola

Condução levantando a bola/lifting

Este tipo de condução é semelhante à condução de direita frontal, no entanto a bola é conduzida aos toques para que esta se eleve à medida a que é tocada.

Preparação:

1. Pega de básica;
2. O jogador deverá correr para a frente com o stick em contacto com a bola (condução frontal);
3. Jogador passa a utilizar a pega de mão esquerda;
4. O stick deverá rodar o seu corpo (parte lisa) para cima, de modo a colocar a cabeça do stick por baixo da bola.

Execução:

1. Para iniciar o *lifting*, o jogador deverá elevar a bola acerca de 10 cm do solo mantendo o stick por baixo;
2. O equilíbrio nas pontas dos pés deverá ser mantido;
3. Avança-se com a bola dando-lhe pequenos impulsos;
4. Pode-se ir orientando a bola para um lado e para o outro à medida que se impulsiona a mesma.



Sequência de condução levantando a bola (*lifting*)

([Vídeo “Hóquei em Campo – Condução de Bola” - 1'55](#))

Erro frequente: Ao tentar levantar a bola, o jogador pisa a mesma ou ultrapassa-a sem querer.

- ✓ **Correção:** O jogador deverá manter a bola do lado direito ou esquerdo do seu corpo, ligeiramente fora da sua caixa de drible. Deve também evitar driblar a bola diretamente em frente aos seus pés.

Drible rítmico

Este gesto técnico contém os mesmos princípios do drible índio, no entanto executa-se transportando a bola desde o pé direito até ao pé esquerdo e vice-versa, com velocidade.

Preparação:

1. Pega básica;
2. O corpo do jogador deve encontrar-se ligeiramente inclinado;
3. A bola deve encontrar-se inicialmente no lado direito do corpo do jogador;
4. O stick do jogador deve manter o contacto com a metade inferior da bola.

Execução:

1. Para realizar o drible rítmico, o jogador deverá partir para uma rápida mudança de direção e de velocidade;
2. A bola deverá acompanhar sempre o pé onde se encontra o peso do corpo.

([Vídeo “Hóquei em Campo – Condução de Bola” \(3'14 e 4'20\)](#))

Erro frequente: O jogador perde a velocidade do drible e controlo da bola.

- ✓ **Correção:** O jogador deverá baixar o seu centro de gravidade de modo a manter o stick em permanente contacto com a metade inferior da bola, assim como a proximidade com a mesma.

Erro frequente: A bola aproxima-se demasiado do adversário, que de seguida consegue interceptar a mesma.

- ✓ **Correção:** O jogador deverá manter a bola perto do seu stick, e os seus olhos focados na mesma. De seguida deve executar uma mudança rápida de direção para longe do alcance do stick do adversário.

1.1.3 Técnicas avançadas de fintas

Dummy com lift

Para a esquerda

Preparação:

1. Pega básica;
2. O posicionamento do corpo é semelhante ao utilizado no drible índio, isto é, a posição das pernas é de semi-flexão encontrando-se afastadas à largura dos ombros;
3. A bola está inicialmente colocada entre ambos os pés e a pega do stick é a mesma que se utiliza para a condução de bola.

Execução:

1. O jogador deve realizar uma simulação prévia em direção ao stick do adversário;
2. De seguida, deve-se executar um arraste largo com o lado esquerdo do stick, para a direita;
3. Mantendo o stick em contacto com a bola, o jogador realiza então um pequeno *lift* (levantando a bola) por cima do stick do adversário que se encontra na horizontal.

[Vídeo “Hóquei em Campo - Fintas” \(3’35\)](#)

Para a direita

Preparação:

1. Pega básica;
2. O posicionamento do corpo é semelhante ao utilizado no drible índio, isto é, a posição das pernas é de semi-flexão encontrando-se afastadas à largura dos ombros;
3. A bola está inicialmente colocada entre ambos os pés e a pega do stick é a mesma que se utiliza para a condução de bola.

Execução:

1. O jogador deve realizar uma simulação prévia em direção ao stick do adversário;
2. De seguida, deve-se executar um arraste largo com a parte lisa do stick, para a esquerda;
3. Mantendo o stick em contacto com a bola, o jogador realiza então um pequeno *lift* (levantando a bola) por cima do stick do adversário que se encontra na horizontal.

[Vídeo “Hóquei em Campo - Fintas” \(2’46\)](#)

Rotações

As rotações são utilizadas para proteger a bola à medida que o jogador pretende mudar a direção em relação ao adversário que se encontra a bloquear o espaço de progressão no campo. A utilização de uma técnica de drible e posicionamento corporal adequados em relação à bola e ao adversário são fundamentais na execução das rotações.

Preparação:

1. Pega básica;
2. O jogador deverá manter o controlo da bola, utilizando um pé pivot como apoio à rotação;
3. Os joelhos devem manter-se fletidos e a cabeça em baixo;
4. A rotação pode realizar-se com a bola colada ao stick ou com a bola “encaixada” no stick.

Execução:

1. Para executar a rotação, o jogador deverá rodar sobre o eixo do seu corpo, protegendo a bola;
2. A distância de segurança entre a bola e os pés deve ser mantida;
3. Este movimento pode ser efetuado para o lado direito e para o lado esquerdo.



Rotação de direita ([Vídeo “Hóquei em Campo - Fintas” - 0’06](#))



Rotação de esquerda ([Vídeo “Hóquei em Campo - Fintas” - 0’42](#))

Erro frequente: O jogador entra no raio de ação do defesa.

- ✓ **Correção:** O jogador deverá iniciar a rotação alguns metros antes do defesa.

Erro frequente: A bola toca no pé do jogador.

- ✓ **Correção:** As mãos e o stick do jogador encontram-se demasiado próximas do seu corpo. O jogador deverá manter os braços esticados, e stick e bola longe do corpo.

Chop

Para desenvolver a técnica de *chop*, o jogador deverá iniciar a execução da mesma com uma bola parada. A progressão do gesto técnico deverá ser feita para a execução em movimento para eliminar o adversário. O *chop* é caracterizado por uma pressão exercida pelo stick na bola, contra o solo.

Direita

Preparação:

1. Pega curta;
2. Os pés deverão estar afastados à largura dos ombros, sendo que o ombro esquerdo deverá apontar na direção pretendida para a trajetória da bola;
3. A bola deve encontrar-se atrás do pé traseiro (direito) que também será o pé de apoio;
4. Os joelhos devem permanecer semi-fletidos.

Execução:

1. O stick deverá realizar um movimento curto de cima para baixo (*downswing*) até que a cabeça do stick entra em contacto com a zona superior traseira da bola, contra o solo e esta eleva-se para a frente;
2. O jogador deverá manter o pé traseiro como pé de apoio;
3. As mãos devem manter-se à frente da linha da bola no momento do impacto;
4. O jogador deverá manter a cabeça em baixo o peso do corpo é agora transferido para o pé da frente.



Chop de direita

Esquerda

Preparação:

1. Pega curta (*reverse*);
2. Os pés deverão estar afastados à largura dos ombros, sendo que o ombro direito deverá apontar na direção pretendida para a trajetória da bola;
3. A bola deve encontrar-se atrás do pé traseiro (esquerdo) que também será o pé de apoio;

Execução:

1. O stick, à esquerda do jogador, deverá realizar um movimento curto de cima para baixo (*downswing*) até que a cabeça do stick entra em contacto com a zona superior traseira da bola, contra o solo e esta eleva-se para a frente;
2. O jogador deverá manter o pé traseiro como pé de apoio;

4. Os joelhos devem permanecer semi-fletidos.
3. As mãos devem manter-se à frente da linha da bola no momento do impacto;
4. O jogador deverá manter a cabeça em baixo o peso do corpo é agora transferido para o pé da frente (direito).



. Chop de esquerda ([Vídeo “Hóquei em Campo - Fintas” - 2’02](#))

Erro frequente: A bola não se eleva.

- ✓ **Correção:** O movimento de *swing* deve surgir de cima e ligeiramente por trás da bola. A cabeça do stick deve encontrar-se fechada (face lisa virada para o solo) quando entra em contacto com a bola, pressionando-a contra o solo.

Erro frequente: A bola eleva-se pouco.

- ✓ **Correção:** O jogador deve posicionar a bola atrás do seu pé traseiro, mantendo o peso do corpo nesse mesmo pé até ao momento do impacto.

Finta aérea

Para executar a finta aérea, o jogador deverá ter adquirido um nível avançado de técnica individual. Este gesto técnico é composto por um drible executado no ar, em corrida, que pode ser realizado com 2 ou 3 toques na bola.



Finta aérea (2 toques) ([Vídeo “Hóquei em Campo - Fintas” - 1’01](#))

1.1.4 Técnicas avançadas de desarme

Tackle orientado (de direita e de esquerda)

Preparação:

1. Numa fase inicial o jogador deve tentar conduzir o adversário em posse de bola para a zona do campo pretendida (normalmente para a sua direita);
2. O jogador aproxima-se do adversário, à distância de um stick, procurando o momento ideal para interceptar a bola;
3. O jogador deve movimentar-se com as pontas dos pés, sempre com uma perna mais avançada de modo a obter mais agilidade e rapidez de reação.

Execução:

1. Antes de realizar o bloqueio definitivo, o jogador deverá simular um desarme;
2. A bola é finalmente interceptada com um desarme frontal, assim que o adversário entra no raio de ação do defesa.

Vídeo Defending” (1’50)

Erro frequente: O jogador cruza as pernas quando o adversário muda a sua trajetória de condução, perdendo o equilíbrio.

- ✓ **Correção:** O defesa deve mover-se utilizando o deslizamento defensivo utilizado no Basquetebol, isto é, com pequenos e rápidos passos laterais, para a frente ou para trás, mantendo sempre a mesma distância entre os pés. O pé da frente dá o impulso e o pé traseiro segue o movimento.

Lunge de esquerda

Na execução do *lunge* de esquerda o jogador deverá girar o seu stick da esquerda para a direita, utilizando o canto do lado esquerdo do stick, entre o tronco e a patilha do mesmo.



Lunge de esquerda

Erro frequente: A parte redonda do stick do jogador entra em contacto com a bola.

- ✓ **Correção:** O jogador deverá girar o stick corretamente e colocar o seu centro de gravidade o mais baixo possível.

Shave

Esquerda

Preparação:

1. Pega de mão esquerda;
2. A parte plana do stick encontra-se virada para cima;
3. Os pés encontram-se afastados à largura dos ombros, sendo que o pé esquerdo se encontra mais avançado;
4. Os joelhos devem encontrar-se semi-fletidos.

Execução:

1. O jogador deverá correr atrás e à direita do atacante em posse de bola;
2. Para realizar o movimento de *shave*, o jogador deverá manter o seu centro de gravidade o mais baixo possível;
3. O jogador deverá esticar o seu braço esquerdo, permitindo encaixar a bola na cabeça do stick e arrastá-la para si, se possível para o seu lado direito de modo a facilitar a ação seguinte.



Shave de esquerda ([Vídeo "Hóquei em Campo - Desarme" - 1'22](#))

Direita

Preparação:

1. Pega básica que passa a uma mão (direita);
2. A parte plana do stick encontra-se virada para cima;
3. Os pés encontram-se afastados à largura dos ombros, sendo que o pé esquerdo se encontra mais avançado;
4. Os joelhos devem encontrar-se semi-fletidos.

Execução:

1. O jogador deverá correr atrás e à direita do atacante em posse de bola;
2. Para realizar o movimento de *shave*, o jogador deverá manter o seu centro de gravidade o mais baixo possível;
3. O jogador deverá esticar o seu braço direito, permitindo encaixar a bola no tronco do stick e arrastá-la para si.
4. O jogador deverá procurar arrastar a bola para o seu lado direito de modo a facilitar a ação seguinte.



Shave de direita ([Vídeo “Hóquei em Campo - Desarme” - 1’06](#))

Steal

Preparação:

1. Pega básica (*reverse*);
2. Este tipo de desarme pode ser realizado com uma ou duas mãos no stick;
3. Os pés encontram-se afastados à largura dos ombros, sendo que o pé esquerdo se encontra mais avançado;
4. Os joelhos devem encontrar-se semi-fletidos.

Execução:

1. O jogador deverá correr atrás e à esquerda do atacante em posse de bola;
2. O jogador deverá esticar o seu braço esquerdo, de modo a parar a bola com a cabeça do stick à frente desta, e puxa-la para si;
3. O jogador deverá procurar arrastar a bola para o seu lado direito de modo a facilitar a ação seguinte.



Steal ([Vídeo “Hóquei em Campo - Desarme” - 1’30](#))

1.1.5 Técnicas avançadas de remate

Sticada elevada/cortada

Este gesto técnico é semelhante ao *flat* elevado, no entanto, na técnica anterior o stick do jogador deverá manter o contacto com o solo, ao passo que na execução da sticada elevada o stick do jogador realiza um movimento pêndulo de cima para baixo.

Preparação:

1. Pega dupla;
2. O corpo do jogador encontra-se em posição lateral, com os joelhos fletidos;
3. O ombro esquerdo indica a trajetória da bola;
4. Os pés devem estar separados à largura dos ombros;
5. O peso do corpo encontra-se inicialmente repartido por ambos os pés.

Execução:

1. O stick deverá iniciar o movimento à altura da cintura. Com os braços fletidos, o jogador realiza um movimento pêndulo de cima para baixo;
2. À medida que o stick vai descendo para entrar em contacto com a bola, o jogador deverá acelerar o movimento de braços até que estes fiquem esticados;
3. No momento em que se realiza o movimento de braços para sticar a bola, deve haver uma rotação do tronco assim como transferência de peso do corpo desde o pé direito até ao pé esquerdo;
4. Antes do momento do impacto com a bola, o stick deverá sofrer uma ligeira inclinação para trás, para que esta suba a sua trajetória;
5. Após o impacto com a bola, o stick deverá terminar à altura da cintura;
6. A posição da bola e o ângulo do stick indicam a que altura a bola é projetada.

[Vídeo “Goal Scoring – Chip” \(1’50\)](#)

Erro frequente: A bola não sobre a sua trajetória.

- ✓ **Correção:** A posição da bola, (ligeiramente à frente do pé esquerdo, mais avançado), e o ângulo do stick (ligeiramente inclinado para trás) determinam a altura da projeção da bola. O jogador deve também tentar manter uma ligeira inclinação do tronco para trás, com o peso do corpo sob o pé traseiro.

Drag flick

O *drag flick* é caracterizado por um poderoso remate elevado em direção à baliza. No Hóquei em Campo, é possível que o jogador se posicione atrás da bola e a arraste numa curta distância antes de executar o *drag flick*. Esta técnica de remate, que é semelhante a uma combinação entre a técnica do *flick* e a técnica de execução de um *push*, pode produzir uma velocidade adicional no remate à baliza. O *drag flick* é uma das técnicas avançadas de remate mais utilizadas durante a realização de um canto curto. Perante a velocidade com que a bola é libertada do stick, o *drag flick* exige uma forte coordenação de pés e um *timing* quase perfeito entre o stick e a bola. Devido à sua complexidade, este gesto técnico deverá ser ensinado por partes distintas.

Preparação:

1. Pega básica;
2. O jogador deverá definir previamente a zona para onde pretende enviar a bola;
3. O jogador deve ter joelhos fletidos, encontrando-se numa posição de equilíbrio, com o pé direito mais avançado;
4. A bola deve encontrar-se acerca de 3 metros à frente do jogador, em linha com o seu corpo;
5. O jogador deve focar-se na metade inferior da bola;
6. O *timing* é crucial no *drag flick*. O contacto com a bola e a entrada na área de remate devem ocorrer o mais cedo possível, assim que a bola estiver devidamente parada.

Execução:

1. O jogador deve utilizar o “*four step approach*”, isto é: o pé direito avança, depois o esquerdo, o pé direito cruza atrás do esquerdo, o esquerdo avança, e dá-se o primeiro contacto com a bola, posicionando a cabeça do stick por baixo da metade inferior da bola;
2. Os joelhos devem manter-se fletidos;
3. O jogador deverá rodar a sua anca à medida que a sua mão esquerda puxa o stick para a frente permitindo que a bola deslize pelo corpo do stick, até à cabeça do mesmo;
4. As mãos do jogador devem encontrar-se o mais perto do solo possível;
5. Assim que a bola termina o seu percurso e se encontra na cabeça do stick, o jogador deverá levanta-la, pegando por baixo desta e ajustando o ângulo do stick em relação à altura da bola relativamente ao solo;
6. A parte superior do corpo do jogador deve permanecer paralela ao solo e rodar sobre a esquerda durante a execução do movimento;
7. A mão esquerda puxa o stick para trás enquanto a mão direita move o stick para a frente para enviar a bola no remate;
8. Através de uma transferência de peso, da perna direita para a perna esquerda e por apoio do tronco e ombros, o jogador irá gerar mais energia para libertar a bola;
9. O jogador deverá terminar o movimento com os braços esticados e a ponta do pé esquerdo, ambos direccionados para o alvo.



Sequência de *drag flick* ([Vídeo “Penalty Corner - Drag Flick” - 1’34](#))

Erro frequente: O remate de *drag flick* não é preciso.

- ✓ **Correção:** O jogador deverá alinhar o seu ombro esquerdo com o alvo, e acompanhar, com a cabeça do stick, a linha da bola na direção pretendida para o remate.

Erro frequente: O remate é demasiado curto e fraco.

- ✓ **Correção:** À medida que executa o movimento de elevação, o jogador deverá manter a sua cabeça em baixo, na linha da bola e os joelhos fletidos. A rotação da anca (da direita para a esquerda), no momento de libertação da bola, irá permitir gerar mais velocidade.

Scoop

A técnica de *scoop* é bastante útil quando o jogador pretende levantar consideravelmente a bola numa curta distância. O *scoop* é frequentemente utilizado para ultrapassar o guarda-redes que se move para fora da baliza em direção à entrada da área de remate.

Ainda que esta seja uma técnica de difícil execução, pode aumentar de forma interessante, as oportunidades de golo de uma equipa.

Direita

Preparação:

1. Pega básica;
2. O ombro e pé esquerdo encontram-se mais avançados, enquanto que o pé direito se encontra atrás da linha da bola;
3. A cabeça do jogador deverá colocar-se em linha com a bola e o stick deverá encontrar-se atrás da bola, em contacto com a sua metade inferior.

Execução:

1. O cabo do stick inicia um movimento de aproximação ao solo (mão esquerda);
2. Inicia-se uma transferência de peso para a perna da frente;
3. A mão direita executa o movimento de elevação da bola em direção à baliza, empurrando-a ao mesmo tempo;
4. O jogador deve terminar o movimento com a cabeça do stick direcionada para o alvo.



Scoop de direita

Esquerda

Preparação:

1. Pega básica (*reverse*);
2. O ombro e pé direito encontram-se mais avançados, enquanto que o pé esquerdo se encontra atrás da linha da bola;
3. A cabeça do jogador deverá colocar-se em linha com a bola e o stick deverá encontrar-se atrás da bola, em contacto com a sua metade inferior.

Execução:

1. O cabo do stick inicia um movimento de aproximação ao solo (mão esquerda);
2. Inicia-se uma transferência de peso para a perna da frente;
3. A mão direita executa o movimento de elevação da bola em direção à baliza, empurrando-a ao mesmo tempo;
4. O jogador deve terminar o movimento com a cabeça do stick direcionada para o alvo.



Scoop de esquerda ([Vídeo “Passing - Scoop” - 2'50](#))

Erro frequente: O remate de *scoop* é demasiado baixo.

- ✓ **Correção:** O jogador deve baixar a sua mão esquerda em direção ao solo e utilizar a mão direita para levantar a bola.

Erro frequente: O *scoop* não eleva a bola a tempo de passar por cima do guarda-redes.

- ✓ **Correção:** A bola deve encontrar-se posicionada em frente ao jogador. O jogador deverá baixar o cabo do stick com a mão esquerda para elevar o stick e a bola.

Deflection

A técnica de *deflection* permite ao jogador alterar a trajetória da bola que lhe é enviada por um colega, sem que tenha que a parar ou controlar. O objetivo do rematador é utilizar uma técnica rápida e eficaz. Muitas vezes os atacantes que se encontram dentro da área de remate estão sujeitos a marcação individual por parte dos defesas opositores, necessitando assim de se movimentarem no sentido de facilitar a criação de espaços, que irão permitir a realização de remates por ação de desvio para dentro da baliza do adversário.

Para atingir um bom nível de precisão, o *deflection* (de esquerda ou de direita), exige muita prática, pois requer uma excelente noção de *timing* e boa coordenação visual e motora, contudo, esta é uma das técnicas mais eficazes de remate.

Direita

Preparação:

1. Antes de executar o *deflection* o jogador deverá ter em conta o posicionamento do adversário e da bola;
2. O jogador deverá utilizar uma pega básica firme e manter-se em equilíbrio, utilizando um *footwork* curto e rápido;
3. O pé e ombro dianteiros (direito) apontam para a zona de golo.

Execução:

1. No momento do contacto com a bola o stick deve encontrar-se em posição horizontal, ligeiramente inclinado para trás, com a face virada para a baliza, de forma a permitir a elevação e mudança de direção da bola após o impacto.



Deflection de direita ([Vídeo “Goal Scoring – Deflections” - 4'46](#))

Esquerda

Preparação:

1. Antes de executar o *deflection* o jogador deverá ter em conta o posicionamento do adversário e da bola;
2. Pega de mão esquerda;
3. O jogador deverá manter-se em equilíbrio e utilizar um *footwork* curto e rápido;
4. O pé e ombro dianteiros (esquerdo) apontam para a zona de golo.

Execução:

1. No momento do contacto com a bola o stick deve encontrar-se em posição horizontal, ligeiramente inclinado para trás, com a face virada para a baliza, de forma a permitir elevação e mudança de direção da bola após o impacto.



Deflection de esquerda ([Vídeo “Goal Scoring – Deflections” - 5'34](#))

Erro frequente: A altura do *deflection* revela-se insuficiente.

- ✓ **Correção:** O jogador deve procurar que a cabeça do stick entre em contacto com a metade inferior da bola, para que esta se eleve.

Erro frequente: O *deflection* não tem precisão.

- ✓ **Correção:** O jogador deverá posicionar o seu ombro e pé dianteiros em direção à zona de golo, assim como o stick deverá situar-se de modo a formar um ângulo com a baliza.

Deslize/mergulho

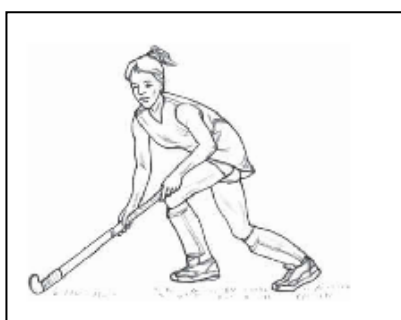
O deslize ou mergulho, com o jogador totalmente estendido no solo a fim de realizar um remate à baliza é, provavelmente, um dos mais estimulantes e acrobáticos gestos técnicos existentes no Hóquei em Campo. Embora a execução do remate em pé seja sempre mais desejável, uma vez que o jogador se encontra melhor preparado para as possíveis recargas, o deslize é uma técnica útil para alcançar bolas que se encontram longe do alcance do atacante. Esta é também uma técnica surpresa para o guarda-redes ou defesa, pois apenas lhes proporciona uma fração de segundo para reagir. À semelhança do *deflection*, o deslize, realizado preferencialmente em pisos sintéticos de água, exige uma técnica muito específica e um *timing* muito preciso.

Preparação:

1. Antes de executar o deslize de direita, o jogador deverá ter em conta o posicionamento do adversário e da bola;
2. Pega básica;
3. O jogador deverá manter-se em equilíbrio e utilizar um *footwork* curto e rápido;
4. O pé e ombro dianteiros (direito) apontam para a zona de golo;
5. O stick deve encontrar-se em posição horizontal, inclinado para trás, com a face virada para a baliza, de forma a permitir elevação e mudança de direção da bola após o impacto com a metade inferior da mesma.

Execução:

1. O jogador deverá assumir uma posição baixa, mantendo o equilíbrio e decidir qual o momento para iniciar o deslize;
2. O movimento inicia-se com um passo lateral do pé que se encontra mais perto da bola;
3. O jogador deve agora mergulhar no espaço, empurrando o solo com a perna oposta à direção do deslize e obtendo uma posição corporal paralela ao solo;
4. Com os pulsos firmes, o jogador deverá esticar os braços e o stick na direção pretendida, para que a bola se desvie no stick e entre na baliza.



Deslize de direita

Erro frequente: O remate em deslize é executado com pouca força e precisão.

- ✓ **Correção:** O jogador deverá calcular bem o deslize e manter o stick firme no momento do impacto com a bola. O stick deverá tocar apenas com a sua face (parte lisa) na bola.

1.1.6 Exercícios exemplo

Passes/recepção

EXERCÍCIO 1	RECEÇÃO DE ESQUERDA VERTICAL
<p>Descrição:</p>	<p>Para este exercício são necessários 4 jogadores, posicionados num quadrado com cerca de 10/15 metros de lado. A bola é passada entre eles, à volta do quadrado. Para receber a bola, os jogadores devem utilizar a recepção de esquerda vertical.</p> 
<p>Observações:</p>	<p>Como variante, o jogador pode receber e passar a bola em movimento.</p> <p>O exercício pode ainda realizar-se com apenas 3 jogadores, acrescentando assim alguma dificuldade, uma vez que um dos jogadores terá que se mover para o cone à sua direita, caso o colega com bola não tenha linha de passe.</p> <p>O treinador pode ainda contar o número de passes realizados em 1 minuto.</p>

O exercício 1 pode ser adaptado, utilizando:

- ❖ *Flat* de esquerda
- ❖ Recepção de esquerda com uma mão

EXERCÍCIO 2	PUSH ELEVADO
<p>Descrição:</p>	<p>Este exercício é composto por 3 estações: A – o jogador conduz a bola e deve levantá-la por cima dos cones, em direção ao colega; B – o jogador com bola deve conduzi-la em direção aos cones que se encontram à sua direita e, tal como na estação anterior (A), devem levantar a bola por cima dos cones, em direção ao colega; C – numa situação de 2x1, o jogador com bola deverá ser encorajado a levantar a bola por cima do stick do defesa, realizando assim um passe levantado para o colega que corre ao seu lado.</p> 
<p>Observações:</p>	<p>Como variante, o treinador pode aumentar a altura dos cones e ainda pedir aos jogadores que alterem o ângulo de aproximação aos cones.</p>

Fintas

<p>EXERCÍCIO 3</p>	<p>1X1 – <i>DUMMY COM LIFT</i></p>
<p>Descrição:</p>	<p>Este exercício é composto por 2 estações: A – dois jogadores com bola, posicionados frente-a-frente, acerca de 10/15 metros de distância. Estes iniciam a condução de bola ao mesmo tempo e assim que se encontram no centro, realizam o <i>dummy</i> com <i>lift</i> para a direita. Os jogadores devem manter a cabeça levantada para evitar o choque com o colega; B – na segunda estação o jogador com bola deverá eliminar o defesa (passivo) que se encontra à sua frente. Na execução da finta, o jogador não deve esquecer a simulação prévia com o corpo e deve utilizar a mudança de velocidade. Ambos os exercícios devem realizar-se também para a esquerda.</p> 
<p>Observações:</p>	<p>Como variante, o defesa pode tornar-se ativo e realizar desarmes. Os jogadores podem acrescentar mais simulações ao gesto técnico.</p>

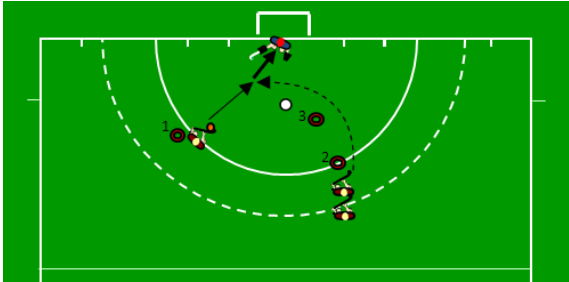
Desarme

EXERCÍCIO 4	TACKLE ORIENTADO
<p>Descrição:</p>	<p>O exercício do <i>tackle</i> orientado é composto por uma situação de 1x1 dentro dos 23 metros, com possibilidade de realização de remate à baliza. 2 jogadores atacantes (1 e 2) posicionam-se acerca de 10/15 metros um do outro, fora da área dos 23 metros. O jogador defensor (3) encontra-se no centro, dentro da área dos 23 metros. O jogador 1 passa a bola ao jogador 2, este ataca em direção à área de remate. O jogador 3, que apenas pode iniciar o movimento defensivo após a realização do passe entre os atacantes, tem como objetivo desarmar o atacante, utilizando um <i>tackle</i> orientado.</p> <p>O exercício pode realizar-se pela esquerda e pela direita.</p> 
<p>Observações:</p>	<p>Como variante, os jogadores atacantes que perdem a posse de bola passam a defender e o defensor que recuperou a bola tem agora oportunidade de marcar golo.</p>

O exercício 4 pode ser adaptado, utilizando:

- ❖ *Jab*
- ❖ *Steal*
- ❖ *Lunge*
- ❖ *Shave*

Remate

EXERCÍCIO 5	REMATE COM DEFLECTION
<p>Descrição:</p>	<p>Este é um exercício de remate por desvio de uma bola cruzada pela esquerda da área de remate. 2 jogadores, passador e rematador, colocam-se nos cones 1 e 2, respetivamente. O jogador rematador inicia o movimento a partir do cone 2, contornando o cone 3 e deslocando-se em direção à bola. Assim que o rematador passa o cone 3, o passador envia a bola, com força e em diagonal, em direção ao segundo poste da baliza. O jogador que realiza o remate deve desviar a bola utilizando a técnica de <i>deflection</i>.</p> <p>O exercício pode realizar-se também na direita da área de remate, utilizando aqui um desvio de esquerda (<i>reverse</i>).</p> 
<p>Observações:</p>	<p>Como variante, o jogador que realiza o remate pode limitar o ângulo de aproximação à bola. A força do passe e a distância da baliza a que se encontra o rematador também podem ser aumentadas de modo a acrescentar mais dificuldade ao exercício.</p>

O exercício 5 pode ser adaptado, utilizando:

- ❖ *Deflection* de esquerda
- ❖ Mergulho/deslize (esquerda e direita)
- ❖ *Scoop* (esquerda e direita)

1.2 Aperfeiçoamento da posição de guarda-redes

O guarda-redes (GR) necessita de tanta preparação mental, física, técnica e tática quanto um jogador de campo. Este jogador utiliza um equipamento completo de proteção e é-lhe permitido tocar na bola com qualquer parte do corpo, dentro da sua área de remate. Este equipamento de segurança protege o guarda-redes de lesões, transmitindo-lhe confiança para realizar as suas funções no campo.

Fisicamente, o guarda-redes deverá desenvolver a capacidade de utilização de ambos os pés, mãos ou stick para bloquear e retirar a bola da zona de ação, o que exige um alto nível de coordenação. A força, a flexibilidade e a resistência promovem uma boa noção de equilíbrio, um *footwork* sólido e rapidez de reação. No que respeita a capacidade mental, o guarda-redes deverá ser corajoso, consistente, credível e determinado. O desenvolvimento da tomada de decisão é fundamental no guarda-redes, especialmente em situações de grande pressão.

Ainda que um guarda-redes tenha menos acesso à bola durante o jogo, o seu programa de preparação para o jogo não deverá ser menos intenso ou conter menor duração relativamente à preparação dos restantes membros da equipa. Uma parte importante da sua preparação deverá consistir na aprendizagem de uma técnica adequada de paragem da bola com as caneleiras, com os pés, as mãos e o stick.

1.2.1 Componente técnica

As técnicas de defesa utilizadas pelo guarda-redes incluem a posição básica, o bloqueio ou defesa da bola rasteira ou elevada, e métodos de afastar da bola. Para bloquear/defender a bola, o guarda-redes pode utilizar a defesa com os pés, as pernas, as mãos e o stick. Pode também recorrer à defesa “*save-clear*” e à defesa no solo (deslize). Para afastar a bola, o guarda-redes deve utilizar o pontapé, o stick ou a luva.

A escolha da técnica a utilizar pelo guarda-redes depende não só da sua posição em relação à bola como da velocidade do remate e da posição do adversário.

O guarda-redes deve optar entre a defesa a dois tempos (bloquear e afastar) e a defesa a um tempo (“*save-clear*”), mais utilizada numa fase mais avançada de performance. Uma vez que um grande número de golos é concretizado devido a ressaltos provenientes do guarda-redes em comparação com remates diretos, é essencial que o guarda-redes desenvolva uma capacidade de controlo desta possibilidade de ressalto utilizando uma técnica única de defesa, mais precisa e potente.

No Manual de Treinador de Grau 1, estão descritas a posição básica do guarda-redes, assim como as técnicas elementares de defesa (defesa com luva, defesa com pés, defesa com pernas e defesa com stick). A paragem da bola com a luva esquerda deve ser treinada de forma sistemática através de remates à baliza, quer baixos, quer elevados, pois a evolução da capacidade de reação neste movimento poderá vir a permitir parar bolas que à partida seriam difíceis de alcançar com as pernas e ainda, naturalmente, a defesa de bolas elevadas que não permitem outra forma de neutralização.

Para além das outras técnicas de defesa, o guarda-redes deve adquirir a capacidade

de defender e afastar a bola com o stick, ação muitas vezes necessária quando este precisa de afastar rapidamente a bola da zona de remate e não tem tempo suficiente para utilizar os pés. Existem outras situações de jogo em que o uso do stick se torna fundamental para o êxito do guarda-redes, como por exemplo durante o canto curto, quando a bola se dirige ao seu lado direito e especialmente ao ângulo superior, assim como quando o atacante com posse de bola tenta ultrapassar o guarda-redes numa situação de 1x1.

O guarda-redes em iniciação aprende a bloquear a bola com as pernas juntas mantendo o peso do corpo na ponta dos pés. Ambos os joelhos devem encontrar-se semi-fletidos de modo a limitar o ressalto para o seu raio de ação. A técnica de defesa com os pés juntos também pode ser utilizada para prevenir o ressalto, no caso de o remate ser um pouco elevado ou irregular. Aqui, o guarda-redes deve procurar alinhar a cabeça e o corpo com a bola, aguardando que esta venha ao seu encontro.

No entanto, a defesa de um remate rasteiro pode ser executada apenas com um pé, ou quando a bola se aproxima com força e à altura da caneleira. A defesa com um pé é ligeiramente diferente da defesa com os pés juntos. Para uma paragem correta da bola com o pé, o guarda-redes deverá iniciar a ação com o movimento desde a cabeça, seguindo a direção prevista da bola, seguido por todo o corpo até à perna de apoio que se encontra esticada, permitindo assim ao outro pé colocar-se na trajetória da bola, atirada à baliza pelo adversário.

No momento de parar a bola com o pé:

- ❖ O pé que para a bola deve estar avançado relativamente ao pé de apoio;
- ❖ A ponta do pé que pára a bola, o joelho e a cabeça deverão formar idealmente uma linha reta e perpendicular ao campo. Por outras palavras, o peso deve estar recaído sobre este mesmo pé, de forma a que o guarda-redes evite cometer o erro frequente de cair para trás;
- ❖ A planta do pé que pára a bola deverá estar direcionada, com toda a sua superfície, para a bola, o que ocorre quando a ponta do pé realiza o movimento de paragem, elevando-se cerca de 23mm do respetivo lado;
- ❖ Na paragem da bola à direita, o guarda-redes deve ter o stick em posição vertical ao lado das caneleiras, aumentando assim ligeiramente a área de paragem da bola e assegurando uma possível intervenção com o stick, no caso de a bola realizar um percurso inesperado. A sua mão esquerda deve ser colocada perto do solo, entre as pernas.

1.2.1.1 Defesa “save-clear”

A técnica de “*save clear*” reúne num único gesto técnico duas ações importantes do guarda-redes, nomeadamente a paragem e o afastamento da bola para longe da zona de perigo. Com um movimento inicial da cabeça que se segue por todo o corpo, ao encontro da bola, o guarda-redes pára (“*save*”) e afasta (“*clear*”) a bola ao mesmo tempo, ganhando assim algum tempo em relação ao adversário que se encontra por perto.

Esta técnica é particularmente importante em competições de elevado nível, nas quais o guarda-redes, especialmente durante o canto curto, dispõe de muito pouco tempo

para realizar ambas as ações sem correr o risco do atacante voltar a rematar à baliza após a primeira defesa do guarda-redes. Se no momento de jogar a bola o guarda-redes colocar o joelho (do pé que pára a bola) e a cabeça em linha vertical com a bola, assegurará o equilíbrio necessário para voltar, imediatamente após o movimento, à sua posição básica inicial, sem cair no erro de cair para trás após a realização do “*save clear*”.

1.2.1.2 Defesa no solo

Na posição do guarda-redes, existem algumas diferenças entre o deslize e o mergulho. Enquanto no mergulho o guarda-redes executa um movimento lateral, a ação de deslize já implica um movimento mais frontal. É também importante que o guarda-redes conheça as técnicas específicas inerentes aos dois tipos de movimento, e também saiba que estes devem ser apenas utilizados em última instância, pois o guarda-redes deve procurar defender de pé sempre que possível.

Mergulho para a direita

Esta técnica é utilizada quando o guarda-redes se encontra perto do poste esquerdo e a bola é passada para um adversário que se encontra no lado direito da baliza (segundo poste). A única opção que o guarda-redes tem para conseguir interceptar uma bola deste tipo é a utilização do mergulho.



Preparação:

1. O guarda-redes deve posicionar-se no poste esquerdo (perto de);
2. Deverá manter a sua atenção na bola;
3. Quando o passe é realizado, o guarda-redes deverá transferir o peso do seu corpo para a direita.

Execução:

1. Mantendo os olhos na bola, o guarda-redes deve inclinar-se para a direita, vergando-se ligeiramente;
2. Impulso na perna direita;
3. O guarda-redes deverá manter-se em posição baixa, mergulhando;
4. O stick deverá deslizar para a direita, sempre em contacto com o solo, controlando o mergulho;
5. De seguida, o guarda-redes desliza sobre a parte lateral do corpo (anca e tronco) e não sobre a barriga;
6. Deve evitar aterrar sobre o ombro;

7. A luva da mão esquerda deve manter-se em frente ao peito, preparada para bloquear uma bola que eventualmente se dirija para a baliza acima do seu corpo;
8. O guarda-redes deverá procurar entrar em contacto com a bola através do seu stick, enviando-a para longe da zona de perigo;
9. Se o guarda-redes não conseguir enviar a bola para longe e há possibilidade de recarga, então deve colocar-se de pé, em posição básica, rapidamente.

Mergulho para a esquerda

Por norma, os guarda-redes não necessitam de mergulhar para a esquerda com frequência, a técnica mais comum utilizada é a técnica de bloqueio de pernas juntas. O mergulho para a esquerda é utilizado perante a defesa de um *drag flick* ou *flick*, na sequência de um canto curto, ou para defender um remate à sua esquerda em que a bola se eleva acima da altura do joelho.

Preparação:

1. O guarda-redes deve colocar-se em posição básica;
2. O peso é transferido para a perna esquerda;
3. Deverá manter a sua atenção na bola.

Execução:

1. Mantendo os olhos na bola, o guarda-redes deve inclinar-se para a esquerda, vergando-se ligeiramente;
2. Impulso na perna esquerda;
3. O guarda-redes deverá manter-se em posição baixa, mergulhando;
4. À medida que desliza sobre a parte lateral do corpo, o braço direito e o stick deverão passar pela frente do corpo (stick em *reverse*);
5. O guarda-redes deve procurar desviar a bola para longe, utilizando a luva de mão esquerda;
6. Evitar aterrar sobre o ombro;
7. Se não conseguir enviar a bola para longe e há possibilidade de recarga, então deve colocar-se de pé, em posição básica, rapidamente.

Os guarda-redes deverão deitar-se preferencialmente para a direita, no entanto, não se deve descuidar o treino de defesa no solo do lado esquerdo.

1.2.1.3 Bloqueio de pernas juntas

Esta técnica é utilizada quando o guarda-redes se encontra próximo do poste direito da baliza quando o adversário realiza um passe que percorre a área de remate em direção ao poste esquerdo. Em vez de optar pelo mergulho de esquerda, um bloqueio de pernas juntas deverá ser utilizado pelo guarda-redes. Este movimento é semelhante à técnica utilizada por um jogador de *softball/baseball* que desliza para a base.

Preparação:

1. O guarda-redes deve colocar-se em posição básica;
2. Quando o passe é realizado, o guarda-redes deve virar-se para a bola, posicionando-se de frente para a lateral do campo.

Execução:

1. Para iniciar o bloqueio, o guarda-redes deverá dar um passo lateral para a esquerda e puxar a perna direita ligeiramente para trás da esquerda;
2. De seguida, deverá enviar ambas as pernas para a sua esquerda (longe) e entrar em contacto com o solo;
3. Com a ajuda da luva da mão direita, deve empurrar o seu corpo em direção ao poste esquerdo, deslizando na mesma direção;
4. Por fim, o guarda-redes deve esticar as pernas ligeiramente para frente, através de um movimento de *swing*, para enviar a bola para longe;
5. A mão esquerda deverá posicionar-se à frente do peito, preparada para bloquear qualquer bola alta.
6. Assim que seja possível, o guarda-redes deve retomar a sua posição básica.

1.2.1.4 Deslize/situação de 1x1 com o guarda-redes

Numa situação de 1x1 com um atacante, em que o guarda-redes necessita de defender no solo, este deve iniciar o movimento com rapidez, deslizando rapidamente a anca pelo solo de modo a evitar que se abra um espaço entre o lado do tronco e o braço.

Deslize para a direita

Quando o guarda-redes se encontra perante uma situação de 1x1 com o atacante, é mais comum utilizar a técnica de deslize para a direita. Isto porque é mais fácil utilizar o stick nesta ação, proporcionando ao guarda-redes maior poder de alcance à sua direita.



O *timing* do deslize é fundamental, pois se é feito muito cedo, o atacante pode simplesmente contornar o guarda-redes, e caso seja executado tarde demais, o atacante irá optar por passar a bola a um companheiro ou rematar à baliza, enquanto o guarda-redes se encontra a meio do movimento. É de facto difícil determinar o momento ideal para executar o deslize, por isso, sugerimos que o guarda-redes não hesite e arrisque.

Preparação:

1. A partir da posição básica, o guarda-redes deve mover-se em direção ao jogador atacante, com um ritmo constante.
2. O guarda-redes deve posicionar-se ligeiramente à esquerda do atacante, forçando-o a movimentar-se para a direita;
3. À medida que se aproxima do adversário, o guarda-redes deve decidir se executa o deslize ou se permanece de pé.

Execução:

1. O guarda-redes deve manter a sua dinâmica;
2. A sua perna esquerda empurra o solo e o corpo desliza sobre a perna e anca direita;
3. A perna esquerda deve posicionar-se em cima da perna direita, à medida que o tronco se estende com o apoio do stick mantendo o equilíbrio;
4. A mão esquerda deve permanecer à frente do peito e em cima;
5. O guarda-redes deve tentar interceptar a bola com o stick, através de um movimento fluido “varrido”;
6. O guarda-redes deverá utilizar a dinâmica do movimento para se colocar de pé e regressar à baliza, utilizando passos curtos, rápidos e alternados, sem desviar a sua atenção da bola;
7. Retomar a posição básica logo que possível.

Deslize para a esquerda

O deslize para a esquerda é utilizado quando o jogador atacante se aproxima do guarda-redes, conduzindo a bola para a esquerda do mesmo. Contudo, este deslize não é utilizado com muita frequência, pois grande parte dos guarda-redes preferem manter a sua posição de pé e canalizar o adversário para uma das laterais. Esta técnica é semelhante ao deslize para a direita, exceto no que respeita a posição do stick e da luva de mão esquerda.



Preparação:

1. A partir da posição básica, o guarda-redes deve mover-se em direção ao jogador atacante, com um ritmo constante.
2. Se o jogador atacante se movimentar para a esquerda do guarda-redes, este deve alterar o seu ângulo de interceção da bola;
3. À medida que se aproxima do adversário, o guarda-redes deve decidir se executa o deslize ou se permanece de pé.

Execução:

1. O guarda-redes deve manter a sua dinâmica;
2. A sua perna direita empurra o solo e o corpo desliza sobre a perna e anca esquerda;
3. A perna direita deve posicionar-se em cima da perna esquerda, à medida que o tronco se estende e a luva da mão esquerda desliza ao longo do solo;
4. O braço direito e o stick (em *reverse*) deverão passar pela frente do peito para que o guarda-redes possa executar o bloqueio da bola com a luva e o stick;
5. A mão esquerda deve permanecer à frente do peito e em cima;
6. O guarda-redes deverá procurar enviar a bola para longe, com o stick ou com a luva;
7. O guarda-redes deverá utilizar a dinâmica do movimento para se colocar de pé e regressar à baliza, utilizando passos curtos, rápidos e alternados, sem desviar a sua atenção da bola;
8. Retomar a posição básica logo que possível.

1.2.1.5 Defesa do canto curto

Existem várias formas de defender um canto curto. Estas podem também diferir da competição masculina para a competição feminina. Nos jogos masculinos, existe maior probabilidade de a equipa atacante utilizar o *drag flick* como opção de remate à baliza, o que significa que o guarda-redes irá pretender fechar o seu lado superior direito perante este tipo de remate. Contudo, na competição feminina, a utilização do *drag flick* ainda não é o mais frequente. O que significa que a maioria dos remates realizados na sequência de um canto curto requer que o guarda-redes defenda no solo, utilizando o *logging*. O guarda-redes deve, no entanto, estar preparado para ambas as situações.



Logging (deitar)

Preparação:

1. Assim que a bola é injetada, o guarda-redes deve dar alguns passos para fora da baliza (o número de passos irá depender da zona onde pretende estar quando excuta o log);
2. O guarda-redes deve encontra-se enquadrado adequadamente com a baliza, para quando que no momento de se deitar, o seu stick possa cobrir o espaço entre si e o poste direito.
3. De seguida, deve colocar-se em posição agachada e inclinada de modo a que o seu ombro esquerdo se encontre acima do pé direito;
4. A mão direita deve encontrar-se à frente do peito e o stick ao lado e para fora do corpo.

Execução:

1. À medida que a bola se prepara para ser rematada, a sua perna direita deve mover-se em direção ao poste esquerdo da baliza;
2. O stick encontra-se esticado e irá apoiar o movimento de queda ao longo do solo, permitindo controlar o deslizamento do guarda-redes;
3. A perna esquerda deverá posicionar-se em cima da direita, com a anca esquerda ligeiramente inclinada para a frente;
4. O stick deve encontra-se ligeiramente inclinado para a frente, de modo a evitar que a bola sofra um desvio para cima, entrando na baliza;
5. Para remates abaixo da cintura do guarda-redes, este deve permitir que a bola bata em si e ressalte para fora. O jogador defensor que se encontra no poste é responsável por enviar estas bolas para longe da zona de ação;
6. Para remates acima da cintura, à altura da luva da mão direita, o guarda-redes deverá procurar intercetar a bola com a luva esquerda e depois enviá-la para longe com ajuda do stick ou luva;
7. Para remates em que a bola passa ao lado da luva da mão direita, o guarda-redes deverá procurar intercetar a bola com o stick;

- Assim que a bola se encontra fora do alcance do adversário e não parece haver perigo, o guarda-redes deve levantar-se e retomar a posição básica.

Para evitar ser enganado por um dos adversários que possam antecipar a sua ação, o guarda-redes deverá apenas deitar-se um pouco antes da saída do remate. É no entanto recomendável que o guarda-redes varie a sua técnica de saída no canto curto para obrigar o adversário a executar ações ofensivas convenientes à equipa que defende. Neste sentido torna-se fundamental a existência de observação dos hábitos do adversário no canto curto para permitir uma melhor planificação de respostas defensivas eficazes.

1.2.1.6 Defesa da grande penalidade

Esta é uma das ações mais complicadas exigidas ao guarda-redes. É certo que a grande penalidade está desenhada para proporcionar uma boa opção de golo à equipa atacante e, assim, um penalti bem marcado deve terminar em golo. No entanto, o trabalho do guarda-redes é tentar que tal não aconteça.



A posição do guarda-redes antes da marcação da grande penalidade está claramente especificada nas Regras de Jogo.

Especificamente, não existe uma forma padrão de defender a grande penalidade. Uma vez que o guarda-redes não pode sair da baliza e reduzir o ângulo de remate, muitos guarda-redes optam por escolher um lado da baliza, sem considerar a trajetória da bola, para que a paragem da mesma seja mais eficaz se de facto o remate for na direção do lado escolhido pelo guarda-redes.

Se a bola é enviada para muito perto dos postes da baliza, a probabilidade de parar a bola é mínima, especialmente quando esta já leva bastante velocidade. No entanto o guarda-redes deve estar preparado para defender bolas que não sejam enviadas com a máxima velocidade e/ou com pouca precisão, pois neste caso terá maior probabilidade de a defender.

Deste modo, a defesa de uma grande penalidade deve assentar sobre a ideia de parar remates não perfeitos, o que nos leva a uma conclusão prática de que o guarda-redes deverá fazer todos os possíveis para que o atacante cometa um erro. Mas, como fazê-lo? Em primeiro lugar, o guarda-redes deve demonstrar que tem a máxima confiança em si mesmo. Depois, enquanto se encontra em posição básica, o guarda-redes pode esticar os braços lateralmente, mantendo o equilíbrio, e mover-se ligeiramente sobre o sítio, com a finalidade de transmitir uma baliza mais pequena ao adversário, para que este se sinta distraído e menos seguro que anteriormente. Se para além disto, o guarda-redes fixar a sua atenção na bola e na sua trajetória, terá maiores possibilidades de sair vitorioso deste duelo.

1.2.1.7 Defesa do livre direto

O livre direto é um dos critérios de desempate utilizados no jogo de Hóquei. Esta é uma situação de 1x1 entre um atacante e o guarda-redes, a partir da linha dos 23 metros, caracterizada por um procedimento muito específico. A posição do guarda-redes, e dos restantes jogadores, antes da marcação do livre direto e o seu processo para defender o mesmo estão claramente especificados nas Regras de Jogo.



A marcação do livre direto será feita nas seguintes condições:

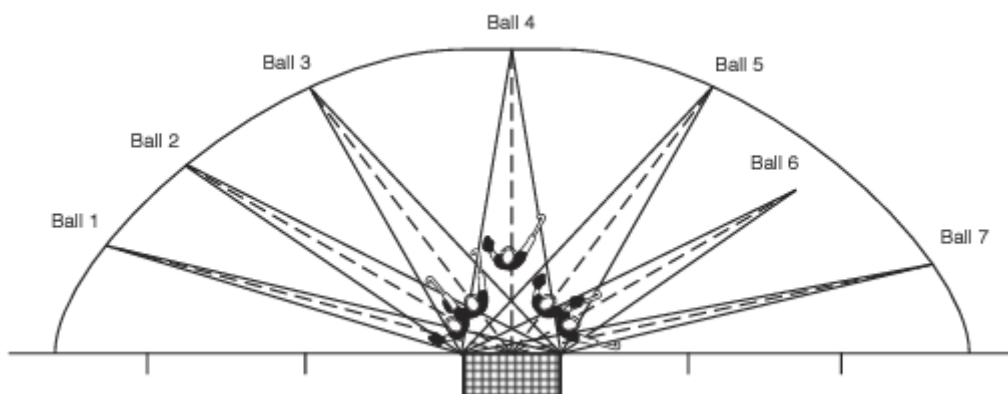
- ❖ O guarda-redes que defende o livre direto deverá estar colocado atrás da linha de golo e entre os postes da baliza que defende.
- ❖ A bola é colocada no centro da linha dos 23 metros mais próxima da baliza para a qual vai ser marcado o livre direto.
- ❖ O atacante estará colocado perto da bola e atrás da linha dos 23 metros.
- ❖ Após o apito do árbitro para o início da marcação do livre direto o atacante e o guarda-redes poderão mover-se em qualquer direção.
- ❖ A marcação do livre direto está concluída quando uma destas situações ocorrer:
 - ✓ 8 Segundos depois do início da marcação;
 - ✓ O atacante marca golo;
 - ✓ O atacante faz uma falta;
 - ✓ O guarda-redes faz falta, neste caso é considerado golo para a equipa que marca o livre direto;
 - ✓ A bola sai fora do campo pela linha lateral ou final, incluindo quando o guarda-redes envia a bola intencionalmente para fora do campo pela linha final para terminar a marcação do livre.

1.2.2 Componente tática

O conhecimento integral dos diversos papéis defensivos é fundamental no desempenho do guarda-redes. Este deverá adquirir uma boa capacidade de leitura de jogo, à medida que aperfeiçoa as restantes capacidades técnicas. A aquisição do entendimento tático é crucial para exercer o esperado papel de líder dentro de campo, assim como para obter sucesso nas suas movimentações defensivas.

No que respeita a movimentação do guarda-redes, este deverá iniciar as suas intervenções posicionando-se numa linha bissetriz que divide o ângulo formado pelo ponto onde se encontra, a bola e os pontos onde se encontram os postes da baliza (isto é, cobrindo sempre o ângulo da baliza sem ter que realizar movimentos de máxima amplitude ou extensão). Para além do seu posicionamento sobre esta linha

ideal, o guarda-redes deve encontrar-se o mais próximo possível do adversário que tenciona rematar à baliza. Quanto mais perto se encontra da bola, maior será o ângulo que cobre. Estes princípios aplicam-se igualmente ao seu posicionamento perto da baliza. O guarda-redes deve movimentar-se sempre em função da bola e da leitura antecipada que faz da jogada do adversário.



Ângulos cobertos pelo GR

Seguem alguns aspetos-chave inerentes à da posição de guarda-redes:

- ❖ Conhecimento dos papéis defensivos;
- ❖ Posicionamento correto entre a bola e o centro da baliza;
- ❖ Bom nível de equilíbrio e de trabalho de pés;
- ❖ Utilização de boas técnicas de “*save-clear*”;
- ❖ Manutenção dos níveis de concentração a fim de executar técnicas defensivas de modo correto e confiante.

O entendimento dos papéis defensivos permitirá ao guarda-redes controlar situações defensivas e influenciar a tomada de decisão do atacante. O guarda-redes deverá trabalhar em conjunto com os restantes membros da equipa a fim de forçar que o atacante execute o remate o mais longe da baliza e com menor ângulo possível. Esta pressão exercida sobre o atacante irá conduzir a que este cometa erros, apressando o remate e facilitando o trabalho do guarda-redes. Ao liderar a defesa, para que forcem exerçam pressão sobre o atacante com posse de bola, o guarda-redes irá obter mais tempo para se posicionar adequadamente, cobrindo o respetivo ângulo e realizar a defesa com sucesso.

Jogar fora da baliza

A necessidade de intervenção do guarda-redes fora da baliza é cada vez mais frequente no Hóquei, especialmente quando um atacante adversário controla a bola dentro da área de remate e sem qualquer oposição por parte de um defesa. Neste caso o guarda-redes deve intervir “num abrir e fechar de olhos”. No entanto, se existir a mínima possibilidade de um defesa ter tempo de intervir, o guarda-redes deve

permanecer na baliza. Contudo, uma vez que o guarda-redes decida iniciar a sua saída, deve atacar a bola com agressividade e determinação.

Essencialmente, sempre que o guarda-redes abandona a baliza deve esperar duas respostas básicas e imediatas por parte do atacante com posse de bola:

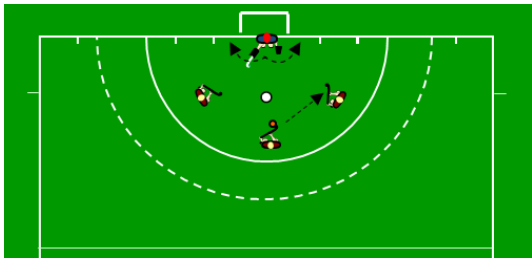
- ❖ Um remate: o guarda-redes deve cobrir o maior ângulo possível da baliza;
- ❖ Uma finta: o guarda-redes deve ter paciência e ganhar terreno ao avançado, sem se deixar fintar para poder surpreender desde logo, afastando rapidamente a bola.

Quanto mais longe da baliza se encontrar o guarda-redes, maiores serão as possibilidades que o atacante terá de o ultrapassar. Para poder ganhar o desafio a um atacante com pleno controlo da bola, o guarda-redes deve sair da baliza de forma inesperada e à máxima velocidade. Deste modo, o guarda-redes poderá adaptar-se rapidamente à ação ofensiva do adversário e ainda terá tempo para refletir sobre a ação a tomar.

1.2.3 Exercícios exemplo

EXERCÍCIO 1	SITUAÇÃO 1X1 – INTERCEÇÃO
<p>Descrição:</p> <p>Para este exercício são necessários dois jogadores atacantes e 1 guarda-redes. O jogador atacante 1, com bola (à esquerda), executa um passe, na diagonal, para dentro da área, para a zona entre o guarda-redes e o jogador atacante 2. O objetivo do guarda-redes é interceptar a bola, antes que o jogador 2 receba a mesma. Como alternativa, caso o guarda-redes perceba que dificilmente chegará à bola antes do jogador atacante, o guarda-redes pode esperar que o jogador receba a bola e de seguida evitar que este execute um remate à baliza. Sempre que possível, o guarda-redes deve permanecer de pé, em equilíbrio, e forçar o jogador 2 a movimentar-se para a lateral, longe da zona de remate.</p> <p>O exercício deve conter 3 repetições e, de seguida, uma pausa para descanso do guarda-redes. Os jogadores atacantes devem alternar com frequência.</p>	
<p>Observações:</p> <p>Como variante, o jogador 1, que realiza o passe, pode variar o ângulo de passe para área de remate.</p> <p>O treinador pode ainda criar uma verdadeira situação de 1x1 com o guarda-redes, em que o jogador atacante inicia o exercício já com posse de bola, a partir de uma determinada zona, e aqui o objetivo do guarda-redes será sempre impedir que o adversário remate à baliza.</p>	

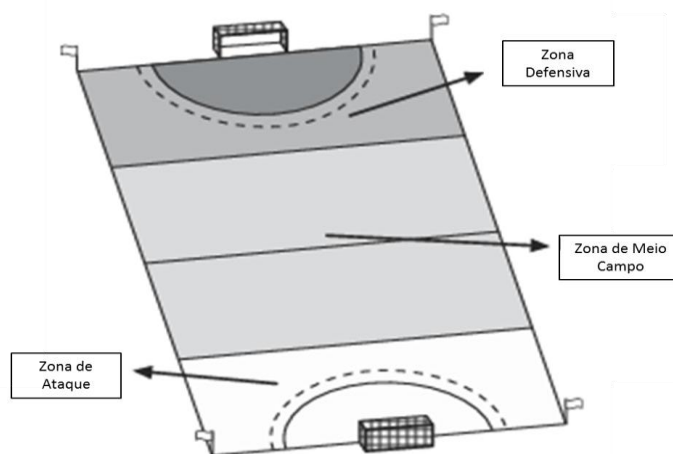
EXERCÍCIO 2	MERGULHO
<p>Descrição</p> <p>O guarda-redes posiciona-se em frente ao poste direito, de costas para o campo. Ao sinal “vai”, o treinador envia uma bola em direção ao poste esquerdo. O guarda-redes deve virar-se de frente e mergulhar pela baliza em direção à bola, afastando a bola da baliza. Após 3 repetições e uma pausa para descanso, o guarda-redes alterna a zona de início (colocando-se em frente ao poste esquerdo) e, desta vez, pode optar pela utilização do bloqueio de pernas juntas ou do mergulho para a esquerda. O treinador pode aumentar a velocidade da bola à medida que o guarda-redes se revela mais capaz.</p>	
<p>Observações:</p>	<p>Como variante, pode-se variar o ângulo de remate (jogador 2). O mesmo exercício pode ser realizado com um jogador atacante a realizar um passe ao companheiro que se encontra no poste para finalizar a jogada, neste caso o guarda-redes deve mergulhar e intercetar a bola, afastando-a para longe do adversário.</p>

EXERCÍCIO 3	COBRIR OS ÂNGULOS
<p>Descrição:</p> <p>O objetivo deste exercício é familiarizar o guarda-redes com a cobertura dos ângulos e promover as defesas amplas através dos espaços. O guarda-redes deve posicionar-se na baliza e 3 atacantes posicionam-se na área de remate, passando a bola entre eles, procurando um espaço na baliza para onde possam rematar. O guarda-redes deve mover-se em arco (ou meia lua), utilizando pequenos passos laterais para cobrir o ângulo da baliza em relação ao jogador atacante com bola. Este arco não deve realizar-se a mais de 2 metros da baliza. Se os atacantes marcarem golo ganham ponto, se o guarda-redes defende um remate pontua de igual modo. Caso o guarda-redes consiga defender a bola e afastá-la para fora da área, terá direito a 2 pontos.</p>	
<p>Observações:</p>	<p>Como variante, o treinador poderá encorajar os atacantes a utilizar diferentes tipos de remate – <i>flick</i>, <i>scoop</i>, <i>sticada</i> ou <i>push</i>, dependendo da capacidade do GR. Como alternativa às bolas de Hóquei, podem ser utilizadas bolas de ténis.</p>

1.3 Organização tática

A componente tática é utilizada por uma equipa para superar a capacidade do adversário, individualmente e coletivamente. O sucesso da organização tática depende dos seguintes aspetos:

- ❖ Boa base técnica – as habilidades técnicas necessitam de ser executadas com dinâmica e com alto nível de eficácia
- ❖ Boa condição física – os jogadores devem estar fisicamente aptos para corresponder individualmente e coletivamente ao adversário
- ❖ Leitura de jogo de Hóquei – a coesão tática depende do reconhecimento, compreensão e reação de todos os jogadores às diferentes situações táticas à medida que estas vão surgindo no jogo.



Zonas do Campo de Hóquei

O desempenho da componente tática pode ser afetado por:

- ❖ Adversário – quando se elabora o plano de jogo deve ter-se em conta os aspetos táticos e capacidades individuais dos jogadores
- ❖ Fatores externos – piso de jogo, adeptos, nível das equipas e árbitros.

1.3.1 Aspectos táticos individuais e coletivos

1.3.1.1 O jogador

Seguem algumas orientações para uma resposta individual a determinadas situações táticas:

- ❖ Manter a jogada individual simples;
- ❖ Deixar a bola fazer o trabalho;
- ❖ Fazer o que é considerado melhor para a equipa;
- ❖ Disponibilizar-se para receber passes;
- ❖ Passes curtos são mais simples que passes longos; variar é importante;
- ❖ Caminhar em direção à bola;
- ❖ Executar passes precisos;
- ❖ Executar de forma a facilitar o trabalho do colega;
- ❖ Passar a bola se o colega está disponível e pede a bola;
- ❖ Mostrar-se disponível após a realização do passe (passa e corre);
- ❖ Variar o seu jogo;
- ❖ Utilizar passes simulados para não demonstrar a direção do passe a realizar;
- ❖ Jogar fora do raio de ação do defesa;
- ❖ Acelerar para o espaço assim que este se torna disponível;
- ❖ Encaminhar o adversário para as laterais;
- ❖ Pressão sobre o adversário direto com posse de bola;
- ❖ Utilizar movimentações de cobertura da posição dos colegas;
- ❖ Variar jogadas com explorando a largura e a profundidade.

1.3.1.2 A equipa

O campo de jogo pode ser dividido em 3 linhas, sendo que cada uma delas dispõe de uma determinada componente tática, relacionada com a estratégia do jogo, quer em situações com posse de bola, quer em situações sem posse de bola.

Linha defensiva

Esta linha pode consistir em 4 jogadores: 3 jogadores responsáveis pela marcação individual e um defesa “livre/líbero” ou 3 jogadores a realizar marcação individual e um jogador “líbero” para transferir o jogo para o meio campo, como um atacante extra.

Linha do meio campo

Esta linha pode ser composta por 4 jogadores, posicionados em forma de quadrado, ou por 3 jogadores posicionados em linha ou em triângulo. O triângulo pode ter uma

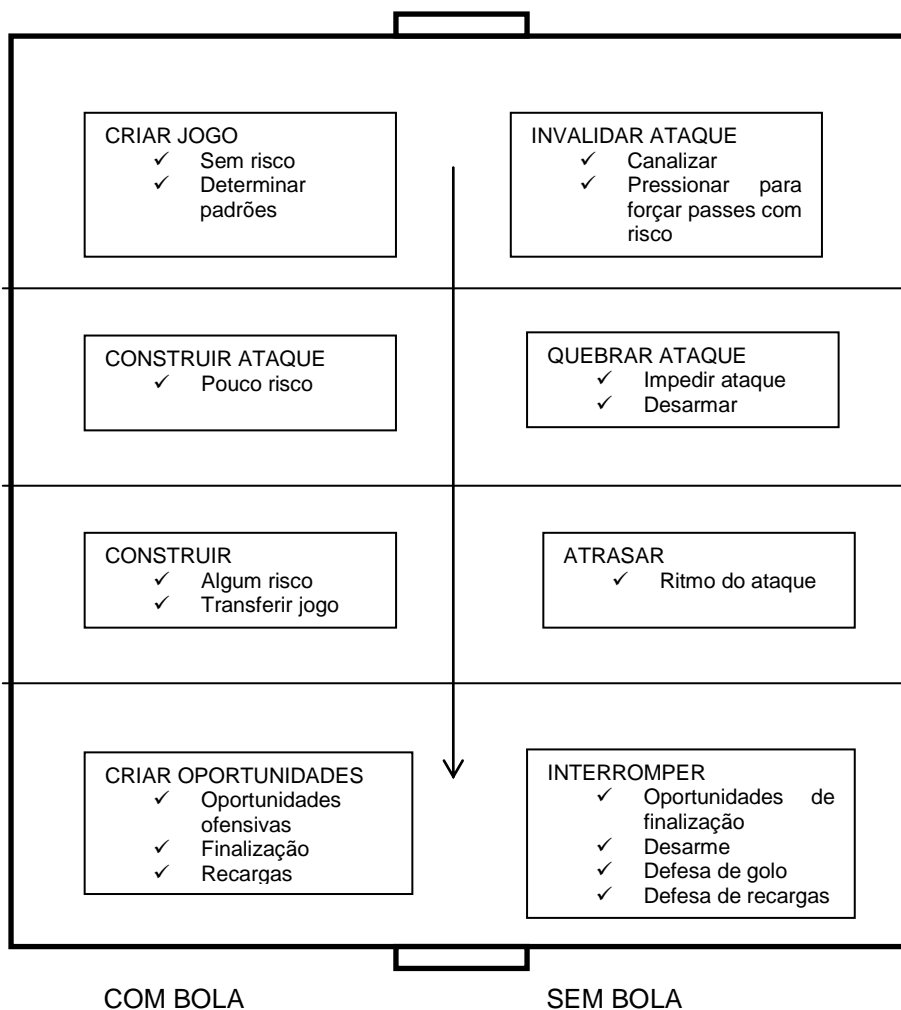
forma ofensiva (a ponta do triangulo encontra-se à frente) ou pode ainda ter uma forma defensiva, com a ponta do triângulo atrás.

Linha atacante

Esta linha pode consistir em 3 atacantes posicionados em linha ou em triângulo. Pode também ser composta por 2 jogadores atacantes posicionados no centro em que os jogadores de meio campo assumem um papel mais ofensivo ocupando as laterais. Estes dois avançados podem ainda posicionar-se nas linhas laterais sendo que desta vez os jogadores de meio campo passam a atacar pelo centro do terreno.

1.3.2 Objetivos táticos ofensivos e defensivos

A componente tática de uma equipa é dividida em diferentes fases, que dispõem dos seguintes objetivos:



1.3.2.1 Organização ofensiva

A organização do ataque é composta por 3 principais fases, sempre que uma equipa tem a posse de bola: Jogar à frente dos 23 metros defensivos; construir a partir do meio campo e criar oportunidades de golo.

É fundamental que a equipa, para ter sucesso nestas fases do jogo, realize exercícios de situações de jogo específicas e desenvolva um bom conhecimento dos objectivos de cada uma destas etapas.

Jogar à frente dos 23 metros defensivos

O principal objetivo da defesa com posse de bola deve ser construir uma jogada para além da primeira linha de defesa da equipa adversária, isto é, saindo dos seus 23 metros defensivos, com a bola controlada e sem correr riscos.

Princípios gerais

Existem variadas opções de jogadas na linha defensiva. As decisões tomadas pelos jogadores dependem do posicionamento e movimentação da equipa adversária.

- ❖ Esta é uma área onde não é permitido correr riscos, a perda de posse de bola cria oportunidades de golo para a equipa adversária;
- ❖ Determinação de padrões de passe proporcionará segurança tática. Os defesas devem sair a jogar pelas zonas laterais, longe da zona de golo. Este espaço é também criado pelos jogadores do meio campo que procuram receber a bola;
- ❖ Deve-se evitar cometer erros técnicos;
- ❖ Deve-se sair a jogar o mais rápido possível, para que o adversário não tenha tempo para se organizar defensivamente;
- ❖ À medida que a bola é jogada na zona defensiva, os defesas devem posicionar-se nos espaços de apoio no campo;
- ❖ É necessário variar entre passes curtos e passes longos. A bola pode ser passada aos médios laterais ou diretamente, em profundidade, para um atacante;
- ❖ Os defesas devem assegurar-se que mantém superioridade numérica em relação ao adversário. Devem permanecer atentos ao tipo de pressão exercida pelo adversário. Em caso de a linha da frente se encontrar bloqueada, devem ter sempre uma opção de passe mais atrás (perto da linha de fundo) e sair a jogar pelo lado contrário (fazendo uma transição de jogo);
- ❖ Os defesas laterais (DE e DD) devem procurar sempre uma linha de passe na lateral do meio campo.

Zona de construção no meio campo

O objetivo desta fase é criar construir uma jogada que possa criar variadas oportunidades dentro da área de remate ofensiva. Esta fase ocorre frequentemente entre as duas linhas de 23 metros.

O padrão da construção de jogo depende da “filosofia” do treinador e do nível dos jogadores. A construção pode ser realizada de forma lenta e ao longo do campo, perante uma sobrecarga criada por defesas, médios e avançados em rotação, ou, uma terceira opção, através de um passe a um dos avançados, sendo que logo de seguida os jogadores de meio campo apoiam o ataque.

Princípios gerais

- ❖ Nesta área pode-se correr um risco ligeiro. A bola pode ser transferida e jogada à largura do campo;
- ❖ Esta é uma zona caracterizada pela variedade de combinações de passe, nomeadamente passes fundos ou largos, curtos ou longos;
- ❖ O jogo vai alternando entre jogadas individuais e combinadas;
- ❖ Os jogadores colocados na linha defensiva devem apoiar o desenvolvimento de oportunidades variadas de ataque.

Criação de oportunidades de golo

O principal objetivo do jogo do Hóquei é marcar golos. Contudo, por vezes a tarefa é complicada para os jogadores atacantes, uma vez que os defesas conseguem, através de técnicas defensivas individuais e colectivas, cobrir vários espaços à sua volta. Assim, muitas vezes têm mais oportunidade de sucesso em situações de 1x1 comparativamente com o jogador atacante.

Para evitar entrar no raio de ação do jogador defensor, o jogador atacante deve forçar o defesa a mover-se dificultando-lhe a tarefa do desarme.

Princípios gerais

- ❖ Iniciativa agressiva e jogadas de penetração da área de remate;
- ❖ Ambas as jogadas combinadas e individuais devem ser utilizadas alternadamente;
- ❖ Joga-se Hóquei de alto risco;
- ❖ É necessário o apoio do meio campo e da linha defensiva.

Perante oportunidades de finalização e de recarga, o jogador deve:

- ❖ Optar pelo remate direto à baliza;
- ❖ Criar oportunidades de desvio e de recarga;
- ❖ Reagir rapidamente, sem hesitação.

Contra-ataque

O contra-ataque sucede quando uma equipa, sem querer, entrega a bola ao adversário, ou a partir de uma interceção de passe ou realização de um desarme.

Em termos ofensivos, o principal objetivo da equipa que passou a ter posse de bola será atacar o mais rapidamente possível, aproveitando o facto de a equipa que defende se encontrar em desvantagem numérica e, por vezes, posicional. A equipa atacante deverá procurar jogar de imediato com verticalidade a fim de conseguir uma rápida transição, beneficiando dos espaços livres que surgem nesta situação de jogo.

A equipa que defende, após a perda de bola, deverá procurar fechar rapidamente as linhas de golo, evitando que o adversário consiga entregar a bola a um atacante que se encontra na área de remate, ou para evitar uma condução de bola do adversário em direção à área de remate. O tipo de reação e reposicionamento da equipa que defende irá, contudo, depender da zona onde sucede a perda de bola.

1.3.2.2 Organização defensiva

Em qualquer nível de performance observamos que o jogador tem opções e comportamentos variados perante situações ofensivas diferentes. O mesmo já não se observa durante as ações defensivas. Jogadores com boas capacidades defensivas nem sempre apresentam um comportamento adequado em situações diferentes situações de superioridade, igualdade ou inferioridade numérica. As capacidades ofensivas sofreram um grande desenvolvimento durante últimos anos, com a entrada da era dos campos sintéticos. Hoje em dia, um atacante pode driblar ou passar a bola com muito mais facilidade, o que dificulta o trabalho do defesa na execução de um desarme. Por isso, são necessárias mais aptidões para além da defesa do 1x1. O jogador defensor necessita de mais tempo, espaço e paciência para executar uma boa ação defensiva. Ainda, uma boa organização da linha defensiva é fundamental na recuperação da bola, para atrasar ou interromper o ataque do adversário.

Para obter sucesso numa ação defensiva coletiva, o jogador deve saber executar as seguintes ações defensivas:

- ❖ Desarme (bloqueio, *jab, shave, lunge, steal*);
- ❖ Interceção (a partir da direita/esquerda);
- ❖ *Channeling*.

Para além de saber executar os gestos técnicos defensivos, o jogador deve conhecer os diferentes tipos de defesa:

- ❖ Defesa individual (procurar a posição mais perto da baliza e ter em atenção o adversário e a zona da bola);
- ❖ Situação de 1x1 (posição adequada em relação à linha de golo; ombro direito em frente à bola; distancia de alcance correta em relação ao adversário; oferecer o lado forte defensivo, isto é, o seu lado direito; direcionar o adversário para longe da zona de golo; proteger o pé esquerdo).

Consideramos ainda que alguns aspetos, tais como a tomada de decisão, a paciência, a disciplina e bom *footwork* são fundamentais ao desempenho defensivo.

Estratégias de defesa

É de conhecimento comum, entre jogadores, treinadores e outros intervenientes no jogo de Hóquei que de facto não é possível defender, de forma eficiente, todo o campo de jogo com apenas 11 jogadores. Apenas cerca de 35%-40% do campo pode ser efetivamente defendido. Por esta razão, as equipas necessitam de recorrer a estratégias defensivas.

A utilização de estratégias defensivas, quando colocadas em prática de forma eficiente, reduz as oportunidades de golo para a equipa atacante e aumenta a probabilidade de recuperação de bola para a equipa que defende.

Quebra do ataque do adversário

Na primeira linha da defesa, os avançados assumem o papel de colocar pressão no adversário com posse de bola, de modo a obter a posse de bola ou provocar um passe fraco.

Para quebrar o ataque do adversário, os jogadores devem ter presente os seguintes objetivos:

- ❖ Procurar cortar as linhas de passe;
- ❖ Canalizar o adversário para o seu lado mais fraco, deixando este lado aberto;
- ❖ Os jogadores de meio campo e defesas que se encontram atrás da linha dos avançados devem avançar em relação a estes, de modo a forçar a pressão no passe para trás;
- ❖ Forçar o adversário a executar passes de risco;
- ❖ É recomendada uma pressão agressiva contrária;
- ❖ Colocar pressão no jogador com posse de bola.

Atraso do ataque do adversário

A equipa defensora deve ter capacidade para atrasar o ataque, principalmente quando o adversário apresenta superioridade numérica. Assim, permitirá aos defesas recuarem para cobrir o posicionamento defensivo e reorganizar uma unidade defensiva coesa.

Objetivos:

- ❖ A linha direta do ataque deve ser defendida em primeiro lugar;
- ❖ O jogador com bola deve ser encaminhado para as laterais.

Interrupção de oportunidades de golo

Esta fase é protagonizada pela última linha defensiva e, por isso, a mais decisiva, pois nesta zona não pode correr riscos e muito menos, cometer erros defensivos.

- ❖ Deve ser colocada pressão no atacante com intenção de rematar diretamente à baliza;
- ❖ Os defesas devem reagir rapidamente às recargas após a defesa do guarda-redes;
- ❖ A bola deve ser enviada para as laterais da área de remate, o mais cedo possível;
- ❖ Deve existir boa comunicação e entendimento entre o guarda-redes e os defesas.

Tipos de marcação

O jogador quer individualmente ou em equipa, utiliza um tipo marcação ao adversário em função dos objetivos da equipa que defende, ou da jogada do adversário, assim como também dependendo do seu posicionamento em campo e do posicionamento da bola. Existem três tipos de marcação defensiva, a marcação individual, a marcação zonal e a marcação mista, sendo que esta última é utilizada em níveis superiores de performance.

De um modo geral, a opção sobre o tipo de marcação ao adversário a utilizar assenta sobretudo sobre a zona do campo onde se encontra o jogador, o adversário e a bola. O lado onde se encontra a bola é denominado zona de bola, enquanto o lado contrário será referido como a zona de apoio.

Existem 3 opções defensivas a considerar:

- ❖ Defender o jogador com posse de bola;
- ❖ Defender o atacante que se encontra na zona da bola;
- ❖ Defender o atacante que se encontra na zona de apoio.

Na zona da bola, é frequentemente utilizada a marcação individual, ao passo que na zona de apoio, as equipas optam mais pela marcação zonal.

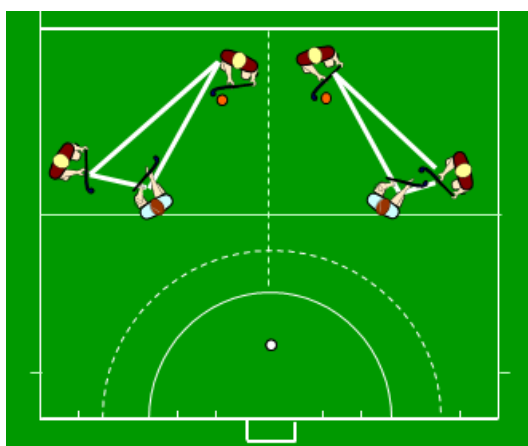
Marcação individual - atacante na zona da bola

A defesa individual consiste em atribuir a cada jogador, um adversário (atacante), contra o qual o jogador defensor irá defender individualmente com base nos seguintes parâmetros:

- ❖ Escolha adequada do adversário (nenhum defesa lento pode marcar com êxito um atacante bastante mais rápido), de modo a permitir que o defesa obtenha vantagem numa situação de 1x1. Contudo, a escolha do adversário para realizar a marcação individual deverá estar de acordo com a sua posição no campo;
- ❖ Aplicação correta dos princípios defensivos (antecipação, *channeling*, cobertura e desarme);
- ❖ Agressividade nas tarefas defensivas.

Na situação que se segue, um jogador defensor marca individualmente o adversário sem bola, posicionando-se em forma de triângulo em relação ao adversário e à baliza que defende (verificar situação à direita da figura). A utilização deste tipo de posicionamento tem algumas vantagens para o defesa, nomeadamente:

- ❖ O defesa encontra-se mais perto da baliza;
- ❖ O defesa encontra-se mais perto da bola;
- ❖ O defesa tem a opção de interceptar o passe ao atacante, ou permitir que este receba a bola e de seguida bloquear o seu caminho.



É fundamental que o jogador defensor exerça pressão sobre o adversário com bola, pois se recua, o atacante pode avançar sobre o espaço anteriormente ocupado pelo defesa e daí beneficiar de um percurso mais curto para a baliza. A falta de pressão sobre o adversário pode ainda resultar numa boa posição de receção de bola para o atacante, diminuindo a oportunidade de interceção por parte do defesa. Contudo, o defesa continua a estar mais perto da baliza (verificar situação à esquerda da figura).

Objetivos defensivos na zona da bola:

- ❖ Manter a bola e o adversário no seu campo de visão;
- ❖ Ser prudente e não reagir ao primeiro movimento do jogador atacante;
- ❖ Utilizar um bom *footwork* e velocidade na marcação;
- ❖ Este tipo de situações devem ser praticadas com regularidade, para que a posição defensiva seja automatizada numa situação real de jogo.

Marcação zonal - atacante na zona de apoio

Na defesa zonal, cada jogador está responsável por uma determinada área do campo. O jogador deve procurar manter um posicionamento de acordo com a zona da bola e com o adversário.

Uma boa defesa zonal exige um reposicionamento rápido dos defesas para a zona

onde se encontra a bola a fim de conseguirem uma situação de superioridade numérica. Os defesas devem ser capazes de se reposicionar à largura e ao comprimento do campo, como um bloco (como se estivessem ligados por uma corda invisível). Assim, o bloco defensivo não permite a existência de espaços que possam ser explorados pelo adversário. Quando um defesa pressiona jogador com bola, os outros jogadores devem jogar com base nos princípios defensivos abordados anteriormente. A obtenção de superioridade numérica numa determinada zona tem como objetivo limitar o espaço aos atacantes até a equipa que defende consiga recuperar a bola. Assumir esta atitude coletiva com rapidez é frequentemente difícil, uma vez que se uma equipa perde inesperadamente a posse de bola dificilmente terá tempo de sobrecarregar a zona onde se encontra a bola com mais defesas e obtendo assim a superioridade numérica. Contudo, uma boa defesa coletiva obriga a equipa atacante a jogar a bola para uma zona lateral ou para trás, permitindo à equipa que defende ganhar tempo para se posicionar adequadamente.

Na situação que segue, em que o atacante se encontra na zona de apoio, o defesa deverá optar por utilizar a marcação zonal em forma de triângulo. Este é um triângulo mais amplo em relação ao anterior, pois o adversário encontra-se geralmente mais afastado. O jogador defensor deve posicionar-se mais perto da linha de passe e da baliza comparativamente com o adversário. Este posicionamento dar-lhe-á a oportunidade de intercetar qualquer bola que vá em direção ao jogador atacante.



Objetivos defensivos na zona de apoio:

- ❖ Defender o atacante, cortando caminho;
- ❖ Intercetar o passe à largura ou diagonal;
- ❖ Certificar-se que não é possível haver um passe na diagonal interior;
- ❖ Ajustar rapidamente a sua posição para defender uma situação de 1x1, caso o adversário receba a bola.

Este tipo de posicionamento defensivo tem a vantagem de garantir que, no caso de a bola permanecer no mesmo lado, o jogador defensor encontra-se sempre mais perto da baliza com a oportunidade de fazer uma cobertura defensiva ao adversário que se encontra na mesma zona.

Defesa mista

A possibilidade de combinar as defesas individual e zonal deve ser explorada com o intuito de complicar o jogo ofensivo da equipa adversária. Quando nos referimos à utilização em simultâneo destes dois sistemas defensivos, perante o ataque contrário, falamos de uma defesa mista. A defesa mista frequentemente utilizada é composta por 2 ou 3 jogadores que marcam o adversário individualmente enquanto os restantes jogadores utilizam a defesa zonal. A defesa individual aplica-se preferencialmente sobre os jogadores que desempenham funções de criação e liderança no jogo.

Outro exemplo da zona mista surge quando a equipa que defende alterna o tipo de marcação (individual e zonal), dividida por uma linha média longitudinal imaginária. Por exemplo, utiliza-se a defesa zonal na esquerda (zona de apoio) e individual na direita (zona de bola).

A equipa que defende pode ainda optar por marcar individualmente todos os adversários que se encontram dentro dos 23 metros defensivos e área de remate, ao passo que os restantes jogadores utilizam a marcação zonal.

Channeling

No Hóquei em campo, o *channeling* é visto como um gesto defensivo utilizado pelo jogador defensor para direcionar o atacante com posse de bola rumo a uma determinada zona do campo ou ainda para forçar o atacante a passar a bola num trajeto específico pretendido, para que o defesa consiga recuperar a posse de bola. Contudo, o *channeling* individual para o defesa que pretende recuperar a posse de bola é bastante difícil de executar com sucesso, sem que este seja eliminado pelo atacante.

Deste modo, se o jogador defender individualmente mas como parte de uma ação coletiva, certamente haverá maior probabilidade da sua equipa recuperar a posse de bola. Para isso, o defesa deve:

- ❖ Canalizar o adversário para uma zona específica do campo, onde se encontram colegas de equipa para apoiar;
- ❖ Atrasar a jogada de ataque, dando tempo aos colegas de equipa para recuperarem as suas posições defensivas;
- ❖ Canalizar o adversário para a linha lateral, de fundo ou para um dos cantos do campo;
- ❖ Forçar um passe de risco (e intercetando-o);
- ❖ Canalizar o adversário para a zona de desarme (defesa dupla);
- ❖ Canalizar o adversário para longe dos restantes opositores.

Assim, podemos definir que a canalização como ação coletiva combina estratégias defensivas e ofensivas, colocadas em prática por vários jogadores que pretendem recuperar a bola numa determinada zona do campo e, conseqüentemente realizar um contra-ataque. Estas estratégias eliminam qualquer situação de 1x1 e aumentam a probabilidade que a equipa defensora tem de recuperar a bola.

Como executar o *channeling* para a direita:

Passo 1. Aproximação:

- ❖ O defesa deve aproximar-se, com velocidade, do adversário com posse de bola (para reduzir o tempo e espaço que o adversário necessita para procurar uma linha de passe segura);
- ❖ O defesa deve movimentar-se, fazendo uma curva ligeira para a direita;
- ❖ O defesa deve utilizar o stick na mão direita para cobrir o seu lado direito;
- ❖ Deve simular alguns *jabs* (para atrasar a ação do atacante e força-lo a driblar com a esquerda – *reverse* - para proteger a bola).



Passo 2. *Channeling*:

- ❖ O defesa deve correr acompanhando o atacante com posse de bola, mantendo-se ligeiramente atrás da bola de modo a evitar que o adversário “corte” para dentro, eliminando o defesa;
- ❖ Se o objetivo do defesa é desarmar o atacante com posse de bola, então deve procurar fechar o espaço entre si e o adversário e esperar pelo momento certo para executar o desarme.



Passo 3. Desarme:

- ❖ O desarme frontal de direita é a melhor opção neste tipo de situações;
- ❖ É fundamental que o jogador defensor realize o desarme no momento certo.



Pressing

Durante muitos anos, sempre que a equipa atacante perdia a posse de bola permitia, com a sua atitude passiva, que o adversário tivesse tempo e espaço suficiente para planear e executar ações ofensivas. Hoje em dia, perante a perda de bola a equipa realiza, em determinados sectores do campo, uma ação defensiva imediata, conhecida como o *pressing*, oprimindo agressivamente o adversário com posse de bola.

É fundamental realçar que esta é uma ação coletiva. A pressão no adversário pode ser realizada em diferentes zonas do campo, dependendo da posição inicial da equipa que defende e do momento que esta equipa elege para pressionar. A posição inicial começa, por norma, semi-passiva e passa a ser agressiva quando é dado sinal.

Características do *pressing*

Numa situação de pressão, existem alguns elementos-chave que dão à equipa defensiva os sinais necessários para alterar o tipo de pressão e avançar com a tentativa de recuperação a bola. Estes sinais podem ser caracterizados por tipos de passe ou receção, por exemplo, um mau passe ou receção inadequada da bola por parte do adversário. Perante esta situação, é crucial que todos os jogadores identifiquem estes sinais e ajam em conformidade, como um todo, sendo que todos eles devem conhecer, compreender e concordar com o critério sobre o qual o jogador ou a equipa baseou a sua tomada de decisão.

Um dos principais objetivos da pressão é reduzir o espaço disponível à equipa adversária que pretende jogar a bola. A posse de bola no centro do campo oferece inúmeras possibilidades de passe e, como tal, os defesas devem procurar forçar o adversário a movimentar-se para uma das laterais ou para uma zona mais oportuna. A posse de bola num dos flancos permite aos defesas, que se encontram na ala oposta, moverem-se para a zona interior, aumentando a probabilidade de sucesso na recuperação de bola para a sua equipa, fornecendo uma melhor posição defensiva e de marcação, assim como uma boa cobertura à medida que evita possíveis passes longos por parte do adversário.

Como proceder

O movimento da equipa que defende, após o sinal que é crucial para a tomada de decisão, deve ser rápido e executado por todos os jogadores ao mesmo tempo, colocando uma pressão elevada no jogador com bola e na zona da bola, com superioridade numérica e com a cobertura do espaço feita pelas defesas no lado oposto do campo. Grande parte das “novas” posições que os jogadores que pressionam adotam devem ser vantajosas comparativamente com a equipa que se encontra com posse de bola, facilitando a interceção de passes e interrupção da jogada em construção pela equipa atacante. A comunicação entre os jogadores da equipa defensora é igualmente importante para na recuperação da posse de bola.

Todos estes conceitos assentam sobre um objetivo comum: reduzir as oportunidades de golo da equipa com posse de bola e aumentar as mesmas em relação à equipa que realiza o *pressing*.

1.4 Desenvolvimento do ataque e defesa com jogos reduzidos

1.4.1 Uso de jogos reduzidos na sessão de treino

Os jogos reduzidos são cada vez mais utilizados pelos treinadores, para desenvolver os aspetos técnicos, táticos e fisiológicos dos jogadores no Hóquei. Através da realização de jogos reduzidos, quer em espaço, quer em número de jogadores, consegue-se com que os atletas realizem mais ações de jogo (passes e receções, desarmes, dribles, remates e fintas). Deste modo, todos os atletas passam a ter mais contactos sucessivos com a bola.

Com este tipo de jogos o jogador terá mais oportunidades para desenvolver a sua técnica em situação de jogo/pressão, uma vez que neste género de exercícios existe sempre maior participação direta do jogador com a bola e também com o seu oponente.

Os jogos reduzidos tendem, também, a contribuir para o desenvolvimento tático a longo prazo, uma vez que ocorrem, por imperativo do treinador, várias situações de superioridade numérica, tanto ofensiva, como defensivamente. No que se refere à condição física dos jogadores, numerosos estudos realizados no âmbito dos Jogos Desportivos Coletivos têm demonstrado que as situações de jogos reduzidos podem contribuir significativamente para a sua melhoria.

A diminuição do espaço e do número de jogadores permite uma maior intervenção no jogo por parte dos mesmos, promovendo a tomada de decisão e os aspetos técnicos, táticos e físicos. Relativamente a questões motivacionais, os jogos reduzidos resolvem um dos maiores desafios dos treinadores, que é proporcionar participação e diversão a todos os jogadores.

Tipos de jogos reduzidos

No Hóquei em Campo, utilizam-se maioritariamente jogos de 3x3 e 4x4.

3x3

Joga-se com três jogadores por equipa e poderá haver mais do que duas equipas por jogo.

4x4

Joga-se com quatro jogadores por equipa, sendo que poderá haver mais do que duas equipas por jogo.

Características gerais dos jogos reduzidos

Dinâmica

O jogo reduzido é uma situação de treino bastante dinâmica, uma vez que pelo facto de o campo ser mais pequeno, embora com menor número de jogadores, existe um maior contacto com a bola por parte de todos os intervenientes, sendo que por estarem sempre perto da baliza adversária leva-os a procurar mais vezes a finalização do que propriamente o controlo de jogo através da posse de bola.

O treinador tem um papel fundamental neste aspeto através do encorajamento que é dado aos atletas para que mantenham os objetivos do exercício/jogo presentes durante a duração do mesmo.

Intensidade

Os jogos reduzidos são também bastante intensos, uma vez que produzem stress cardiovascular similar ao obtido com a realização de exercícios intermitentes especificamente concebidos para melhorar a resistência dos jogadores. A isto junta-se a vantagem de serem realizados com a presença da bola, que impõe uma atividade específica aos jogadores e lhes permite melhorar o desempenho técnico e tático, com grande motivação na realização dos exercícios.

Variáveis

Número e tipo de balizas

Os jogos reduzidos no Hóquei em Campo podem ser realizados:

- ❖ Sem balizas de Hóquei, apenas com mini-balizas, à semelhança do Mini-Hóquei, promovendo nos jogadores o ataque e o desdobramento de jogo pelas laterais, uma vez que as balizas se encontram perto dos limites laterais do campo.
- ❖ Com uma baliza de Hóquei numa linha de fundo e duas balizas colocadas sobre a outra linha de fundo e perto das linhas laterais. Com este tipo de disposição pretende-se que a equipa que defende tente sair da sua zona de pressão pelos lados.

- ❖ Com duas balizas de Hóquei, colocadas uma em cada linha de fundo, privilegiando os ataques rápidos e aumentando consideravelmente o número de remates, no sentido da melhorar a finalização e o jogo ao segundo poste, sendo que defensivamente aumenta o número de situações de desarme bem como pretende melhorar a defesa dos segundos postes e por fim as transições defesa-ataque e ataque-defesa (momentos em que a equipa perde ou ganha posse de bola).

Jogo de posse de bola

Podem-se realizar jogos exclusivamente de posse de bola, com o objetivo de realizar um determinado número de passes. Outro tipo de jogo será uma espécie do jogo “Bola ao capitão”, em que o objetivo da equipa será passar a um jogador que está numa determinada área, onde só ele pode permanecer, que fica para lá da linha de fundo, sendo que com este jogo se pretende treinar a verticalização e profundidade do jogo da equipa.

Nos jogos descritos anteriormente, o treinador pode dividir o campo em duas zonas, defensiva e ofensiva, e ordenar que as equipas só podem marcar golos após terem realizado um determinado número de passes na sua zona defensiva, permitindo assim treinar a posse de bola numa zona de risco elevado como é a sua área defensiva.

Regras específicas de finalização

Outra vantagem dos jogos reduzidos para o comportamento tático da equipa é o facto de se treinar pequenos aspetos que são mais difíceis de treinar quando se joga 11x11. Neste caso o treinador pode incluir a variável de que um golo só será validado se as zonas clássicas de finalização estiverem devidamente ocupadas pela equipa atacante; como outra variante, poderá ser considerado golo se a equipa que ataca estiver toda no seu campo ofensivo (objetivo: jogar sempre em bloco sem muito espaço entre linhas); ainda, se o treinador entender que deve melhorar a finalização ao segundo poste só considera válidos os golos ao segundo poste.

1.4.2 Aspetos técnicos e táticos dos jogos reduzidos

Tomada de decisão

Alguns dos principais aspetos dos jogos reduzidos são a intensidade, assim como o facto de se jogar sempre debaixo de grande pressão, ora por os adversários estarem sempre perto da zona da bola, ora por se jogar sempre perto das zonas críticas do campo, área defensiva e área atacante, levando os atletas a otimizar a sua tomada de decisão, porque qualquer erro ou hesitação traduz-se, normalmente, em golos contra.

Tipos de passe a utilizar

Sendo o Hóquei em Campo uma modalidade que agrupa variados gestos técnicos para o passe, o treinador pode definir um determinado tipo de passe, como por

exemplo o *push* elevado, o que lhe permite treinar não só este gesto técnico, cada vez mais importante no Hóquei moderno, mas também as receções a bolas levantadas, assim como a defesa, interceção e bloqueio destes passes.

Aspetos do ataque

Left foot pass

Como neste tipo de jogos há sempre menos espaço físico do que num jogo normal e sempre, como já foi referido, com muita pressão dos adversários, este é um ótimo exercício para treinar o “*left foot pass*” (passe junto ao pé esquerdo do defesa), que é uma zona difícil de defender e que normalmente leva a que os jogadores, que o executam corretamente, consigam sair de inúmeras situações de pressão durante o jogo.

Movimentações

Quanto às movimentações dos jogadores, como referido anteriormente, os jogos reduzidos fortalecem o treino da verticalização do ataque, do desdobramento de jogo pelas laterais e também no treino da ocupação as zonas de finalização.

Proteção de bola

Devido à pressão exercida constantemente sobre jogador com posse de bola, este sente necessidade/obrigatoriedade de melhorar o aspeto técnico de proteção de bola seja com o corpo ou com o stick.

Aspetos da defesa

Pressão

Este tipo de jogos permitem treinar situações de pressão, quer individual, quer coletiva, e com uma recompensa alta (quase sempre golo) o que leva os atletas a executarem sempre a pressão de maneira forte e eficaz, utilizando os gestos técnicos defensivos quando pressionam o jogador com bola.

Channeling

O *channeling* é geralmente realizado em conjunto e individualmente em relação ao jogador com posse de bola. Nestas situações de jogo reduzidas, torna-se mais fácil para o atleta visualizar todos os espaços, conseguindo assim cumprir o objetivo de canalizar a equipa adversária a jogar pelo lado pretendido, que é seguramente o mais forte da defesa e mais fraco do ataque. O sucesso é mais frequente neste tipo de jogos do que em jogos formais de 11x11, uma vez que os atletas apreendem rapidamente os conceitos e objetivos de canalizar a equipa contrária.

1.5 Marcação e defesa do canto curto

1.5.1 Marcação do canto curto

Alguns dos conteúdos que se seguem, nomeadamente a injeção da bola e a paragem da bola, já se encontram abordados no Manual de Treinador de Grau 1. No entanto, apresentamos de seguida, de um modo geral, alguns aspetos técnicos a considerar:

Injeção da bola

- ❖ Pega dupla;
- ❖ O jogador deve posicionar-se perto da bola;
- ❖ O jogador deve executar um movimento reto e evitar movimentos circulares ou rotatórios (para evitar este movimento, o pé esquerdo do jogador deve encontrar-se virado para a bola);
- ❖ O ante braço esquerdo aparece como um prolongamento do stick e alinhado com o mesmo. Corrige-se a posição dependendo do centro de gravidade do jogador;
- ❖ O equilíbrio do jogador é fundamental;
- ❖ É essencial existir uma aceleração do movimento desde o seu início;
- ❖ No que respeita a direção da bola, embora os pulsos lhe possam dar alguma velocidade, podem fazer com que se perca direção na aceleração e por isso, não devem girar;
- ❖ Os joelhos do jogador devem encontrar-se na posição final aquando o início do movimento;
- ❖ É fundamental mudar o tempo de execução do movimento;
 - ✓ Tempo de execução para o Homem – 0.7”; Tempo de execução para as mulheres – 0.9” (desde a partida da bola até à sua chegada ao stick do parador);
- ❖ Este movimento requiere alguma força de braços;
- ❖ O jogador deve levantar o seu centro de gravidade após a injeção da bola.

Paragem da bola

- ❖ Posição inicial: o jogador não se deve baixar totalmente de forma a poder deslocar-se no caso de a bola não tomar a direção pretendida;
- ❖ Antes do contacto com a bola, o jogador deve avançar o pé direito;
- ❖ Inclinação do stick a 70° - 80°;
- ❖ A bola deve entrar na área em linha reta, não alterando a sua trajetória.

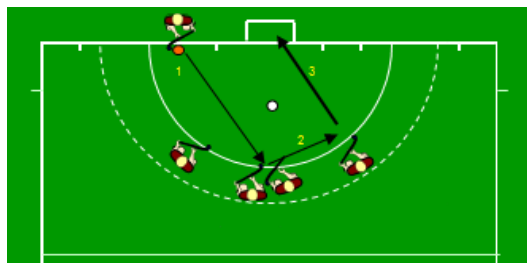
Remate

- ❖ Os dois tipos de remate direto mais utilizados nos cantos curtos são o *drag flick* e a sticada;
- ❖ O *drag flick*, talvez o mais utilizado, é um remate de difícil defesa, isto porque permite a existência de maior número de variações e pode entrar em qualquer zona da baliza, ao passo que a sticada (como primeiro remate) tem obrigatoriamente que entrar a uma altura máxima de 46 cm (altura da placa de retaguarda, posicionada na parte inferior da baliza);
- ❖ O jogador deve ser/estar tranquilo e em equilíbrio, isto é, deve ser capaz de controlar as emoções no momento do remate. A confiança e a tomada de decisão são características fundamentais para os rematadores dos cantos curtos;
- ❖ A aproximação à bola é feita de forma frontal ou lateral. Cruzando-se os pés para que o último passo tenha maior potência;
- ❖ É aconselhado que a equipa disponha de um bom remate direto e de algumas variantes para o seu canto curto.

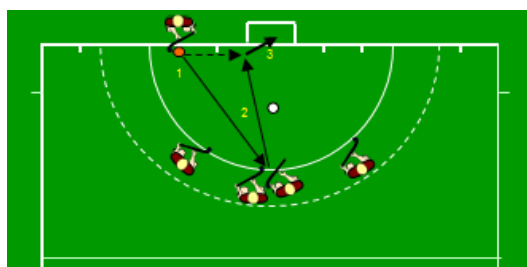
1.5.1.1 Variantes

Existem inúmeras variantes na marcação do canto curto. Apresentamos algumas de seguida:

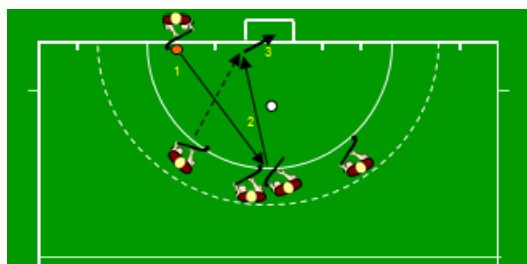
- ❖ Passe à direita



- ❖ Passe ao apontador



- ❖ Passe ao jogador que entra ao primeiro poste, para realizar um desvio de esquerda



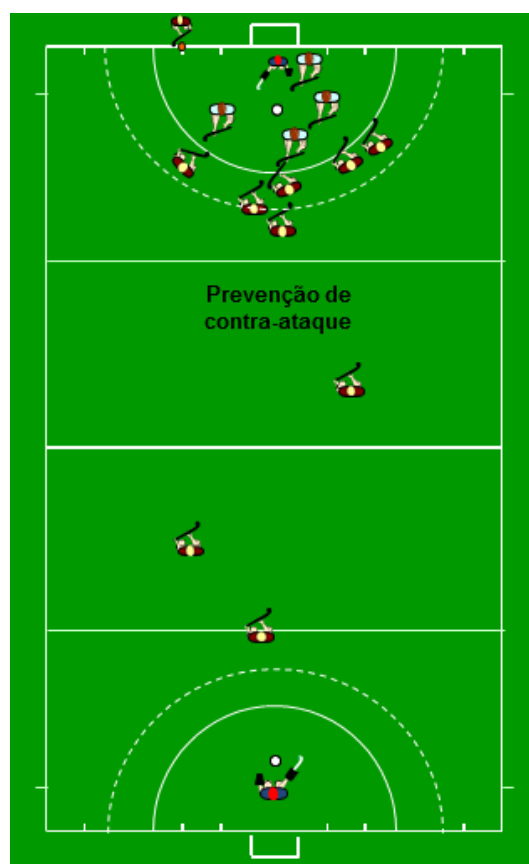
- ❖ Passe ao segundo poste para os jogadores que estão à direita da dupla e se movimentam para o poste mais distante da baliza (2º poste)



1.5.1.2 Posições de prevenção de contra-ataque

Geralmente as equipas que usufruem da marcação do canto curto utilizam cerca de 6/7 jogadores na sua concretização. É importantíssimo que os restantes jogadores estejam bem colocados no campo (são 3 ou 4 jogadores para mais de 70 metros).

No que respeita a colocação dos restantes jogadores, um deve encontrar-se a 5 metros à frente da linha de meio campo e na mesma linha em que a bola é injetada para o parador. Outro jogador deve colocar-se acerca de dez metros atrás do meio campo e mais descaído para o lado esquerdo. Um terceiro jogador deve colocar-se no centro do campo sobre a linha dos 23 metros.



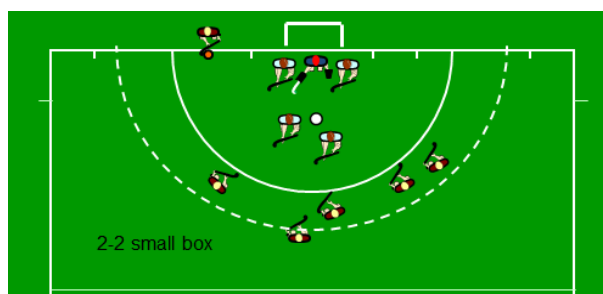
1.5.2 Defesa do canto curto

1.5.2.1 Tipos de saída

Saída 2-2 (sempre que se espera uma jogada por parte do adversário)

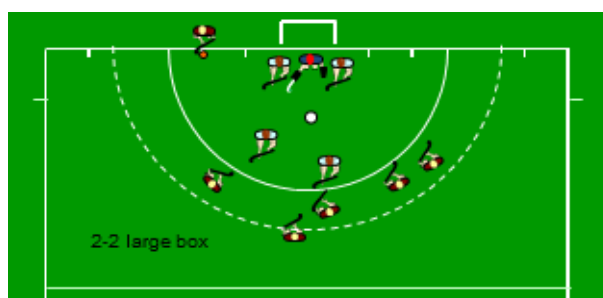
Small box

Os jogadores que defendem o canto curto posicionam-se dentro da baliza (2 à frente e 2 atrás, com o guarda-redes no centro) e avançam assim que a bola parte do apontador. Os dois jogadores da frente avançam até 2/3 metros à frente da marca de penálti e os dois de cobrem as laterais da baliza (entre o guarda-redes e o poste). O principal objetivo será impedir combinações perto da baliza e ao mesmo tempo “transformar a baliza mais pequena” para o remate do adversário, ocupando o espaço físico à frente da mesma, entre os postes e o guarda-redes.



Large box

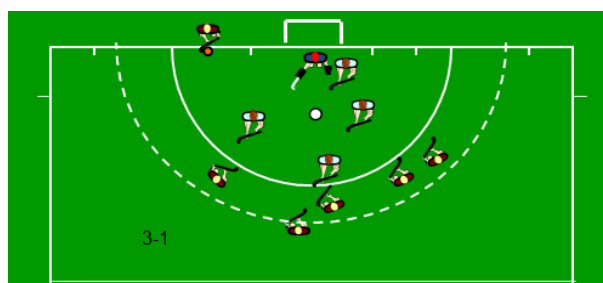
Os jogadores que defendem o canto curto posicionam-se dentro da baliza (2 à frente e 2 atrás, com o guarda-redes no centro) e avançam assim que a bola parte do apontador. Os dois jogadores da frente avançam até à entrada da área, sendo que o primeiro jogador que sai desde o poste esquerdo coloca pressão no remate e o primeiro jogador do poste direito vai evitar o passe ao lado, tentando também cortar os passes ao apontador e ao jogador atacante que entra na zona do primeiro poste. Os dois jogadores de trás permanecem sobre as laterais da baliza, na mesma linha do guarda-redes, no sentido de fechar os postes, evitar combinações e ganhar ressaltos de bolas que se encontrem à frente da baliza após um remate.



Saída 3-1

Posicionam-se três jogadores à esquerda do guarda-redes e um à sua direita.

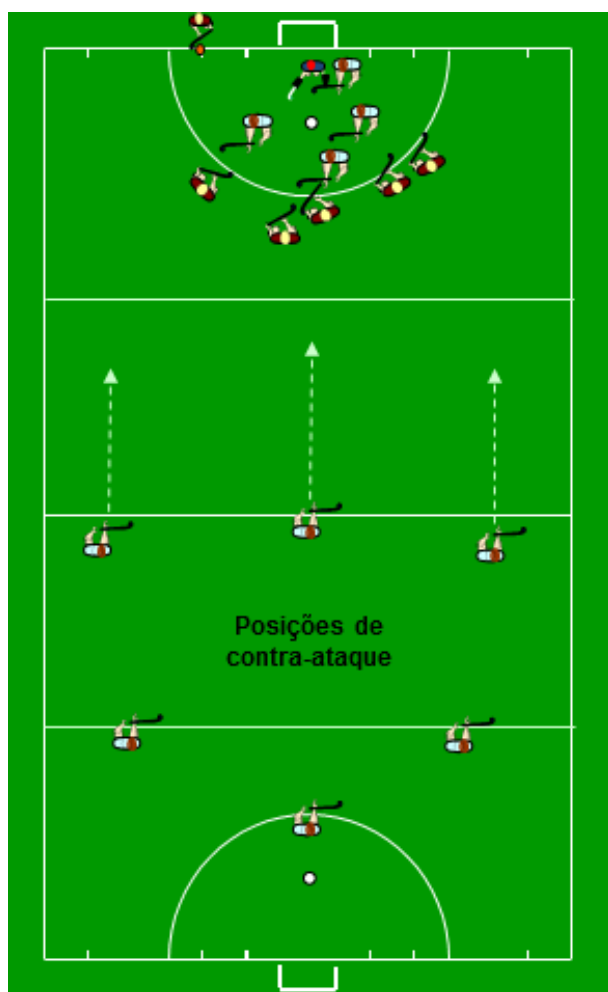
O jogador mais perto do guarda-redes, ou seja aquele que do lado esquerdo que se encontra mais central em relação à baliza, sai para colocar pressão no remate direto (cerca de 13 metros), o jogador que está à sua esquerda sai para cobrir a zona que fica desprotegida à esquerda (mais ou menos entre os 8 e 10 metros) deste jogador e o jogador que se encontra à direita do apontador sai (8-10 metros) para intercetar o passe ao lado e também cortar a linha de passe ao apontador. O jogador que se encontra na zona mais interior da baliza sai até ao limite da linha do guarda-redes para evitar possíveis ressaltos.



1.5.2.2 Posições de contra-ataque

A equipa que defende o canto curto pode posicionar apenas 4 jogadores de campo e guarda-redes na defesa do lance. Todos os outros jogadores devem permanecer atrás da linha de meio campo até que a bola seja jogada. Perante este lance passível de golo a equipa atacante normalmente coloca 6 a 7 jogadores no ataque. Como o espaço físico que sobra é muito grande, em caso de contra-ataque por via da equipa que defende, os 6 atletas que não participam na defesa do canto curto devem assumir posições que lhes permitam alargar e esticar o campo ao máximo, para que seja fácil realizar um lance de contra ataque.

As posições que estes 6 jogadores devem adotar (no meio campo defensivo apenas após a bola partir do apontador do canto curto) são: duas linhas de 3 jogadores, uma primeira linha no meio campo, com dois atletas junto às laterais e um no centro do campo. 2 avançados devem posicionar-se sobre a linha dos 23 metros, nas laterais, ao passo que o avançado centro deve permanecer perto da área de remate. Quando o canto tem início, os jogadores que saem do meio campo devem baixar até cerca de 30 metros relativamente à linha de fundo do seu meio campo defensivo.



1.6 Hóquei de Sala

O Hóquei de Sala é conhecido por um jogo extremamente dinâmico, interessante e cativante. Com características específicas, como as dimensões do campo, o reduzido número de jogadores, a existência das barras laterais que permite a permanência da bola em campo, em grande parte do tempo de jogo, a especificidade das regras e a possibilidade de realização de rápidas transições entre a ataque a defesa através de um só passe, o *Indoor* tem vindo a ganhar cada vez mais popularidade a nível Mundial.



Existem ainda outras características que tornam a variante de Sala, na opinião de muitos, fascinante:

- ❖ Muitos golos, resultados interessantes;
- ❖ Pouco jogo no meio campo, que conduz a tomada de decisões constantes relativamente à penetração da área do adversário;
- ❖ Muitos remates, muitas intervenções do GR, ações finais e cruciais;
- ❖ Rapidez de ação, rapidez de reação, provocando surpresas;
- ❖ Habilidades técnicas que provocam admiração.

O Hóquei de Sala é, geralmente, abordado numa fase inicial da formação do jogador com o principal objetivo de contribuir para um bom desenvolvimento técnico dos jovens atletas. Contudo, num nível competitivo mais avançado, este é um jogo que, tem vindo a tornar-se cada vez mais tático, calculável, planeado e controlado.

Diferenças fundamentais em relação ao Hóquei em Campo:

- ❖ Regras
- ❖ Campo
- ❖ Equipa
- ❖ *Skills*
- ❖ Tática
- ❖ Velocidade

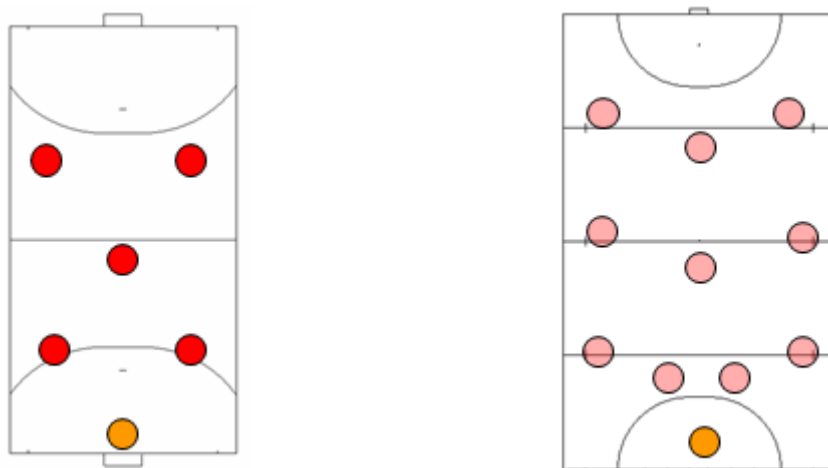
Principais diferenças nas regras do jogo:

- ❖ Não se pode levantar a bola, exceto no remate à baliza;
- ❖ Não se pode sticar a bola;
- ❖ Não se pode jogar no solo (com mais do que 2 apoios).

Principais diferenças no campo de jogo:

- ❖ Mais pequeno;
- ❖ Não existe linha dos 23 metros;
- ❖ Não existe espaço entre a área de remate e a linha lateral;
- ❖ Contém barras laterais (que permitem ter a bola sempre jogável).

Principais diferenças na constituição das equipas:

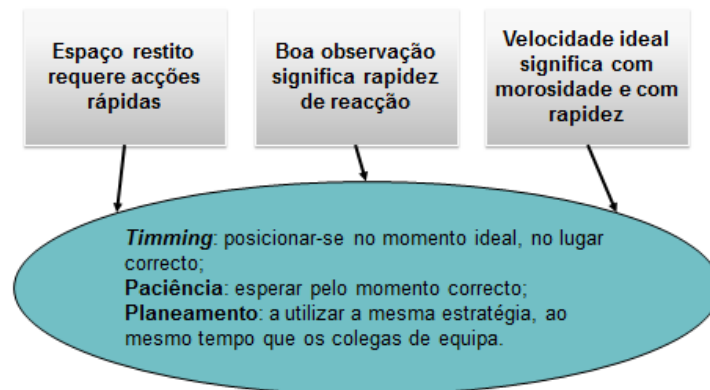


- ❖ Jogadores têm mais contacto com a bola;
- ❖ Jogo mais com mais velocidade;
- ❖ Substituições em momentos específicos, evitando o risco de jogar em inferioridade numérica;
- ❖ Jogo mais apoiado, equipa movimenta-se em bloco.

Principais diferenças nas técnicas utilizadas:

- ❖ Passe: *push*;
- ❖ Receção: em velocidade, com o stick paralelo ao solo se necessário;
- ❖ Remate: *push*, *flick* e desvio;
- ❖ Desarme: bloqueio;
- ❖ Condução de bola: controlo, rapidez e proteção da bola;
- ❖ Finta: mais simulações e mudanças de velocidade.

Principais diferenças táticas:



Principais diferenças na velocidade do jogo:

O jogador deve saber quando e como utilizar as diversas variações de velocidade, em conformidade com respetivas situações táticas:

Com bola:

- ❖ Criação de velocidade;
- ❖ Reagir em velocidade (explosão);
- ❖ Aceleração.

Sempre que necessário:

- ❖ Reduzir a velocidade;
- ❖ Parar.

Perante o adversário:

- ❖ Mudança de direção;
- ❖ Aproximação em velocidade.

Adaptabilidade:

- ❖ Adaptar velocidade à técnica em execução;
- ❖ Adaptar a velocidade à exigência tática;
- ❖ Rapidez de execução das habilidades técnicas.

1.6.1 Organização ofensiva

O Hóquei de Sala é um jogo dinâmico que necessita de trabalho de equipa constante. O reduzido espaço disponível não permite muitos desequilíbrios individuais. O principal objetivo dos seis jogadores em campo deve ser construir a melhor estratégia para marcar golo de forma eficiente e com rapidez.

Os princípios táticos ofensivos do Hóquei de Sala assentam, maioritariamente, sobre a procura de manutenção da superioridade numérica. A transformação das diversas situações de jogo em situações de 2x1 facilitam as opções táticas disponíveis para a equipa, que se encontra com posse de bola, chegar o mais rapidamente possível à baliza adversária.

Outro princípio tático fundamental da equipa atacante é a sua prevenção do contra-ataque. Quando a equipa se encontra com a posse de bola, deve precaver uma eventual perda de bola. A melhor forma de prevenir o contra-ataque é deslocar o defesa esquerdo, sempre que possível, para o centro do meio campo que defende. Geralmente o defesa direito apoia mais a jogada de ataque, o que permite ao defesa esquerdo fechar a linha de golo central, como precaução.

Posse de bola no meio campo defensivo:

- ❖ Evitar correr riscos ou cometer erros técnicos. A perda de posse de bola no meio campo defensivo originará, em grande parte das vezes, criação de oportunidades de golo para a equipa adversária. Os defesas devem ter paciência e, se o adversário não pressionar, podem aproveitar para realizar os passes necessários, promovendo a movimentação do adversário, até serem criadas linhas de passe para os companheiros no ataque;
- ❖ Assegurar as linhas de passe. Os defesas, na marcação de bolas de saída ou faltas no seu meio campo devem assegurar-se que dispõem das linhas de passe necessárias para sair a jogar com segurança. Esta situação, dependendo da zona da marcação do livre, deverá conduzir a mudanças de posicionamento dos companheiros de equipa;
- ❖ Procurar situações de superioridade numérica. Os defesas devem permanecer atentos ao tipo de pressão exercida pelo adversário e, neste caso, devem procurar uma linha de passe mais atrás para possibilitar uma transição de jogo.
- ❖ Utilizar as barras laterais. Sempre que necessário, os defesas devem procurar enviar a bola para o médio e atacantes através das barras laterais, pois estas são, consideradas um “jogador extra”.

Posse de bola no meio campo ofensivo:

- ❖ Zona de criação de desequilíbrios. Os avançados têm a principal função de proporcionar linhas de passe profundas a fim de explorar os espaços disponíveis no meio campo do adversário;
- ❖ Realizar jogadas rápidas de ataque. Estas devem surgir com diversas movimentações e troca de bola com velocidade;

- ❖ Apoio do meio campo e defesas. O Hóquei de Sala deve ser jogado em bloco, com a equipa compacta tanto na defesa, como no ataque. Quanto maior for o apoio dos companheiros, mais serão as linhas de passe disponíveis;
- ❖ Criar oportunidades de desvio e de recarga. O sistema defensivo maioritariamente zonal da equipa adversária leva a que os remates à baliza a partir do topo da área sejam, geralmente, pouco frequentes. A equipa deve explorar os passes ao segundo poste para finalizar com desvios.

1.6.1.1 Sistemas ofensivos

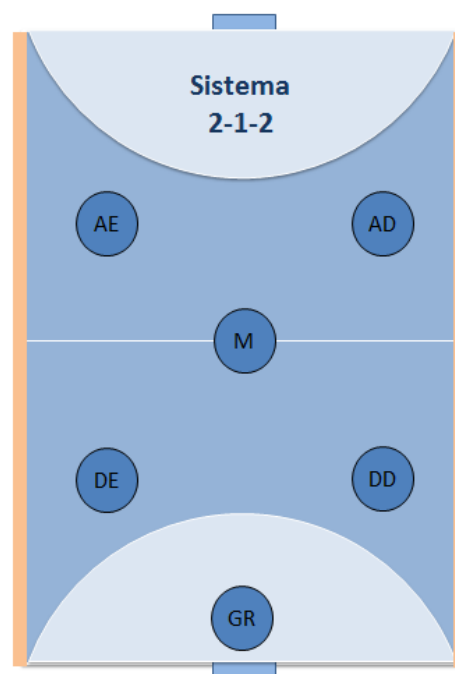
Por muito bom que o sistema tático seja, deve existir sempre um bom entendimento entre os jogadores da equipa. Para isso, os jogadores devem conhecer-se bem, conhecendo os pontos fracos e fortes de cada um, assim como também devem comunicar com frequência e apoiar-se durante o jogo.

De seguida serão apresentados os sistemas ofensivos mais utilizados no Hóquei de Sala.

Sistema 2-1-2

Este é a formação básica utilizada no Hóquei de Sala. A formação em “5 de um dado” é composta por 2 defesas, 1 médio e 2 atacantes.

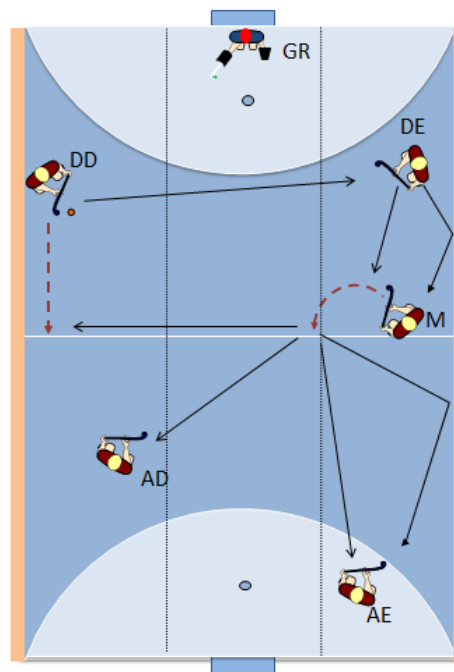
- ❖ O médio faz a ligação entre os defesas e os atacantes;
- ❖ Existência de rotatividade entre os 2 avançados;
- ❖ Várias combinações de passes precisos, utilizando triangulações através do médio;
- ❖ *Timings* de passe e de deslocações devem ser precisos;
- ❖ Comunicação frequente;
- ❖ Paciência.



Opções de passe numa saída de bola com o sistema 2-1-2:

No sistema 2-1-2, grande parte do jogo atacante é criado pelo médio, que sai da posição central para uma posição de segurança, junto à tabela esquerda e que lhe permite, após uma rotação com proteção de bola, criar várias opções de ataque.

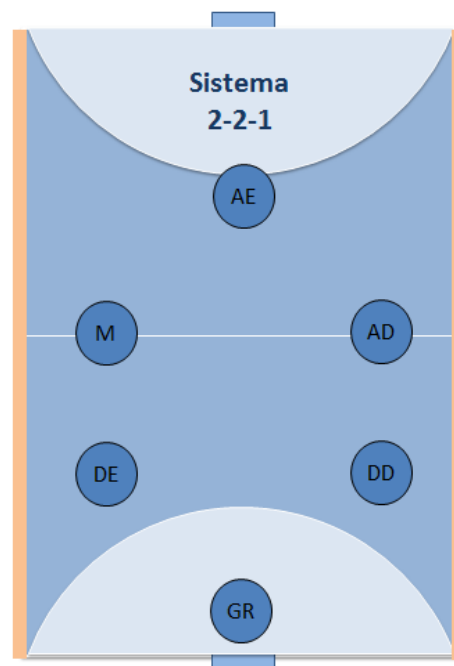
1. Passe direto ao avançado esquerdo, quer através da barra lateral ou pelo centro, embora este último seja mais arriscado;
2. Passe curto em diagonal para o avançado direito que se encontra à entrada da área de remate;
3. Passe paralelo à linha de meio campo para o espaço vazio que vai ser ocupado pelo defesa direito que sobe e apoia a jogada de ataque.



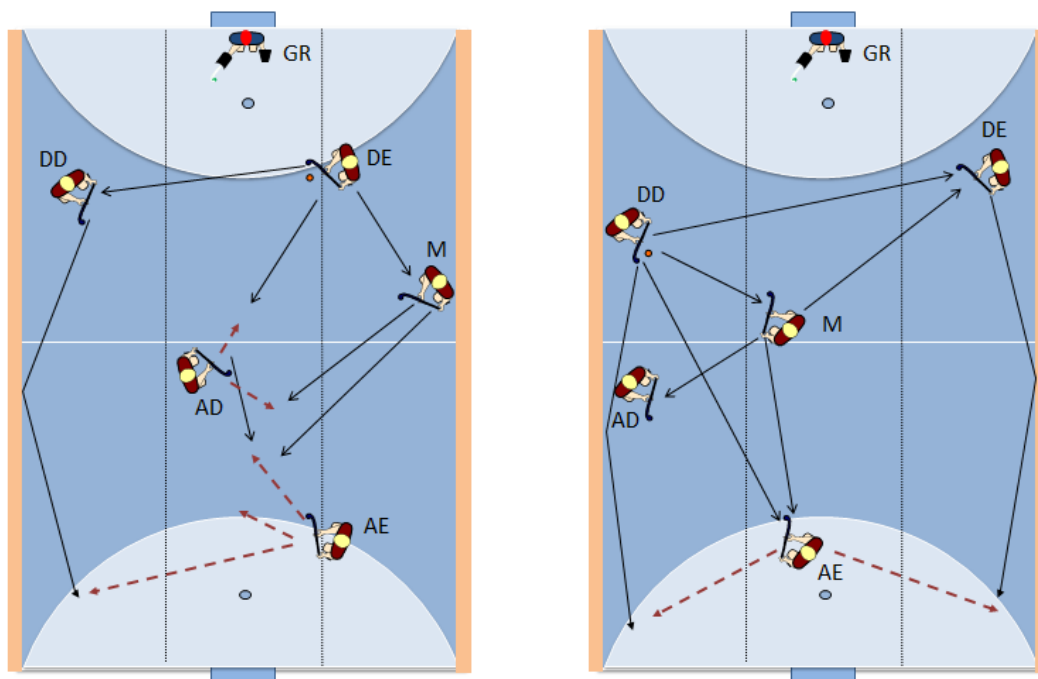
Sistema 2-2-1

O sistema 2-2-1 é formado por 2 defesas, 2 médios e 1 avançado.

- ❖ Existência de rotatividade entre os 3 jogadores da frente;
- ❖ *Timings* de passe e de deslocações devem ser precisos;
- ❖ Comunicação frequente;
- ❖ Paciência.



Opções de passe numa saída de bola com o sistema 2-2-1:



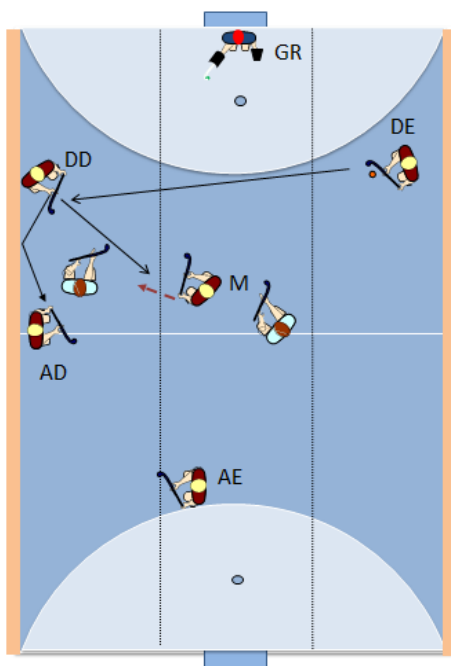
Na primeira figura, a bola parte do defensor esquerdo, que tem as seguintes opções:

1. Passar ao defensor direito, que rapidamente pode, num só toque, enviar a bola diretamente para o avançado;
2. Passar ao médio, que se desloca para a barra lateral esquerda e que de seguida pode passar a bola a ambos os avançados direito e esquerdo, que se encontram no centro e à esquerda (na frente), respetivamente;
3. Outra opção é utilizar um passe curto ao avançado direito que se encontra no centro do campo. Este deve procurar de imediato linhas de passe na frente. Este passe é mais difícil, uma vez que a equipa que defende, por norma, fecha a linha de golo central em relação à sua baliza.

Na segunda figura, a bola parte do defensor direito, que tem as seguintes opções:

1. Passar ao defensor esquerdo, que se encontra no lado oposto, e que pode num só toque enviar a bola, através da barra lateral esquerda, diretamente para o avançado esquerdo, que se posiciona inicialmente no topo da área do adversário, ao centro, e se desloca para a esquerda, dando uma linha de passe profunda aos companheiros de equipa;
2. Passar, através da barra lateral direita, ao avançado esquerdo;
3. Realizar um passe diagonal diretamente para o avançado esquerdo que se encontra no topo da área de remate da equipa adversária;
4. Passar ao médio que se encontra no centro do campo. Este pode passar a bola ao jogador que se encontra à sua direita ou até, caso o defensor esquerdo suba no terreno, realizar uma transição com o apoio desse jogador.

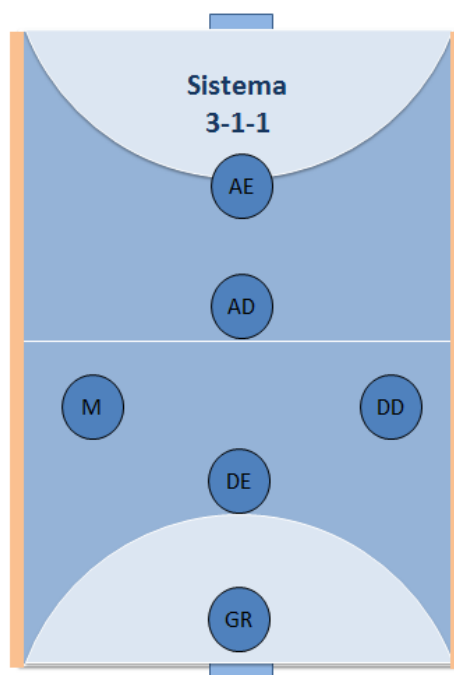
Na imagem que se segue, a equipa utiliza uma saída pelo flanco direito. O principal objetivo é reforçar o seu lado mais forte no ataque (direita), com 4 jogadores disponíveis e transformar o jogo em pequenas situações de superioridade numérica (2x1). Para isso é necessário que haja troca de posições entre os jogadores, de modo a promover a criação de espaços.



Sistema 3-1-1

O sistema de 3-1-1 surge, na maior parte dos casos, de uma transformação a partir da formação com 2 defesas (2-1-2 ou 2-2-1). Este passa a ser formado por 3 defesas, 1 médio e 1 avançado.

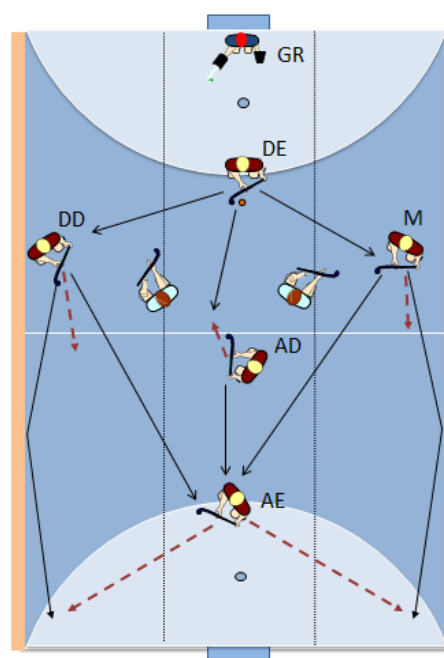
- ❖ Passes fortes e precisos. Há necessidade de aumentar a velocidade do jogo;
- ❖ Manter posições. Apenas efetuar movimentos explosivos de 2/3 metros;
- ❖ A linha defensiva deve posicionar-se praticamente na mesma linha dos avançados adversários;
- ❖ Comunicação frequente;
- ❖ Jogo de paciência.



Opções de passe numa saída de bola com o sistema 3-1-1:

Numa saída de bola utilizando a formação 3-1-1, a equipa dispõe de maior número de opções de passe. Este sistema predispõe que o defesa esquerdo se desloque para o centro, com a bola, passando a ter as seguintes opções:

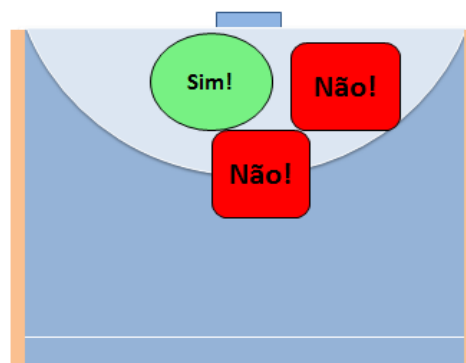
1. Uma linha de passe à esquerda, onde se encontra o médio, que pode, através de um passe diagonal, enviar a bola diretamente para o avançado esquerdo que se encontra no topo da área de remate. Outra opção, talvez mais segura, será o passe através da barra lateral esquerda para o avançado esquerdo que se desloca para a esquerda, recebendo a bola paralelamente à linha de fundo;
2. Uma linha de passe à direita, onde se encontra o defesa direito. Este tem as mesmas opções de passe que o médio, mas à direita, indicadas no ponto anterior.
3. Uma linha de passe ao centro, onde se encontra o avançado direito, que por sua vez pode colocar a bola diretamente no jogador mais avançado. Este passe é arriscado, uma vez que a equipa que defende habitualmente fecha a zona central em direção à sua baliza. o avançado direito pode ainda devolver o passe ao defesa direito que sobre no terreno, aumentando assim o número de jogadores disponíveis no ataque.



1.6.1.2 Zonas de finalização

No Hóquei de Sala, à semelhança do Hóquei em Campo, o principal objetivo do jogo é marcar golos. À luz daqueles que são os conceitos gerais de finalização e concretização de remates, o treinador deve potenciar a concretização na zona profunda esquerda. A zona central, tal como referido anteriormente é bastante povoada a nível de jogadores defensores, uma vez que pretendem proteger a linha de golo mais direta para a sua baliza. A zona profunda direita também não é a eleita, pois para o jogador atacante que se posiciona entre a bola e a baliza do adversário

certamente não será fácil executar um gesto técnico de remate a partir de uma bola que vem da sua esquerda, uma vez que para realizar um remate com potência, terá que direcionar a bola para a direita do seu corpo e só depois, finalizar. Por outro lado, se o jogador se encontrar na zona profunda esquerda, à direita do guarda-redes adversário, perante uma bola que vem detrás ou da sua direita, terá certamente mais probabilidade concretizar,



pois já se encontra corretamente posicionado para dar seguimento ao gesto técnico de remate. Supondo que a equipa atacante constrói grande parte dos seus ataques pela direita, o lado esquerdo do adversário (zona mais difícil de defender), a zona profunda esquerda poderá também ser uma boa opção para o remate de desvio, ao segundo poste, que é bastante utilizado no Hóquei de Sala. Em situações de jogada individual, o jogador deve procurar o maior ângulo de remate, isto é, no centro da área. Perante uma situação de 1x1 com o guarda-redes, uma deslocação/finta para a direita proporcionará, à partida, maior probabilidade de sucesso na concretização.

1.6.2 Organização defensiva

No Hóquei de Sala é fundamental que os jogadores cumpram os seus papéis defensivos de acordo com os princípios táticos a colocar em prática. Aspectos táticos gerais como o *channeling* de equipa, a proteção das linhas de golo e a cobertura da zona fraca do colega de equipa posicionado em frente (por exemplo, o médio fecha o espaço mais difícil de defender do avançado direito, isto é, a linha do seu pé esquerdo), devem ser estar presentes em todos os casos. Os aspectos táticos mais específicos, tais como o tipo de marcação a utilizar, o posicionamento dos jogadores em relação à bola e ao adversário, a tomada de decisão, o tipo de pressão a exercer, entre outros, desenvolvem-se no jogo em função do posicionamento e da construção de jogada do adversário. Uma boa organização defensiva, isto é, a implementação adequada de todos os componentes táticos anteriormente referidos é essencial para o sucesso da recuperação de bola.

No que respeita as capacidades individuais do jogador, é fundamental que este saiba executar:

- ❖ Desarme (bloqueio);
- ❖ Interceção;
- ❖ *Channeling*;
- ❖ Defesa zonal, individual e mista;
- ❖ Consideramos ainda que alguns aspetos, tais como a tomada de decisão, a paciência, a disciplina e bom *footwork* são fundamentais ao desempenho defensivo.

1.6.2.1 Tipos de defesa

Em qualquer tipo de posicionamento defensivo é fundamental que os jogadores se movimentem posicionando o stick sempre paralelo ao solo, fechando assim, com mais segurança, os espaços entre os jogadores.

Defesa zonal

A defesa zonal pressupõe, para além de um bloco defensivo coeso, com um “pensamento sintonizado”, alguns aspetos individuais importantes:

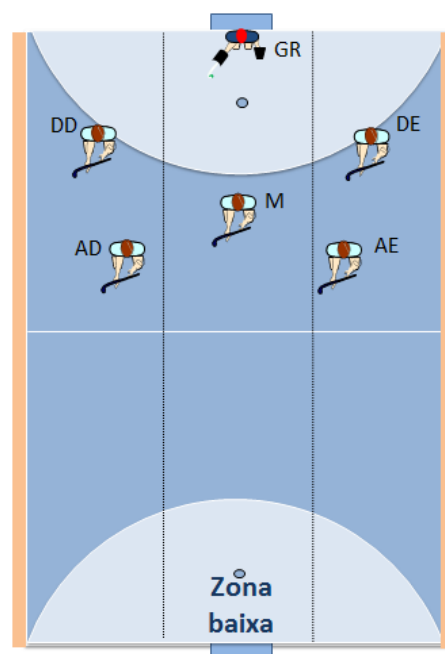
- ❖ Manter a bola e o adversário no seu campo de visão;
- ❖ Ser prudente e não reagir ao primeiro movimento do jogador atacante;
- ❖ Utilizar um bom *footwork* e velocidade na marcação;

Este tipo de situações devem ser praticadas com regularidade, para que a posição defensiva seja automatizada numa situação real de jogo.

De seguida, apresentamos dois tipos de defesa zonal, 5 de um dado e defesa com médio recuado, em diferentes zonas do campo (zona baixa, zona base e zona subida).

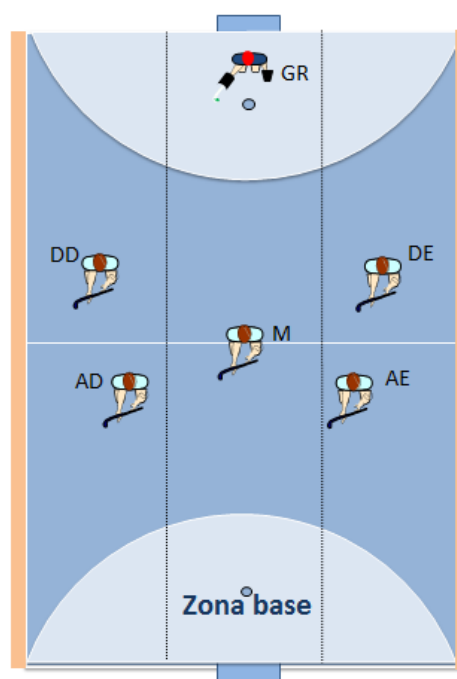
Defesa 5 de um dado (zona baixa):

- ❖ Utilizada quando a equipa se encontra numa situação de inferioridade numérica;
- ❖ Utilizada quando a equipa pretende adotar uma postura de contra-ataque;
- ❖ O bloco posiciona-se a 2/3 metros atrás do ½ campo;
- ❖ O médio posiciona-se entre os defesas e os avançados (5 de um dado);
- ❖ As laterais são defendidas pelos defesas;
- ❖ O centro e respetivas diagonais são defendidos pelos avançados e pelo médio;
- ❖ O guarda-redes joga preferencialmente mais perto da linha de golo.



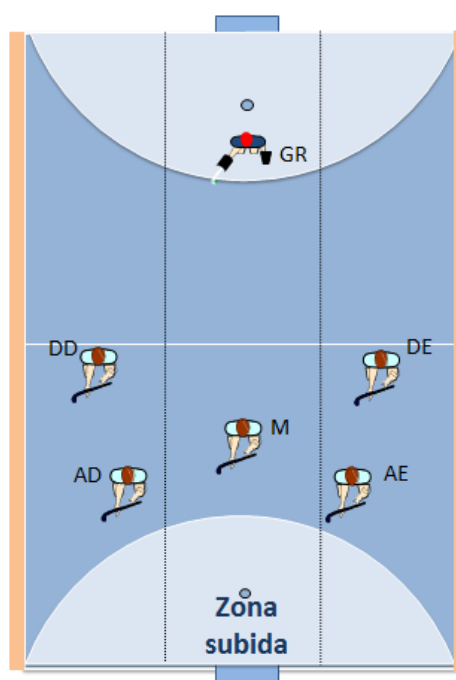
Defesa 5 de um dado (zona base):

- ❖ Utilizada com mais frequência;
- ❖ O bloco (avançados) posiciona-se a 3/4 metros à frente do 1/2 campo;
- ❖ O médio posiciona-se entre os defesas e os avançados (5 de um dado);
- ❖ As laterais são defendidas pelos defesas;
- ❖ O centro e respetivas diagonais são defendidos pelos avançados e pelo médio;
- ❖ O guarda-redes joga aproximadamente a 2/3 metros da linha de golo.



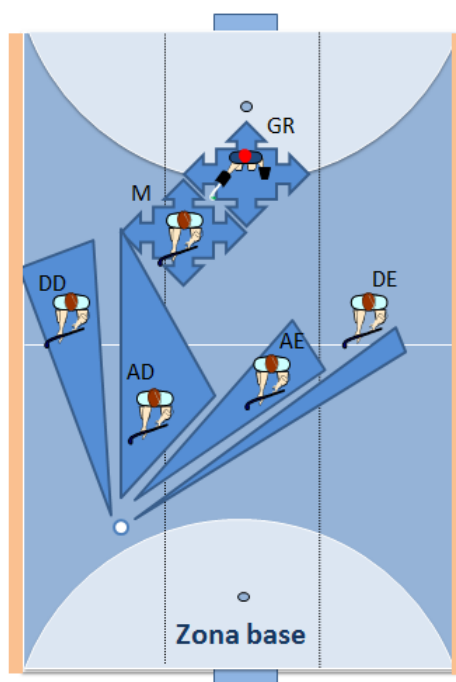
Defesa 5 de um dado (zona subida):

- ❖ Utilizada com quando se pretende colocar pressão máxima no adversário. Por exemplo, quando a equipa se encontra a perder perto do final do jogo e pretende arriscar ao máximo a recuperação de bola;
- ❖ O bloco posiciona-se todo no meio campo ofensivo;
- ❖ O médio posiciona-se entre os defesas e os avançados (5 de um dado);
- ❖ As laterais são defendidas pelos defesas;
- ❖ O centro e respetivas diagonais são defendidos pelos avançados e pelo médio;
- ❖ O guarda-redes joga no topo da área de remate.

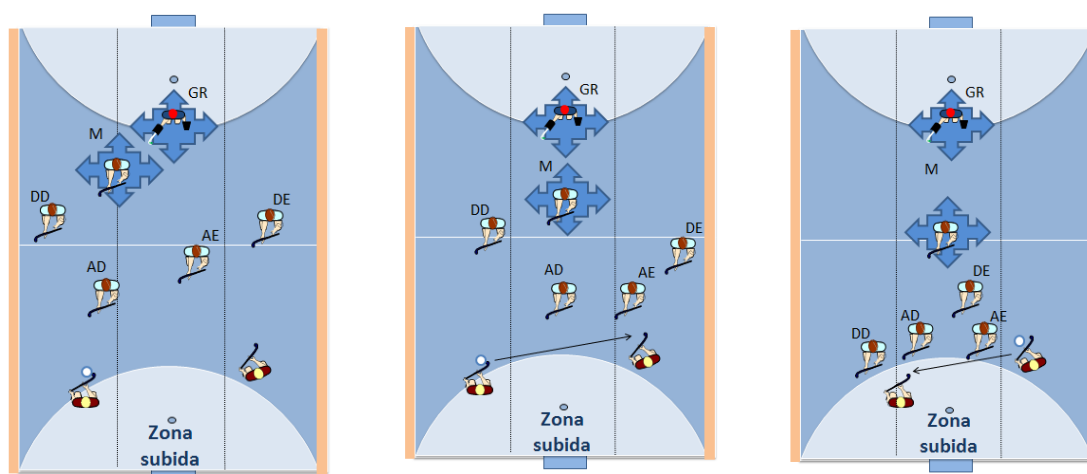


Defesa com médio recuado (zona base):

- ❖ O bloco posiciona-se a 1/2 metros à frente do meio campo;
- ❖ O avançado direito preocupa-se com posicionamento do defesa para poder fechar o passe paralelo à lateral direita e a diagonal curta;
- ❖ O defesa direito fecha todo o tipo de diagonais via barra lateral;
- ❖ O avançado esquerdo posiciona-se sensivelmente “no términos” do stick (do lado esquerdo) do avançado direito e fecha o centro com o mesmo;
- ❖ O defesa esquerdo fecha a diagonal mais comprida via barra lateral, e mantém o defesa direito opositor “em respeito”;
- ❖ O médio joga como “libero” e o guarda-redes utiliza uma defesa mista, com marcação individual e marcação zonal.



Defesa com médio recuado (de zona subida):



Sequência de zona subida (pressão alta)

Este tipo de defesa aplica-se quando a equipa que defende pretende colocar pressão total na jogada da equipa adversária.

- ❖ Bloco posicionado na zona base, após 1º passe de defesa esquerdo para o defesa direito, o bloco avança 2/3 metros;
- ❖ Aguardar pela “intenção de passe” e tentar coincidir esse momento com pressão do bloco;
- ❖ Pressão a ser efetuada pelo defesa direito e avançado direito. O avançado esquerdo a corta linha de passe e vai reduzindo/fechando espaços. O defesa esquerdo também efetua preenchimento de espaços conforme figura;
- ❖ Os *timings* de saída em pressão são fundamentais;
- ❖ O médio joga como “líbero”, acompanhando o movimento da bola.

Defesa individual

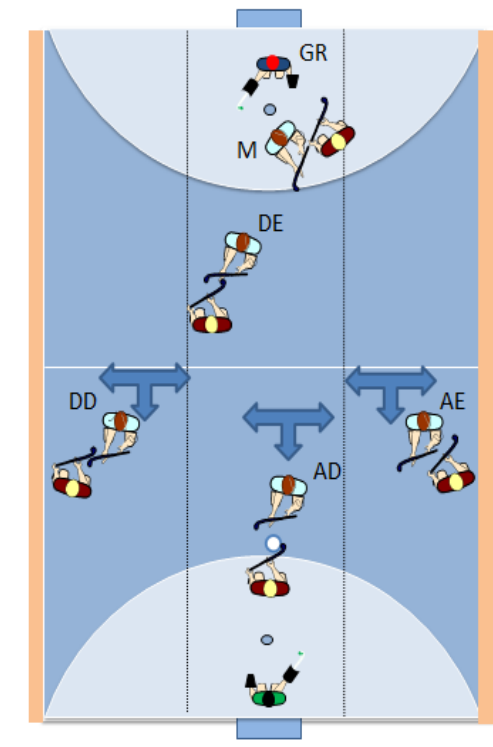
No Hóquei de sala, um sistema defensivo zonal é utilizado com mais frequência, pois a defesa individual pode criar situações de difícil gestão conduzindo a desequilíbrios prejudiciais ao desempenho defensivo da equipa. Deste modo, a marcação homem-a-homem é geralmente utilizada em casos pontuais e com objectivos bem definidos, devido ao seu elevado risco (por exemplo: quando a equipa que defende é visivelmente mais forte ou quando essa mesma equipa pretende arriscar tudo para dar a volta ao resultado).

De seguida, apresentamos 3 tipos de posicionamento de defesa individual: (1) perante o adversário com formação 3-1-1, (2) perante uma passagem de 2-2-1/2-1-2 para 3-1-1 e, por último, (3) a defesa “ratoeira”.

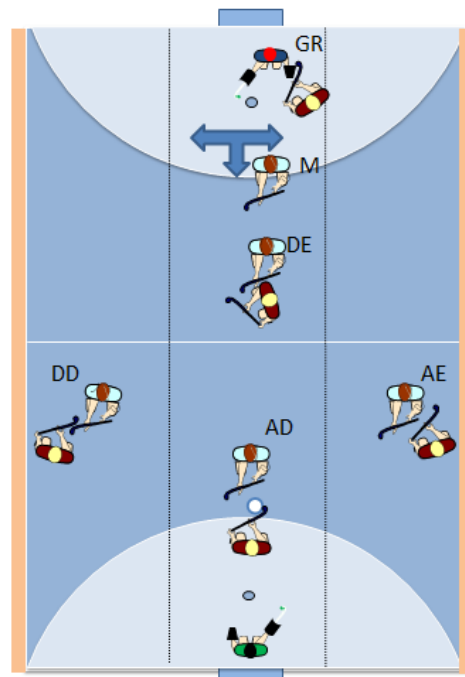
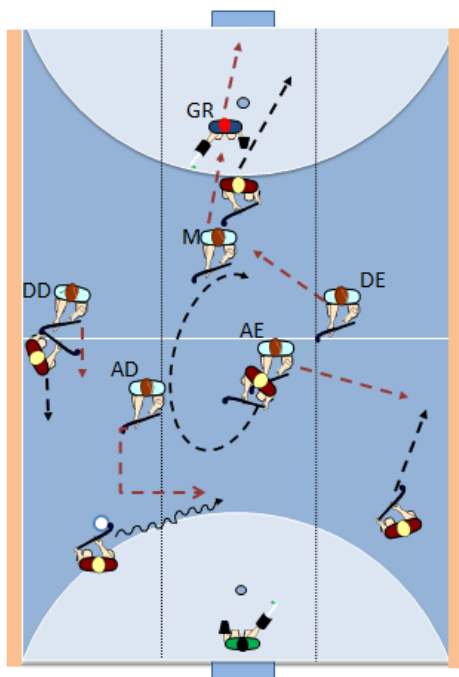
Defesa individual quando adversário sai a 3-1-1:

- ❖ Este posicionamento deverá ser adotado quando a equipa contrária efetua assumidamente esta saída;
- ❖ Em alternativa pode-se manter os jogadores da frente (DD/AD/AE) como na figura final (setas). É fundamental uma vez mais trabalhar, muito e bem, com stick em contacto com o solo;
- ❖ Principal objetivo é fechar a linha central em direção à baliza que se defende;
- ❖ As posições devem manter-se +/- frontais em relação ao adversário direto (DD em relação ao M, AD em relação ao DE e AE em relação ao DD);
- ❖ O jogador que realiza a marcação direta ao adversário portador da bola deve avançar e colocar-se à distância de 1/2 metros;
- ❖ A marcação individual é efetuada por trás e por dentro, protegendo sempre a linha de golo;

- ❖ Dentro da área que se defende, uma vez que o guarda-redes joga como “líbero”, os defesas podem posicionar-se à frente do adversário, mas mantendo a cobertura interior em relação à baliza;
- ❖ No meio campo defensivo, a marcação individual deve ser forte, no sentido de possibilitar antecipação (a antecipação só deve ser efetuada pelo jogador quando este tem 100% de certeza de que terá sucesso);
- ❖ No meio campo ofensivo os jogadores devem ter especial atenção à marcação individual mas não descurando a cobertura das linhas de passe centrais.

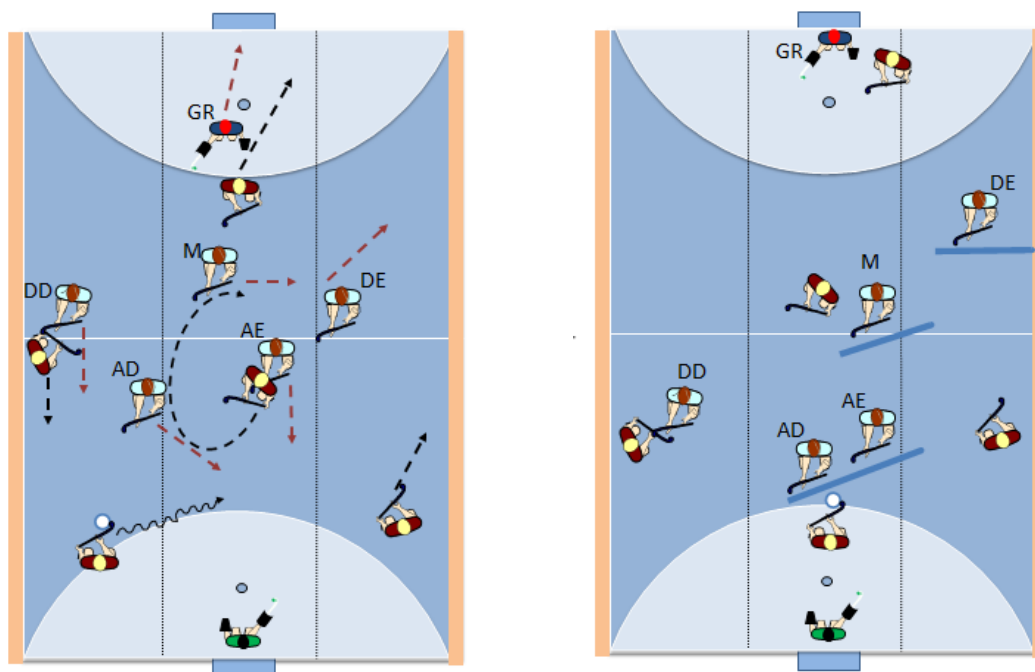


Defesa individual quando adversário passa de 2-2-1 para 3-1-1:



- ❖ A marcação individual é, mais uma vez, efetuada por trás e por dentro, protegendo sempre a linha de golo;
- ❖ Dentro da área que se defende, uma vez que o guarda-redes joga como “líbero”, os defesas podem posicionar-se à frente do adversário, mas mantendo a cobertura interior em relação à baliza;
- ❖ Perante uma aproximação dos adversários, os sticks dos jogadores devem permanecer sempre (e corretamente) em contacto com o solo;
- ❖ É importante que os jogadores pressionem os adversários, mas sem que sejam ultrapassados ou eliminados.

Defesa individual quando adversário passa de 2-2-1 para 3-1-1 – ratoeira:



- ❖ No momento da execução da “ratoeira”, toda a equipa terá que agir em conformidade, para isso, a estratégia tem que ser do conhecimento de todos;
- ❖ Deve existir pressão contínua sobre o adversário, forçando-o a realizar um passe “apressado” e preferencialmente pela barra lateral;
- ❖ O guarda-redes marca individualmente o atacante opositor que se encontra dentro da área de remate;
- ❖ Os dois avançados (AD e AE) têm como principal objetivo a cobertura do centro e de diagonais curtas, garantindo que a bola é enviada pelo flanco esquerdo;
- ❖ O médio desloca-se de modo a cortar o primeiro passe na diagonal realizado

pelo defesa direito adversário;

- ❖ O defesa esquerdo, que desempenha nesta estratégia um papel fundamental, deve posicionar-se de modo a garantir que a bola não passa na barra lateral esquerda (zona de recuperação de bola);
- ❖ O defesa direito assegura-se que não é realizada uma transição a partir do centro.

Defesa mista

Neste tipo de defesa utilizam-se os dois tipos de marcação apresentados anteriormente, zonal e individual. Por norma, a equipa que utiliza a marcação mista, opta por ter os atacantes e médio a marcar individualmente e os defesas a marcarem à zona, ou vice-versa. Contudo, a disposição dos jogadores e respetivas funções pode variar em função do desempenho do adversário e dos objetivos da equipa que defende.

Nota: O campo nas imagens ilustradas encontra-se dividido por 3 carris de modo a apresentar uma noção mais clara do respetivo espaço.

1.6.3 Orientações finais

No que respeita a forte componente tática desta variante, podemos apresentar desde já uma analogia com o Xadrez, uma vez que ambos são jogos de ação vs. reação, em que se definem estratégias em função das várias respostas do adversário.

Passamos assim a apresentar 5 aspetos que consideramos fundamentais para o sucesso do planeamento estratégico do Hóquei de Sala: análise de jogo (equipa e adversário), erros comuns, princípios táticos, critérios de decisão e, por fim, pontos de direção.



1.6.3.1 Análise de jogo

A gravação de jogos assume um papel fundamental no Hóquei de Sala, pois a visualização, de uma forma mais clara e objetiva, facilita a aprendizagem sobre as rotinas e aspetos táticos da equipa adversaria. Este método também promove a apreensão dos aspetos a melhorar na sua própria equipa (erros cometidos no jogo). Recorrendo a um programa de análise de jogo o treinador passa a ter o trabalho facilitado no que respeita o estudo do adversário e da sua própria equipa. Ainda, este tipo de programas dispõe de inúmeras opções que permitem, a quem os manuseia, poupar tempo, tornando mais eficiente a orientação dos jogadores relativamente aos conteúdos e objetivos por parte dos jogadores.

A partir da análise de jogo o treinador poderá agora adotar a melhor estratégia para o jogo seguinte. Esta terá como principal objetivo tirar benefício dos pontos fracos do adversário, assim como melhorar/omitir as deficiências da sua equipa.

1.6.3.2 Erros comuns

Falha na distância de segurança em relação ao adversário

É fundamental manter a distância de segurança em relação ao adversário. Este é um princípio básico, especialmente para os defesas, que muitas vezes perdem o controlo da jogada assim que reagem à movimentação do atacante, ao invés de procurar canalizar o adversário para o seu lado mais forte, mantendo a distância correta.

“Tudo ou nada”

Esta situação ocorre quando uma equipa, ou quando alguns jogadores de uma equipa tentam ganhar todas as bolas que disputam à primeira oportunidade, tentando atacar rapidamente para rematarem de qualquer lado e qualquer forma. Por vezes é visível a falta de paciência da equipa, que corre demasiados riscos, pois esta “pressa” vai originar a abertura de espaços para o adversário explorar. Para avançar rapidamente no terreno, a equipa vai necessitar de se posicionar à largura do campo, e ao atacar rapidamente corre o risco de perder a bola, uma vez que se colocou demasiadamente exposta e vulnerável perante o adversário. Deste modo, os jogadores deverão selecionar o momento mais oportuno para correr este risco.

Má ação defensiva/ofensiva

No Hóquei de Sala, particularmente, a ocorrência de erros individuais podem comprometer seriamente a estratégia da equipa. Por exemplo: se um defesa arrisca um desarme numa situação em que não tem 100% de certeza que vai ficar com a bola, ou que mesmo que não fique com a bola o atacante não vai ficar em boa posição, estará provavelmente a cometer uma má ação defensiva.

Por má ação ofensiva entende-se que quando em posse de bola o atacante tomou uma decisão errada, seja ela rematar em vez de passar, passar em vez de rematar ou ainda conduzir/fintar a bola em vez de passar. Esta variante depende maioritariamente de passes e aqui, os erros mais comuns ocorrem quando os jogadores com posse de bola não têm linhas de passe seguras o que originará uma tentativa de drible numa situação de 1x1.

Individualismo

Se é verdade que por vezes existem jogadas individuais que conduzem a vitórias, geralmente, no Hóquei de Sala, este tipo de jogadas individuais conduzem ao fracasso da jogada e invariavelmente a um contra ataque perigoso do adversário. Isto sucede porque a equipa atacante com posse de bola se posiciona à largura do campo para permitir passes fáceis, e quando um dos jogadores opta pela jogada individual e não tem sucesso, o adversário que a recupera a posse de bola tem bastante espaço para contra-atacar.

1.6.3.3 Princípios táticos fundamentais

Fecho da zona central

Este princípio é fundamental para quem utiliza o tipo de defesa zonal, uma vez que fecha o caminho mais rápido para a sua baliza (linha central de golo), obrigando a equipa adversaria a atacar pelas laterais, locais de onde os remates não são tão perigosos.

Fecho das principais zonas de finalização

Quando a equipa com posse chega à área de remate do opositor, os seus atacantes vão ocupar as zonas de finalização (segundo poste, centro da baliza, e primeiro poste). Aqui, é importante que os defesas saibam como defender as respectivas zonas de modo a não permitir remates potencialmente fatais. É igualmente importante que os sticks dos defesas permaneçam paralelos ao solo, sempre com o lado direito disponível, para que possam proteger os pés e evitar sofrer faltas que, dentro da área vão originar a marcação de um canto curto.

“Calcular” corretamente o tipo e intensidade de pressão sobre o adversário

O treinador pode definir como e quando pressionar o adversário, no entanto existem jogadas em que são os jogadores que têm que entender se aquele é o momento de pressionar alto/baixo, intensamente ou não. Por vezes acontece um jogador decidir sair da sua posição para pressionar o adversário e nem sempre é acompanhado pelos

restantes membros da equipa. Nesta situação em particular, torna-se fácil para o adversário conseguir penetrar no espaço deixado pelo atacante que decidiu colocar pressão e assim, conseguir uma oportunidade de finalização, enquanto a equipa sem posse de bola se preocupa em reorganizar-se defensivamente. Perante esta situação, a equipa que defende deve acompanhar a movimentação do jogador que rompe o bloco defensivo, para que esta rotura não seja perceptível ao adversário e que não se abram espaços entre os jogadores, quebrando deste modo o bloco defensivo.

2x1 ofensivo e defensivo

Outro dos aspetos táticos fundamentais no Hóquei é a criação de situações de 2x1, tanto ofensiva como defensivamente, uma vez que estar em superioridade numérica permite estar sempre mais perto do sucesso. Uma equipa deve ser capaz de criar e transformar situações complexas em situações de 2x1, nas diferentes zonas do campo, que permitam vencer as pequenas batalhas que surgem durante o jogo.

Último jogador tem a melhor visão do campo

O papel do guarda-redes é crucial, pois é o último jogador e aquele que detém a melhor visão do campo, permitindo-lhe analisar todas as movimentações da sua equipa e adversário. É importante que o guarda-redes demonstre uma boa capacidade de comunicação, rápida e perceptível, para que ele e os seus colegas possam beneficiar desta perspetiva, tomando as decisões mais corretas no jogo.

Situações de cooperação e de oposição

Nesta variante, caracterizada pela constante velocidade e dinâmica, as situações de cooperação e de oposição alteram-se com frequência. Como tal, há aspectos fundamentais que devem ser considerados:

- ❖ Para que exista sempre **igualdade numérica** entre as duas equipas é essencial que as decisões tomadas pelos seus jogadores sejam as mais corretas, uma vez que uma má decisão pode originar um golo sofrido ou a exclusão de um atleta;
- ❖ Sempre que uma equipa se encontra em **inferioridade numérica** é importante que os seus jogadores saibam aplicar os princípios táticos associados para evitar o menor risco possível;
- ❖ Se uma equipa joga com **superioridade numérica** é importante que os jogadores tenham a paciência necessária para encontrar as melhores opções e conseguir criar espaços no campo do adversário.

1.6.3.4 Critérios de decisão

Ação em função do tempo de jogo

O tempo de jogo determina uma série de aspetos relativos ao desempenho das equipas em campo, nomeadamente no que respeita a tomada de decisão. Isto é, as decisões que se tomam no início do jogo ou no fim do mesmo não são iguais, uma vez que perto do final do jogo uma equipa procurar correr o menor número de riscos possível (sempre que o resultado está equilibrado). As decisões da equipa que está em desvantagem serão sempre mais arriscadas do que as da equipa que se encontra em vantagem.

Resultado vs. estratégia de jogo

Sempre que o resultado é favorável a equipa pode manter o seu plano de jogo inicial, pois é sinal de que tudo estará a correr como previsto pelo treinador. Neste caso, a confiança dos jogadores é sempre maior e as decisões tomadas, mesmo aquelas que parecem mais arriscadas, têm sucesso.

Se o resultado for desfavorável a estratégia da equipa vai ter de ser modificada e as tomadas de decisão dos seus jogadores serão forçosamente alteradas mediante a evolução do resultado.

Nível de condição física

É um facto que quanto melhor for a condição física de um jogador, melhor será o seu desempenho no jogo e, conseqüentemente, melhor o seu discernimento para tomar decisões, sendo elas, neste caso, quase sempre acertadas. O Hóquei de Sala é um jogo muito exigente a nível físico e quando um atleta se encontra em estado de fadiga, a sua capacidade de decisão será imediatamente condicionada.

1.6.3.5 Pontos de orientação

Zona forte/fraca da equipa

O plano de jogo deverá permitir minimizar/dissimular a zona fraca e maximizar o jogo na zona forte da sua equipa.

Linha de golo = *Hot goal line*

Tal como referido anteriormente, os jogadores defensores, quando não se encontram com a posse de bola, devem posicionar-se entre a bola e a sua baliza,

independentemente do posicionamento ou movimentações do adversário com posse de bola.

- ❖ Posicionamento interior = posição forte: Os jogadores da equipa defensora devem posicionar-se por trás do adversário e por dentro, em relação à linha da baliza. É no interior que o jogador encontrará maior facilidade em defender a linha de golo.

Diferença de atuação nas diversas zonas (meio campo ofensivo/defensivo – área de remate ofensiva/defensiva)

O comportamento defensivo e ofensivo dos jogadores é diferente mediante a posição que estes ocupam no terreno. O jogador com bola terá necessariamente que correr menos riscos se se encontrar no meio campo defensivo. O meio campo ofensivo é assim, o local onde se podem tomar decisões mais arriscadas se existir uma boa cobertura por parte da sua equipa. Quando uma equipa não tem a posse de bola o comportamento dos avançados pode ser mais arriscado, tentando interceptar passes, pois se não tiverem sucesso na sua tentativa, o adversário não terá imediatamente uma clara situação de vantagem. Mas por outro lado, no que diz respeito aos defesas, estes se falharem a interceção da bola, poderão isolar um adversário, oferecendo assim uma clara oportunidade de golo.

Diferentes “Carris” (esquerdo, central, direito)

O campo de Hóquei deve ser dividido verticalmente em 3 zonas / carris para potenciar a análise do treinador e de tomada de decisão dos jogadores quando ocupam os diferentes sectores, uma vez que o tipo de receção, de condução de bola, etc. serão forçosamente diferentes em carris diferentes (por exemplo, o defesa esquerdo deve receber a bola numa posição fechada ao passo que o defesa direito deverá receber a bola numa posição aberta, isto é, sobre o pé direito).

1.7 Sumário

Neste capítulo ficamos a saber mais sobre a técnica individual do Hóquei, através da abordagem das técnicas avançadas do jogo, nomeadamente, as de passe/receção, condução de bola, finta, desarme, e remate.

Ainda no seguimento das técnicas avançadas, foi aprofundada a componente específica do treino de guarda-redes, através da descrição de técnicas específicas a esta posição.

Do mesmo modo, houve um aprofundamento da componente tática, através da descrição pormenorizada de sistemas de organização coletiva, quer no plano ofensivo, quer no plano defensivo, no Hóquei em Campo e no Hóquei de Sala.

Por fim, perspetivou-se o desenvolvimento do ataque e defesa através da utilização de

diversos jogos reduzidos, e foi dado destaque a uma situação particular e decisiva do jogo, a marcação do canto curto, tendo sido abordados aspetos específicos da marcação e da defesa.

1.8 Auto-avaliação

Avalie o seu conhecimento sobre os temas abordados neste capítulo respondendo às seguintes questões:

Diferencie as técnicas básicas das técnicas avançadas abordadas neste capítulo.

Identifique e descreva as técnicas avançadas do Hóquei em Campo e Hóquei de Sala, nomeadamente, de passe, receção, condução de bola, finta, desarme e remate abordadas neste capítulo.

Identifique e descreva as componentes do aperfeiçoamento da técnica de guardas-abordadas neste capítulo.

Distinga e descreva os aspetos individuais e coletivos da organização tática abordadas neste capítulo.

Descreva, para o ataque e para a defesa, 3 situações de desenvolvimento com jogos reduzidos.

Identifique e descreva as componentes do treino da marcação do canto curto abordadas neste capítulo.

Identifique e descreva, para o Hóquei em Campo, 3 sistemas ofensivos e 3 defensivos.

Identifique e descreva, para o Hóquei de Sala, 3 sistemas ofensivos e 3 defensivos.

1.9 Bibliografia Aconselhada

Anders, E.; Myers, S. (2008). Field Hockey: Steps to Success. Human Kinetics, Champaign (IL), Estados Unidos

Connolly, H. (2005). Field Hockey: Rules, Tips, Strategy, and Safety. Rosen Publishing, New York (NY), Estados Unidos.

D'Abreo, R. (2007). Field Hockey BC: General Tactical Instruction. FHBC, Canada.

Disponível em:

<http://www.fieldhockeybc.com/Portals/0/Files/Coaching/Tactical/GeneralTacticalMay07.pdf>. Acesso em 07/05/2012.

Durbin, R.; O'Haire, J. (2000). Goalkeeping in Field Hockey: training, techniques, coaching and materials. OBO Hockey, New Zealand

Francois, D. N. (2007). Channeling as an individual and group skill. FIH Final Coaching Seminar. Monchengladbach, Alemanha. Disponível em: <http://www.hockeynz.co.nz/documents/DavidNicholaswrittenpaperFIH2006.pdf>. Acesso em 07/05/2012.

Mitchell-Taverner, C. (2005). Field Hockey Techniques & Tactics. Human Kinetics, Champaign (IL), Estados Unidos

Pérez, A. S. (2006). Moving press situation and crucial decision making moments. FIH Final Coaching Seminar. Monchengladbach, Alemanha. Disponível em: http://www.hockeynz.co.nz/documents/AlejandroPerezMOVING_PRESS_SITUATION_AND_CRUCIAL_DECISION_MAKING_MOMENTS.pdf. Acesso em 07/05/2012.

Wein, H. (1991), Hockey. Comité Olímpico Español, Impresos Izquierdo, S.A., Espanha

Vídeos

Vídeo “Grips”

<http://www.youtube.com/watch?v=2ThIN1CmiqY&feature=related>

Vídeo “Hóquei em Campo - Passe”

<http://www.youtube.com/watch?v=pPQfmNt1tN4&NR=1>

Vídeo “Hóquei em Campo - Receção”

<http://www.youtube.com/watch?v=41UmvXmv6pM&feature=related>

Vídeo “Hóquei em Campo – Condução de Bola”

<http://www.youtube.com/watch?v=hrztTRQHgBI&feature=related>

Vídeo “Hóquei em Campo - Fintas”

<http://www.youtube.com/watch?v=x7PXTy0-too&feature=related>

Vídeo “Hóquei em Campo - Desarme”

http://www.youtube.com/watch?v=0g_DxyKkCBU&feature=related

Vídeo “Penalty Corner - Injection”

http://www.youtube.com/watch?v=Eev_qort3Lo&feature=related

Vídeo Defending”

<http://www.youtube.com/watch?v=fKVvkbe1W1Q&feature=related>

Vídeo “Goal Scoring”

<http://www.youtube.com/watch?v=aJsrbEnHhwk&feature=related>

Vídeo “Penalty Corner - Drag Flick”

http://www.youtube.com/watch?v=Eev_qort3Lo&feature=related

Vídeo “Passing - Scoop”

<http://www.youtube.com/watch?v=WVG9FIEwgxQ&playnext=1&list=PLF3DC1593DC258BBD>

Site:

<http://www.hockeynz.co.nz/#>

<http://www.obo.co.nz/>

<http://www.fih.ch/en/fih/sport/coaching>

Glossário

Backswing – movimento (utilizado no Golf) em que o stick se move para cima e para trás, desde o solo até à altura do ombro do jogador, antes da execução do gesto técnico (por ex.: sticada).

Channeling – movimento defensivo do jogador sem bola que acompanha o adversário portador da bola. Este movimento tem como principal objectivo direccionar o adversário para uma determinada zona do campo (*channeling* = canalização).

Chop – gesto técnico avançado de finta, caracterizado por uma pressão exercida pelo stick na bola, contra o solo.

Deflection – técnica avançada de remate através de um desvio da bola com o stick parado.

Downswing – movimento (utilizado no Golf) em que o stick se move para baixo e para a frente, desde a altura do ombro do jogador até ao do solo, onde entra em contacto com a bola e dá seguimento à execução do gesto técnico (por ex.: sticada).

Drag flick – gesto técnico avançado de remate composto por dois momentos (*drag* = arrastar e o *flick* = levantar a bola, em direcção à baliza). Esta técnica tem lugar, geralmente, durante a marcação de um canto curto.

Flat – gesto técnico de passe em que a bola é batida com a face lisa do stick, estando este paralelo ao solo e em contacto com ele (*flat* = superfície horizontal e lisa).

Flick – gesto técnico de passe ou de remate em que a bola é levantada com o stick, quer para realizar um passe aéreo, quer para rematar à baliza.

Footwork – movimento designado como o trabalho de pés realizado pelo jogador.

Four step approach – movimento de pés realizado pelo jogador durante a execução do gesto técnico *drag flick*.

Hot goal line – refere-se à linha de golo defendida pela equipa que não tem posse de bola.

Injetar a bola – ato de reposição da bola em jogo no canto curto. É tradicionalmente realizado através de um *push* forte, embora nos escalões mais jovens também possa ser executado (apenas no Hóquei em Campo) através de uma sticada.

Left foot pass – passe pela zona posterior do pé esquerdo do adversário, que é mais difícil de defender.

Libero – jogador defesa que ocupa a posição mais recuada do terreno ou se posiciona à frente dos defesas. O *libero* é caracterizado pelo jogador “livre” de marcação ao adversário.

Lunge – gesto técnico avançado de desarme utilizado pelo jogador, composto por um lançamento do stick para a frente do jogador, em direção à bola.

Pressing – ato de colocar pressão sobre o adversário. Estratégia aplicada pela equipa que defende com o objetivo de recuperar a posse de bola.

Push – gesto técnico de passe em que a bola é empurrada com o stick.

Reverse – refere-se ao posicionamento do stick, colocando a cabeça do stick à esquerda do jogador, com uma rotação de 180° em relação à posição inicial.

Save-clear – técnica defensiva avançada que reúne num único gesto técnico duas ações importantes do guarda-redes: *save* (paragem) e *clear* (afastamento da bola) para longe da zona de perigo.

Scoop – gesto técnico de remate em que a bola é levantada ligeiramente do solo de modo a percorrer uma distância curta, normalmente por cima do stick do adversário.

Set pieces – situações em que o jogo se inicia através de uma bola parada (cantos, livres), e em que os jogadores (*pieces*) estão dispostos de forma previamente organizada (*set*).

Shave – técnica avançada de desarme em que a bola é removida através colocação do stick do defensor junto ao stick do adversário, seguida de um movimento de deslize do stick do defesa junto, e no mesmo sentido do stick do atacante.

Skill – habilidade técnica executada pelo jogador.

Steal – técnica avançada de desarme, próxima do *shave*, em que a bola é removida através da colocação do stick do defensor junto ao stick do adversário e afastando a bola na direção da posição do defensor.

Timing – refere-se ao sentido de oportunidade para executar uma determinada ação.

CAPÍTULO 2. OBSERVAÇÃO DE JOGO

ÍNDICE

2.1	Observação e análise de habilidades técnicas	104
2.1.1	Parâmetros gerais de observação	104
2.1.2	Observação	104
2.2	Introdução às técnicas de análise	105
2.2.1	Tipos de análise	105
2.2.1.1	Análise quantitativa	106
2.2.1.2	Análise qualitativa.....	107
2.3	Sumário	108
2.4	Auto-avaliação.....	108
2.5	Bibliografia Aconselhada	109
	Glossário.....	109
Anexo.	Exemplo de Grelha de Observação	110

OBJETIVOS:

- ❖ Identificar e descrever os fatores que podem influenciar a observação.
- ❖ Distinguir entre a observação de aspetos técnicos e a observação de aspetos táticos.
- ❖ Identificar aspetos físicos e mentais a observar.
- ❖ Identificar e descrever os temas relativos à observação qualitativa e os relativos à observação quantitativa.

2.1 Observação e análise de habilidades técnicas

2.1.1 Parâmetros gerais de observação

O principal objetivo do treinador é obter o melhor nível de performance quer da sua equipa, quer de cada jogador, na sua individualidade. Para isso, é fundamental que a informação, tanto das sessões de treino como dos jogos, seja recolhida de forma contínua e posteriormente analisada de forma a permitir que a equipa compita ao seu mais alto nível. A observação e análise são ferramentas bastante úteis no que respeita a avaliação das causas de sucesso ou fracasso.

2.1.2 Observação

Observar é, recolher/registar o que é visível no campo de Hóquei, seguida de um registo de factos. Esta informação pode ser apresentada num formato visual ou áudio. O treinador deve predeterminar o que pretende observar. Quando se encontra a observar um jogo, o treinador deve adotar uma perspetiva genérica de observação (sua equipa e adversário). No entanto, uma perspetiva mais específica deve ser implementada para observar componentes mais singulares do jogo, nomeadamente o canto curto.

O treinador pode ter apoio na observação através de uma segunda pessoa (por exemplo, treinador-adjunto) que também observa, e comparações subseqüentes podem ser feitas. A gravação verbal e visual de dados também facilita este procedimento. De seguida, pode recorrer ao registo de dados num computador, através de um programa de análise de jogo.

Fatores que podem influenciar a observação:

- ❖ Fatores externos (condições climatéricas, público, presença da imprensa e local onde o treinador observador se encontra);
- ❖ Fadiga física e mental origina perda de concentração para observar;
- ❖ Estado emocional do treinador;
- ❖ A qualidade de observação pode ser influenciada pela emoção ou tensão que o treinador possa sentir durante o jogo e, como tal, afetar a eficácia da recolha de informação. O observador necessita de se afastar do lado emocional do jogo e permanecer concentrado na tarefa. Esta objetividade total é no entanto muito difícil de manter durante o decorrer de um jogo de Hóquei;
- ❖ Experiência do observador. Quanto maior for a experiência do observador, maior a qualidade da observação. Treinadores com menos experiência tendem a focar-se no trajeto da bola e deixar de lado os aspetos táticos do jogo. Ambição e motivação são questões-chave para um bom desempenho do observador.

Observação de aspetos técnicos

Aqui o treinador deverá focar a sua atenção para o manuseamento geral do stick e bola, como por exemplo durante o passe, a receção, o drible, a finta, o desarme e o remate à baliza.

Observação de aspetos táticos

A observação da componente tática é fundamental quer no estudo da sua equipa, quer relativamente ao estudo de desempenho da equipa adversária. Este tipo de observação deverá dividir-se em aspetos com posse de bola e aspetos sem posse de bola.

Aspetos físicos

- ❖ Força;
- ❖ Velocidade;
- ❖ Resistência;
- ❖ Agilidade;
- ❖ Coordenação motora.

Aspetos mentais

- ❖ Motivação;
- ❖ Autoconfiança;
- ❖ Coesão de equipa;
- ❖ Autoestima;
- ❖ Resposta psicológica ao resultado do jogo.

2.2 Introdução às técnicas de análise

2.2.1 Tipos de análise

A análise parte da segmentação da informação recolhida que passa a ser encaixada em componentes mais reduzidos, a fim de se entender e obter mais clarividência relativamente à informação recolhida. Uma análise cuidada permite ao treinador analisar os padrões de jogo e de comportamento das equipas adversárias, assim como a evolução da performance da sua equipa.

A análise do atleta ou da equipa permite essencialmente identificar quais os aspetos

fortes e fracos nos diferentes componentes, facilitando a elaboração de um plano estratégico para obtenção de melhores resultados.

2.2.1.1 Análise quantitativa

O treinador poderá dividir a sua grelha de análise em aspetos com posse de bola e sem posse de bola (consultar Anexo).

Aspetos individuais

<u>Com posse de bola:</u>	<u>Sem posse de bola:</u>
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Perdas de bola (local/forma); ❖ Passes curtos/<i>push</i> (local/tipo); ❖ Passes longos/<i>sticada</i> (local/tipo); ❖ Conduções e dribles realizados (local/tipo); ❖ Receções realizadas (local/tipo) ❖ Fintas realizadas (local/tipo); ❖ Remates realizados (local/tipo). 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Recuperações de bola (local/forma); ❖ Desarmes realizados (local/tipo); ❖ Faltas cometidas (local/forma).

Aspetos coletivos

<u>Com posse de bola:</u>	<u>Sem posse de bola:</u>
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Perdas de bola (local/forma); ❖ Cantos curtos atacantes (número /resultado); ❖ Criação de situações de superioridade numérica (número/zona); ❖ Ataques realizados (número/zona de penetração); ❖ Contra-ataques realizados (número/zona de penetração); ❖ Penetrações na zona dos 23 m do adversário (número/zona/resultado); ❖ Penetrações na área de remate do adversário (número/zona/resultado). 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Recuperações de bola (local/forma); ❖ Canalizações realizadas (número/zona); ❖ Cantos curtos defensivos (número /resultado); ❖ Situações de inferioridade numérica (número e zona); ❖ Penetrações do adversário na zona dos 23 m (número/zona/resultado); ❖ Penetrações do adversário na área de remate (número/zona/resultado).

2.2.1.2 Análise qualitativa

No que respeita o domínio da componente técnico-tática, o treinador deverá:

- ❖ Caracterizar o sistema de jogo (atacante e defensivo);
- ❖ Caracterizar os momentos do jogo (processos defensivo e ofensivo; transições defensivas e ofensivas; situações de bola parada - *set pieces* defensivo e ofensivo);
- ❖ Jogadores preponderantes no domínio ofensivo e defensivo;
- ❖ Análise global da equipa.

No que respeita o domínio psicológico, o treinador deverá:

- ❖ Comentar o estado psico-emocional dos jogadores (motivação, coesão, entreajuda, autoconfiança e autoestima);
- ❖ Comentar a resposta psicológica da equipa face ao resultado positivo/negativo.

No que respeita o domínio físico dos atletas, o treinador deverá:

- ❖ Com base em aspetos específicos (força; velocidade; resistência; agilidade e coordenação motora);
- ❖ Comentar a resposta física em todo o tempo de jogo (início e fim da 1ª e 2ª parte).

Aspetos técnicos

- ❖ Individual vs. jogador passador;
- ❖ Ataque vs. jogador defensor;
- ❖ Qualidade das capacidades técnicas sobre pressão;
- ❖ Capacidade de concretização (marcar golos).

Aspetos táticos

<u>Com posse de bola:</u>	<u>Sem posse de bola:</u>
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Tipo de marcação no jogo e papel do atleta na equipa; ❖ Influência na criação de um ataque. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Recuperação e manutenção da posição defensiva; ❖ Posicionamento do corpo em relação ao portador da bola; ❖ <i>Timing</i> e execução de desarmes; ❖ Capacidade de movimentação do ataque para a defesa;

- ❖ Reação aos contra-ataques sofridos;
- ❖ Criação de espaços;
- ❖ Capacidade para controlar a mudança de velocidade do ataque ou da defesa.

Aspetos físicos e mentais

A componente física do atleta deverá ser analisada com base na sua composição corporal e condição física. Adicionalmente, a atividade motora do jogador durante a performance apresentará alguns indicadores que permitem analisar o nível de desempenho físico:

- ❖ Indicadores internos (frequência cardíaca; lactato sanguíneo; temperatura corporal; perda de fluidos; glicose sanguínea; regulação hormonal; glicogénio muscular e metabolismo dos fosfagénios);
- ❖ Indicadores externos (distancias percorridas; tipo e intensidade dos deslocamentos; tipo e duração das ações de jogo).

No que respeita o perfil psicológico e emocional do atleta, o treinador poderá analisar o seu temperamento durante o jogo, com base em aspetos específicos, nomeadamente a autoconfiança, as características de liderança, a influência sobre os colegas de equipa (atitude), o comportamento para com os árbitros, treinador e adversário.

2.3 Sumário

Neste capítulo ficamos a saber os conceitos básicos a utilizar na observação de jogo. Para a utilização desta ferramenta de análise do trabalho do treinador foram definidos os parâmetros gerais de observação e identificados os fatores que podem influenciar a observação.

Em seguida foi descrita, de forma breve, a observação dos aspetos técnicos e dos aspetos táticos, e identificados os aspetos físicos e mentais a observar.

Por fim, foram descritos, com maior detalhe, os temas relativos à observação qualitativa e os relativos à observação quantitativa.

2.4 Auto-avaliação

Avalie o seu conhecimento sobre os temas abordados neste capítulo respondendo às seguintes questões:

Identifique e descreva os fatores que podem influenciar a observação.

Distinga a observação de aspetos técnicos da observação de aspetos táticos.

Identifique os aspetos físicos e mentais a observar referidos neste capítulo.

Identifique e descreva os temas relativos à observação qualitativa e os relativos à observação quantitativa.

2.5 Bibliografia Aconselhada

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos colectivos. Revisão acerca da análise de jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1): 57-64.

Graça, A.S.; Mesquita, I.R. (2002). A investigação sobre o ensino dos jogos desportivos: ensinar e aprender as habilidades de jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2(5): 67-79.

Prudente, J.; Garganta, J.; Anguera, M.T. (2004). Desenho e validação de um sistema de observação no Andebol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4(3): 49-65.

Ramos, M.; Nascimento, J.; Collet, C. (2009). Avaliação do desenvolvimento das habilidades técnico-táticas em equipas de voleibol infantil masculino. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 11(2): 181-189.

Glossário

Parâmetro – princípio ou norma a ter em conta na estruturação de um problema ou sistema de problemas.

Set pieces – situações em que o jogo se inicia através de uma bola parada (cantos, livres), e em que os jogadores (*pieces*) estão dispostos de forma previamente organizada (*set*).

Anexo. Exemplo de Grelha de Observação

CC	J	Golos	
		Penalti	Outro
		M	F
1ª Parte			
2ª Parte			
Tempo Extra			

Zona do terreno	Defensivo	Intermédio	Ofensivo	Forma
	Recuperações de bola	Recuperações de bola	Ofensivo	
Jogador				
Jogador	Receções realizadas			Tipo
Jogador		Fintas realizadas		Tipo
Jogador		Ataques realizados		Res.
Jogador		Cantos Curtos Defensivos		Res.
Jogador		Penetração 23 m Defensivo		Res.

Zona do terreno	Defensivo	Intermédio	Ofensivo	Forma
	Perda de bola	Perda de bola	Ofensivo	
Jogador				
Jogador	Passes realizados			Tipo
Jogador		Desarmes realizados		Tipo
Jogador		Remates realizados		Tipo
Jogador		Cantos Curtos Ofensivos		Res.
Jogador		Penetração 23 m Ofensivo		Res.

CAPÍTULO 3. CONSTRUÇÃO DE UMA EQUIPA

ÍNDICE

Introdução	112
3.1 Planeamento.....	112
3.1.1 Organizar uma equipa.....	112
3.1.2 Reunião de planeamento	114
3.1.3 Papel do treinador no clube	114
3.2 Recrutamento de praticantes	115
3.2.1 Importância de organizar o recrutamento de praticantes.....	115
3.2.1.1 Razões para aderir a um clube	116
3.2.1.2 Métodos de recrutamento	119
3.3 Gestão de expectativas dentro da equipa	120
3.4 Avaliação da construção de uma equipa de Hóquei.....	122
3.4.1 Avaliação dos objetivos.....	122
3.4.2 Planeamento da(s) próxima(s) época(s)	123
3.5 Sumário	123
3.6 Auto – Avaliação	124
3.7 Bibliografia Aconselhada.....	124
Glossário.....	124

OBJETIVOS:

- ❖ Identificar e descrever as fases da construção de uma equipa de Hóquei.
- ❖ Identificar e descrever os conceitos fundamentais no planeamento da construção da equipa, recrutamento de praticantes, gestão de expectativas dos elementos da equipa e avaliação da construção de uma equipa.
- ❖ Identificar e descrever razões que levam o atleta a aderir a um clube.
- ❖ Identificar e descrever indicadores utilizados na avaliação de objetivos definidos para a construção de uma equipa, a nível organizativo.

Introdução

Construir uma equipa é um processo longo e que nunca está terminado. É provável que, ao longo da sua carreira, um/a treinador/a oriente inúmeros atletas, em vários escalões e em mais do que um clube. Cada um traz novas experiências e aprendizagens que são aplicadas nas épocas seguintes.

Contudo, ao mesmo tempo que se aprendem e aplicam novos conhecimentos é necessário construir de novo e repetir, durante várias épocas, as tarefas e funções que constituem a vida de um treinador. Daí que para construir uma equipa é preciso, simultaneamente, a capacidade de lidar com a mudança e a capacidade de impor estabilidade.

Ao longo de todo o processo de construção de uma equipa é fundamental não esquecer a ideia chave que irá orientar todo o caminho: o mais importante são os praticantes!

Este capítulo aborda a construção de uma equipa em 4 etapas: planeamento, recrutamento de praticantes, gestão de expectativas e avaliação da construção da equipa.

3.1 Planeamento

3.1.1 Organizar uma equipa

Tudo começa com um plano. Define-se para onde se quer ir, por onde se quer ir, e o que fazer quando se lá chegar. Esta frase, de senso comum define as 3 componentes básicas do planeamento: objetivos, estratégia, e ação.

Na definição de objetivos para a construção de uma equipa, propomos que se siga a regra REMAT, ou seja, que os objetivos sejam Realistas, Específicos, Mensuráveis, Atingíveis e Temporários (com período de tempo definido). A razão para seguir esta regra é a necessidade de gerirmos as expectativas dos elementos da equipa durante a temporada ou ao longo de várias épocas. A definição de objetivos condiciona toda a elaboração da estratégia a seguir. Por exemplo, se o objetivo é participar em competições de todos os escalões etários, temos de possuir uma estratégia para a recrutar atletas em todos os escalões e para impedir que os atletas que temos não abandonem o clube.

Na elaboração da estratégia é necessário, antes de mais compreender que estamos a trabalhar numa equipa. Essa constatação vai-nos obrigar a integrar, em maior ou menor grau, as perspetivas que os restantes elementos da equipa têm sobre a estratégia a definir.

A relação entre o treinador e a sua equipa será uma relação influência mútua. Os dirigentes, por exemplo, através da hierarquia do clube, poderão condicionar a estratégia, mais na dimensão organizativa, e menos na dimensão técnica. Por seu lado, os jogadores irão condicionar toda estratégia, quer na dimensão técnica quer na dimensão organizativa.

Outro fator importante a considerar é o ambiente que rodeia o clube. A cultura da

zona onde o clube se insere e os recursos disponíveis são determinantes para o planeamento. Perante as diversas ameaças e oportunidades, o treinador tem de se valer do seu conhecimento e da competência que demonstra na sua aplicação. Deverão ser esses os seus pontos fortes.

Portanto, na elaboração da estratégia de construção de uma equipa é necessário conseguir conciliar as perspetivas de pelo menos 4 tipos de pessoas: praticantes, treinadores, dirigentes e pais. Todos são necessários para a formação e construção de uma equipa e todos podem, em determinadas situações, ter um impacto positivo ou negativo nesse processo.

Passemos então à ação. Em primeiro lugar, é importante perceber as responsabilidades e objetivos que não estão circunscritos ao treinador. Em segundo lugar é necessário colocar em prática a ação a realizar. Em seguida apresentamos uma proposta de divisão de funções entre os membros de uma equipa de Hóquei:

Praticante

Responsável pelo cumprimento assíduo e disciplinado do plano de treinos definido pelo treinador.

Treinador Adjunto

Sempre que exista, cumpre assistir o treinador nas suas funções.

Delegado de equipa

Responsável pela inscrição de jogadores (em parte ou na totalidade), representação do clube nas competições, organização de deslocações, organização do equipamento e material para os jogos.

Dirigentes e colaboradores

Os primeiros são, por norma, responsáveis pela coordenação de funções entre diferentes áreas do clube (ex. Secretaria e delegado de equipa) enquanto os segundos estão encarregues de funções específicas (ex. Lavagem do vestuário dos atletas, manutenção do material).

Pais

Os pais são os voluntários mais frequentes e mais prováveis devido ao seu desejo de acompanhar os/as filhos/as na competição.

Dado o número de pessoas envolvidas, é útil a organização de reuniões entre todos

ou entre parte dos elementos. Antes do início da época é essencial clarificar o papel de todos na organização da equipa, e ao longo da competição é saudável a existência de momentos de balanço que permitam aos diversos elementos partilhar opiniões e, quando se justificar, corrigir o planeamento traçado.

3.1.2 Reunião de planeamento

O objetivo desta reunião é, em primeiro lugar, fazer com que as pessoas se conheçam. Em segundo, falar abertamente sobre as responsabilidades de cada elemento da equipa e, em terceiro, garantir que todos partilham os objetivos da equipa.

Por isso é importante que o treinador prepare bem esta reunião e que estejam presentes todos os elementos que irão acompanhar a equipa ao longo da época. Uma eventual reunião com os pais poder-se-á seguir, tal como uma reunião com os atletas.

Deixamos algumas informações úteis para a organização deste tipo de reuniões:

- ❖ Falar abertamente com os dirigentes do clube antes da reunião de modo a definir o nível de intervenção de cada um;
- ❖ Acordar com os presentes sobre os assuntos a debater na reunião;
- ❖ Preparar bem os assuntos a debater na reunião;
- ❖ Se possível, organizar um pequeno momento de convívio na reunião.

Deste modo pretende-se que a reunião seja um espaço de discussão tranquila de modo a criar uma imagem de organização que poderá servir de referência para o resto da época.

Já devidamente esclarecidos sobre o que fazer e com quem, passamos a colocar em prática a ação.

3.1.3 Papel do treinador no clube

A proposta que fazemos neste manual pressupõe que, antes de começar a planear, o treinador terá de saber o que é esperado da sua função dentro do clube. É sobre esta noção que o treinador irá trabalhar e ser avaliado.

Sem colocar em causa outras formas de entender a função, apresentamos a nossa perspetiva sobre a organização da função do treinador.

Treinar e formar

Principal função do treinador, para a qual está munido de conhecimento, adquirido nos cursos de treinadores, e de experiência, adquirida no exercício da sua função.

No exercício desta função o treinador deverá estar preparado para exercer tarefas nos seguintes domínios:

- ❖ Recrutamento e seleção de atletas: tomar decisões sobre a identificação, seleção e captação de atletas baseados na avaliação do rendimento desportivo e nas necessidades de recrutamento do clube;
- ❖ Avaliação do rendimento desportivo: observação e avaliação, no treino e no jogo, da execução técnica, do comportamento tático, dos índices físicos, e de indicadores psicológicos;
- ❖ Avaliação da formação desportiva: análise e reflexão sobre a evolução e variação do rendimento desportivo ao longo de uma ou várias épocas.

Aprender e melhorar a sua formação

Com os jogos e treinos, atletas e seus pais, dirigentes e colaboradores, e nos cursos necessários para a sua formação.

Organizar

As sessões de treino e os jogos.

Colaborar nas tarefas do clube

Dependendo do grau de intervenção dentro do clube, o treinador poderá estar envolvido no transporte de atletas de e para o treino/jogos, na organização de ações de recrutamento de praticantes, na organização do material para os treinos e jogos.

Uma vez definido o papel do treinador, terminamos a primeira parte do nosso capítulo. Em seguida dedicamos a nossa atenção ao recrutamento dos praticantes.

3.2 Recrutamento de praticantes

3.2.1 Importância de organizar o recrutamento de praticantes

Para construir uma equipa são necessários praticantes, daí que a primeira preocupação terá de ser como conseguir atraí-los para o seio da equipa.

A preocupação com o recrutamento de praticantes não deve ser apenas dos dirigentes nem pode estar limitada aos escalões mais baixos do clube, onde se inicia o percurso de formação.

O recrutamento pode acontecer em todos os escalões e é bom que assim seja. A entrada de novos praticantes oferece mais opções de escolha ao treinador, gera novas amizades entre os atletas, e traz mais sócios e eventualmente mais apoios

para o clube. É portanto, um objetivo permanente, e de todos envolvidos no clube.

A preocupação com o recrutamento é tão mais importante quanto menos praticantes o clube tiver e quanto mais reduzida for a dimensão da modalidade, já que o impacto negativo de uma eventual saída é maior e a capacidade para substituir que saiu menor.

O recrutamento tem custos. Exige disponibilidade de tempo, preparação e recursos como dinheiro, espaços, material, etc. Para além disso, os resultados são por vezes difíceis de prever, o que pode tornar esta atividade pouco atrativa para treinadores e dirigentes que procuram soluções certas e métodos eficazes.

Tal como na competição, os riscos envolvidos na organização do recrutamento de jogadores podem ser minorados se houver uma preparação prévia, que passa sobretudo pela definição precisa de objetivos e dos recursos disponíveis para os atingir.

3.2.1.1 Razões para aderir a um clube

Existem várias razões para um jovem aderir a uma equipa de um clube¹. Estas razões envolvem a colocação de perguntas importantes por parte de quem está envolvido na organização do recrutamento de praticantes:

Localização e acesso	<ul style="list-style-type: none"> ❖ O campo fica perto ou longe de casa? ❖ É fácil ou difícil organizar o transporte do campo para casa e vice-versa?
Palmarés	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Quais foram as melhores classificações do meu clube? ❖ Quais os escalões que tiveram as melhores classificações?
Aspetos sociais	<ul style="list-style-type: none"> ❖ O clube tem atletas que andam na mesma escola? ❖ Há atletas da mesma equipa que já eram amigos antes de virem para o clube? ❖ Têm-se formado amizades entre atletas da mesma equipa? ❖ Qual é a opinião dominante sobre o clube?
Família	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Há atletas cujos familiares já jogaram ou jogam ainda no clube? ❖ O ex-atletas gostam de trazer os seus filhos/as para o clube?
Dimensão do clube	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Quantos escalões tem o clube? ❖ Quantos sócios tem o clube? ❖ Quantas modalidades tem o clube?

¹ Adaptado do FIH Club Development Manual, pag. 13.

Qualidade das instalações	<ul style="list-style-type: none">❖ O recinto de jogo é de boa qualidade?❖ Os balneários são limpos e têm água quente?
Desenvolvimento técnico	<ul style="list-style-type: none">❖ Os treinadores têm a preparação adequada?❖ O clube está mais preocupado em ganhar ou em formar atletas?
Pressão dos pais:	<ul style="list-style-type: none">❖ Os pais querem que o filho/a seja campeão?❖ Os pais querem que filho/a tenha uma atividade rica e saudável?❖ Os pais querem que o filho não esteja sozinho durante os tempos livres?
Nível de competição:	<ul style="list-style-type: none">❖ O clube quer vencer todas as competições em que joga?❖ O clube prefere formar jogadores do que ser campeão?❖ O clube dá prioridade aos escalões de formação ou às equipas seniores?

Em torno das questões colocadas anteriormente, fazemos uma pequena reflexão com base na experiência recente do Hóquei Português:

Localização e acesso

Alguns clubes só recrutam praticantes quando têm a certeza de conseguir garantir o seu transporte. Outros, só querem recrutar praticantes da sua freguesia ou do seu concelho porque sabem que há transportes ou que os atletas se podem deslocar autonomamente. Sempre que possível, os clubes tentam envolver pais no transporte de atletas, não só dos filhos como dos colegas que vivem perto deles.

Palmarés

Há casos de clubes que venceram competições e tiveram dificuldades no recrutamento de atletas nas épocas seguintes porque os melhores jogadores subiram de escalão. Há casos de clubes que conseguiram manter a continuidade dos seus atletas apesar de terem vencido poucas (ou nenhuma) competições nos seus escalões de formação.

Aspetos sociais

Há equipas em que grande parte dos jogadores estuda/ou na mesma escola, ou/e vivem na mesma zona.

Família

Num clube de Hóquei, é muito raro não haver praticantes sem pelo menos um familiar a praticar a modalidade. Existe actualmente uma equipa de Hóquei de Sala em que todos os jogadores da equipa inicial pertencem à mesma família. Há famílias que já vão na terceira geração de jogadores de hóquei.

Dimensão do clube

Os clubes que conseguem manter todos escalões ao longo dos anos são os mais capazes de garantir a continuidade dos jogadores e são também os que melhores classificações têm obtido. Os clubes com mais sócios têm maior facilidade em arranjar apoios, quer internamente quer externamente. Os clubes com mais modalidades têm, por norma, mais sócios do que os clubes que só têm hóquei.

Qualidade das instalações

Este não parece ser um fator determinante para a diferenciação entre os clubes. Contudo, estamos convictos de que este é um fator diferenciador em relação a outras modalidades que oferecem condições diferentes. Assim, a qualidade das instalações é um ponto forte que pode ser utilizado perante os pais no momento de estes decidirem a escolha da modalidade que os seus filhos vão praticar, ou a sua continuidade na mesma.

Desenvolvimento técnico

Os clubes que têm conseguido manter a continuidade dos atletas ao longo dos diversos escalões são os que têm garantido que as suas equipas possuem treinadores com a preparação adequada.

Existem clubes em que os praticantes jogavam outra modalidade no clube e decidiram jogar Hóquei porque conseguiram, nesta última, obter um melhor desempenho técnico.

Como é possível constatar, os responsáveis do clube necessitam de considerar vários aspetos que podem influenciar o resultado do seu esforço de recrutamento de praticantes. Para além disso, fica claro que ao organizar o recrutamento é necessário pensar não só na época desportiva, mas também no futuro do clube e das suas equipas.

Após uma análise cuidadosa dos motivos que levam o praticante ao clube, é necessário perceber o funcionamento de alguns dos mecanismos de comunicação que podem facilitar o acesso aos novos jogadores.

3.2.1.2 Métodos de recrutamento

Organização de eventos

A forma ideal de recrutamento de praticantes surge através da organização de uma competição. Assim, é possível observar a sua prestação e proporcionar aos futuros jogadores um ambiente tão próximo do real quanto possível.

O objetivo deste tipo de eventos é:

- ❖ Aumentar o interesse dos jogadores pelo Hóquei;
- ❖ Tornar os jogadores sócios do clube;
- ❖ Ensinar aos jogadores as competências básicas do jogo (manuseamento do stick, controlo de bola e regras do jogo);
- ❖ Tornar a experiência positiva e divertida.

É importante que estejam envolvidos nestas atividades os mais destacados atletas do clube, pois vão servir de referência e modelo aos futuros praticantes. Para além deles, é importante envolver dirigentes, colaboradores e treinadores, pois estes são os melhores relações públicas do clube. Sempre que possível, deve-se envolver também os pais de atletas do clube, de modo a que estes façam a ligação com os pais dos futuros praticantes.

As competições podem ser constituídas por jogos coletivos mas também por competições de perícia como, por exemplo, marcar golos numa baliza de tamanho reduzido, ou realizar um circuito no menor tempo possível.

Para além de competições, os clubes podem tentar receber visitas de escolas às instalações desportivas do clube, organizar momentos de convívio em datas festivas locais, ou organizar torneios de veteranos. Uma vez mais é importante envolver jogadores, dirigentes e treinadores nestas práticas.

Durante os eventos é muito importante dar uma boa imagem do clube e das suas atividades. Este será, em alguns casos, o primeiro contacto que os futuros praticantes e os seus pais vão ter com o clube. Dado o custo elevado de disponibilidade de tempo e recursos envolvidos, é importante analisar se existem ou não condições para se optar por este método de recrutamento.

Cooperação com escolas

Os locais mais óbvios para o recrutamento de praticantes são as escolas, quer pelo elevado número de potenciais praticantes que elas possuem, quer pelo facto de alguns desses alunos serem também atletas do clube.

Todavia, apesar de óbvio, o acesso a uma escola requer uma boa dose de preparação. É importante fazer um primeiro contacto para medir o grau de receptividade que a escola tem à visita do clube. Nesta fase, será decisivo ter um ponto de acesso dentro da escola, quer seja um aluno que é atleta do clube, um ex-praticante que é professor ou um professor que demonstrou interesse em receber a visita do clube. O objetivo é conseguir chegar aos professores, sobretudo os de Educação Física, pois serão eles quem, à partida, estarão mais interessados na visita.

É mais provável que o interesse do professor esteja mais focado na modalidade do que no clube. Daí que é importante que os representantes do clube que visitam a escola sejam jogadores ou treinadores, e que estejam preparados para demonstrar, da melhor forma possível, a modalidade.

O principal objetivo da visita é formar laços de cooperação de modo a que os representantes do clube possam fazer visitas regulares à escola. Em troca o clube pode ajudar na organização de visitas de estudo às suas instalações ou então colaborar na organização de competições internas da escola com a presença de jogadores do clube.

Uma forma de cooperação que tem sido posta em prática com grande sucesso acontece no âmbito das atividades desenvolvidas no Desporto Escolar (DE). Nestes casos, o objetivo do clube é conseguir que os atletas envolvidos no DE prossigam a sua atividade competitiva no seio das suas equipas. Atualmente existem casos semelhantes a este no Hóquei, envolvendo professores de Educação Física que são ex-praticantes da modalidade.

Redes sociais na internet

Ao longo deste capítulo temos referido diferentes tipos de redes sociais importantes para a construção de uma equipa, nomeadamente, a família e os amigos, quase sempre no âmbito do contacto pessoal.

Atualmente, as redes sociais estão muito presentes na internet, como é o caso do *Facebook* ou *Google +*. Estas plataformas são espaços de comunicação por onde pode (e deve) passar o recrutamento de (e a relação com) praticantes. Os clubes já entenderam a importância que estas redes têm na vida dos/as seus/as atletas e gradualmente, vão aumentando a sua presença nelas.

Terminamos aqui o capítulo sobre o recrutamento de praticantes. A época desportiva já começou e, partir de agora, centramo-nos na gestão de expectativas dos elementos da equipa.

3.3 Gestão de expectativas dentro da equipa

Uma vez iniciado o período de trabalho surge a necessidade de gerir as expectativas que cada um dos elementos do grupo tem em relação a ambos. A razão para abordarmos este tema prende-se como facto de começarem aqui os primeiros conflitos e problemas de organização.

Ilustramos esta situação com um exemplo. O delegado da equipa é pai de um dos melhores jogadores. Por decisão do treinador, o filho do delegado de equipa joga a maior parte do tempo durante os jogos, devido à fiabilidade da sua prestação e ao valor que ela tem para o resto da equipa. Contudo, o pai de um outro jogador, de menor qualidade, entende que o tempo de jogo dado ao filho do delegado de equipa pelo treinador é excessivo, e que essa decisão do treinador se deve ao facto de querer manter boas relações como o delegado de equipa. O pai do outro jogador decide expor o problema ao treinador e ao dirigente responsável pela secção. Ao

saber disto, o delegado de equipa fica defraudado nas suas expectativas de cumprir a sua função sem conflitos e ameaça demitir-se.

Este tipo de situações é comum, e compreensível devido à natureza da situação. Quando está em causa a seleção de pessoas dentro de grupos há sempre margem para alguém se sentir defraudado nas suas expectativas. Neste caso, é o pai de um jogador, que esperava ver o seu filho a jogar mais tempo, o que acaba por não acontecer. Perante esta situação, o pai atribui a responsabilidade ao facto de o treinador insistir em dar tempo de jogo ao filho do delegado de equipa, sem sequer colocar em causa a óbvia diferença de valor entre os dois jogadores.

Algo de similar pode acontecer na organização de tarefas. Por exemplo, se o treinador achar que não está a ter a colaboração que esperava do delegado de equipa, que está presente nos jogos mas não cumpre com parte das funções de organização que tinha de partilhar com o treinador, como por exemplo, no transporte de jogadores.

Logo, é importante estar preparado para gerir as diferentes expectativas existentes no grupo. Estas expectativas são formadas a partir das razões que levaram o atleta a aderir ao clube e da experiência que teve desde então.

Para além das expectativas em relação à organização, existem as expectativas em relação à competição. Os resultados que não eram os esperados, as condições materiais que ficaram abaixo do acordado.

Deixamos alguns temas breves para reflexão sobre este assunto:

Praticante	Tempo de jogo, número de convocatórias aos jogos, número de participações na equipa inicial, resultados da equipa, classificação da equipa, organização da equipa;
Treinador Treinador adjunto	Orientação de treinos, decisão sobre utilização de atletas, participação em tarefas de organização, pagamento de salário ou despesas;
Delegado de equipa	Número de fins de semana ocupados, transporte de atletas para casa e para o treino, lidar com burocracia do clube, lidar com o comportamento dos atletas, pais e público, resultados desportivos;
Dirigente	Empenho do delegado de equipa, resultados desportivos, reclamações dos treinadores, compromisso dos praticantes;
Pais	Tempo de jogo do filho, fins de semana ocupados, organização do clube, resultados desportivo, ambiente nos jogos e nos treinos, integração do filho na equipa.

A construção da equipa vai-se fazer sobre esta gestão de expectativas de todos os elementos da equipa e, enquanto líder do grupo de atletas, cabe ao treinador gerir-las de forma a prosseguir os seus objetivos.

Existem estratégias de gestão de expectativas que se podem seguir, a mais comum das quais é baixar as expectativas de modo a que qualquer resultado seja melhor do que esperado. Contudo, isso não encaixa com a necessidade de ter objetivos realistas. De facto este é um tema muito complexo, que está ligado diretamente à capacidade de liderança que o treinador será capaz de exibir.

O fim deste capítulo significa que a época desportiva chegou, também ela, ao seu final. Resta fazer a avaliação do trabalho, o que é, por ventura a tarefa de organização mais importante.

3.4 Avaliação da construção de uma equipa de Hóquei

Avaliar é a penúltima das 4 fases abordadas na construção de uma equipa, e é provavelmente a mais importante, porque visa o desenvolvimento do grupo. A avaliação só tem sentido se resultar numa melhoria, caso contrário só serve para criticar ou ignorar erros.

Em seguida faremos referência à avaliação dos temas que foram sendo abordados ao longo da construção da nossa equipa.

3.4.1 Avaliação dos objetivos

A construção de uma equipa é suportada por objetivos. Aprender a passar, a fintar, a rematar, a vencer, a defender, a liderar, a organizar e tantos outros mais. A definição de objetivos não é um exclusivo do praticante e do treinador, daí que, na fase de avaliação, é importante lembrar as metas definidas para as diferentes funções e responsabilidades.

Enquanto responsáveis pela parte central da equipa, os seus jogadores, o treinador e os objetivos traçados por ele, estarão, quase certamente no centro da avaliação.

Contudo, se pretendemos de facto construir uma equipa, essa avaliação tem de ser confrontada com as dos restantes membros do grupo no sentido de compreender de que modo é que o melhor ou pior desempenho do delegado de equipa, ou do dirigente, contribuiu para o desempenho do treinador e dos jogadores.

Na continuidade dos conceitos abordados capítulo, deixamos alguns indicadores que poderão ser úteis na avaliação dos objetivos dos diferentes membros da equipa:

Praticante	X número de passes corretos, X número de cantos curtos obtidos, % de presença aos treinos.
Treinador	% de atletas presentes nos treinos, % de vitórias e derrotas, % de jogadores a executar corretamente passe e receção.
Delegado de equipa	Não perder bolas durante os jogos, recolher sempre os equipamentos dos jogadores a seguir aos jogos, todos os jogadores têm de ter o exame médico actualizado.
Dirigente	Haver pelo menos X bolas por treino até ao final da época, realizar 2 jogos amigáveis no início e no final da época contra equipas do mesmo nível, não haver atrasos no pagamento de despesas.

Pais	Compreender e aceitar as regras de jogo e as decisões dos árbitros, dar apoio no transporte dos atletas 2 vezes por mês, incentivar e apoiar os filhos durante os jogos.
-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.4.2 Planeamento da(s) próxima(s) época(s)

Chegado ao final do processo de avaliação, é chegado o momento de voltar a planear a próxima época e, caso se justifique, as seguintes. No desporto, o planeamento a médio prazo é, muitas das vezes, marcado a partir do ciclo olímpico de 4 anos e o longo prazo, pela sucessão dos ciclos de 4 anos que se seguem.

Porém, nem sempre os ciclos de vida das equipas se enquadram neste tipo de organização, que deixamos apenas como referência. O essencial é a existência de um período de referência dentro do qual se traçam objetivos e para o qual se definem responsabilidades, pois essa é a base de toda a organização.

A principal importância do planeamento é dar-nos, no futuro, um termo de comparação e assim possibilitar a aprendizagem nas épocas seguintes.

3.5 Sumário

Neste capítulo ficámos a saber porque é que é importante pensar na construção de uma equipa a nível organizativo. A abordagem deste capítulo foi feita em 4 partes a que corresponderam 4 temas: planeamento, recrutamento de praticantes, gestão de expectativas e avaliação da construção de uma equipa.

Ao nível do planeamento focou-se a atenção em 3 conceitos, objetivos, estratégia e ação. Procurou-se definir o papel de cada um dos elementos da equipa e as respetivas responsabilidades. Identificou-se os momentos para discutir o planeamento e foram feitas algumas recomendações sobre a sua organização.

Sobre o recrutamento de praticantes referiu-se a importância da sua correta organização e foi realizada uma análise sobre as atividades que poderão fazer parte do recrutamento de atletas. A abordagem deste tema teve por base um esforço de compreensão sobre as razões que levam um atleta a aderir a um clube.

Em relação à gestão de expectativas dos elementos da equipa foi feita uma abordagem muito prática onde se identificaram alguns problemas que acontecem quando não damos atenção a este tema. Para além disso, relacionou-se os problemas descritos com as questões do planeamento que os antecedem e que poderão estar na sua origem. Por fim, deixamos alguns indicadores que podem ser utilizados para medir a gestão de expectativas.

O último tema deste capítulo foi dedicado à avaliação do trabalho de construção da equipa. A análise foi feita em torno da avaliação dos objetivos e da sua repercussão no planeamento das épocas seguintes.

3.6 Auto – Avaliação

Avalie o seu conhecimento sobre os temas abordados neste capítulo respondendo às seguintes questões:

Identifique e descreva as 4 fases da construção de uma equipa de Hóquei.

Identifique e descreva os 3 conceitos fundamentais do planeamento abordados neste capítulo.

Identifique 10 motivos que levam o atleta a aderir a um clube

Identifique e descreva as 3 estratégias de recrutamento abordadas neste capítulo.

Descreva e justifique 3 situações onde esteja em causa a gestão de expectativas de, pelo menos, 3 elementos de uma equipa.

Identifique os períodos de referência na avaliação da construção de uma equipa abordados neste capítulo.

Identifique e justifique 5 indicadores que podem ser utilizados para a avaliação da construção de uma equipa.

3.7 Bibliografia Aconselhada

Brullo, T. (2004). Club Development. *International Hockey Federation*. [CD-Rom].

Buchanan, S. (2001) “Volunteers Handbook”. *Hockey Austrália*. http://fulltext.ausport.gov.au/fulltext/2001/hockey/v_handbook.asp. Acesso em 24/05/2012.

Pires, G. (2005). Gestão do Desporto, desenvolvimento organizacional. Apogesd, Porto.

Glossário

Planeamento – é a ação de criação, organização e manutenção de ações com o objetivo de atingir um determinado resultado.

Estratégia – forma de pensar no futuro, integrada nas nossas decisões, a partir de definição, procura e obtenção sucessiva e resultados.

Recrutamento – ação deliberada de procura, atração de atletas para uma equipa.
