

Manual do professor de

HÓQUEI SOBRE GRAMA E INDOOR



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR**₂₀₁₅



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.

Para ilustrar os movimentos foram utilizadas imagens de praticantes do esporte dos Estados do Rio de Janeiro e do Rio Grande do Sul. O material foi elaborado pelo coordenador de desenvolvimento da Confederação Brasileira de Hóquei sobre grama: Daniel Finco. Participaram também Leonardo Lemos, treinador do Clube Germânia, Augusto Barradas, Egídio Júnior, Thiago Pacheco, Daniel Herrmann, Vera Fonseca, Pedro Borges e Danielle Farias, todos membros da Confederação Brasileira de Hóquei sobre grama.

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).

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR**₂₀₁₅



SUMÁRIO

● História	03
● Jogos olímpicos	05
● Pan-Americanos	09
● 10 questões iniciais	10
● Material Utilizado	12
● Campo de Jogo	13
● Principais regras	14
● Proposta de ensino e estratégias de aprendizagem	18
● Principais técnicas	22
● Exercícios	38

Manual do professor de HÓQUEI SOBRE GRAMA E INDOOR₂₀₁₅



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 pela primeira vez 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, Tchecoslovaquia, França, Hungria, Espanha e Suíça.

8 - Qual o ano de fundação da Federação Internacional das Associações 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** 2015



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 INDOOR₂₀₁₅**



JOGOS OLÍMPICOS

1 - Em qual dos Jogos Olímpicos o Hóquei sobre grama teve sua estreia?

No IV Jogos Olímpicos (Modernos), em Londres, 1908.

2 - 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.

3 - Quais as equipes (masculina e feminina) com maior número de medalhas de ouro na modalidade em Jogos Olímpicos?

No masculino, a Índia possui 8 medalhas de ouro. Já no feminino, Austrália e Holanda possuem 3 medalhas.

4 - 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.

5 - 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 nestas edições foi a Grã-Bretanha.

6 - 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.

7 - 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 40 anos, desde os jogos de 1972 até hoje. A maior vencedora neste período é a seleção da Alemanha (1972, 1992, 2008 e 2012).

8 - 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.

9 - Quantas vezes o Brasil participou dos Jogos Olímpicos na modalidade?

O Brasil nunca participou, porém, caso fique na 6ª posição nos Jogos Pan-Americanos de Toronto - Canadá, em 2015, poderá participar pela primeira vez nos Jogos Olímpicos do Rio2016.

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2015



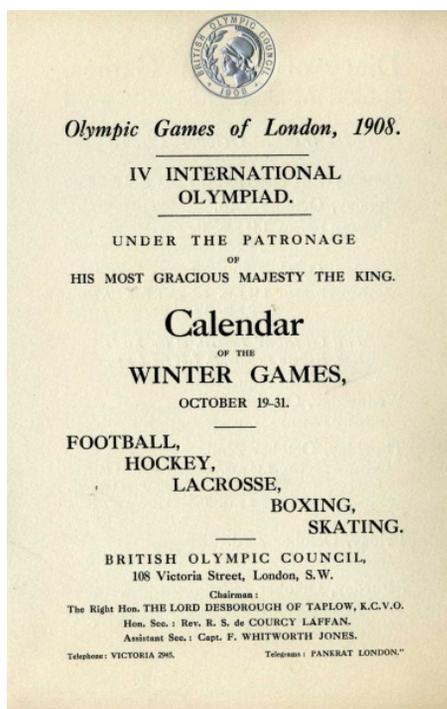
JOGOS OLÍMPICOS



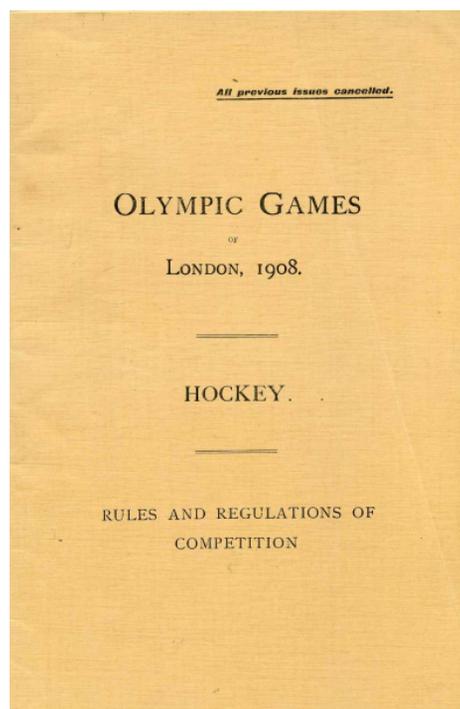
Certificado dos Jogos Olímpicos de 1908



Seleção participante dos Jogos Olímpicos de 1908



Calendário dos Jogos Olímpicos de 1908



Livro de Regras dos Jogos Olímpicos de 1908

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2015



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** 2015



JOGOS OLÍMPICOS



Seleção Feminina da Austrália
3 ouros olímpicos



Seleção da Índia
8 medalhas de Ouro



Seleção Masculina da Alemanha, 2012
Medalha de Ouro



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



Seleção Feminina da Holanda, 2012
Medalha de Ouro

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR₂₀₁₅**



JOGOS PAN-AMERICANOS

1 - Quando o hóquei sobre grama masculino estreou nos Jogos Pan-Americanos?

Estreou em 1967, nos Jogos Pan-Americanos de Winnipeg, no Canadá.

2 - 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.

3 - 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, pois conquistou 8 vezes a medalha de ouro.

4 - O principal duelo em Jogos Pan-Americanos entre equipes masculinas foi disputado por quais seleções?

Argentina e Canadá. Ao todo, foram 10 disputas de finais, a Argentina venceu em 6 oportunidades e o Canadá, em 4.

5 - 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.

6 - 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.

7 - Qual a equipe feminina que mais vezes venceu os Jogos Pan-Americanos?

Foi a equipe Argentina, 6 vezes.

8 - Quais os vencedores da última edição, 2015, dos Jogos Pan-Americanos no masculino e feminino?

Os vencedores foram - no masculino - Argentina (ouro), Canadá (prata) e Chile (bronze) e - no feminino - Estados Unidos (ouro), Argentina (prata) e Canadá (bronze).

9 - O Brasil já disputou os Jogos Pan-Americanos? Em qual ano? Qual sua classificação?

Sim, o Brasil participou dos jogos Pan-Americanos de 2007 no Rio de Janeiro. Ficou na última colocação no masculino e feminino.

Em 2015, a equipe masculina, nos Jogos Pan-Americanos de Toronto, Canadá, conquistou a 4ª colocação.

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR₂₀₁₅**



10 QUESTÕES INICIAIS

1 - 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.

2 - O Hóquei sobre grama é jogado com roler ou patins?

Não, o hóquei sobre grama é jogado com chuteira de travas baixas, parecida com a utilizada no futebol 7.

3 - 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.

4 - 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.

5 - Qual o material necessário para a prática do hóquei?

Basicamente, é necessário taco, bola, caneleira e protetor de dentes.

6 - 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.

7 - 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 ginásios). Além destes, este ano, será realizado o primeiro Campeonato Brasileiro de Hockey5 para as categorias SUB18 e SUB15.

8 - Onde a modalidade é praticada no Brasil?

A modalidade é praticada nos Estados do Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, São Paulo e Rio de Janeiro.

Manual do professor de HÓQUEI SOBRE GRAMA E INDOOR₂₀₁₅



10 QUESTÕES INICIAIS

9 - Quais as principais potências mundiais do esporte?

Atualmente, as 10 principais potências mundiais do esporte são, no masculino, Austrália, Holanda, Alemanha, Inglaterra, Bélgica, Argentina, Nova Zelândia, Coreia do Sul, Índia e Paquistão; no feminino, Holanda, Austrália, Argentina, Nova Zelândia, China, Inglaterra, Alemanha, Estados Unidos, Coreia do Sul e Japão.

10 - O que é o Hóquei Indoor?

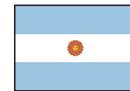
O Hóquei Indoor ou de salão é uma variante do hóquei sobre grama. Foi criado na década de 50, na Europa, com o principal objetivo de manter a prática da modalidade durante o inverno. Pertence, desta forma, a mesma Federação Internacional que organiza o Hóquei sobre grama.

TOP 10 - Federação Internacional de Hóquei (FIH) Março de 2015

Masculino

	Austrália
	Holanda
	Alemanha
	Inglaterra
	Bélgica
	Argentina
	Nova Zelândia
	Coréia do Sul
	Índia
	Paquistão

Feminino

	Holanda
	Austrália
	Argentina
	Nova Zelândia
	China
	Inglaterra
	Alemanha
	Estados Unidos
	Coréia do Sul
	Japão



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2015



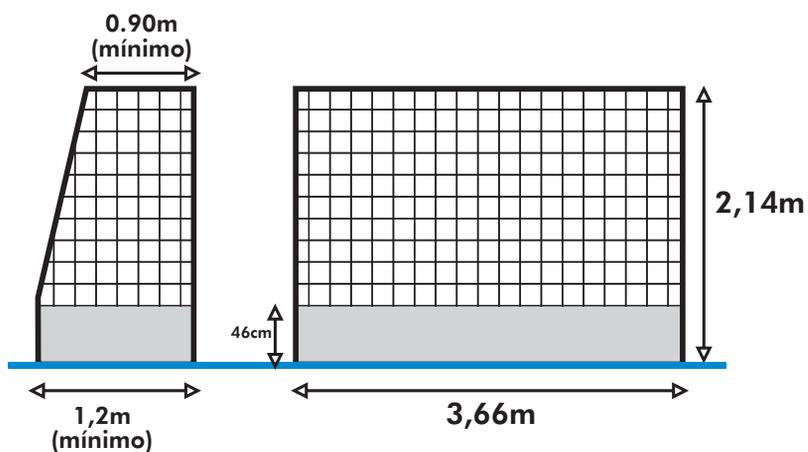
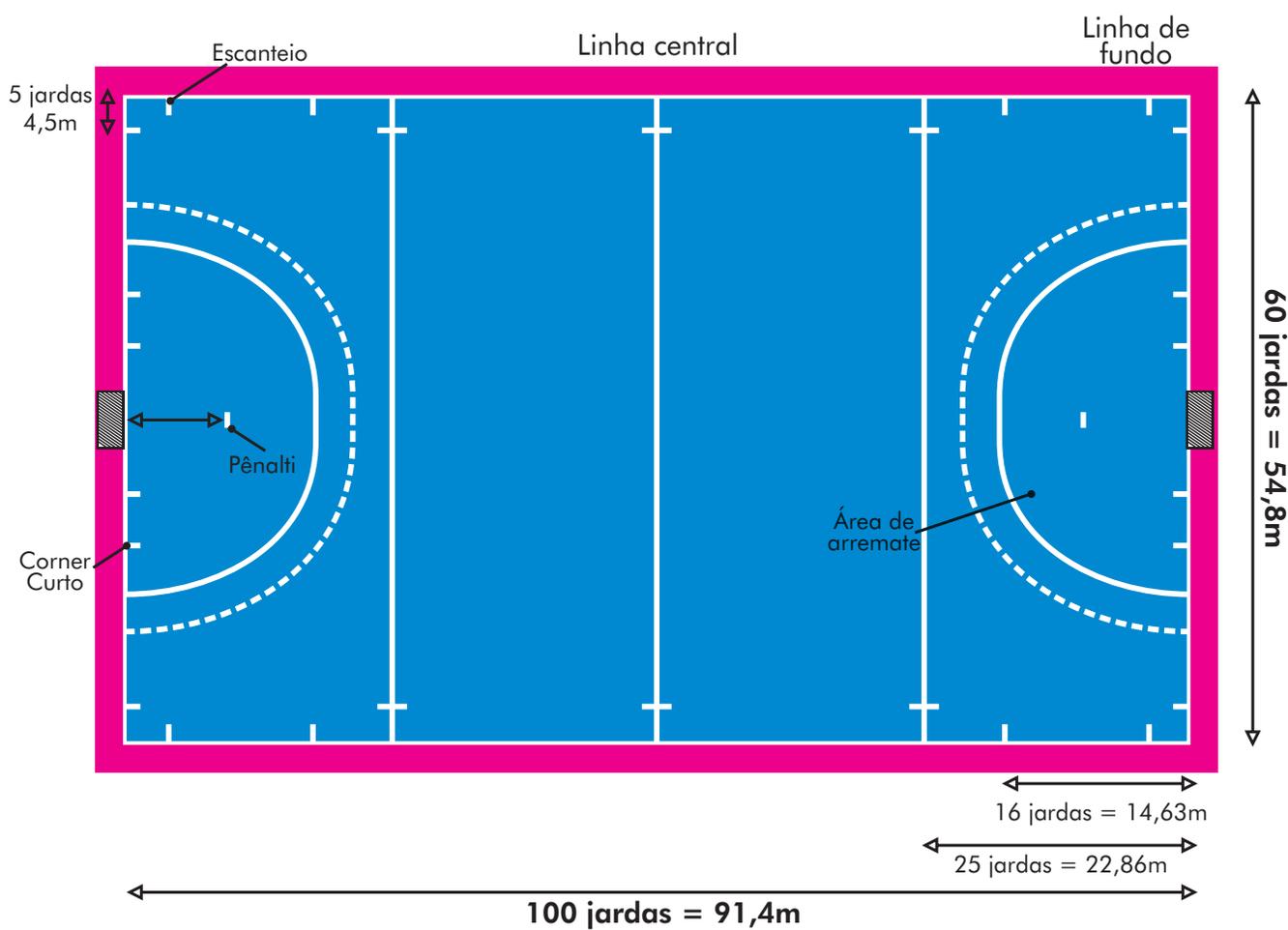
MATERIAL UTILIZADO



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2015



CAMPO DE JOGO



Manual do professor de HÓQUEI SOBRE GRAMA E INDOOR₂₀₁₅



PRINCIPAIS REGRAS

1 - 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.

2 - 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.

3 - Quais as dimensões das balizas (gols)?

As balizas medem 2,14m de altura por 3,66m de largura.

4 - Qual o número de jogadores e de substituições?

Cada time é composto por 11 jogadores e mais 5 reservas. A respeito das substituições, estas são ilimitadas.

5 - Qual o tempo de uma partida de hóquei sobre grama?

Uma partida é dividida em dois tempos de 35 minutos. Entretanto as novas regras da FIH estão sugerindo que o tempo de jogo seja modificado para 4 tempos de 15 minutos.

6 - 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.

7 - 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.

8 - 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.

9 - 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 INDOOR₂₀₁₅



PRINCIPAIS REGRAS

10 - 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 (semi-círculo). Para o gol ser validado, a bola deverá atravessar completamente a linha de gol.

11 - Existe impedimento no hóquei?

Ao contrário do futebol, não há impedimento no hóquei.

12 - 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

13 - 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.

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR**₂₀₁₅



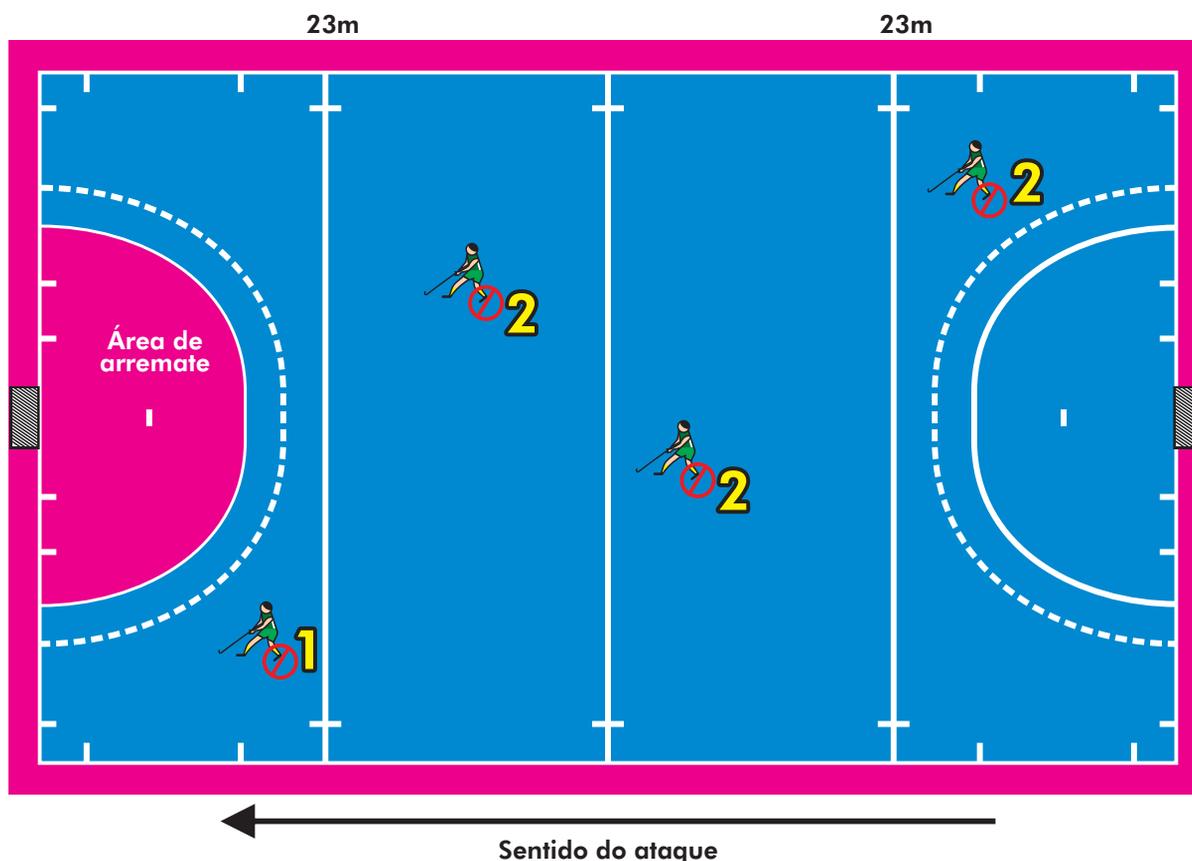
PRINCIPAIS REGRAS

14 - 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 INDOOR**₂₀₁₅



PRINCIPAIS REGRAS

15 - 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.



Proteção
Lateral

Hóquei Indoor

16 - 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 2 tempos de 35 minutos (ou 4 de 15 minutos) no sobre grama.
- Número de jogadores: 5 jogadores (4 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 semi-círculo.
- 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 INDOOR** 2015



PROPOSTA DE ENSINO E ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM

1 - 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.

2 - 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.

3 - 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.

4 - 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.

5 - 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.

6 - 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.

7 - 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.

8 - 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.

9 - 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

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR**₂₀₁₅



PROPOSTA DE ENSINO E ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM

aprendizes ao constrangimento em decorrência de ações mal sucedidas ou erros durante os jogos. Além disso, o ambiente de aprendizagem deve proporcionar jogos reduzidos e adaptados, levando em consideração a faixa etária dos aprendizes.

10 - 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.

11 - 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.

12 - 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.

13 - 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.

14 - 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.

15 - 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.

16 - O que devemos levar em consideração no planejamento das aulas?

É importante levar em consideração que os aprendizes tem distintas formas de aprender. Sendo

Manual do professor de **HÓQUEI SOBRE GRAMA E INDOOR** 2015



PROPOSTA DE ENSINO E ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM

assim, é importante valorizar a transmissão do conhecimento de forma visual, auditiva e cinestésica.

17 - 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.

18 - 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.

19 - 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 as atividades deve evitar a repetição de treinamentos. Deve ter em conta que às 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.

20 - 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.

21 - Quais os principais tipos de atividades para o ensino do hóquei?

Os principais tipos de atividades para o ensino do hóquei são:

1 - 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.

2 - 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

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR₂₀₁₅**



PROPOSTA DE ENSINO E ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM

3 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.

3 - 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.

4 - 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.

5 - 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).

22 - De que forma os alunos aprendem? E qual a forma mais eficiente?

O aluno aprende através do que ouve, ve, 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** 2015

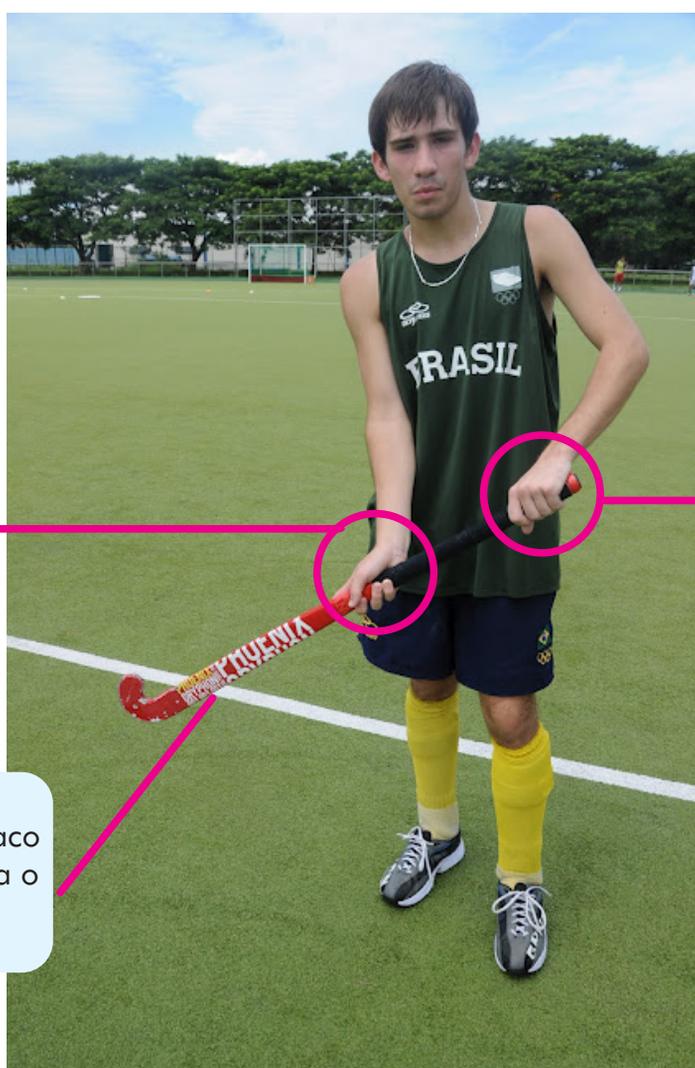


PRINCIPAIS TÉCNICAS

Empunhadura

Mão direita
aproximadamente
no final do grip

Lateral do taco
voltada para o
solo.



Mão esquerda
na parte superior
do taco

Empunhadura de "Aplauso"

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2015



PRINCIPAIS TÉCNICAS

Empunhadura



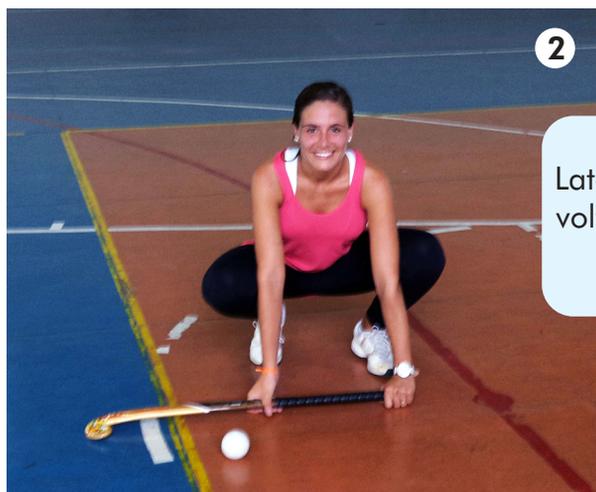
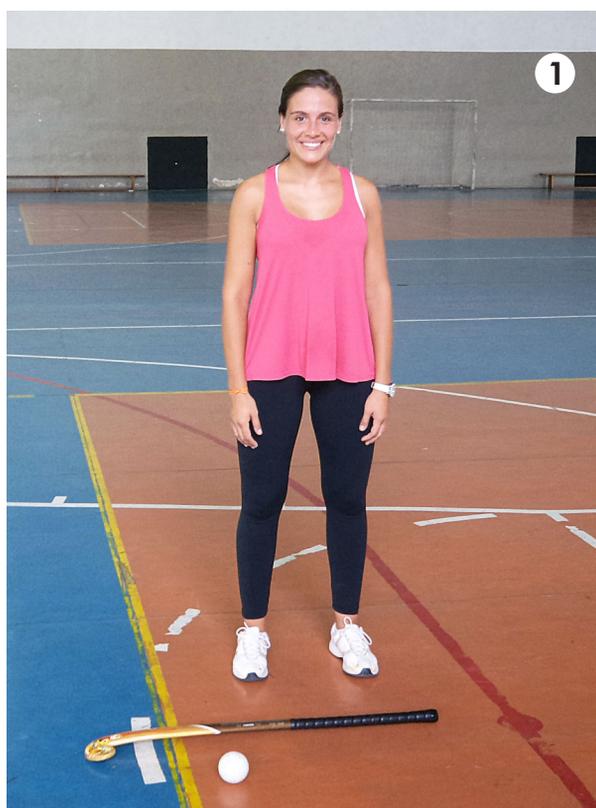
Empunhadura de "Jab"

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2015



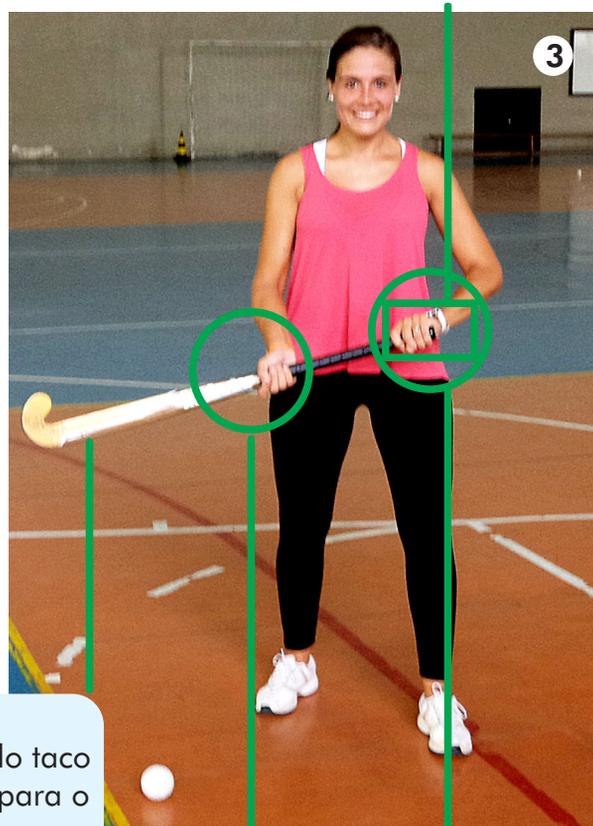
PRINCIPAIS TÉCNICAS

Empunhadura



Lateral do taco
voltada para o
solo.

Empunhadura usada
principalmente para o drible,
onde o pulso e o “relógio” ficam voltados
em direção dos olhos.



Mão direita
aproximadamente
no final do grip

Mão esquerda
na parte superior
do taco

Empunhadura de “Relógio”

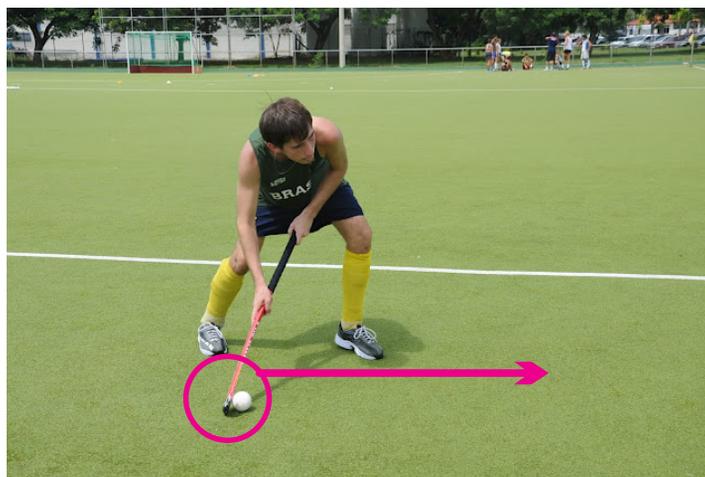
Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2015



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** 2015



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** 2015



PRINCIPAIS TÉCNICAS

Passe de Revés



Passe com o
revés do
taco



Taco em
contato com
o solo e
com a bola



Peso do corpo
é transferido
da perna esquerda
para a direita



Movimento
deve terminar
na altura do
joelho

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2015



PRINCIPAIS TÉCNICAS

Condução de Velocidade

Condução Frontal com a mão esquerda



Condução de velocidade na frente do corpo.

Taco na posição de "JAB"



A bola é conduzida apenas com a mão esquerda.

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2015



PRINCIPAIS TÉCNICAS

Condução de Velocidade - com 2 mãos



Condução de
velocidade na
frente do corpo.

Taco na posição
de "Aplauso"



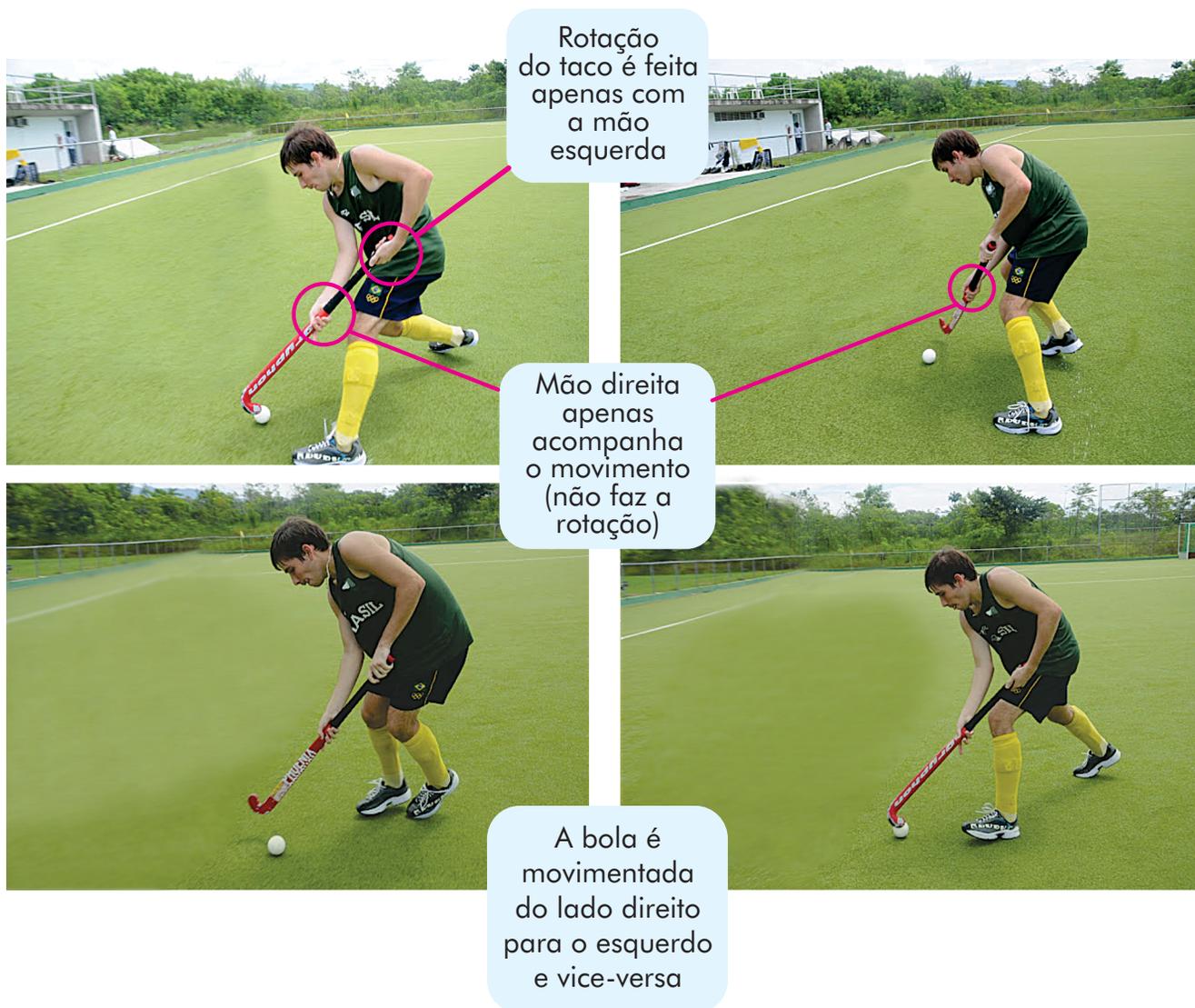
A bola é
conduzida
com as duas
mãos.

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2015



PRINCIPAIS TÉCNICAS

Drible Indiano



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2015



PRINCIPAIS TÉCNICAS

Drible Pedalada (Sombbrero)



A bola se mantém em sua direção, porém o taco faz o movimento "indiano" na frente da bola.

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2015



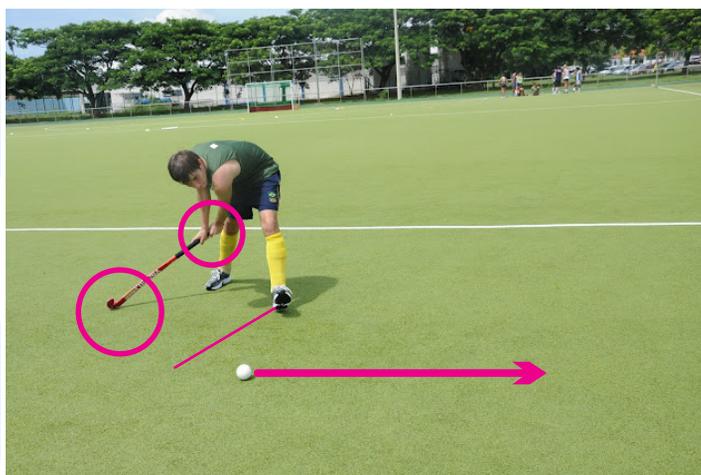
PRINCIPAIS TÉCNICAS

Varrida

Mão direita encostada na mão esquerda, em cima do tado

Taco em contato com o solo

Bola na frente do pé esquerdo



Peso do corpo é transferido da perna direita para a esquerda

Taco é "varrido" no solo



Movimento termina abaixo da linha do joelho



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2015



PRINCIPAIS TÉCNICAS

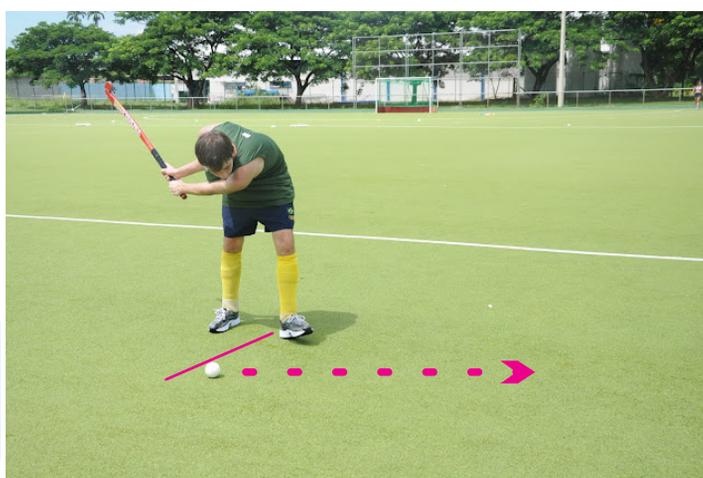
Batida

Mão direita encostada na mão esquerda, em cima do taco



Taco paralelo com o solo

Manter o olhar fixo para a bola



Bola alinhada com o pé esquerdo

Peso do corpo é transferido da perna direita para a esquerda



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2015



PRINCIPAIS TÉCNICAS

Recepção Baixa

Taco na "horizontal"
e em
contato
com o solo



Inclinação do taco
em direção da bola
para "abafar"
o movimento



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2015



PRINCIPAIS TÉCNICAS

Recepção lateral de direita



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

Executar um movimento
de desaceleração
na bola.



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

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



Desaceleração até
obter controle da bola.

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2015



PRINCIPAIS TÉCNICAS

Recepção lateral de revés

Executar um movimento de desaceleração na bola.



Ombro direito na direção da trajetória da bola.

Peso do corpo é transferido da perna direita para a esquerda



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

Taco na "diagonal" em contato com o solo.

Desaceleração até obter controle da bola.

Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2015



PRINCIPAIS TÉCNICAS

Desarme

Desarme
de direita.



Perna direita
posicionada
atrás da esquerda.

Desarme
de revés.

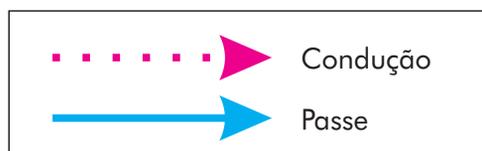


Desarme com
o taco na
horizontal.

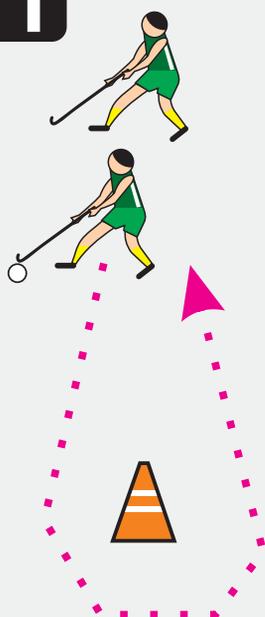
Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2015



EXERCÍCIOS



1



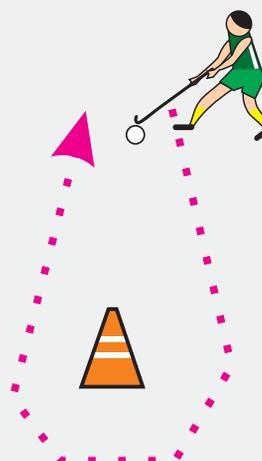
Habilidade: Condução.

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

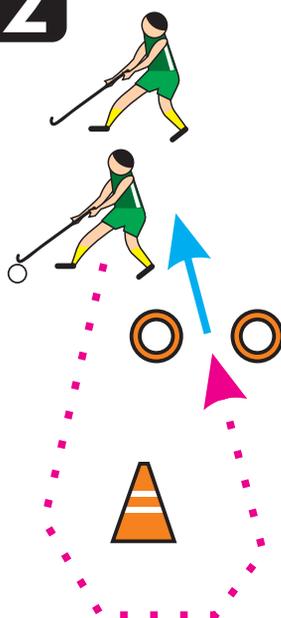
Nível: Iniciação.

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.

EXERCÍCIOS



3

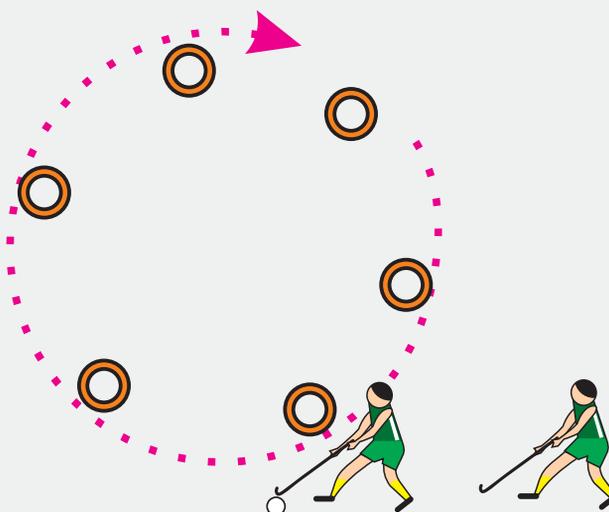
Habilidade: Condução.

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

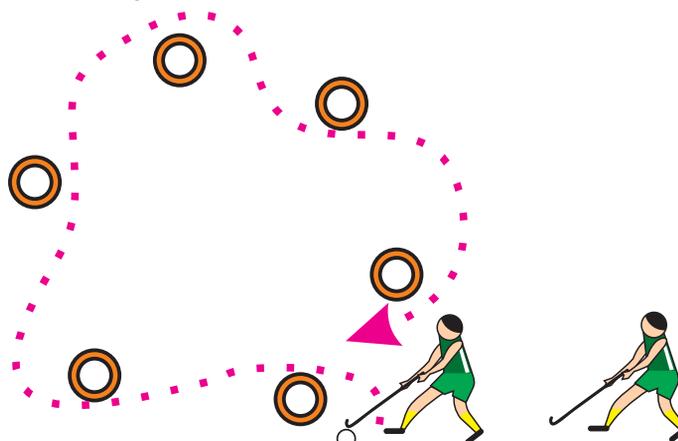
Habilidade: Condução.

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.



EXERCÍCIOS

5

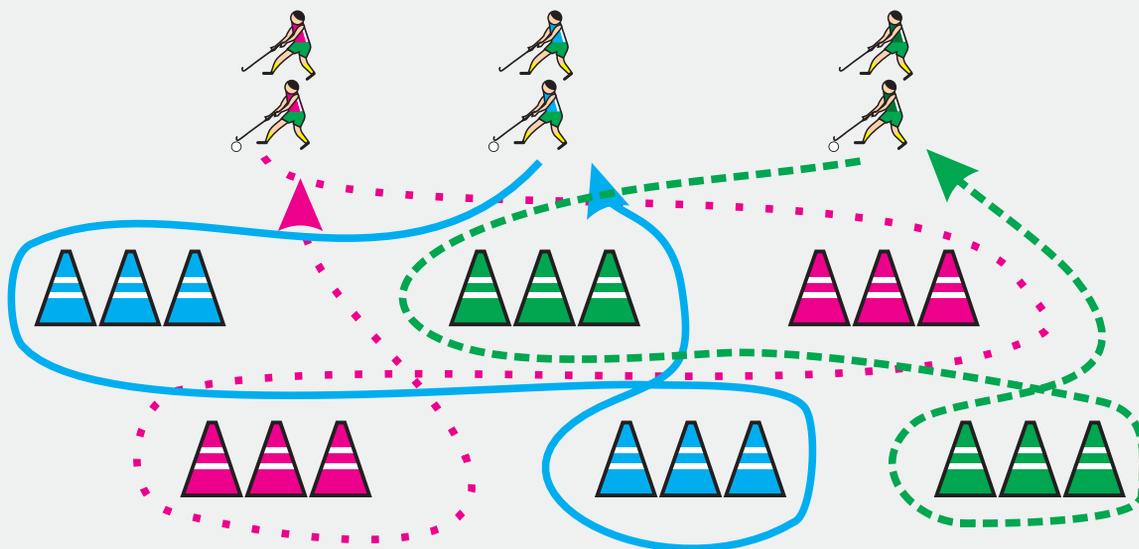
Habilidade: Condução.

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 entregar a bola para o colega da mesma fila (cor).

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



6

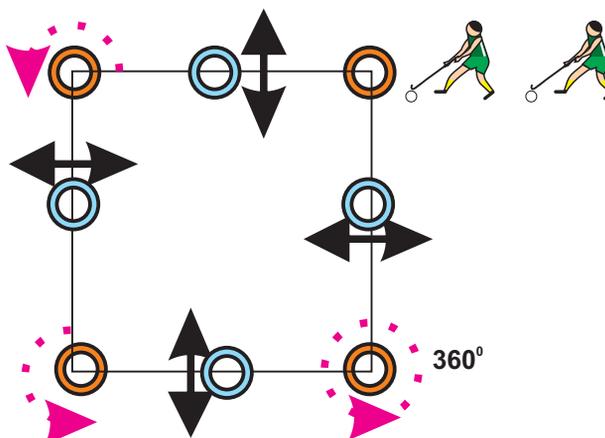
Habilidade: Condução

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).



EXERCÍCIOS



7

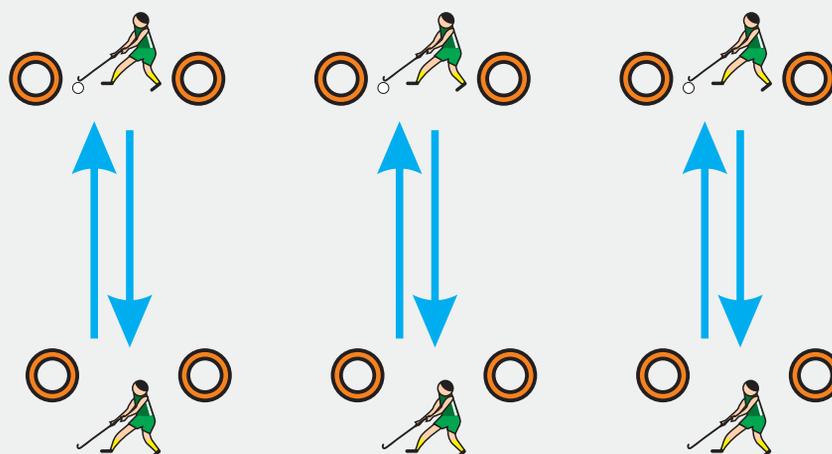
Habilidade: Passe e Recepção.

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

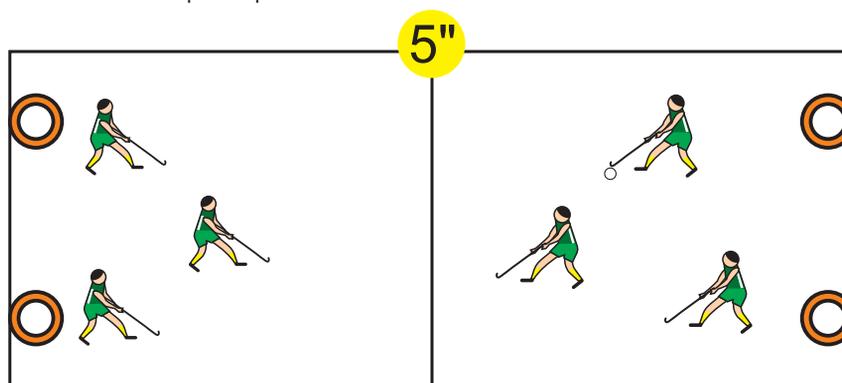
Habilidade: Passe e Recepção.

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. Delimitar o meio de campo como área de push.

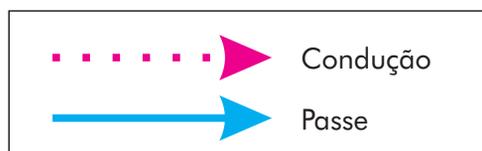
Possíveis variações: A) Modificar o tempo de contato com a bola. B) Modificar para push-hit ou varrida.
C) Modificar o número de participantes.



Manual do professor de
**HÓQUEI SOBRE GRAMA
E INDOOR** 2015



EXERCÍCIOS



9

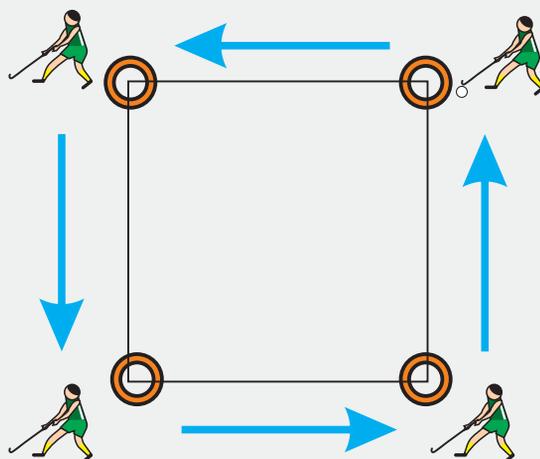
Habilidade: Passe e Recepção.

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

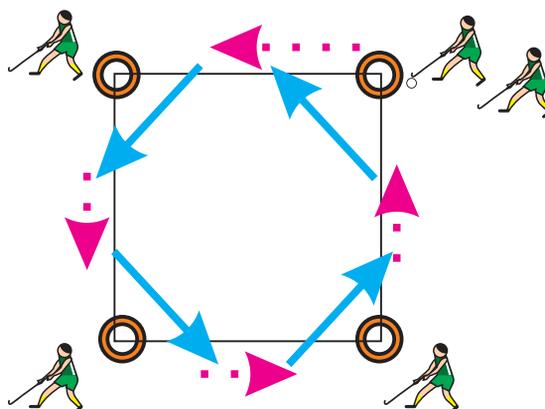
Habilidade: Passe, Condução e Recepção.

Objetivo: Trabalhar o passe de push pelo lado direito e a recepção dinâmica (alta). Efetuar o passe na diagonal para o colega receber em movimento e na frente.

Nível: Intermediário.

Descrição: Conduzir e Passar a bola em um quadrado.

Possíveis variações: Modificar o passe para push-hit.



EXERCÍCIOS

11

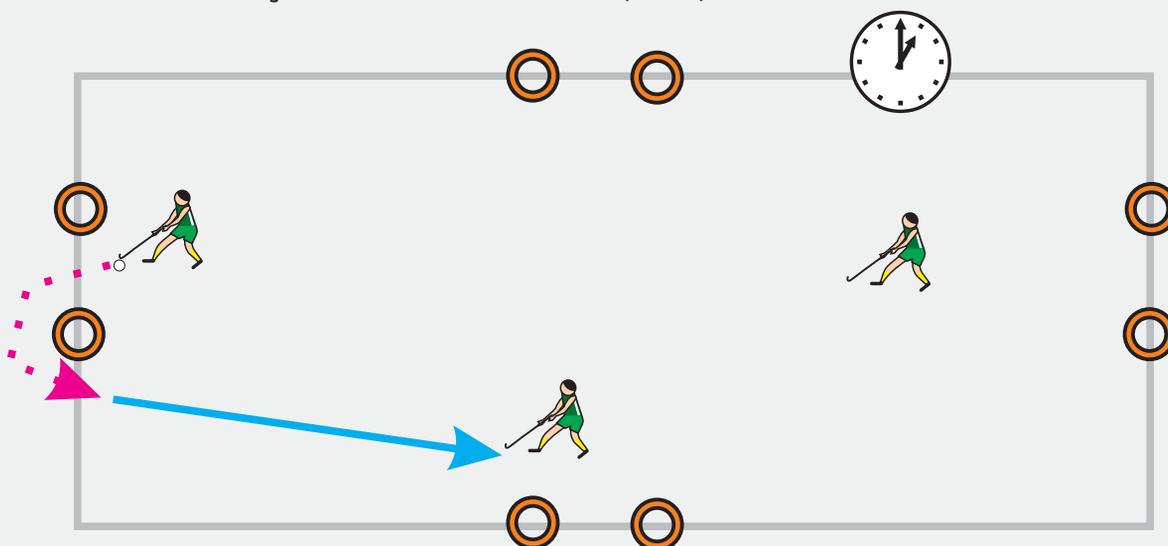
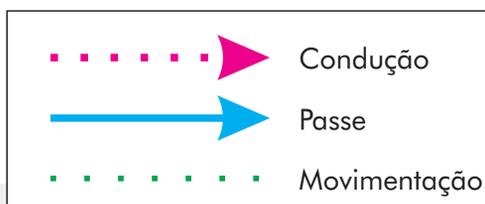
Habilidade: Passe, Recepção e Condução.

Objetivo: Trabalhar o passe, recepção e condução.

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.

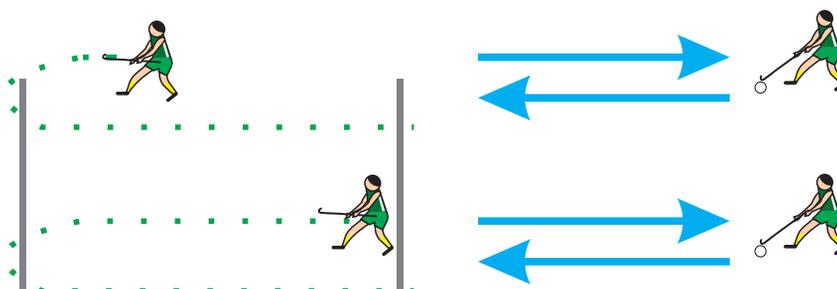
Objetivo: Trabalhar o passe de push, e, em movimento, executar recepção dinâmica (alta).

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 INDOOR₂₀₁₅



EXERCÍCIOS

13

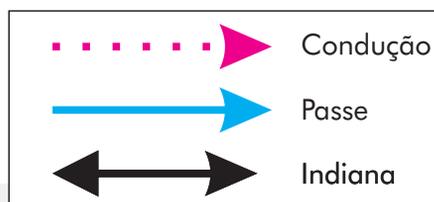
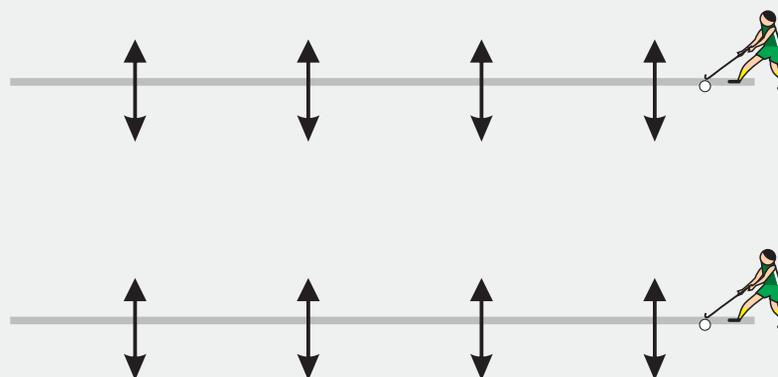
Habilidade: Drible Indiano.

Objetivo: Trabalhar o drible indiano sobre uma linha.

Nível: Intermediário.

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

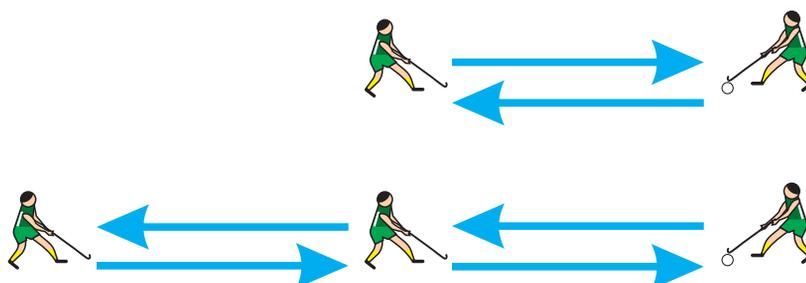
Habilidade: Passe e Recepção.

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.



EXERCÍCIOS

15

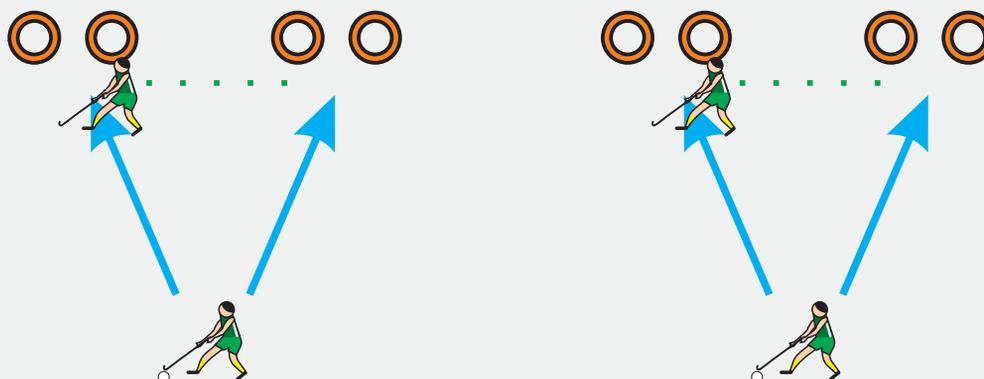
Habilidade: Passe e Recepção.

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

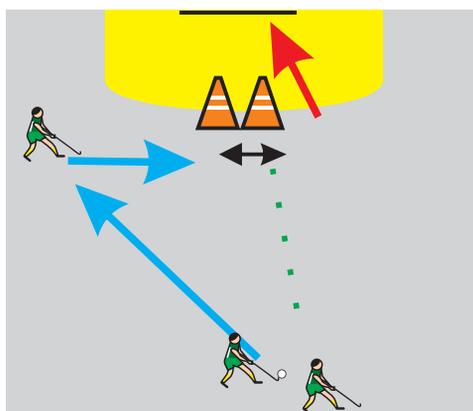
Habilidade: Passe, Drible e Recepção.

Objetivo: Trabalhar o passe, drible e a recepção em um contexto reduzido 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 INDOOR₂₀₁₅



EXERCÍCIOS

17

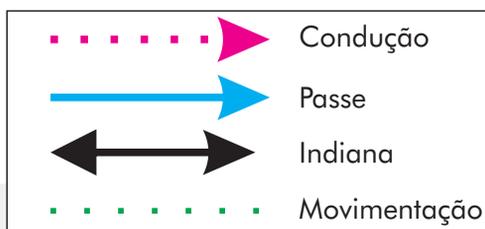
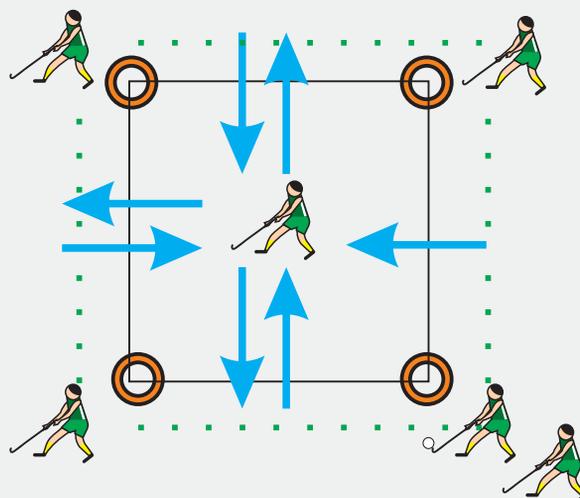
Habilidade: Passe e Recepção.

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

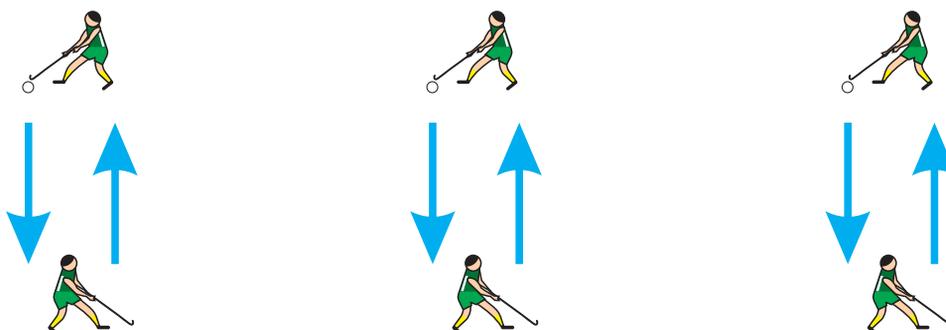
Habilidade: Passe e Recepção.

Objetivo: Trabalhar o passe, drible e a recepção frente a frente com o colega.

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** 2015



EXERCÍCIOS

19

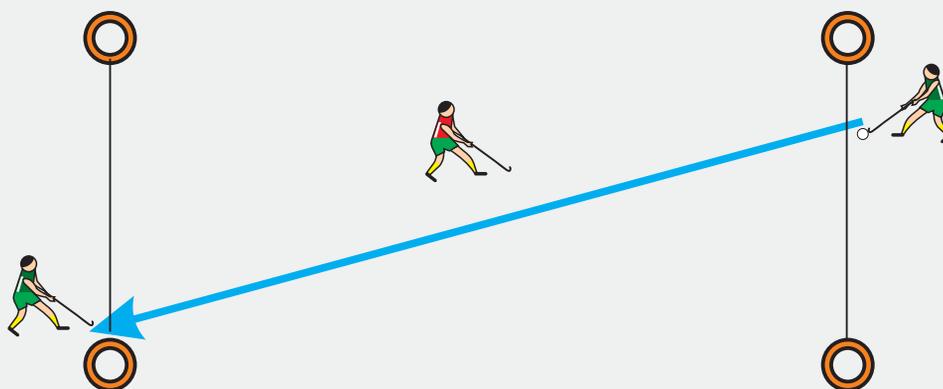
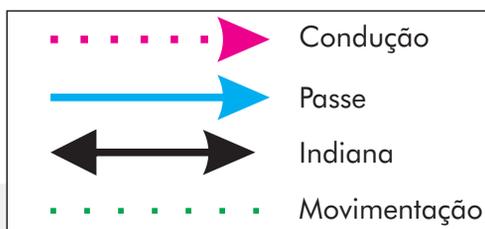
Habilidade: Passe e Recepção.

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

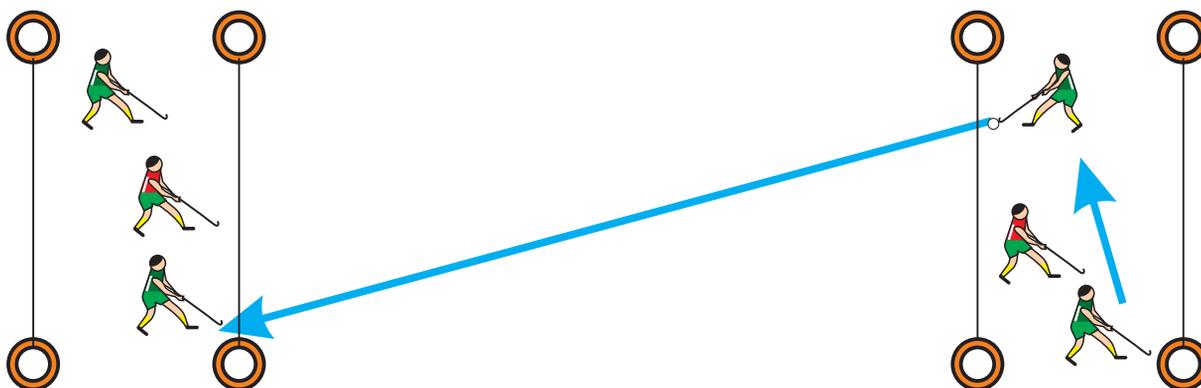
Habilidade: Passe, Drible e Recepção.

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 INDOOR** 2015



EXERCÍCIOS

21

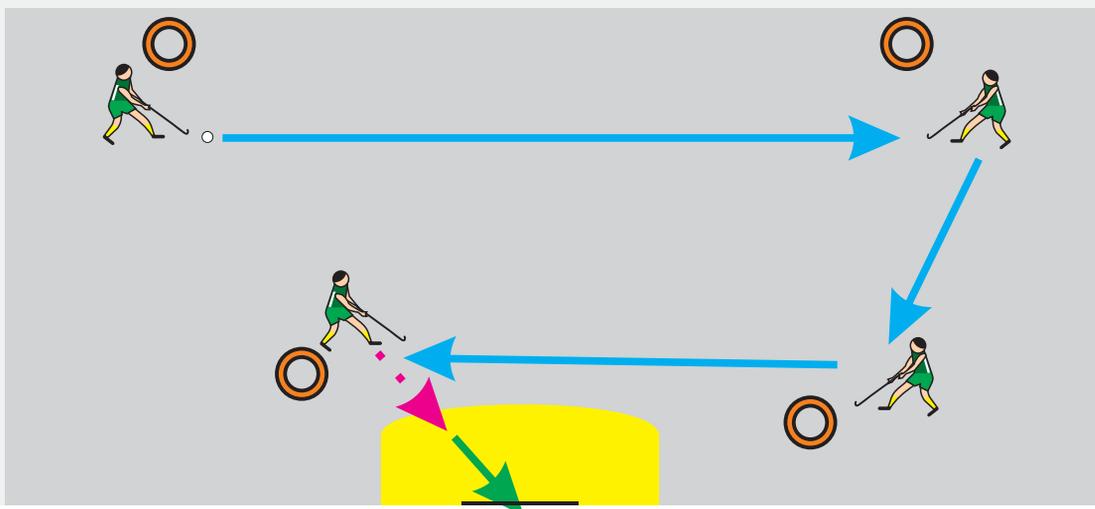
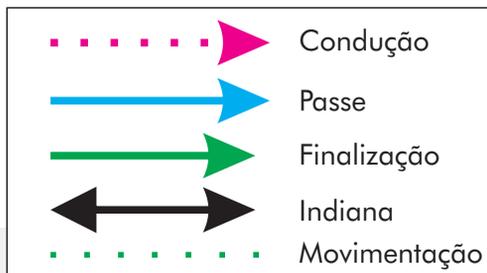
Habilidade: Passe, Recepção e Finalização para o gol

Objetivo: Trabalhar o passe de push-hit e a recepção com 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

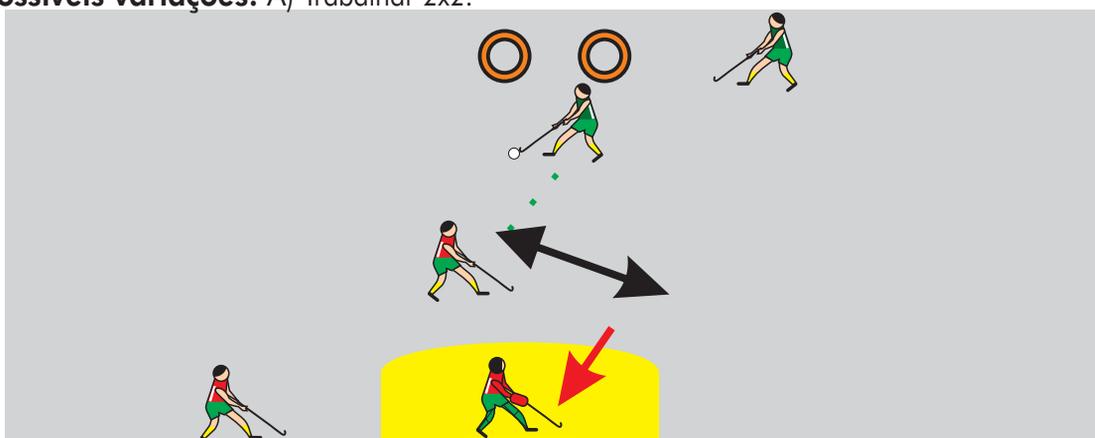
Habilidade: Condução, Drible, Desarme e Finalização da jogada para o gol.

Objetivo: Trabalhar as técnicas em um espaço reduzido.

Nível: Intermediário.

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

Possíveis variações: A) Trabalhar 2x2.



Manual do professor de HÓQUEI SOBRE GRAMA E INDOOR₂₀₁₅



EXERCÍCIOS

23

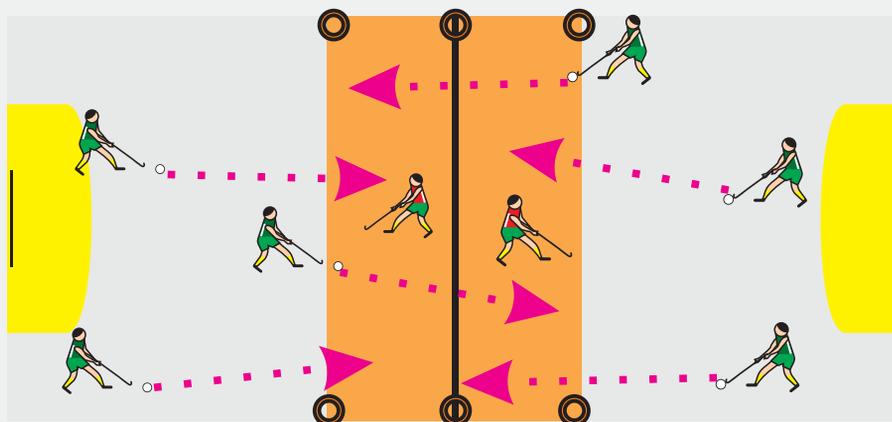
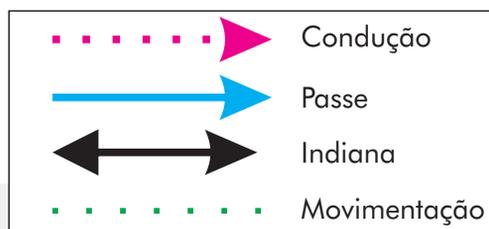
Habilidade: Condução e Desarme.

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 desarmam a bola.



24

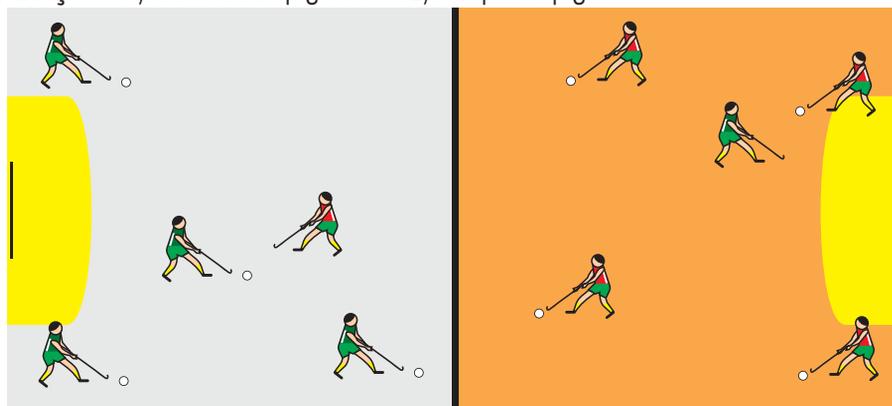
Habilidade: Passe, Desarme, Drible e Recepção.

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** 2015



EXERCÍCIOS

25

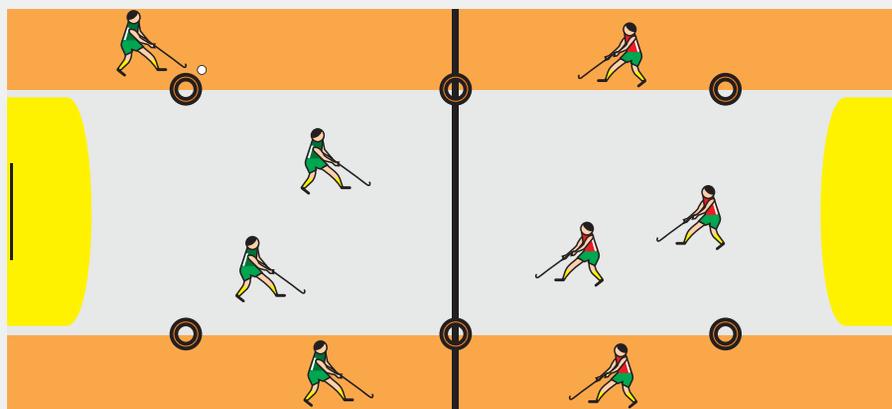
Habilidade: Passe, Desarme, Drible, Recepção e Finalização para o gol.

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.

