



Manual do professor de

HÓQUEI SOBRE GRAMA E INDOOR



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR₂₀₂₀**



Este manual foi criado com o intuito de auxiliar profissionais de Educação Física a desenvolver a modalidade Hóquei sobre grama e indoor nos seus locais de atuação.

A abordagem inicial do manual refere-se ao contexto histórico do Hóquei, aos Jogos olímpicos e aos Pan-Americanos; dita regras e técnicas do esporte, estratégias de aprendizagem e exercícios práticos.

O material foi atualizado pelo treinador da Seleção Brasileira: Cláudio Rocha, o preparador físico da Seleção Brasileira Feminina: Igor Almeida, e o diretor técnico da Federação de Hóquei sobre grama e indoor do Estado do Rio Grande do Sul (FHRS): Daniel David Finco. Para ilustrar os movimentos foram utilizadas imagens dos atletas da Seleção Brasileira Adam Imer, Alice Coelho, André Patrocínio, Bruno Mendonça, Joaquim Lopes, Matheus Lima Oliveira e Patrick Van der Heijden.

Para sua composição foram utilizadas as seguintes bibliografias: Learning Field Hockey de Katrin Barth e Lutz Noordmann (2005), Ensinando Educação Física nas séries iniciais: desafios e estratégias de Nádia Cristina Valentini e Adriana Marques Toigo (2005), Regras do Hóquei de Campo da Federação Portuguesa de Hóquei, Field Hockey BC de Robin D'Abreo (2007), e O que é Beisebol, Softbol e Hóquei sobre Grama de Silvia Vieira e Armando Freitas (2007).

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Finco, Daniel David
Manual do professor de hóquei sobre grama e indoor
[livro eletrônico] / Daniel David Finco, Cláudio
Rocha, Igor Almeida. -- 1. ed. -- Rio de Janeiro :
CBHG, 2020.
PDF

ISBN 978-65-992050-1-9

1. Educação física 2. Esporte 3. Hóquei 4. Hóquei
sobre grama I. Rocha, Cláudio. II. Almeida, Igor.
III. Título.

20-46069

CDD-796.352

Índices para catálogo sistemático:

1. Hóquei : Esportes 796.352

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR₂₀₂₀**



SUMÁRIO

História	02
Jogos olímpicos	04
Jogos pan-americanos	07
10 questões iniciais	08
Material utilizado	10
Campo de jogo	12
Principais regras	13
Proposta de ensino e estratégias de aprendizagem	17
Principais técnicas	21
Exercícios	47

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR₂₀₂₀**



HISTÓRIA

1 - Qual a origem do hóquei? Há pelo menos 5 mil anos, jogos de bola e taco já eram praticados na China e na Pérsia. Vestígios entre astecas e entre povos que habitavam a África também são citados por historiadores. No antigo Egito, por volta de 2000 a.C. teria aparecido a versão mais próxima ao hóquei como é jogado hoje. No começo do século XIX, o hóquei moderno se tornou matéria obrigatória nos colégios ingleses e também ganhou muitos adeptos nas universidades. Nessa época, em Londres, as regras começaram a ser introduzidas.

2 - Qual a origem do termo "hóquei"? A palavra "hóquei" surgiu em 1527, sendo a versão inglesa da expressão hocquet (que significa "bastão de orientação") um jogo francês da Idade Média em que bastões eram usados para empurrar objetos.

3 - Em qual país surgiu o hóquei moderno e que ano?
O hóquei moderno foi criado na Inglaterra no ano de 1852.



4 - Qual o primeiro time de hóquei e qual o ano de fundação?
Blackheath Football and Hockey Club, fundado em 1861.



5 - Quando foi fundada a Federação Internacional da modalidade? A Federação Internacional foi fundada em 1924.

6 - Qual o nome do fundador da Federação Internacional de Hóquei (FIH)? O fundador da FIH é o francês Paul Léautey.

7 - Quais os países fundadores da FIH? Áustria, Bélgica, Tchecoslováquia, França, Hungria, Espanha e Suíça.

8 - Qual o ano de fundação da Federação Internacional da Associação de Hóquei Feminino (IFWHA)? O IFWHA foi fundado em 1927.

9 - Quais os países fundadores da IFWHA? Austrália, Dinamarca, Inglaterra, Irlanda, Escócia, África do Sul, Estados Unidos e País de Gales.

10 - Em qual ano a IFWHA se uniu a FIH? Em 1982, a IFWHA se uniu a FIH para formar uma única Federação Internacional.



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2020



HISTÓRIA



Desenho encontrado em tumba egípcia
2000 A.C.



Relevo seco encontrado na Grécia
1300 A.C.



Equipe Feminina do Século XIX



Equipe Masculina de 1908

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR₂₀₂₀**



JOGOS OLÍMPICOS

11 - Em qual dos Jogos Olímpicos o Hóquei sobre grama teve sua estreia? No IV Jogos Olímpicos (Modernos), em Londres, 1908.

12 - O hóquei sobre grama começou a entrar no quadro de medalhas a partir de qual Jogos Olímpicos? O hóquei sobre grama entrou para o quadro de medalhas nos Jogos Olímpicos de 1928, em Amsterdã. Nos Jogos de 1908 e 1920 o hóquei sobre grama foi apenas um esporte de exibição.

13 - Quando o hóquei sobre grama teve a estreia das mulheres em Jogos Olímpicos? Qual a primeira equipe vencedora? No XXII Jogos Olímpicos, em 1980, na cidade de Moscou, teve o Zimbábue como primeiro vencedor na competição feminina.

14 - O hóquei sobre grama masculino, em Jogos olímpicos, pode ser dividido em três capítulos: o primeiro, quando não valia medalhas (exibição), abrange quais Jogos? Qual equipe mais venceu nesse período? Apenas os Jogos de 1908 e 1920 foram em caráter de exibição. A vencedora na primeira edição foi a Inglaterra, pois a Grã-Bretanha participou de forma dividida (Inglaterra, País de Gales, Escócia e Irlanda. Já em 1920, a vencedora foi a Grã-Bretanha.

15 - O segundo capítulo abrange qual período? E qual equipe mais se destacou? É o período mais longo, dos jogos de 1928 até 1968, porém interrompido pela II Guerra Mundial. A Índia teve o predomínio absoluto, vencendo 7 das 9 edições.

16 - Qual o período que abrange o terceiro capítulo do esporte em Jogos Olímpicos? E qual a equipe com maior número de ouros neste período? O período correspondente aos últimos 45 anos, desde os jogos de 1972 até hoje. A maior vencedora neste período é a seleção da Alemanha (1972, 1992, 2008 e 2012).

17 - Entre o segundo e o terceiro período, tivemos uma mudança de rendimento entre as equipes participantes, qual o principal motivo para esta mudança? O principal motivo foi a mudança na superfície de jogo, ou seja, o campo passou de grama natural para grama sintética. Desta forma, os países que demoraram para substituir seus campos perderam rendimento em relação aos demais.

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR**₂₀₂₀



JOGOS OLÍMPICOS



Partida realizada nos
Jogos Olímpicos de 1908



Partida realizada nos
Jogos Olímpicos de 1908



Seleção da Índia, 1928
Medalha de Ouro



Seleção da Índia, 1936
Medalha de Ouro



Seleção Feminina do Zimbábue, 1980
Medalha de Ouro

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2020



JOGOS OLÍMPICOS



Seleção Feminina da Austrália
3 ouros olímpicos



Seleção da Índia
8 medalhas de Ouro



Seleção Feminina da Argentina (Las Leonas)
Duas medalhas de Prata e duas de Bronze



Seleção Masculina da Argentina, 2016
Medalha de Ouro



Seleção Feminina da Grã Bretanha, 2016
Medalha de Ouro

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR₂₀₂₀**



JOGOS PAN-AMERICANOS

18 - Quando o hóquei sobre grama masculino estreou nos Jogos Pan-Americanos? Estreou em 1967, nos Jogos Pan-Americanos de Winnipeg, no Canadá.

19 - Qual a primeira equipe vencedora do hóquei sobre grama masculino em Jogos Pan- Americanos? A primeira equipe vencedora foi a seleção Argentina, seguida de Trinidad e Tobago e Estados Unidos.

20 - Qual a equipe masculina que mais vezes venceu os Jogos Pan-Americanos? A equipe masculina que mais venceu os Jogos Pan-Americanos na modalidade foi a Argentina.

21 - Quando foi a estreia de equipes femininas nos Jogos Pan-Americanos? A estreia feminina foi nos Jogos Pan-Americanos de 1987, na cidade de Indianápolis, Estados Unidos.

22 - Qual a primeira equipe vencedora do hóquei sobre grama feminino em Jogos Pan-Americanos? A primeira equipe vencedora do hóquei sobre grama feminino em Jogos Pan-Americanos foi a Argentina.

23 - Qual a equipe feminina que mais vezes venceu os Jogos Pan-Americanos? A equipe feminina que mais venceu os jogos Pan-Americanos na modalidade foi a Argentina.

Manual do professor de
HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR₂₀₂₀



10 QUESTÕES INICIAIS

24 - O Hóquei sobre grama é um esporte violento? O hóquei sobre grama ao contrário do hóquei sobre gelo, não permite em suas regras o contato físico. Sendo assim, a maioria delas foi planejada para proteger os atletas, tais como: bolas elevadas acima do joelho, bolas que visem ao adversário e à punição para "carrinhos", que é quando um jogador desliza no chão próximo ao adversário com risco de atingi-lo.

25 - O Hóquei sobre grama é jogado com roller ou patins? Não, o hóquei sobre grama é jogado com chuteira de travas baixas, parecida com a utilizada no futebol 7.

26 - No Hóquei sobre grama utiliza-se disco ou bola? No hóquei sobre grama é utilizada uma bola. Esta pesa aproximadamente 160g e tem circunferência de 224 a 235mm.

27 - O Hóquei sobre grama é somente jogado na grama? O Hóquei sobre grama foi jogado durante muitos anos em grama natural. Desde a década de 70 até os dias atuais, o esporte é praticado em grama sintética, tendo em vista a maior facilidade de manter o campo de jogo em bom estado e aumentar a velocidade e precisão dos lances do jogo.

28 - Qual o material necessário para a prática do hóquei? Basicamente, é necessário taco, bola, caneleira e protetor de dentes.

29 - O hóquei pode ser praticado apenas em campos de grama sintética? Em competições oficiais de hóquei sobre grama, é utilizado um campo de grama sintética encharcado de água, em vista disto a bola atinge uma maior velocidade e tem melhor deslocamento. Entretanto, também existem campos de hóquei sobre grama sintética com areia no lugar das borrachas (utilizadas nos campos de futebol sete encontrados no Brasil). Os campos com areia são encontrados em maior número em alguns países, devido ao seu menor custo. É importante salientar que toda a INICIAÇÃO à modalidade pode ser feita em ginásios, quadras poliesportivas, grama natural, campos de grama sintética de borracha e campos de areião.

30 - Quais os principais eventos da modalidade? Atualmente, podemos destacar os seguintes eventos a nível mundial: Jogos Olímpicos, Jogos Pan- Americanos, Campeonatos Sul-Americanos, Copas do Mundo, Champions Trophy e a World League. A nível nacional, temos: Campeonato Brasileiro de hóquei sobre grama e o Campeonato Indoor (em quadras). Além destes, para as categorias de base, é realizado o Campeonato Brasileiro de Hockey5 para as categorias SUB18 e SUB15.

31 - Onde a modalidade é praticada no Brasil? A modalidade é praticada nos Estados do Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, São Paulo , Rio de Janeiro, Minas Gerais, Paraíba, Mato Grosso e Amapá.

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR₂₀₂₀**



10 QUESTÕES INICIAIS

32 - Quais as principais potências mundiais do esporte? Atualmente, as 10 principais potências mundiais do esporte são, no masculino, Austrália, Bélgica, Holanda, Argentina, Índia, Alemanha, Inglaterra, Espanha, Nova Zelândia, Canadá; no feminino, Holanda, Austrália, Argentina, Alemanha, Inglaterra, Nova Zelândia, Espanha, Irlanda, Índia e China.

33 - O que é o Hóquei Indoor? O Hóquei Indoor ou de salão é uma variante do hóquei sobre grama. Foi criado na década de 50, na Europa, com o principal objetivo de manter a prática da modalidade durante o inverno. Pertence, desta forma, a mesma Federação Internacional que organiza o Hóquei sobre grama.

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2020



MATERIAL UTILIZADO



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2020



MATERIAL UTILIZADO

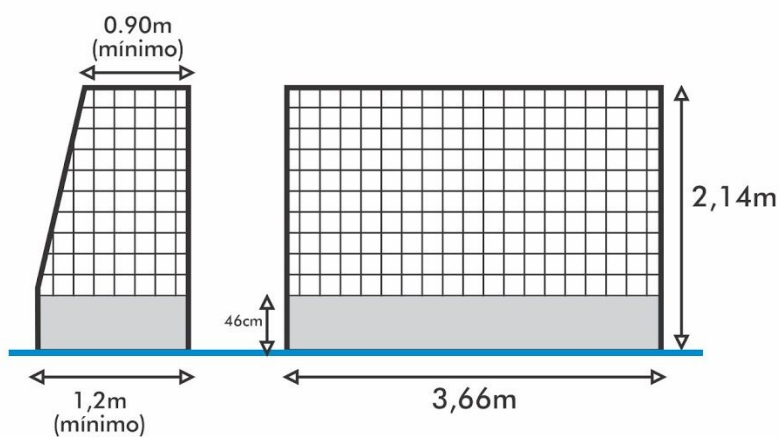
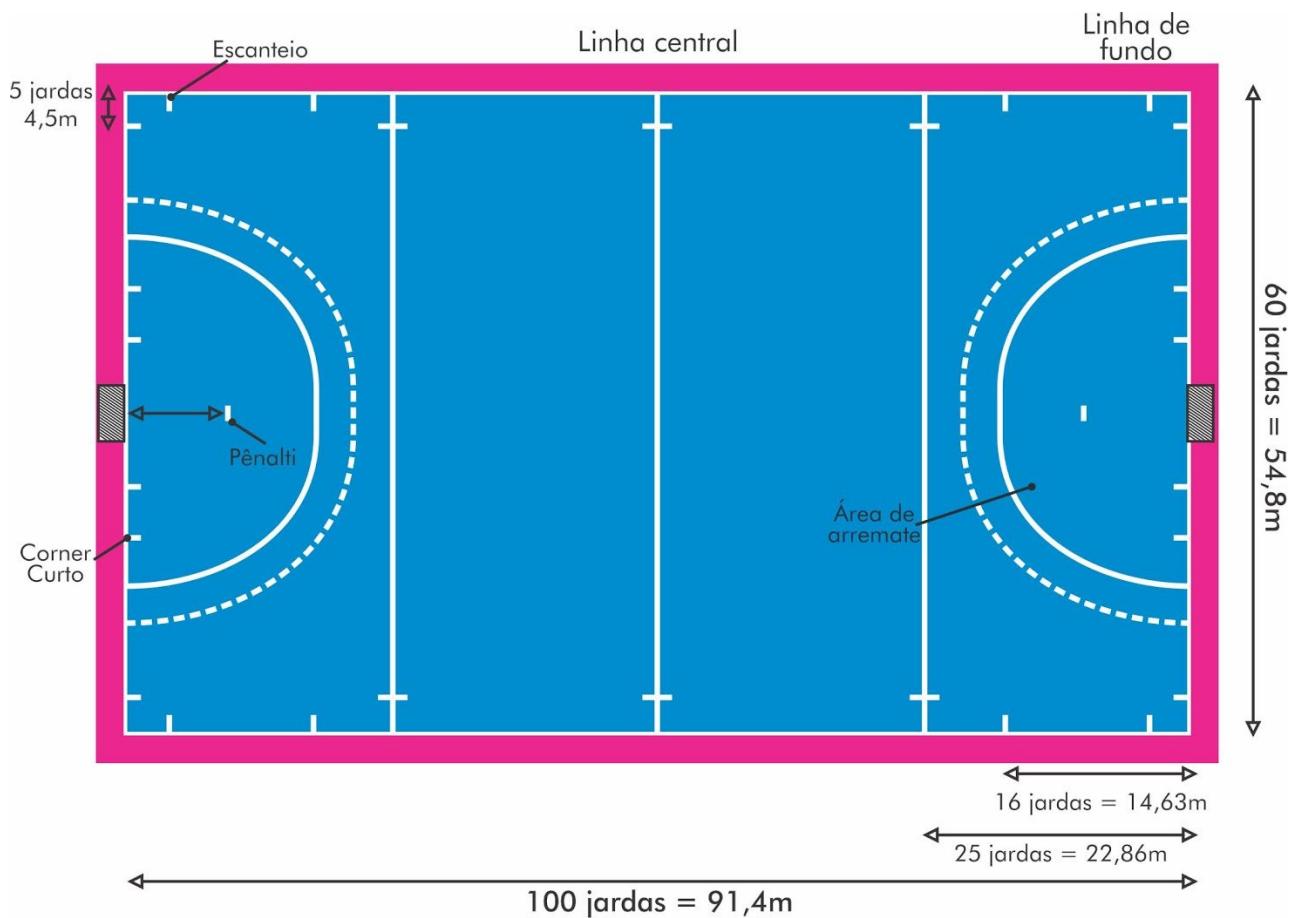


Equipamento de goleiro

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2020



CAMPO DE JOGO



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR₂₀₂₀**



PRINCIPAIS REGRAS

34 - Devido a sua similaridade com o futebol, no hóquei sobre grama, é permitido colocar o pé na bola? Apesar da similaridade com o futebol, não é permitido colocar o pé e nenhuma parte do corpo na bola. Esta só poderá ser tocada com a parte plana do taco.

35 - Quais as dimensões de um campo de hóquei sobre a grama? As dimensões de um campo de hóquei sobre grama são 91,44m x 55m. O campo é feito de grama sintética com base de água ou areia, o que permite que o jogo se torne veloz e mais preciso, quando comparado com os antigos campos de grama natural. Em um campo de hóquei sobre grama, encontramos 3 divisões: uma central e duas a 23m da linha de fundo. Além destas, temos também 2 semi-círculos de 14,63m de raio, traçados a partir do ponto médio da linha de fundo, estes delimitam a área de gol.

36 - Quais as dimensões das balizas (gols)? As balizas medem 2,14m de altura por 3,66m de largura.

37 - Qual o número de jogadores e de substituições? Cada time é composto por 11 jogadores e mais 7 reservas. A respeito das substituições, estas são ilimitadas.

38 - Qual o tempo de uma partida de hóquei sobre grama? Uma partida é dividida em quatro tempos de 15 minutos.

39 - É permitido proteger a bola com o corpo em uma partida de hóquei sobre grama? A bola só pode ser protegida com o corpo se estiver em movimento, caso contrário será marcado uma obstrução.

40 - Existe pênalti no hóquei sobre grama? Quando ele é marcado? Qual a distância da cobrança? Sim, no hóquei sobre grama há infração que origina um pênalti. Ele é marcado quando ocorre uma falta intencional dentro da área de arremate. A distância de cobrança é de 6,40m do gol.

41 - É permitido bater na bola em uma cobrança de pênalti? Não, no pênalti só é permitido empurrar a bola em direção ao gol. Além disto, o cobrador somente poderá dar um passo antes de empurrar a bola em direção ao gol.

42 - Quantos e quais cartões existem no hóquei sobre grama?

Existem 3 cartões no hóquei sobre grama, são eles:

- Cartão Verde: suspensão de 2 minutos;
- Cartão Amarelo: suspensão de no mínimo 5 minutos;
- Cartão Vermelho: expulsão.

Os jogadores suspensos não podem ser substituídos.



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR**₂₀₂₀



PRINCIPAIS REGRAS

43 - Qual o objetivo do jogo? O objetivo do jogo é marcar o maior número de gols. Estes serão anotados quando a bola é batida, arrastada ou desviada com a parte plana do taco de dentro da área de arremate adversária (semicírculo). Para o gol ser validado, a bola deverá atravessar completamente a linha de gol.

44 - Existe impedimento no hóquei? Ao contrário do futebol, não há impedimento no hóquei.

45 - O que é um Corner Curto? Corner Curto é uma cobrança de falta não intencional cometida dentro da área de arremate ou intencional atrás da linha de 23m. A cobrança é executada da linha de fundo, na marcação distante 10m do poste da baliza. Nesta cobrança, a bola deverá ser impulsionada em direção aos atacantes que encontram-se fora da área de arremate, estes quando a recebem, poderão entrar na área e direcioná-la para o gol. A equipe que defende o Corner Curto terá direito a posicionar 5 jogadores atrás da linha de gol (4 jogadores e o goleiro), enquanto que a equipe que ataca poderá colocar quantos jogadores desejar atrás da área de arremate.



Corner Curto - posição dos atacantes



Corner Curto - posição dos defensores

46 - No hóquei sobre grama existe a lei da vantagem? Sim, para qualquer falta, não é necessário haver uma penalização se o jogador infrator não se beneficiar dela; interrupções desnecessárias influenciam na fluidez do jogo.

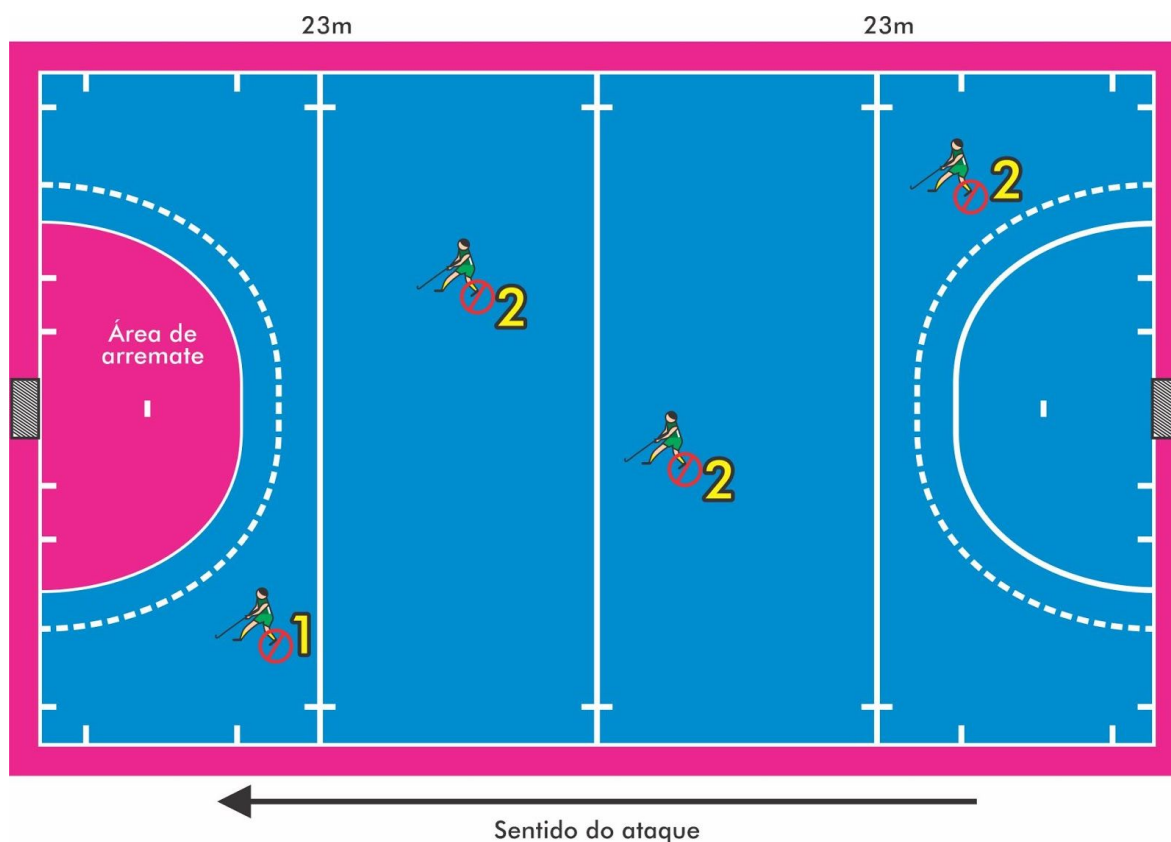
PRINCIPAIS REGRAS

47- Como são cobradas as faltas que ocorrem fora da área de arremate? As faltas não intencionais originadas fora da área de arremate por um defensor em um atacante (1), até a linha de 23m, assim como as faltas originadas nas demais áreas do campo (2) serão cobradas com um tiro livre do local onde ocorreu. No tiro livre o jogador que executa a cobrança poderá fazer um passe ou um auto-passe (conduzir a bola sem ter a necessidade de passar).

Todos os demais jogadores deverão estar a 5m do local de cobrança.

Detalhe: a bola só poderá ser direcionada para a área nos tiros livres que ocorrerem atrás da linha de 23m, atacante (1), após percorrer 5m ou quando for tocada por outro jogador.

(1) e (2): indicação do posicionamento da falta no campo.



Manual do professor de
HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR₂₀₂₀



PRINCIPAIS REGRAS

48 - No Hóquei sobre grama, a bola sai nas laterais? Como elas devem ser cobradas?

Sim, no hóquei sobre grama, a bola sai nas laterais. A respeito da cobrança, esta deverá ser executada no local onde a bola saiu e o jogador pode fazer um auto-passe, ou seja, conduzir a bola sem ter a necessidade de executar um passe.

Embora no hóquei sobre grama a bola saia nas laterais, no hóquei indoor, existe uma proteção lateral de 10cm de altura que evita que a mesma saia nas laterais.



Hóquei Indoor

49 - Quais as principais diferenças entre o hóquei sobre grama e o indoor? As principais diferenças do hóquei sobre grama para o indoor são:

- Tempo de jogo: no indoor, são 2 tempos de 20 minutos, contra 4 tempos de 15 minutos no sobre grama.
- Número de jogadores: 6 jogadores (5 na linha e 1 goleiro), enquanto no sobre grama são 11 jogadores (10 na linha e 1 goleiro).
- A bola tem as mesmas dimensões e peso, porém no indoor é toda lisa.
- A bola não pode ser erguida, no indoor, a menos que seja um arremate ao gol dentro do semicírculo.
- No indoor a bola não pode ser batida com um movimento que implica um longo arrastar e rodar do taco antes de entrar em contato com a bola.

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR₂₀₂₀**



PROPOSTA DE ENSINO E ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM

50 - Qual a idade ideal para iniciarmos o ensino do hóquei? Crianças que ingressam nas Séries Iniciais do ensino fundamental (6 a 7 anos) já estão aptas a aprender habilidades motoras específicas de vários esportes, contanto que, tenham um nível próximo ao maduro nas habilidades motoras fundamentais (correr, saltar, arremessar, deslocar-se, receber, quicar, chutar, etc.) e que a prática seja adaptada a sua idade.

51 - Quais os fatores que influenciam na aquisição das habilidades motoras fundamentais? Fatores como o contexto de ensino, instrução apropriada, oportunidades para a prática, motivação, desenvolvimento neurológico, condições sociais e culturais e as experiências motoras afetam diretamente nos níveis de habilidades dos aprendizes.

52 - A família pode influenciar nos níveis de habilidade motora de uma criança? Sim, pais que incentivam e encorajam seus filhos a vivenciar uma ampla gama de habilidades motoras estão influenciando positivamente nos níveis de habilidades motoras de seus filhos.

53 - No ensino do hóquei sobre grama é fundamental dar preferência para a técnica? Não, o ideal é conciliar técnica e jogo. Assim, teremos um aprendizado mais amplo no qual o aprendiz terá conhecimento dos detalhes do jogo e uma maior criatividade, além de ter eficiência no gesto motor.

54 - Qual o material ideal para a realização de uma aula? O material ideal para a realização de uma aula são tacos de hóquei, bolas de hóquei de diversas dimensões, cones e muita criatividade do professor.

55 - É aconselhável apresentar sequência de fotografias que representem praticantes em movimento? Sim, a demonstração é um processo pelo qual o aprendiz reproduz a ação exibida. Esta pode ser uma sequência de fotografias, vídeos ou a demonstração executada pelo professor ou praticante mais habilidoso do grupo.

56 - Porque a demonstração pode ser um forte aliado no aprendizado? A demonstração pode se tornar um forte aliado na aprendizagem devido às informações obtidas pelo aprendiz mediante a visualização da demonstração da técnica. Esta informação facilita a representação simbólica do movimento, auxiliando na reprodução do mesmo.

57 - A motivação pode influenciar no aprendizado? Sim, atividades intrinsecamente motivantes, moderadamente desafiadoras e atingíveis conduzem os aprendizes a um maior engajamento nas aulas e, conseqüentemente, a um maior aprendizado.

PROPOSTA DE ENSINO E ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM

58 - Como deve ser o ambiente de aprendizagem? Fundamentalmente, o ambiente de aprendizagem deve ser favorável ao desenvolvimento das habilidades técnicas e de contexto de jogo, sem deixar de destacar a importância de não expor os aprendizes ao constrangimento em decorrência de ações mal sucedidas ou erros durante os jogos. Além disto, o ambiente de aprendizagem deve proporcionar jogos reduzidos e adaptados, levando em consideração a faixa etária dos aprendizes.

59 - Qual a importância das dicas verbais na aprendizagem? As dicas verbais são de vital importância na aprendizagem, pois através deste recurso indicamos aos aprendizes os detalhes essenciais de determinada habilidade técnica, sequência de habilidades ou de alguma característica do jogo, visando aperfeiçoar o desempenho do aprendiz.

60 - Como deverão ser as dicas verbais? As dicas verbais deverão fornecer ao aprendiz informações claras e significativas, ou seja, informação demasiada poderá confundir ou dificultar a seleção da informação mais adequada. É importante também que a dica verbal seja adequada à linguagem do aprendiz e não seja muito curta, pois pouca informação poderá não comunicar os detalhes importantes para uma execução eficiente.

61 - Devemos usar feedback como recurso de ensino? Sim, o feedback é um ótimo recurso de ensino e serve como uma correção do movimento executado. Da mesma forma que as dicas verbais, não devemos fornecer feedback em excesso, este deverá sempre ser específico e preciso.

62 - Quando devemos fornecer o feedback? O feedback deverá ser fornecido pouco tempo após a execução de determinada ação ou movimento, pois as informações fornecidas deverão ser processadas e integradas à informação proprioceptiva. Cabe salientar que é muito importante que este feedback seja fornecido de forma positiva, ou seja, que estimule o aprendiz.

63 - Devemos associar as habilidades técnicas a conceitos? Qual a importância desta associação? Sim, devemos associar as habilidades técnicas a conceitos porque estes são representações gráficas do que se quer transmitir, ou seja, é uma construção do todo. A importância de associar uma determinada habilidade técnica ou tática a um conceito é a de não isolar esta habilidade, ou seja, é torná-la ampla: uma idéia da filosofia de jogo e o porquê, como e quando utilizá-la.

64 - Como podemos diminuir a distância do que tentamos ensinar e o que realmente os alunos aprendem? Uma maneira importante, que deve ser tomada, para diminuir a distância do que tentamos ensinar e o que realmente os alunos aprenderão é ter o hábito de elaborar as atividades adequadamente para a idade e nível técnico do aprendiz. Sendo assim, é de vital importância o planejamento das atividades que utilizaremos para atingir determinado objetivo.

PROPOSTA DE ENSINO E ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM

65 - O que devemos levar em consideração no planejamento das aulas? É importante levar em consideração que os aprendizes têm distintas formas de aprender. Sendo assim, é importante valorizar a transmissão do conhecimento de forma visual, auditiva e cinestésica.

66 - Como devemos usar o tempo e qualidade de atenção de nossos alunos? Devemos ter em conta que o tempo médio de atenção constante, de um aprendiz, é de 9 minutos e o período de maior atenção é no começo da aula, ou seja, nesta etapa inicial o ideal seria transmitir algum conhecimento novo, uma idéia, retomar detalhes da aula anterior, em vez de utilizá-la para o aquecimento.

67 - Para utilizarmos de forma mais otimizada a atenção do aluno, como deveríamos planejar a aula? Levando em conta que recordamos mais do princípio e fim de uma aula do que do meio, deveríamos planejar a aula com vários inícios, contrapondo desta forma o planejamento tradicional que divide a aula em início, meio e fim.

68 - Como deve ser a posição do professor durante as aulas? O professor deve ser intermediário das aulas, ou seja, deve participar de maneira ativa e efetiva da aula. Deverá sempre chegar antes dos alunos e ter o material preparado para a aula, evitar faltar, e quanto às atividades deve evitar a repetição de treinamentos. Deve ter em conta que as atividades devem ser elásticas, ou seja, podem ser alteradas durante o desenvolvimento, caso se faça necessário ajustes. Além destes fatores, o professor deverá criar um ambiente de baixo estresse, com atividades desafiadoras e não atividades que os alunos não consigam fazer, não penalizar os erros, mas corrigir indicando sempre um ponto positivo e depois o que deverá ser alterado, pois, desta forma, o aluno será mais receptivo à correção.

69 - O que deve ser combinado com os alunos para manter uma boa organização das aulas? É importante que os alunos tenham consciência de chegar no horário das aulas, evitar faltas, aceitar que a aula não é apenas jogo, mas também parte técnica e física. Somado a estes fatores, deve ser combinado também que o respeito ao colega, ao professor e aos adversários são a base de um bom desportista. Por fim, deve ser combinado que os alunos devem cuidar dos materiais e, ao término das aulas, auxiliar a guardar as bolinhas, cones, tacos e demais materiais.

70 - Quais os principais tipos de atividades para o ensino do hóquei? Os principais tipos de atividades para o ensino do hóquei são:

- Exercício: baseado na repetição (mecanização do gesto técnico ou situação de jogo). É aconselhável a utilização de variáveis do exercício. Neste tipo de atividade ocorre um conhecimento da técnica, porém, não necessariamente ocorrerá uma adaptação na memória motora. Exemplo: em duplas executar passes de push.

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR₂₀₂₀**



PROPOSTA DE ENSINO E ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM

- Exercício-jogo: executa-se a ação várias vezes, porém em um contexto de jogo. Existe uma maior motivação que o anterior e apresenta uma maior adaptação do gesto na memória motora. Deve ser valorizada a qualidade de execução e não, somente, o resultado. Exemplo: 2 equipes de alunos, devem executar passes com a técnica de "push", em movimento; a equipe que completar os 3 passes ganha 1 ponto, execuções tecnicamente corretas ganham 2 pontos.

- Jogo de transferência: situação quase real de jogo; nesta atividade coloca-se em prática o aprendido e ocorre uma maior automatização do gesto. Deve-se, nesta atividade, premiar o resultado e a execução com a mesma pontuação. Há uma maior transferência da habilidade para bagagem motora do aprendiz, é neste momento do aprendizado que ocorre um maior poder de resolução, desta forma, os aprendizes começam a apresentar técnicas próprias. Exemplo: executar passes e recepções dinâmicas, visando fazer gols nos 4 cones distribuídos pelo campo, no tempo de 2 minutos; um jogador contrário deverá evitar a ação para que a equipe perca tempo.

- Imagem mental do movimento: esta atividade pretende criar uma representação do movimento e a forma de realizá-lo, pois, desta forma, é possível estabelecer uma continuidade exata da execução. Exemplo: trabalhar com a visualização de vídeos técnicos, táticos e do próprio aluno; trabalhar com a correção do movimento em grupos.

- Jogo: o jogo em si é uma ótima ferramenta de aprendizado, porém devemos considerar que o mesmo, seja uma ferramenta motivadora e não estressante e que coloque em prática o trabalhado em aula (técnicas, táticas, etc).

71 - De que forma os alunos aprendem? E qual a forma mais eficiente? O aluno aprende através do que ouve, vê, discute, pratica e experimenta. Além de aprender quando se dispõe a ensinar o que aprendeu. A forma mais eficiente é quando nos propomos a ensinar o já aprendido.

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR**₂₀₂₀



PRINCIPAIS TÉCNICAS

POSIÇÃO DO CORPO

A distância correta entre os pés e a bola pode variar de acordo com o jogador. Este espaço vai variar ligeiramente de acordo com a altura, formato do corpo e ponto de equilíbrio do jogador. A bola é controlada dentro de um espaço que vamos chamar de “caixa de drible” (imaginária) que consiste no espaço em frente aos pés, à largura dos mesmos (largura dos ombros). O conceito desta “caixa de drible” vai ajudar o jogador a perceber qual o seu próprio ponto de equilíbrio em relação à bola. Mantendo a cabeça do taco e a bola dentro da “caixa” vai proporcionar uma postura corporal adequada. Uma boa posição de corpo vai ajudar no aprendizado das técnicas básicas como drible, passe e recepção.



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR₂₀₂₀**



PRINCIPAIS TÉCNICAS

EMPUNHADURA

(Inglês: Handgrip, grip ; Espanhol: Toma)

A empunhadura consiste na maneira como o taco é segurado pelo atleta. Existem diferentes empunhaduras para diferentes ações durante o jogo que podem ser prejudicadas caso a posição das mãos não seja a adequada. Este é um tema de suma importância, pois é basilar para que todas as ações com o taco sejam efetivas.

Inicialmente, iremos trabalhar com três empunhaduras básicas:

1. Relógio;
2. Aplauso;
3. Jab.

Para treinar a empunhadura se faz necessário conhecer cada uma delas e em quais gestos técnicos elas devem ser utilizadas, além de constantemente observar se os atletas estão aplicando cada uma delas de maneira correta.

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR**₂₀₂₀



PRINCIPAIS TÉCNICAS

EMPUNHADURA - RELÓGIO

(*Inglês: Basic grip ; Espanhol: Relój*)

Este tipo de empunhadura é utilizado para executar as habilidades mais básicas do hóquei: driblar e receber. Tenha em mente que driblar consiste em movimentar a bola utilizando a rotação do taco para tal, em vez de ser um sinônimo de ludibriar o adversário (finta). Ela recebe este nome, pois a posição da mão esquerda na parte superior do taco se assemelha a de uma pessoa olhando as horas em um relógio.

Para executar esse tipo de empunhadura, posicione o taco no chão e a sua frente, de maneira perpendicular ao seu corpo, e com a face plana voltada para baixo. A mão esquerda pegará o taco no topo, enquanto a mão direita ficará posicionada próxima ao final do grip do taco. O “V” da mão esquerda deverá estar alinhado ao Hook do taco.



Utilizada nas técnicas de: Drible, recepção, drible indiano, rebotes, passes de revés.

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2020



PRINCIPAIS TÉCNICAS

EMPUNHADURA - APLAUSO

(*Inglês: Double V grip ; Espanhol: Aplauso*)

Esse tipo de empunhadura pode normalmente ser observada nas técnicas de passe, como o Push e a Batida, por exemplo. Para executá-la, apoie o taco na posição vertical contra o corpo com a face plana voltada para cima. A mão esquerda está sobre a face plana e no topo, enquanto a mão direita estará na face plana próxima ao final do grip. O “V” das mãos esquerda e direita deverão estar alinhados ao Hook do taco. Ao segurar o taco, a posição das mãos se assemelha ao gesto de um aplauso, com uma mão faceada a outra.



Utilizada nas técnicas de: Push, Varrida, Batida, Flick

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR**₂₀₂₀

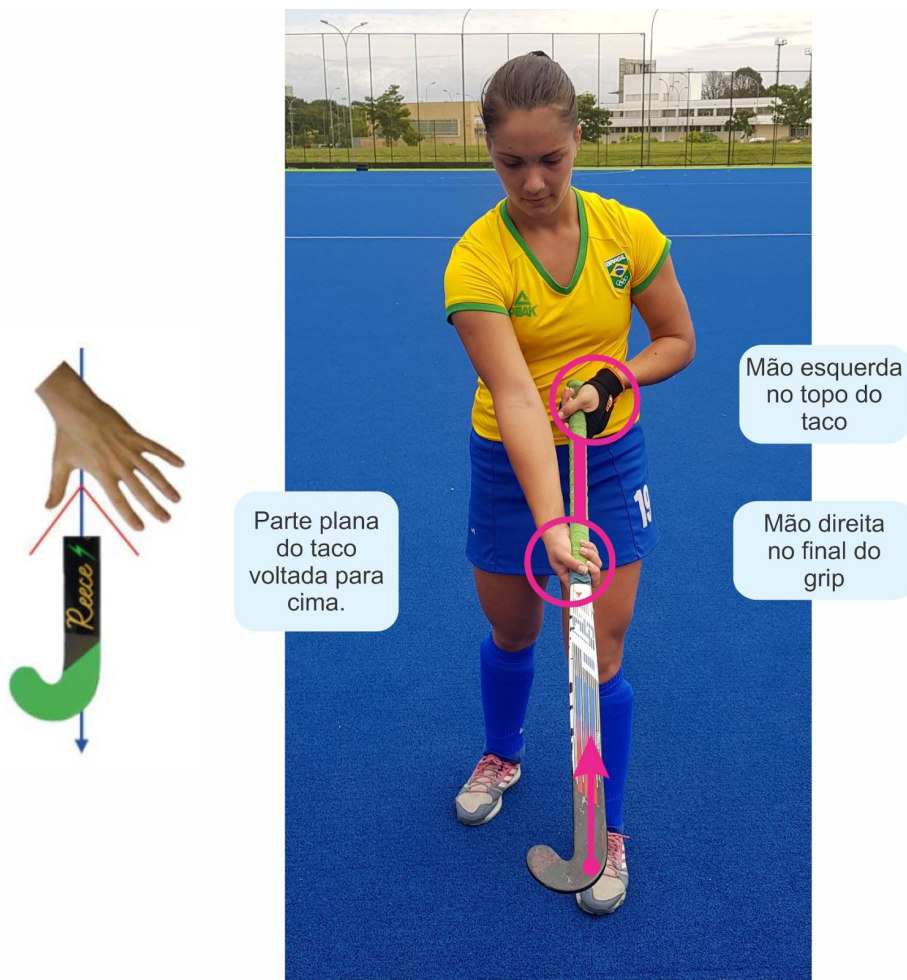


PRINCIPAIS TÉCNICAS

EMPUNHADURA - JAB

(*Inglês: Frying pan grip, Pancake Grip ; Espanhol: Toma de Sárten*)

Utilizada para as técnicas de roubada de bola (também chamadas de quites) e de condução em velocidade. Para executá-la, posicione o taco verticalmente apoiado ao corpo e com a face plana voltada para frente. A mão esquerda segura o topo do taco com a face da palma da mão virada para cima e dedos “espalhados”, bem como a mão direita na parte inferior do taco próxima ao final do Grip. A mão direita age como uma estabilizadora para o golpe aplicado pela mão esquerda.

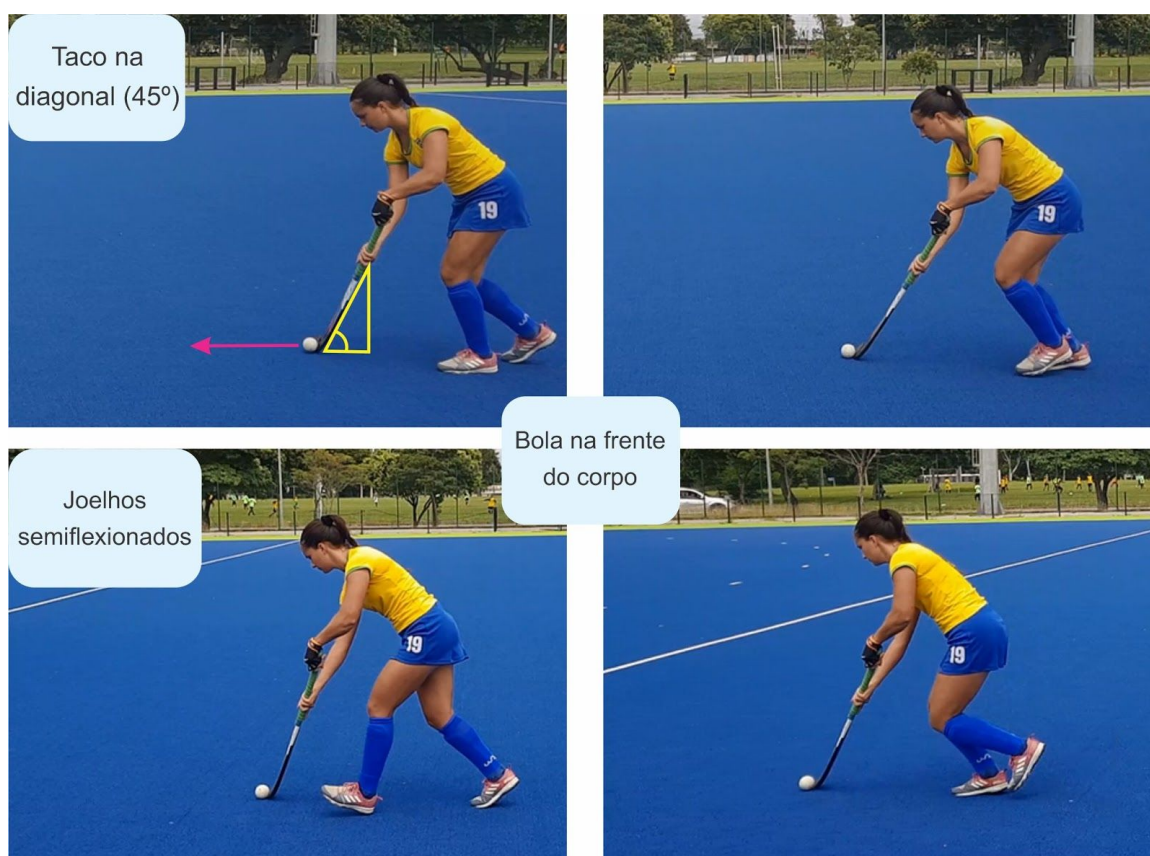


Utilizada nas técnicas de: Jab, Shave, Bloqueio com uma mão pela direita e pela esquerda, Passe de Back

PRINCIPAIS TÉCNICAS

CONDUÇÃO

A condução é a ação de transportar a bola pelo campo de jogo. É uma das habilidades mais simples e básicas, que se combina com o resto das técnicas de posse de bola como as habilidades para iludir, os passes e as finalizações. Desde a sua forma mais básica, que é a condução pelo lado direito com as duas mãos no taco, a técnica de condução permite uma infinidade de variações, inclusive aparecem novas formas de acordo com a evolução do jogo e criatividade dos jogadores.



PRINCIPAIS ERROS:

- Levar a bola na mesma linha ou atrás do corpo, conseqüentemente o atleta não conseguirá realizar, comodamente, habilidades ou drible, ou mesmo mudar de direção, além da dificuldade de visão do jogo;
- A mão direita posicionada muito em baixo do taco. Desta forma, se conduz a bola muito perto dos pés e ao ter a mão tão baixa não se pode olhar comodamente para frente;
- As mãos muito juntas. O que não permite um bom controle de bola na condução e também a aproxima demasiadamente dos pés;

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR₂₀₂₀**



- Muitos jogadores usam “batidinhas” na bola, mas cada toque vai forçar com que eles olhem para a bola e provavelmente não desenvolvam boa visão de jogo;
- Tirar o taco da bola, o que também permite que o oponente roube a bola com maior facilidade.

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2020



PRINCIPAIS TÉCNICAS

DRIBLE INDIANO

O Drible é um recurso técnico individual com o controle da bola. Tem como objetivo ultrapassar um adversário mantendo o domínio. No hóquei o drible mais conhecido é o Indiano. Este drible consiste em movimentar a bola na frente do corpo do lado direito para o esquerdo e vice versa.



PRINCIPAIS ERROS:

- Rotacionar a mão direita;
- Mãos muito próximas, o que inibirá a sensibilidade e controle do drible;
- Pressionar o taco com a mão direita;
- Postura do corpo do atleta apresenta demasiada flexão do tronco.

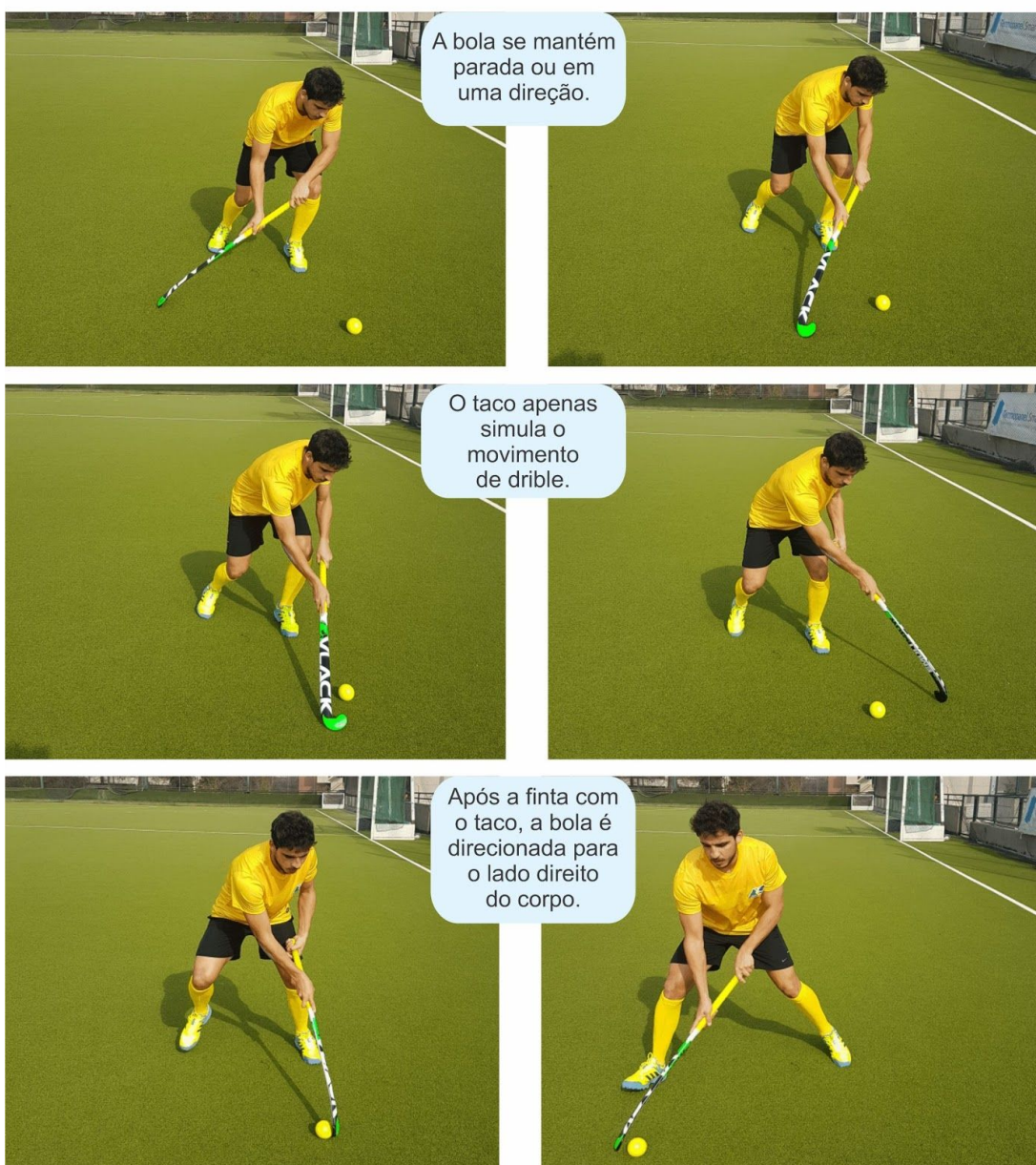
Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2020



PRINCIPAIS TÉCNICAS

FINTA - PEDALADA

A finta é o movimento executado sem a bola que visa ludibriar o marcador, ou seja, simular que a bola será dirigida para um lado no momento que ela irá para o outro.



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR₂₀₂₀**



PRINCIPAIS TÉCNICAS

PASSES

(Inglês : Passing, Distribution Skill; Espanhol: Pase)

É a maneira como a bola progride no jogo indo de um jogador ao outro. Quanto maior a qualidade do passe de uma equipe, mais rápida e efetiva ela será em chegar à área adversária. A correção de pequenos erros na técnica de passe será determinante para evitar vícios e, conseqüentemente, perda da qualidade e da precisão.

Trabalharemos com dois tipos de passes:

1. Passe Lateral - Push;
2. Push Hit;

Esses tipos de passes são utilizados para distâncias curtas e em situações de marcação próxima, que demandam uma rápida troca de passes entre companheiros de equipe. A técnica do Push consiste em empurrar (em contato com o Taco do início ao fim do movimento) ou bater a bola (contato apenas no início e no final (Push Hit) com um movimento de toque e de arrasto com batida.

Para executá-los, posicione a bola à frente do seu corpo e com o taco, realize um movimento de arrasto para empurrar a bola. Importante destacar que o posicionamento do ombro esquerdo é fundamental no direcionamento da bola, ou seja, o ombro “aponta” para onde a bola deve ir.

OBSERVAÇÕES:

Podemos trabalhar com a ideia de iniciar o movimento na linha do pé direito e de terminar na frente do pé esquerdo. Entretanto, durante o jogo, por ser um passe de curta distância e para situações de rápida ação, esse tipo de amplitude de movimento não é tão recomendada. Por isso, se faz necessário trabalhar exercícios que estimulem uma rápida execução do Push para que a ideia de iniciar no pé direito e terminar no pé esquerdo não se torne um vício.

PRINCIPAIS ERROS:

- Levantar o corpo antes do final do movimento;
- Levantar o taco em demasia no final do movimento;
- Projetar o corpo para trás ao final do movimento;
- Girar o tronco excessivamente;
- Pressionar o taco contra o chão ao passar;
- Saltitar durante a execução do passe;
- No movimento, arrastar a bola com o taco em diagonal (a bola escapará para a direita);
- Não realizar a transferência de peso do corpo;
- Travar o movimento do taco antes do final do gesto.

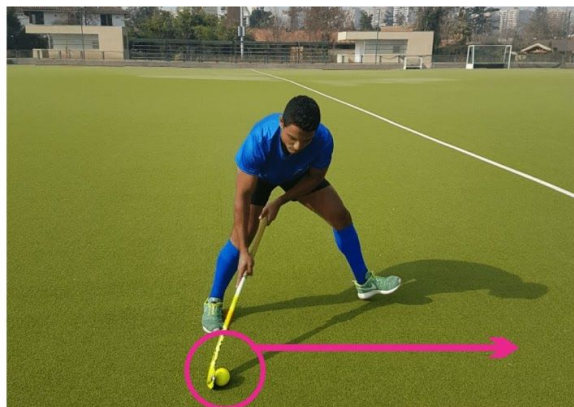
Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2020



PRINCIPAIS TÉCNICAS

PASSE LATERAL - PUSH

Taco em contato com o solo e com a bola



Peso do corpo é transferido da perna direita para a esquerda



A bola é arrastada da frente do pé direito até o pé esquerdo

Movimento termina na altura do joelho



Movimento inicia lento e acelera somente no final

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2020



PRINCIPAIS TÉCNICAS

PUSH HIT



Taco em contato com o solo e com a bola



A bola é afastada do taco para posteriormente ser efetuada a batida



Taco permanece em contato com o solo

Peso do corpo é transferido da perna direita para a esquerda



Movimento termina na altura do joelho

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2020



TIMELINE - PUSH



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR₂₀₂₀**



PRINCIPAIS TÉCNICAS

RECEPÇÃO

A recepção é a técnica responsável por parar e manter a posse de bola após a realização de um passe. A qualidade da recepção é influenciada diretamente pela qualidade do passe. Sendo assim, se o passe é bom, a recepção será facilitada. No momento da recepção da bola mantenha o taco “baixo” antes do momento de receber a bola, e deixe a bola “rolar” até o taco. Ao receber a bola, busque reduzir o número de toques para controlá-la.

Iremos trabalhar com três tipos de recepções:

1. Recepção Lateral;
2. Recepção de Revés;
3. Recepção Frontal.

PRINCIPAIS ERROS:

- Mãos muito próximas, o que inibirá a sensibilidade e controle da recepção;
- Taco inclinado (para direita ou esquerda) com relação a trajetória da bola;
- Golpear a bola;
- Parte plana do taco forma um ângulo aberto “rampa” para a bola subir.

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2020



PRINCIPAIS TÉCNICAS

RECEPÇÃO LATERAL



O movimento de recepção é o oposto do passe de push.

PRINCIPAIS TÉCNICAS

RECEPÇÃO REVÉS



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2020



PRINCIPAIS TÉCNICAS

RECEPÇÃO FRONTAL

Taco na "diagonal" em contato com o solo e a frente do corpo.



Executar um movimento de desaceleração na bola.



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR₂₀₂₀**



PRINCIPAIS TÉCNICAS

VARRIDA

(Inglês: Long Hand Slap, Slap Hit; Espanhol: Barrido; Látigo)

Passe utilizado para alcançar longas distâncias. Se comparada à Batida, a Varrida possibilita maior precisão. Consiste em uma técnica em que as mãos se posicionam próximas uma da outra no topo do Taco (Empunhadura de V Duplo). Ao passar a bola, o Taco “varre” a bola com uma posição paralela ao solo e com o Hook apontando para cima. Essa técnica requer uma passada larga com a perna esquerda e a projeção do tronco à frente, de maneira que o jogador praticamente deite sobre a coxa esquerda.

PRINCIPAIS ERROS:

- Não abaixar o corpo;
- Mãos afastadas uma da outra;
- Varrer a bola muito à frente (desviará para esquerda) ou muito atrás (desviará para a direita) do pé esquerdo;
- Jogar o corpo para trás ao término do movimento;
- “Quebrar” o punho para varrer;
- Arrastar o taco com muita força contra o solo;
- Virar a face plana do taco para cima (<90°) ou para baixo (>90°).

VARIAÇÃO: Varrida de revés

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2020



VARRIDA

(Inglês: Long Hand Slap, Slap Hit; Espanhol: Barrido; Látigo)



Empunhadura Duplo V



Taco em contato com o solo

Transferência do peso do corpo da perna esquerda para a perna direita



Taco é "varrido" no solo

Bola na frente do pé esquerdo

Movimento termina abaixo da linha do joelho

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2020



TIMELINE - VARRIDA

Aquisição

A experimentação desta técnica nesta idade proporciona uma rápida resposta para realizar um passe ou um tiro ao gol sem muito detalhe técnico.



Mecanização

Aquisição mais específica. Trabalhar os erros próprios da aprendizagem. Favorece o desenvolvimento do jogo em equipe com facilidade.



Automatização

Nesta etapa deve estar incorporada para ser utilizada quando a ação do jogo necessitar. A execução técnica é determinante.



Automatização

É fundamental nesta etapa treinar para o uso como recurso para o jogo de dois toques e para deixar a bola rápida.



Aperfeiçoamento

Nesta etapa deve-se identificar o como, quando e onde usar a técnica, de acordo com o conceito de utilização.



Uso Avançado

Nesta etapa erros conceituais e técnicos de utilização da varrida não devem ser encontrados.



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2020



PRINCIPAIS TÉCNICAS

VARRIDA DE REVÉS



Passo com a lâmina do taco



Parte curva do taco em contato com o solo



Peso do corpo é transferido da perna esquerda para a direita



Movimento termina rente ao solo

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR₂₀₂₀**



PRINCIPAIS TÉCNICAS

BATIDA

(Inglês: Hit; Espanhol: Pegada)

A batida é um gesto técnico para passe ou definição muito utilizado no hóquei. Hoje em dia, para tudo que é relacionado ao jogo de posse de bola e comunicação da equipe, a maioria dos passes utilizados são **push** e **varrida**; entretanto, as batidas se usam para situações menos frequentes e, muitas vezes, mais determinantes.

OBSERVAÇÕES:

A posição da bola no momento do impacto é um fator determinante para o sucesso deste gesto motor. Para que isto ocorra, a bola deve estar na altura do pé esquerdo e longe o suficiente do corpo para o golpe ser eficiente. Caso a bola esteja muito perto dos pés, o atleta golpeará a bola:

- sem realizar boa transferência do peso do corpo;
- com pouca rotação do quadril;
- flexionando os braços para ajustar a distância de contato com a bola, o que geralmente faz com que ocorra o contato com o chão antes do que com a bola.

Por outro lado, se a bola está muito à frente do pé esquerdo, ao impactá-la:

- ela sairá alta, já que a face do taco fica “aberta”;
- não se consegue transferir o peso do corpo.

Por fim, ao golpear a bola, deve-se levar o ombro direito para frente (não para cima), este detalhe colabora com o giro do quadril e evita o erro de cruzar a perna direita por trás da esquerda.

PRINCIPAIS ERROS:

- Não realiza a quebra de munheca no início e fim do movimento;
- Não utiliza a rotação do quadril ao finalizar o golpe;
- Não transfere o peso do corpo no final do movimento;
- Não bate na bola com a face plana do taco;
- Deixar o ombro direito para baixo ao bater;
- Utilizar para passes curtos;
- Utilizar a batida para definir ou passar quando não tem espaço nem tempo para executar, já que o defensor pode roubar a bola quando separamos o taco da bola;

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2020



BATIDA
(Inglês: Hit; Espanhol: Pegada)



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2020



TIMELINE - BATIDA



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR₂₀₂₀**



PRINCIPAIS TÉCNICAS

DESARME - BLOQUEIO

O desarme de bloqueio é uma técnica utilizada para tirar a posse de bola do adversário.

OBSERVAÇÕES:

É uma técnica eficiente para “fechar” um jogador ou para proteger os pés dentro da área, neste caso é fundamental posicionar os pés atrás do taco.

Pode ser feito de várias maneiras. As principais diferenças são:

- com a utilização de uma ou duas mãos;
- pelo lado direito ou esquerdo.

É importante salientar que o defensor deve estar em uma posição diagonal para permitir que consiga desarmar um jogador em velocidade, evitando assim o contato físico.

PRINCIPAIS ERROS:

- Manter os pés paralelos, o que dificultará recuar, caso necessário;
- Estar muito próximo do adversário e com os pés desprotegidos, possibilitando que o adversário tente uma infração tocando a bola nos pés do defensor;
- Preparar o bloqueio muito longe do adversário, o que possibilitará que ele tenha uma alternativa de saída;
- Ângulo da face plana do taco com relação ao solo permite a bola subir.

Manual do professor de
HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR 2020



DESARME - BLOQUEIO



Perna direita
posicionada
atrás da esquerda



Peso do corpo
na perna
esquerda

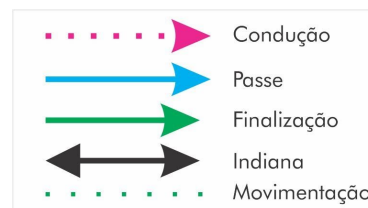


Desarme com
o taco na
horizontal

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2020



EXERCÍCIOS



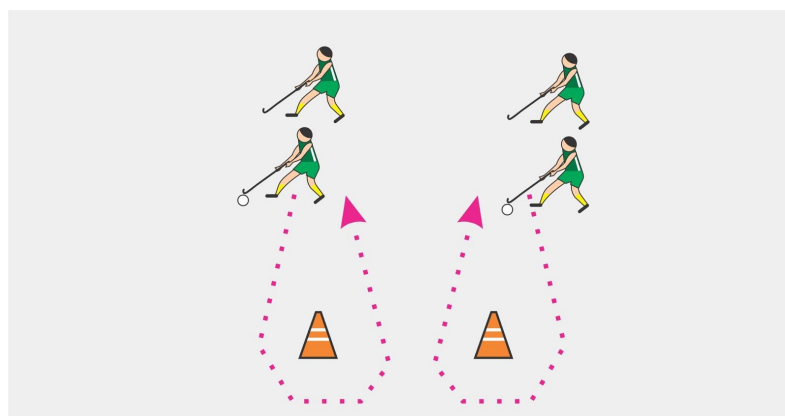
1) **Habilidade:** Condução.

Objetivo: Trabalhar a condução de bola pelo lado direito do corpo.

Nível: Iniciação.

Descrição: Conduzir a bola e retornar no cone. Na volta entregar a bola para o colega.

Possíveis variações: Condução pelo lado direito, porém partir pelo lado direito do cone.



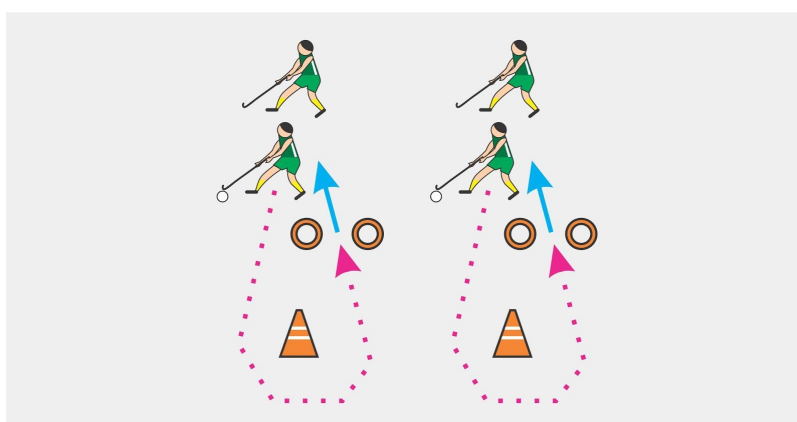
2) **Habilidade:** Condução e passe.

Objetivo: Trabalhar a condução de bola pelo lado direito do corpo e efetuar o passe.

Nível: Iniciação.

Descrição: Conduzir a bola e retornar no cone. Na volta executar um passe de push para o colega.

Possíveis variações: O passe poderá ser de push-hit.



3) **Habilidade:** Condução.

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2020

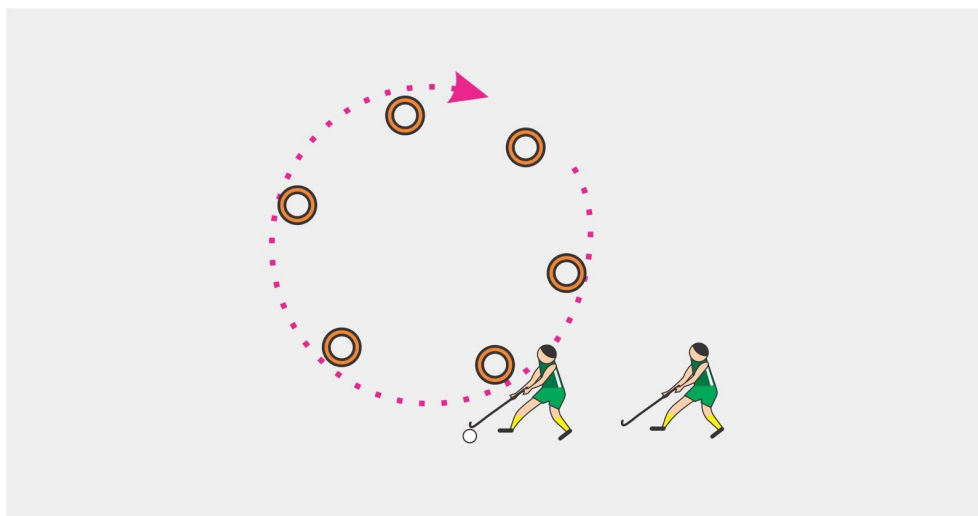


Objetivo: Trabalhar a condução de bola pelo lado direito do corpo.

Nível: Iniciação.

Descrição: Conduzir a bola por fora dos cones. Na volta entregar a bola para o colega.

Possíveis variações: Condução no sentido anti-horário.



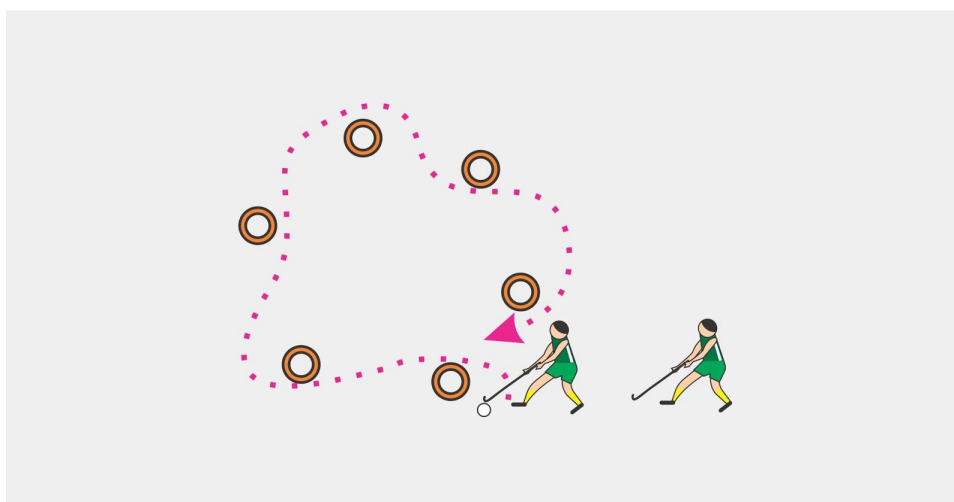
4) **Habilidade:** Condução.

Objetivo: Trabalhar a condução de bola pelo lado direito do corpo.

Nível: Iniciação.

Descrição: Conduzir em zigue-zague, na volta entregar a bola para o colega.

Possíveis variações: Condução no sentido anti-horário ou fazer dribles (indiano) em cada cone.



5) **Habilidade:** Condução.

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR₂₀₂₀**

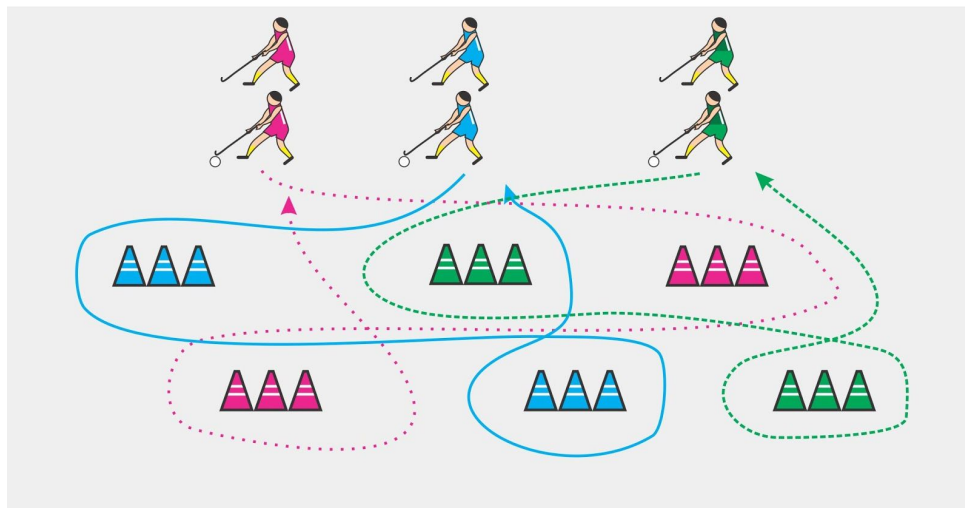


Objetivo: Trabalhar a condução de bola pelo lado direito do corpo.

Nível: Iniciação.

Descrição: Conduzir a bola desviando dos cones e cuidando para não se bater com os colegas, no retorno.

Possíveis variações: No retorno, fazer um passe de uma área determinada.



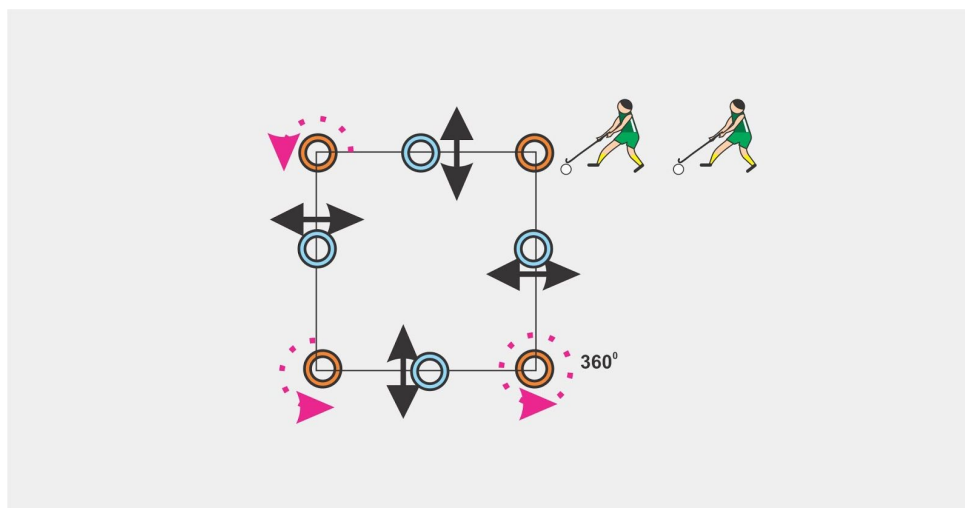
6) **Habilidade:** Condução.

Objetivo: Trabalhar a condução de bola pelo lado direito do corpo.

Nível: Intermediário.

Descrição: Conduzir em um quadrado de cones, fazendo giros e 360. Na volta, entregar a bola para o colega.

Possíveis variações: Incluir cones intermediários e solicitar dribles indianos. (cones azuis).



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2020



7) **Habilidade:** Passe e Recepção.

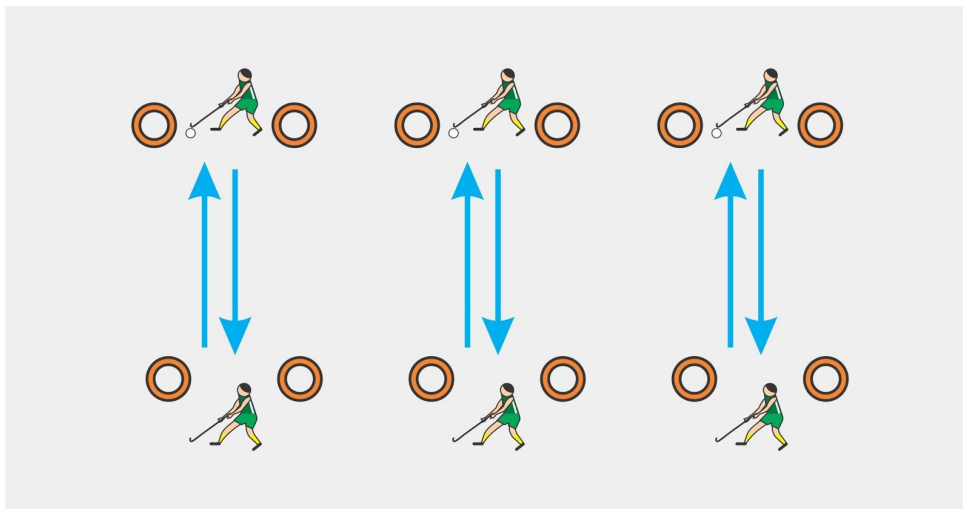
Objetivo: Trabalhar o passe de push pelo lado direito e recepção baixa.

Nível: Iniciação.

Descrição: Passar a bola frente a frente com um colega, limitar a área de passe por 2 cones.

Possíveis variações: A) Modificar o passe para push-hit e aumentar a distância de passe.

B) Modificar o tipo de recepção.



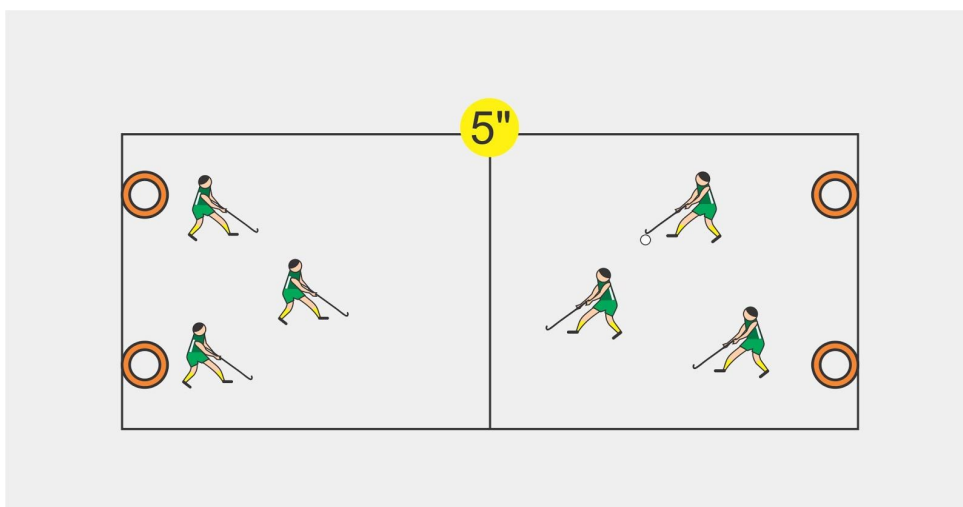
8) **Habilidade:** Passe e Recepção.

Objetivo: Trabalhar o passe de push pelo lado direito e a recepção baixa com tempo determinado.

Nível: Intermediário.

Descrição: Efetuar o push para o outro lado da quadra em menos de 5 segundos, buscando fazer o gol.

Possíveis variações: A) Modificar o tempo de contato com a bola. B) Modificar para push-hit ou varrida. C) Modificar o número de participantes.



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR**₂₀₂₀



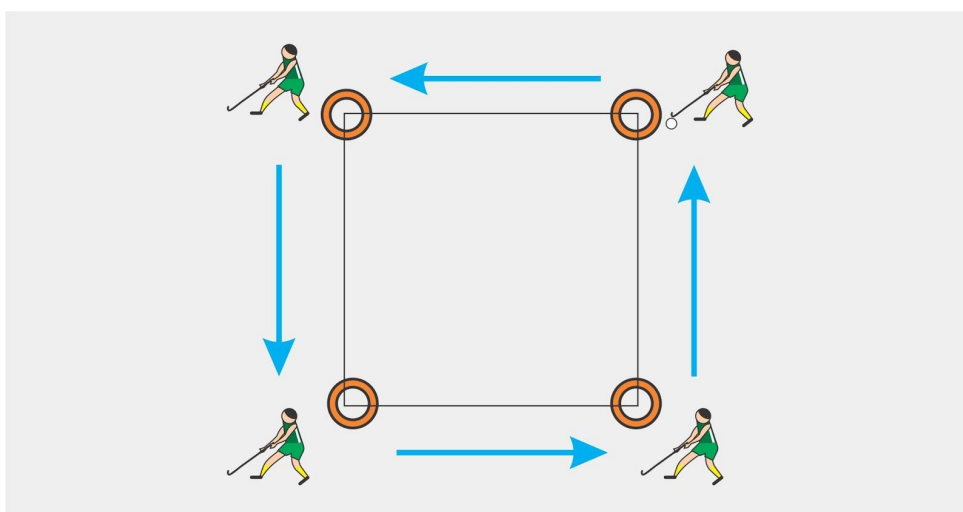
9) **Habilidade:** Passe e Recepção.

Objetivo: Trabalhar o passe de push pelo lado direito e recepção baixa.

Nível: Iniciação.

Descrição: Passar a bola em um quadrado.

Possíveis variações: Modificar o passe para push-hit.



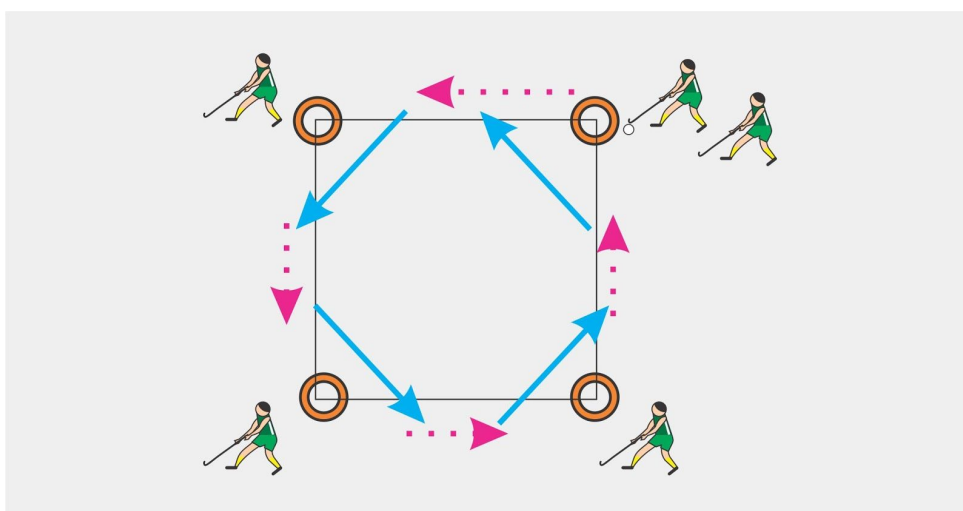
10) **Habilidade:** Passe, Condução e Recepção.

Objetivo: Trabalhar o passe de push pelo lado direito e a recepção dinâmica (alta). Efetuar o passe.

Nível: Intermediário.

Descrição: Conduzir e passar a bola em um quadrado com passes na diagonal.

Possíveis variações: Modificar o passe para push-hit.



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2020



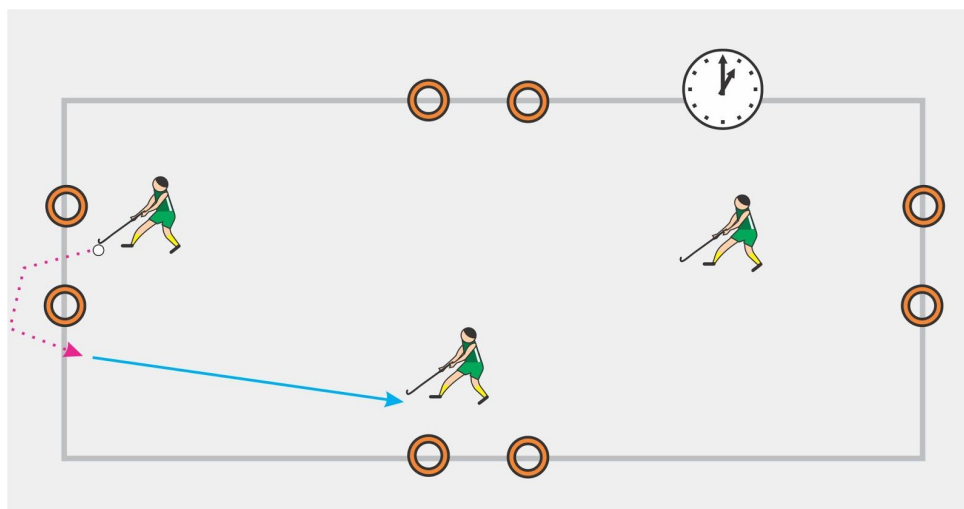
11) **Habilidade:** Passe, Recepção e Condução.

Objetivo: Trabalhar o passe, recepção e condução com velocidade.

Nível: Intermediário.

Descrição: Fazer gols nos “4 gols”, de forma intercalada, no menor tempo possível.

Possíveis variações: Diminuir o número de participantes.



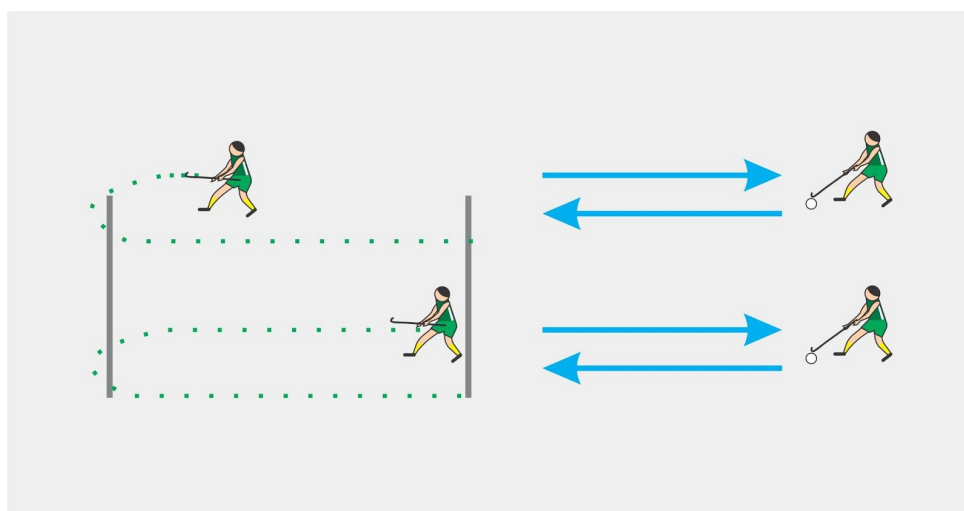
12) **Habilidade:** Passe e Recepção.

Objetivo: Trabalhar o passe de push, e, em movimento, executar recepção dinâmica (alta).

Nível: Intermediário.

Descrição: Receber a bola quando retorna para a segunda linha. A recepção será feita alta e de forma dinâmica. Devolver a bola para o passador.

Possíveis variações: A) Modificar o passe para push-hit. B) O passador faz indianas enquanto o receptor se locomove.



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR**₂₀₂₀



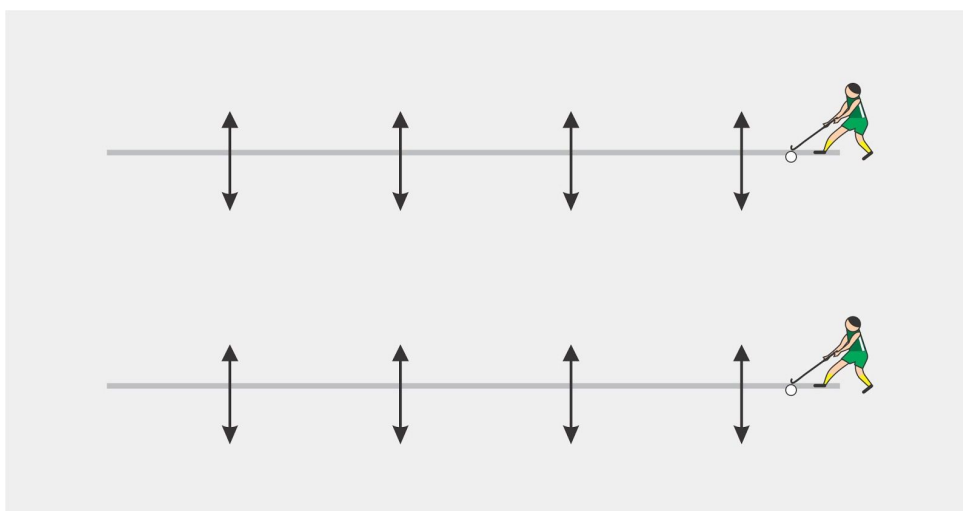
13) **Habilidade:** Drible Indiano.

Objetivo: Trabalhar o drible indiano sobre uma linha.

Nível: Iniciação.

Descrição: Deslocar-se sobre uma linha executando dribles indianos.

Possíveis variações: Aumentar a velocidade do drible e a distância. Por exemplo: fazer um drible indiano curto e outro longo.



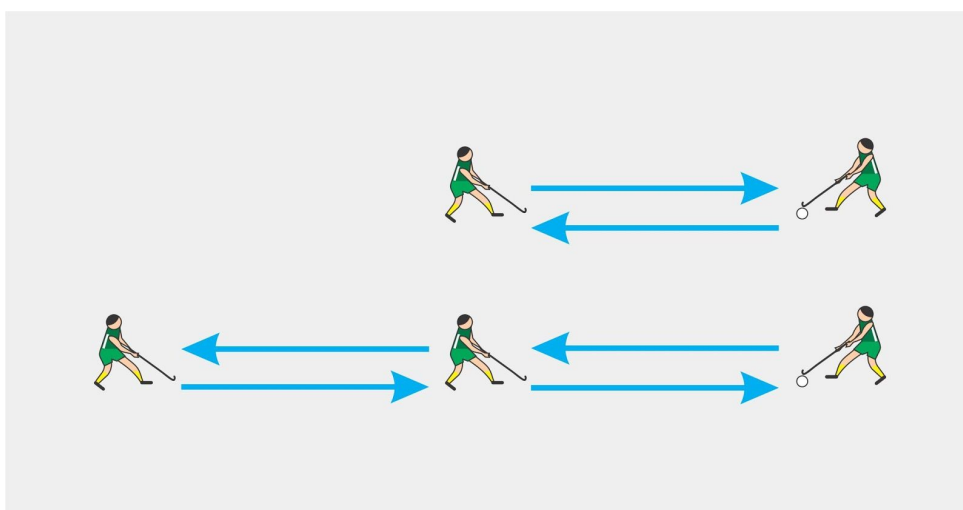
14) **Habilidade:** Passe e Recepção.

Objetivo: Trabalhar o passe de push pela direita e de revés.

Nível: Intermediário.

Descrição: Receber a bola do colega do lado de revés e passar pela direita.

Possíveis variações: A) Receber de revés e passar de revés. B) Receber de direita e passar de revés. C) Aumentar o número de praticantes.



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR**₂₀₂₀



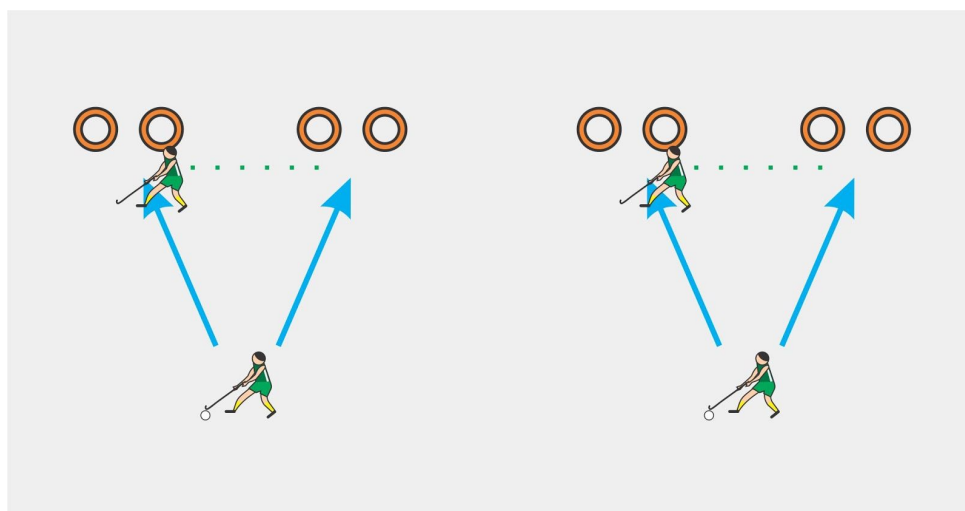
15) **Habilidade:** Passe e Recepção.

Objetivo: Trabalhar o passe e a recepção em movimento, intercalando recepção alta e baixa, ou recepção de direita e de revés.

Nível: Intermediário.

Descrição: Executar passes para o colega na direção dos cones. O receptor deverá intercalar a forma de recepção.

Possíveis variações: A) Aumentar a distância do passe. B) Modificar de push para push hit.



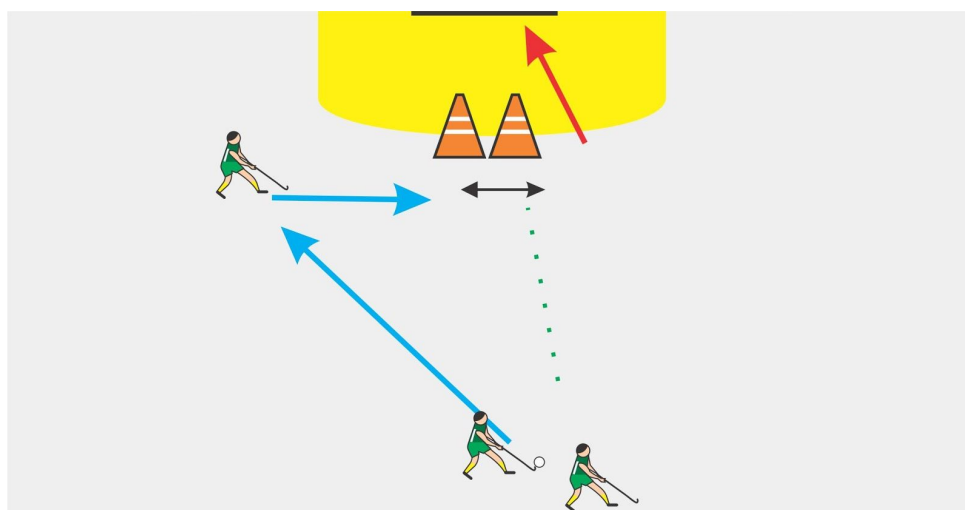
16) **Habilidade:** Passe, Drible e Recepção.

Objetivo: Trabalhar o passe, drible e a recepção em um contexto situacional de jogo.

Nível: Intermediário - Avançado.

Descrição: Efetuar o passe para o colega que estará no ataque, este devolverá a bola. O jogador que fez o passe inicial fará um drible nos cones e um arremate ao gol com push-hit.

Possíveis variações: A) Trocar o drible por um giro.



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR₂₀₂₀**



17) **Habilidade:** Passe e Recepção.

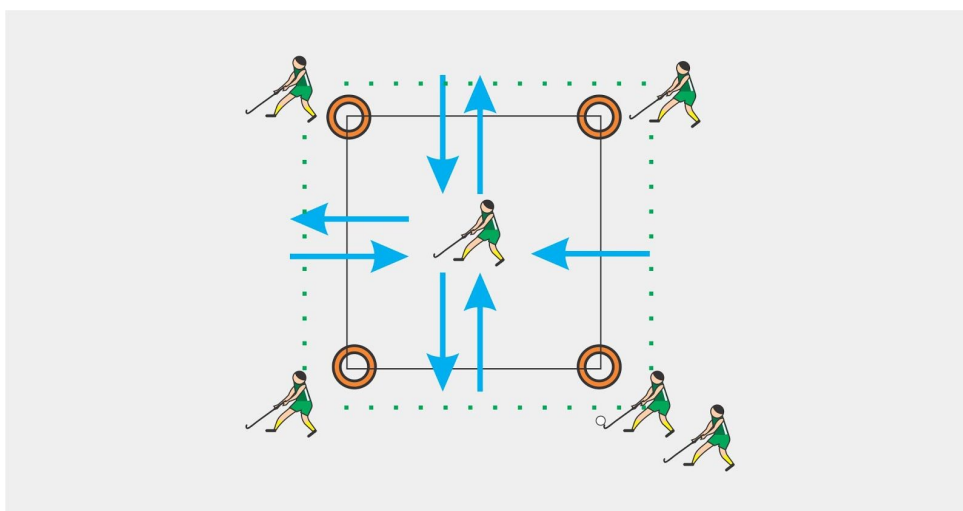
Objetivo: Trabalhar o passe e a recepção em movimento.

Nível: Intermediário.

Descrição: Executar passes para o colega do centro, este devolverá a bola para o próximo colega no sentido anti-horário entre os cones.

Possíveis variações: A) Mudar o sentido para horário e executar recepção e passe de revés.

B) Modificar de push para push-hit.



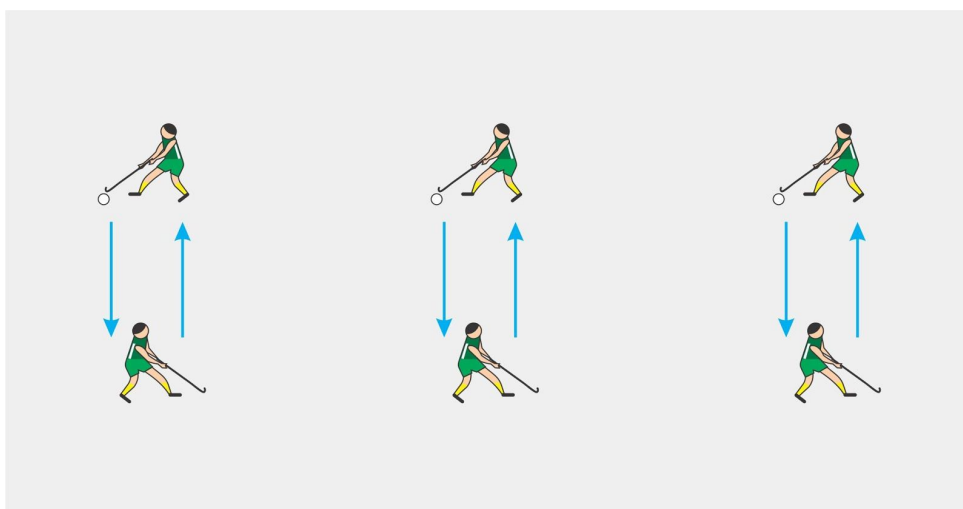
18) **Habilidade:** Passe e Recepção.

Objetivo: Trabalhar o passe e a recepção utilizando uma posição frontal do corpo.

Nível: Intermediário.

Descrição: Efetuar o passe para o colega que estará na sua frente. O passe deverá ser executado para o lado esquerdo do colega, este deverá receber de revés e devolver a bola de push pelo lado direito.

Possíveis variações: A) Receber pelo lado direito e passar de revés.



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2020



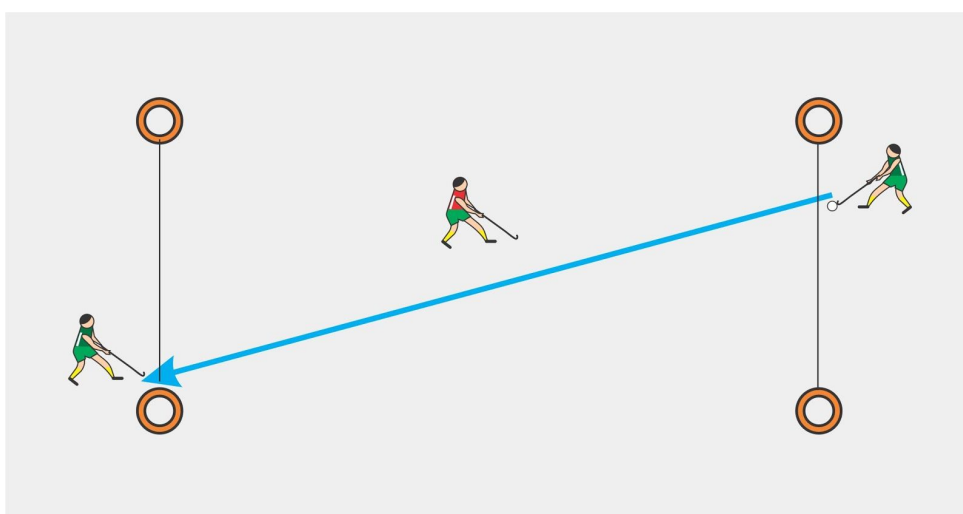
19) **Habilidade:** Passe e Recepção.

Objetivo: Trabalhar o passe de push hit e a recepção com uma boa distância entre os participantes.

Nível: Intermediário.

Descrição: Efetuar o passe para o colega que estará distante sem que o adversário bloqueie a bola.

Possíveis variações: A) Utilizar a varrida. B) Utilizar a batida.



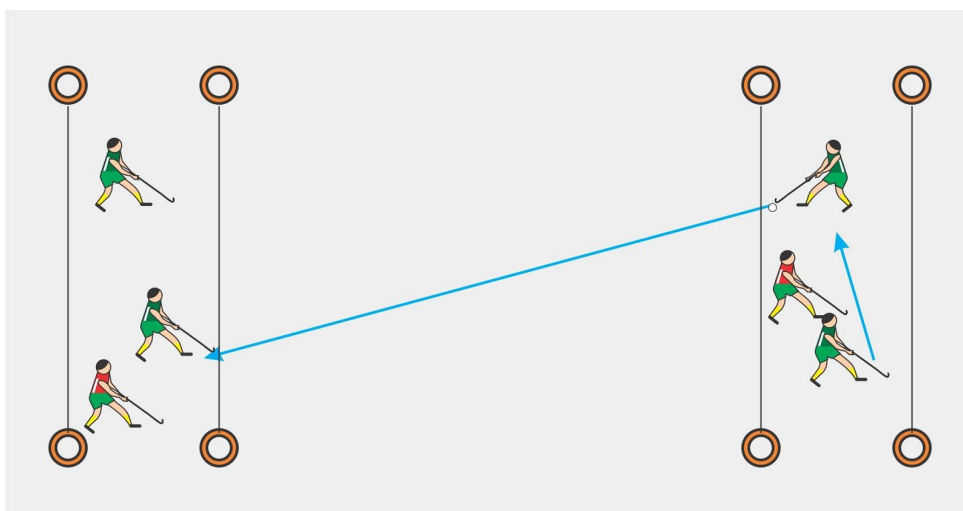
20) **Habilidade:** Passe, Drible e Recepção.

Objetivo: Trabalhar o drible, o passe de push hit e a varrida, ambas com velocidade.

Nível: Intermediário.

Descrição: Executar passes para o colega posicionado na mesma faixa e também para os colegas da outra faixa, sem ser interceptada pelos adversários.

Possíveis variações: A) Trabalhar o push na mesma faixa e a batida entre faixas.



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR₂₀₂₀**



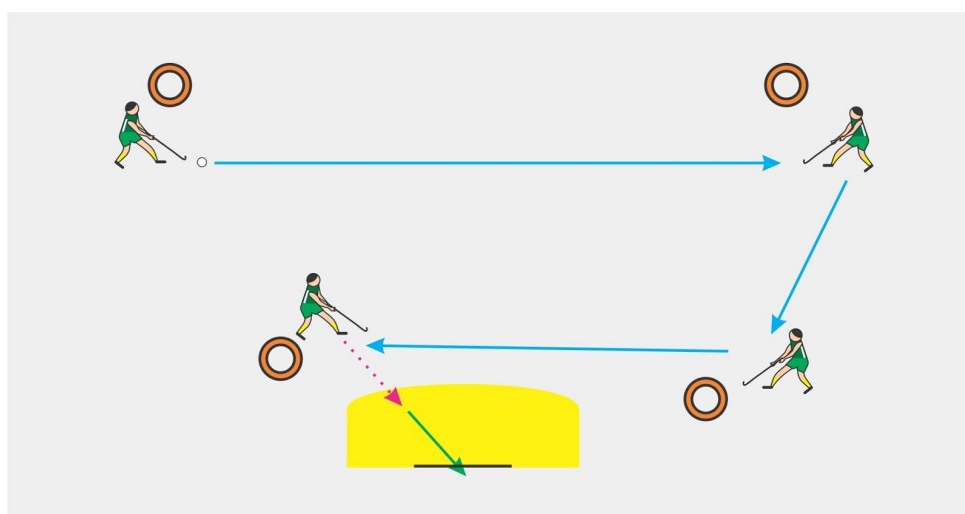
21) **Habilidade:** Passe, Recepção e Finalização para o gol

Objetivo: Trabalhar o passe de push-hit e a recepção, manter uma boa distância entre os participantes e finalizar para o gol com uma batida.

Nível: Intermediário.

Descrição: Efetuar uma sequência de passes até o último jogador, este deverá conduzir a bola para a área e finalizar a jogada para o gol. Trocar a posição entre os praticantes no decorrer da atividade.

Possíveis variações: A) Utilizar a varrida para os passes. B) Utilizar a batida para os passes.



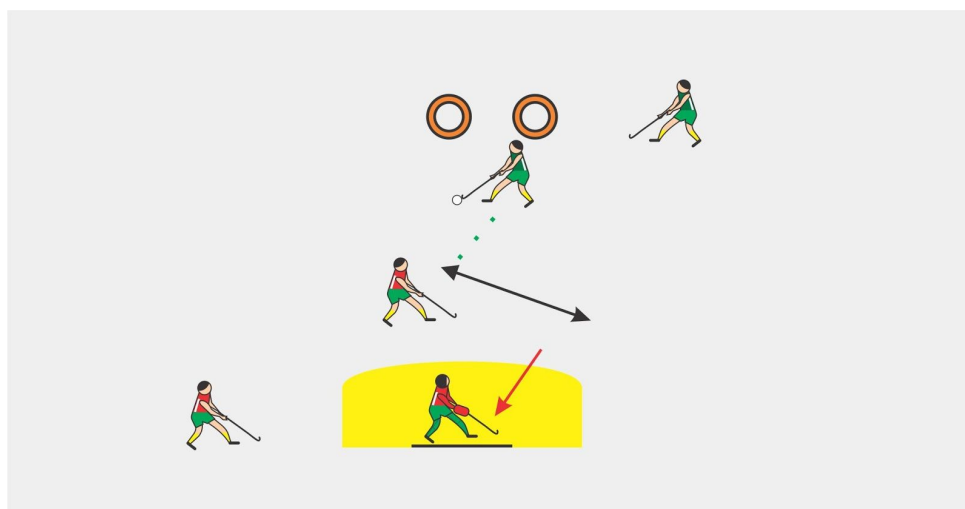
22) **Habilidade:** Condução, Drible, Desarme e Finalização da jogada para o gol.

Objetivo: Trabalhar as técnicas em um espaço reduzido.

Nível: Intermediário.

Descrição: Jogo 1x1, equipe verde tenta o drible e a finalização da jogada para o gol, enquanto a equipe vermelha deverá desarmar e fazer o gol conduzindo a bola entre os cones.

Possíveis variações: A) Trabalhar 2x2.



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2020



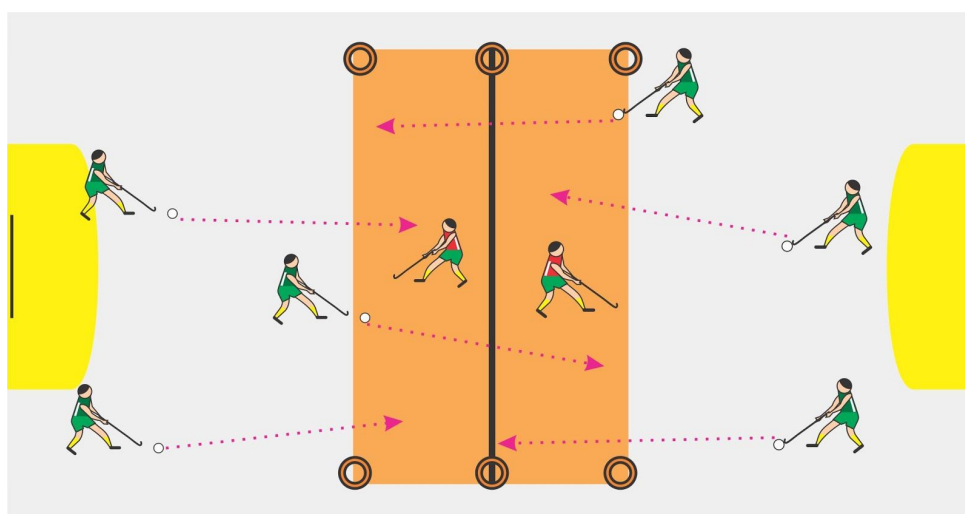
23) **Habilidade:** Condução e Desarme

Objetivo: Trabalhar as técnicas de desarme e condução em espaços delimitados.

Nível: Iniciação.

Descrição: 3 jogadores de cada lado, tentam passar pelas áreas de bloqueio-desarme. (jogadores de vermelho).

Possíveis variações: A) Número de jogadores que conduzem a bola. B) Número de jogadores que realizam o desarme da bola.



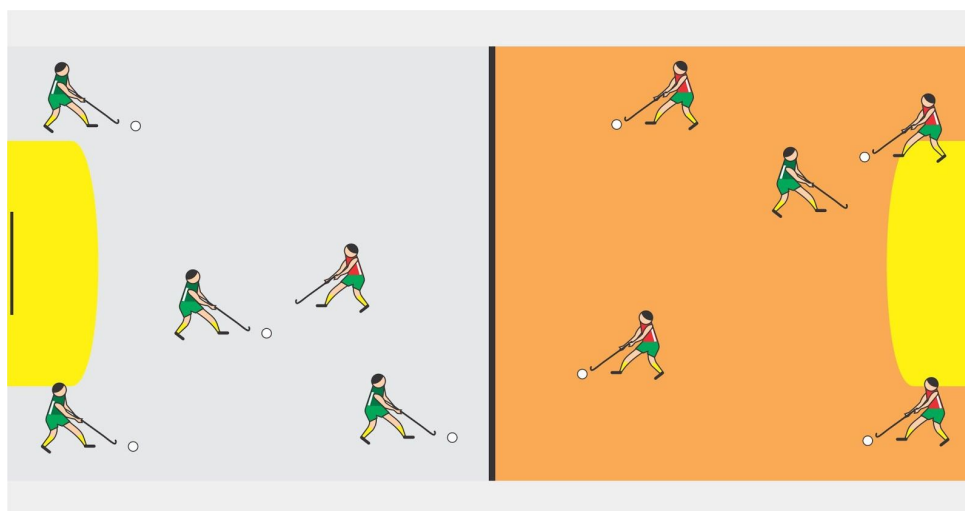
24) **Habilidade:** Passe, Desarme, Drible e Recepção.

Objetivo: trabalhar as técnicas do hóquei com áreas delimitadas.

Nível: Iniciação - Intermediário

Descrição: 4 jogadores de cada lado (com 4 bolas) devem evitar que o jogador adversário (espião) desarme-os e envie as bolas para o seu lado do campo. Vence a equipe que estiver com mais bolas em seu campo após 2 minutos.

Possíveis variações: A) Número de jogadores. B) Tempo de jogo.



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR**₂₀₂₀



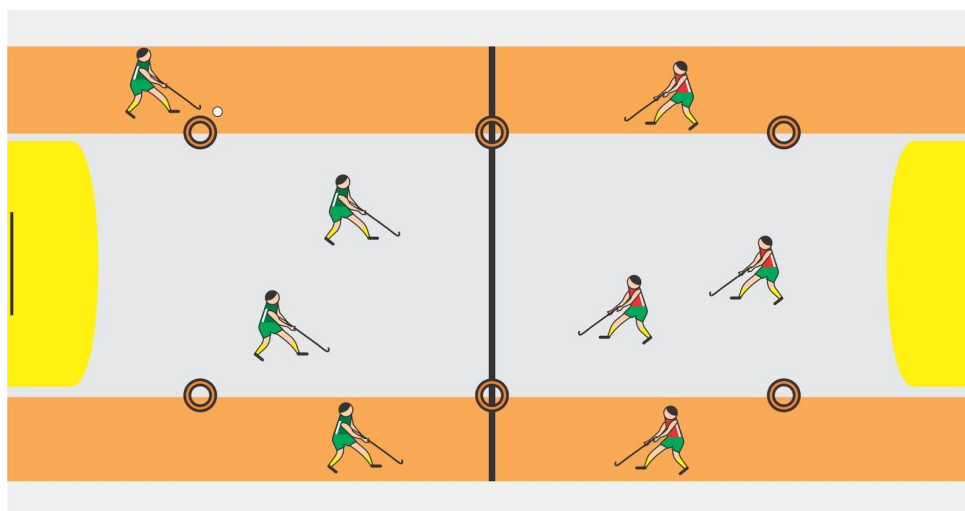
25) **Habilidade:** Passe, Desarme, Drible, Recepção e Finalização para o gol.

Objetivo: Trabalhar as técnicas do hóquei com áreas delimitadas.

Nível: Iniciação - Intermediário.

Descrição: Jogo 4x4 no qual será determinada área de movimentação. As áreas deverão ser respeitadas e não ultrapassadas pelos colegas de time e adversários. Serão colocados dois jogadores de cada time na área central e um em cada corredor.

Possíveis variações: A) Número de jogadores.



26) **Habilidade:** Passe, Desarme, Drible, Recepção e Finalização para o gol.

Objetivo: Trabalhar as técnicas do hóquei com áreas delimitadas.

Nível: Iniciação - Intermediário.

Descrição: Jogo 4x4 no qual será determinada área de movimentação. As áreas deverão ser respeitadas e não ultrapassadas pelos colegas de time e adversários. Serão colocados dois jogadores de cada time em cada meio campo. De forma geral, serão 2 atacantes contra dois defensores.

Possíveis variações: A) Número de jogadores. B) Progressão de um defensor quando executar um passe para o atacante de sua equipe.





Manual do professor de

HÓQUEI SOBRE GRAMA E INDOOR



2020