

Instituto Politécnico de Santarém
Escola Superior de Desporto de Rio Maior
II Curso de Pós-Graduação em Treino
Desportivo



Opção em Hóquei em Patins

Plano de Treino

Trabalho realizado no âmbito da disciplina de Opção em Hóquei em Patins, leccionada pelo Prof. Luís Sénica.

João Pedro Jorge Simões

Rio Maior
Abril de 2003

Momento 1 (5m)

- Apresentação e diálogo sobre o objectivo do treino.

Momento 2 (10m)

Componente Lúdica

Titulo: O Rabo da raposa

Objectivo: Aumento da Motivação
Melhoria da Patinagem

Conteúdo:

Estabelecem-se duas zonas distintas para o início do jogo (lados opostos do terreno de jogo). Divide-se o grupo em dois (caçadores e raposas) colocando num dos grupos um colete preso atrás dos calções de cada atleta, imitando assim o rabo de uma raposa, e ficando o outro grupo como caçadores. Cada grupo inicia o jogo na sua zona específica.

Ao sinal do treinador todos os atletas patinam livremente sendo objectivo dos caçadores (atletas sem colete) retirarem o "rabo" (colete) das "raposas" (atletas com colete).

Assim que o caçador consiga apanhar um "rabo", imediatamente se desloca para a zona das raposas, coloca o colete em si mesmo e aguarda que todos os caçadores o consigam. A raposa sem rabo também se desloca para a zona dos caçadores aguardando pelas restantes raposas.

Depois de todos os "rabos caçados" o jogo reinicia-se mas agora com papéis diferentes (os anteriores caçadores passam a raposas e vice-versa.

Vence a última raposa a ficar sem rabo e o primeiro caçador a caçar um.

Material: Coletes

Nota - Os atletas jogam sem stick e luvas de modo a que se possam agarrar mais facilmente.

- O terreno de jogo pode variar consoante o objectivo do treinador:
- terreno de jogo maior favorece os atletas que patinam mais rápido;
- terreno de jogo menor favorece os atletas que se desviam mais rápido.

Momento 3 (10m)

Componente Técnica

Título: Jogo do Guarda/Rouba a bola

Objectivo: Melhoria da protecção de Bola individual
Melhoria da capacidade de Intercepção

Conteúdo: Cada atleta tem uma bola e patina livremente num espaço delimitado.

Ao apito do treinador todos tentam guardar a sua bola e enviar a dos colegas para fora da área delimitada. Assim que a bola ultrapasse a mesma o jogador que ficou sem bola é eliminado.

Vence o jogador que conseguir guardar a sua bola até ficar sozinho na área de jogo.

Material: Bolas

Momento 4 (15m)

Componente Técnica

Titulo: O Losango

Objectivo: Melhoria da técnica de lateralidade do passe e da travagem lateral

Conteúdo: Grupos de três, afastados frontalmente cerca de 15 metros (2 de um lado e 1 do outro). A bola inicia do lado onde se encontram os dois atletas.

O vermelho conduz a bola até ao cone (Azul) executando aí uma travagem lateral; de seguida arranca até ao cone (roxo) e executa o passe para o colega que se encontrava sozinho (Verde) deslocando-se sem bola para o local deste.

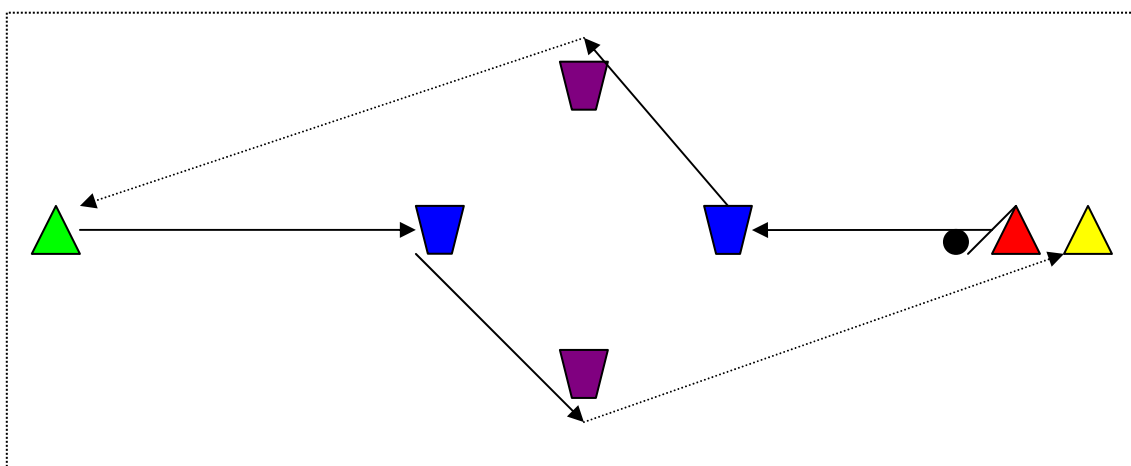
O verde recebe a bola e realiza o percurso inverso até fazer o passe ao atleta Amarelo deslocando sem bola para o local deste.

O amarelo irá repetir o percurso do atleta vermelho.

Este ciclo vai-se repetindo, devendo variar quer a lateralidade da travagem e do passe.

Outra variante é a de substituir a travagem pelo rodopiar com bola no cone azul, bem como de após o passe os atletas regressarem à posição inicial patinando sem bola de costas.

(Para melhor percepção consultar figura anexa)



Material: Bolas.

Nota - A velocidade da patinagem e a imprimida no passe deve variar consoante o nível dos executantes.

Momento 5 (20m)

Componente Tática

Titulo: Jogo "Posse de bola" e Jogos condicionados

Objectivo: Melhoria da interpretação sobre comportamento ofensivo e defensivo. Melhoria da técnica de Posse de bola. Iniciação à marcação individual.

Conteúdo: Divide-se o grupo em quatro equipas, identificando com colete cada uma delas. Duas ocupam uma metade do ringue onde realizam jogo reduzido com duas balizas e com regras iguais ao jogo formal.

As outras duas realizam jogo de posse de bola que é em tudo idêntico ao jogo formal de hóquei em patins com a variante de em vez de se tentar marcar golo introduzindo a bola na baliza adversária, aqui o objectivo é conseguir manter a posse de bola o mais tempo possível. O treinador enumera grupos de 2 (um elemento de cada equipa) que devem defender-se (marcar) mutuamente e que só podem interceptar a bola quando esta estiver no respectivo adversário.

Os jogadores da equipa não se podem aproximar mais do que 5m, e cada jogador não pode ter a bola mais do que 10s.

Vence a equipa que realizar mais passes consecutivos num período de tempo pré-definido.

Material: Bolas, coletes.

Nota: A dimensão do terreno de jogo e o número de jogadores podem variar consoante a intenção do treinador de atribuir maior ou menor semelhança com o jogo formal.