



O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESportiva DO HÓQUEI EM PATINS

Acção de Formação: “O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE
FORMAÇÃO DESportiva DO HÓQUEI EM PATINS”

Público Alvo: Treinadores do CUM; Treinadores de outros clubes;
Jogadores do CUM; todos os interessados.

Responsabilidade: Pedro Jorge Cabral (Coordenador do HP do
CUM) e Pedro Fernandes (Treinador dos Juvenis e Iniciados do
CUM)

Convidados: João Teixeira, Herberto Resendes, Rui Nelson Silva,
Diogo Pacheco, Pedro Sousa, Paulo Moreira, Carlos Magalhães
(treinadores), Ricardo Possidónio, João Santos (treinador de
Basquetebol), Rui Martins (árbitro), Luís Alves (Prof. Ed. Fís.)



O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESportiva DO HÓQUEI EM PATINS

- Introdução
- Definição
- Sistema Prevalente
- Razões
- Variantes
- Apresentação de 4 Vídeos
- Mesa Redonda



O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA DO HÓQUEI EM PATINS

INTRODUÇÃO

- “Não defendo em HxH porque a minha equipa não está preparada para isso”
- “Não treino HxH porque não jogamos neste sistema...”



O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA DO HÓQUEI EM PATINS

DEFINIÇÃO

- Sistema
- Estratégia
- Tática



O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA DO HÓQUEI EM PATINS

EVOLUÇÃO

- Quadrado
- Losango
- Homem a Homem
 - Dificuldades de Implantação
 - Acreditamos sempre
 - Força de Vontade para seguir em frente



O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA DO HÓQUEI EM PATINS

DEFINIÇÃO

- “Sistema que garante a consecução dos princípios defensivos na sua essência...”
 - Impedir que o adversário marque
 - Manter a posição relativa correcta
 - Seguir com o teu...
 - Tentar ganhar a posse de bola
 - Pressionar para obrigar a cometer erros
 - Tentar sempre o “Meio-Desarme”



O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA DO HÓQUEI EM PATINS

Perfil do Jogador pretendido

- Patinador **Exímio**, rápido e seguro
- **Perfeito** no manejo do Stick, com uma técnica individual bastante boa, assente em gestos técnicos básicos bem trabalhados e com um complemento suficiente de “skills”/habilidades



O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESportiva DO HÓQUEI EM PATINS

Perfil do Jogador pretendido

- **Cultura Tática Completa e Inteligente,** ou seja, domina os elementos táticos do jogo e sabe aplicar os seus conhecimentos e habilidades em situações novas nos momentos certos, e possuidor ainda de uma experiência que só um grande número de jogos possibilita



O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESportiva DO HÓQUEI EM PATINS

Perfil do Jogador pretendido

- Com **Educação** e conduta **Competitiva** irrepreensíveis, ou seja, respeita os adversários e o árbitro a ponto de não contestar decisões mas mantém uma grande vontade de jogar e vencer, não só jogos como também algumas situações de adversidade! Estes são os únicos garantes de um HOMEM completo, com amigos em todos os adversários e que distingue perfeitamente a **agressão/violência** da **agressividade/dureza**



O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA DO HÓQUEI EM PATINS

Perfil do Jogador pretendido

- Com uma capacidade de **Sacrifício** e conduta de **Entrega à Luta** enormes sem jamais desistir de cada embate, cada jogada, cada jogo, cada campeonato! Que a cor da camisola seja ainda o que mais nos empurra para a frente
- Com um **Espírito de Amizade** e uma tremenda **Vontade de Dar** em vez de receber, promovendo um ambiente interior no grupo, equipa e clube inigualáveis.



O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA DO HÓQUEI EM PATINS

Razões da Escolha do Homem a Homem

- **Patinagem**: A acção defensiva vai tornar-se muito mais dinâmica resultando daí uma evolução técnica involuntária quase obrigatória
- **Técnica**: A luta directa atacante–defesa vai originar uma evolução técnica muito grande por parte do atacante com base no "drible" e "passe e entra".



O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA DO HÓQUEI EM PATINS

Razões da Escolha do Homem a Homem

- **Responsabilização**: Tornar cada jogador mais responsável obrigando-o a "guardar" um adversário
- **Concentração Competitiva**: Com uma acção individualizada vamos obrigar os jogadores a estarem mais concentrados em todas as acções realizadas pelo adversário, logo menos distrações com elementos estranhos ao jogo.



O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA DO HÓQUEI EM PATINS

Razões da Escolha do Homem a Homem

- Aumento da sua capacidade de sacrifício e aplicação
- Fácil adaptação dos jogadores a sistemas defensivos de zona.



O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA DO HÓQUEI EM PATINS

Razões da Escolha do Homem a Homem

- Aumento da sua capacidade de sacrifício e aplicação
- Fácil adaptação dos jogadores a sistemas defensivos de zona.



O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA DO HÓQUEI EM PATINS

PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS

- Recusar a Inferioridade Numérica
- Evitar a Igualdade Numérica
- Criar a Superioridade Numérica

“Nuno Ferrão”



O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA DO HÓQUEI EM PATINS

LINHAS ORIENTADORAS

- Proteger a Baliza
- Evitar a Finalização Adversária
- Recuperar a Posse da Bola
- **Provocar Erros ao Ataque Adversário**



O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA DO HÓQUEI EM PATINS

PONTOS CHAVE

- **Posição Básica Defensiva**
- **Enquadramento Defensivo**
- **Defesa do Portador da Bola**
- **Defesa do Jogador Sem Bola**
- **Ajuda Defensiva**
 - **Dobras**
 - **Pressão Defensiva**
 - **Tentativa de Desarme (Meio-Desarme)**



O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA DO HÓQUEI EM PATINS

DEFESA DO PORTADOR DA BOLA

- **Contenção**
- **Enquadramento Defensivo**
- **Oposição com o Corpo**
- **Protecção da Baliza e da Linha Central**
- **Encaminhar o Adversário para as Linhas Laterais e Trás da Baliza**
- **Distância em relação ao Adversário de acordo com a zona ocupada**



O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA DO HÓQUEI EM PATINS

DEFESA DO JOGADOR SEM BOLA

- **Enquadramento Defensivo**
- **Apoio ao Colega que defende o Portador da Bola**
- **Protecção da Baliza e da Linha Central**
- **Oposição com o Corpo**
- **Distância em relação ao Adversário de acordo com a zona ocupada**



O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESportiva DO HÓQUEI EM PATINS

Exercícios Básicos

- O Espelho
- Jogo Reduzido
 - 1x1
 - 2x2
 - 3x3
- Defesa “SEM” sticks



O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA DO HÓQUEI EM PATINS

VARIANTES

- HxH dedicado
 - Sem Ajuda
 - Pressão a Campo Inteiro
 - Pressão a Meio-Campo
 - Com Ajuda
- HxH com Trocas
 - Trocas básicas (só mesmo quando se impõe)
 - Trocas em todos os pontos e situações



O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA DO HÓQUEI EM PATINS





O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA DO HÓQUEI EM PATINS





O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA DO HÓQUEI EM PATINS





O HOMEM A HOMEM NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA DO HÓQUEI EM PATINS

