

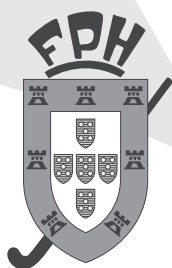
Referenciais de FORMAÇÃO HÓQUEI

Grau 



Referenciais de FORMAÇÃO HÓQUEI

Grau 



Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação Portuguesa de Hóquei
Data: Dezembro'15

Linguagem inclusiva: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

Notas úteis: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. TREINAR PARA COMPETIR	8
2. OBSERVAÇÃO DE JOGO	13
3. CONSTRUÇÃO DE UMA EQUIPA	15



A.

Preâmbulo



Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias – Hóquei Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TREINAR PARA COMPETIR	44
2. OBSERVAÇÃO DE JOGO	8
3. CONSTRUÇÃO DE UMA EQUIPA	8
Total	60



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Treinar para Competir

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. TÉCNICA INDIVIDUAL	15	5/10
2. APERFEIÇOAMENTO POSIÇÃO DE GUARDA-REDES	9	3/6
3. TÁTICA	20	8/12
Total	44	16/28



TREINAR PARA COMPETIR

SUBUNIDADE 1.

TÉCNICA INDIVIDUAL

- 1.1. Passe / Recepção
- 1.2. Técnicas avançadas de passe
 - 1.2.1. Flat de esquerda
 - 1.2.2. Push elevado
 - 1.2.3. Push simulado
 - 1.2.4. Sticada de esquerda
 - 1.2.5. Flick
 - 1.2.6. Push de canto curto/injeção de bola
- 1.3. Técnicas avançadas de receção
 - 1.3.1. Recepção de esquerda vertical
 - 1.3.2. Recepção de bola alta
 - 1.3.3. Paragem de canto curto
 - 1.3.4. Recepção de esquerda com uma mão
- 1.4. Técnicas avançadas de condução de bola
 - 1.4.1. Condução levantando a bola/lifting
 - 1.4.2. Drible rítmico
- 1.5. Técnicas avançadas de fintas
 - 1.5.1. Dummy com lift
 - 1.5.2. Rotações
 - 1.5.3. Chop
 - 1.5.4. Finta aérea
- 1.6. Técnicas avançadas de desarme
 - 1.6.1. Tackle orientado
 - 1.6.2. Lunge de esquerda
 - 1.6.3. Shave
 - 1.6.4. Steal
- 1.7. Técnicas avançadas de remate
 - 1.7.1. Sticada elevada/cortada
 - 1.7.2. Drag flick
 - 1.7.3. Scoop
 - 1.7.4. Deflection
 - 1.7.5. Deslize/mergulho



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar e descrever as técnicas avançadas e distingui-las das técnicas básicas do HóqueiIdentificar e descrever as técnicas avançadas do Hóquei em Campo e do Hóquei de Sala, nomeadamente, de passe, receção, condução de bola, finta, desarme e remate	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Aplica as técnicas básicas e as técnicas avançadas de HóqueiDemonstra as técnicas avançadas do Hóquei em Campo e Hóquei de Sala, nomeadamente, de passe, receção, condução de bola, finta, desarme e remate
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Teste escrito	

SUBUNIDADE 2.**APERFEIÇOAMENTO POSIÇÃO DE GUARDA-REDES**

- 2.1. Componente técnica
 - 2.1.1. Defesa save-clear
 - 2.1.2. Defesa no solo (Mergulho para a esquerda)
 - Mergulho para a direita
 - Mergulho para a esquerda
 - 2.1.3. Bloqueio de pernas juntas
 - 2.1.4. Deslize/situação de 1x1
 - Deslize para a direita
 - Deslize para a esquerda
 - 2.1.5. Defesa do canto curto (Logging)
 - 2.1.6. Defesa da grande penalidade
 - 2.1.7. Defesa do livre direto
- 2.2. Componente tática
 - 2.2.1. Jogar fora da baliza

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar e descrever as componentes do aperfeiçoamento da técnica de guarda-redes	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Identifica e decide de acordo com as componentes do aperfeiçoamento da técnica de guarda-redes
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Teste escrito	



SUBUNIDADE 3.

TÁTICA

- 3.1. Aspetos táticos individuais e coletivos
 - 3.1.1. O jogador
 - 3.1.2. A equipa
 - Linha defensiva
 - Linha de meio campo
 - Linha atacante
- 3.2. Objetivos táticos ofensivos e defensivos
 - 3.2.1. Organização ofensiva
 - Jogar à frente dos 23 metros defensivos
 - Zona de construção no meio campo
 - Criação de oportunidades de golo
 - Contra-ataque
 - 3.2.2. Organização defensiva
 - Estratégias de defesa
 - Tipos de marcação
- 3.3. Desenvolvimento do ataque e defesa com jogos reduzido
 - 3.3.1. Uso de jogos reduzidos na sessão de treino
 - 3.3.2. Aspetos técnicos e táticos dos jogos reduzidos
- 3.4. Marcação e defesa do canto curto
 - 3.4.1. Marcação do canto curto
 - Variantes
 - Posições de prevenção de contra-ataque
 - 3.4.2. Defesa do canto curto
 - Tipos de saída
 - Posições de contra-ataque
- 3.5. Hóquei de Sala
 - 3.5.1. Organização ofensiva
 - Sistemas ofensivos
 - Zonas de finalização
 - 3.5.2. Organização defensiva
 - Tipos de defesa
 - 3.5.3. Orientações finais
 - Análise de jogo
 - Erros comuns
 - Princípios táticos fundamentais
 - Critérios de decisão
 - Pontos de orientação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- 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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e decide de acordo com os aspetos individuais e coletivos da organização tática
- Identifica e decide de acordo com os sistemas de organização ofensiva e defensiva de Hóquei em Campo e Hóquei de Sala
- Aplica o desenvolvimento do ataque e defesa com jogos reduzidos
- Aplica as componentes do treino da marcação do canto curto

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Observação de Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DE HABILIDADES TÉCNICAS	4	1/3
2. INTRODUÇÃO ÀS TÉCNICAS DE ANÁLISE	4	2,5/1,5
Total	8	3,5/4,5



OBSERVAÇÃO DE JOGO

SUBUNIDADE 1.

OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DE HABILIDADES TÉCNICAS

- 1.1. Parâmetros gerais de observação
- 1.2. Observação
 - 1.1.1. Fatores que podem influenciar a observação
 - 1.1.2. Observação de aspetos técnicos
 - 1.1.3. Observação de aspetos táticos
 - 1.1.4. Aspetos físicos
 - 1.1.5. Aspetos mentais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e decide de acordo com os fatores que podem influenciar a observação
- Executa a observação de aspetos técnicos e a observação de aspetos táticos
- Identifica aspetos físicos e mentais a observar

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

INTRODUÇÃO ÀS TÉCNICAS DE ANÁLISE

- 2.1. Tipos de análise
 - 2.1.1. Análise quantitativa
 - Aspetos individuais
 - Aspetos coletivos
 - 2.1.2. Análise qualitativa
 - Aspetos técnicos
 - Aspetos táticos
 - Aspetos físicos e mentais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os temas relativos à observação qualitativa e aos relativos à observação quantitativa.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os temas relativos à observação qualitativa e aos relativos à observação quantitativa.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Construção de uma Equipa

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PLANEAMENTO	2	2/0
2. RECRUTAMENTO DE PRATICANTES	2	2/0
3. GESTÃO DE EXPECTATIVAS DENTRO DA EQUIPA	2	2/0
4. AVALIAÇÃO DA CONSTRUÇÃO DE UMA EQUIPA	2	2/0
Total	8	8/0



CONSTRUÇÃO DE UMA EQUIPA

SUBUNIDADE 1.

PLANEAMENTO

- 1.1. Organizar uma equipa
 - 1.1.1. Praticante
 - 1.1.2. Treinadores
 - 1.1.3. Delegado de equipa
 - 1.1.4. Dirigentes e colaboradores
 - 1.1.5. Pais
- 1.2. Reunião de planeamento
- 1.3. Papel do treinador no clube
 - 1.3.1. Treinar e Formar
 - 1.3.2. Aprender e melhorar a sua formação
 - 1.3.3. Organizar
 - 1.3.4. Colaborar nas tarefas do clube

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as fases da construção de uma equipa de Hóquei
- Identificar e descrever os conceitos relativos ao planeamento da construção da equipa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e decide de acordo com as fases da construção de uma equipa de Hóquei
- Identificar e decide de acordo com os conceitos relativos ao planeamento da construção da equipa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Discussão oral

SUBUNIDADE 2.

RECRUTAMENTO DE PRATICANTES

- 2.1. A importância de organizar o recrutamento de praticantes
- 2.2. Razões para aderir a um clube
 - 2.2.1. Localização e acesso
 - 2.2.2. Palmarés
 - 2.2.3. Aspetos sociais
 - 2.2.4. Família
 - 2.2.5. Dimensão do clube
 - 2.2.6. Qualidade das instalações
 - 2.2.7. Desenvolvimento Técnico
 - 2.2.8. Pressão dos pais
 - 2.2.9. Nível de competição



2.3. Métodos de recrutamento

- 2.3.1. Organização de eventos
- 2.3.2. Cooperação com escolas
- 2.3.3. Redes sociais na internet

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os conceitos relativos ao recrutamento de praticantes
- . Identificar e descrever razões que levam o atleta a aderir a um clube

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica e decide de acordo com os conceitos relativos ao recrutamento de praticantes
- . Identifica e decide de acordo com as razões que levam o atleta a aderir a um clube

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Discussão oral

SUBUNIDADE 3

GESTÃO DE EXPECTATIVAS DENTRO DA EQUIPA

- 3.1. Praticante
- 3.2. Treinador
- 3.3. Delegado
- 3.4. Dirigente
- 3.5. Pais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os conceitos relativos à gestão de expectativas dos elementos da equipa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica e decide de acordo com os conceitos relativos à gestão de expectativas dos elementos da equipa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Discussão oral

SUBUNIDADE 4.

AVALIAÇÃO DA CONSTRUÇÃO DE UMA EQUIPA

- 4.1. Avaliação dos objetivos
 - 4.1.1. Praticante
 - 4.1.2. Treinador
 - 4.1.3. Delegado
 - 4.1.4. Dirigente
 - 4.1.5. Pais
 - 4.1.6. Planeamento da(s) próxima(s) época(s)



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos relativos avaliação da construção de uma equipa
- Identificar e descrever indicadores utilizados na avaliação de objetivos definidos para a construção de uma equipa, a nível organizativo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e decide de acordo com os conceitos relativos avaliação da construção de uma equipa
- Identifica e decide de acordo com os indicadores utilizados na avaliação de objetivos definidos para a construção de uma equipa, a nível organizativo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Discussão oral
-



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.