

Plano Nacional de Formação de Treinadores

Conteúdos de Formação Específica

Grau 3 - Hóquei

Federação Portuguesa de Hóquei (maio 2012)

Edição

Assunção Pinto

Autoria

Departamento Técnico da FPH

Joana Gonçalves

André Oliveira

Fotos

Federação Portuguesa de Hóquei

Bruno Santos

Jorge Magalhães

Vídeos

Federação Portuguesa de Hóquei

Bruno Santos

Ezequiel Paulón

Colaboração

Bruno Santos

Ezequiel Paulón

Paulo Ferreira

Rui Graça

APRESENTAÇÃO

Os referenciais teóricos subjacentes aos PNFT determinam no que diz respeito à FPH a incumbência de elaborar os pressupostos teóricos essenciais para o alto rendimento desportivo.

Se no Grau I se elencaram as necessidades técnicas e táticas fundamentais para o ensino do jogo nas camadas jovens, e se tentou enquadrar do ponto de vista histórico e organizacional o Hóquei em Portugal, na Europa e no Mundo, no segundo nível passamos para uma abordagem sistémica dos jogos desportivos coletivos onde, para além do domínio do corpo humano é necessária a incorporação de um objeto (stick) para a obtenção do objetivo do jogo, ou seja a introdução de uma bola numa baliza. Esta etapa corresponde à fase de consolidação dos conhecimentos técnicos e táticos do jogador e da equipa numa perspetiva de estratégia organizativa do jogo.

Na sequência chegamos à necessidade de preparar os treinadores que irão ser responsáveis pelos processos de desenvolvimento máximo das capacidades individuais e coletivas das equipas de valor competitivo mais elevado. Aqui, a superação prevalece sobre todos os outros fatores da relação entre os elementos das equipas e os seus líderes (treinadores).

Neste terceiro e último patamar, mais uma vez com base e no domínio dos conteúdos anteriormente abordados nos níveis 1 e 2 pretende-se desenvolver a competência estratégica do treinador com base nos recursos dos seus atletas e das dificuldades colocadas pelos opositores. Metodologicamente deverão ser exploradas situações de análise e conceção, utilizando prioritariamente uma organização didática centralizada em seminários e workshops.

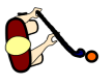
Todo este processo de formação e preparação dos treinadores tem de ser visto numa perspetiva global, em que todos os conhecimentos, independentemente dos níveis, se encontram permanentemente em relação. Neste contexto operacional os conhecimentos e competências não podem ser vistos numa lógica dicotómica e estruturalista, mas sim de interação constante e aleatória em função das características de cada situação, de cada equipa, de cada jogador, de cada opositor e de cada treinador.

Procurou-se, portanto, com estes 3 Manuais criar contínuos pedagógicos que partam não dos conteúdos mas da análise de cada situação, para que, aqui sim a superação de cada ato pedagógico seja o principal objetivo dos treinadores.

Capítulo 1. Treinar e Jogar para Vencer	7
Introdução.....	9
1.1 Organização estratégica do jogo	9
1.1.1 Estilo de jogo	10
1.1.2 Especialização de funções no Hóquei	10
1.1.2.1 Características e responsabilidades de posicionamento do jogador.....	10
1.1.2.2 Treino individualizado	16
1.1.3 Organização do ataque por sectores	16
1.1.3.1 Saída dos 23 m defensivos.....	17
1.1.3.2 Construção do ataque através do meio campo (<i>build up</i>)	22
1.1.3.3 Criação de oportunidades de golo	29
1.1.4 Sistemas de jogo	31
1.1.4.1 Sistema 4-3-3 e transformações (4-4-2 e 3-5-2)	32
1.2 Situações de bola parada (<i>Set Pieces</i>)	34
1.2.1 Marcação de livres e de bolas na lateral.....	34
1.2.1.1 Organização ofensiva	34
1.2.1.2 Organização defensiva	35
1.2.2 Canto (comprido).....	35
1.2.2.1 Ofensivo	35
1.2.2.2 Defensivo	35
1.2.3 Canto curto.....	36
1.2.3.1 Ofensivo	36
1.2.3.2 Defensivo	37
1.3 Transições.....	38
1.3.1 Pressing	38
1.3.1.1 Razões táticas para utilização da pressão:.....	39
1.3.1.2 Fases de aplicação da pressão	39
1.3.1.3 Tipos de <i>pressing</i>	40
1.3.2 Contra-ataque.....	44
1.3.2.1 Requisitos para jogar em contra-ataque	48
1.3.2.2 Início e desenvolvimento do contra-ataque.....	48
1.3.2.3 Exercícios para desenvolver o contra-ataque	49
1.4 Sumário	51
1.5 Auto-avaliação.....	52
1.6 Bibliografia Aconselhada	52

Glossário.....	53
Capítulo 2. Observação de Jogo.....	55
2.1 Dimensões da observação e análise de jogo.....	56
2.1.1 Análise de equipa e estudo do adversário	56
2.1.2 Observação no treino e na competição.....	56
2.1.3 Análise de jogo	57
2.1.3.1 Procedimentos de análise	57
2.1.3.2 Tipos de análise	58
2.2 Utilização de software de análise de jogo	61
2.2.1 Utilização do NAC Sport	61
2.2.1.1 Funcionalidades do NAC Sport.....	62
2.2.1.2 Como trabalhar com o NAC Sport	62
2.3 Sumário	63
2.4 Auto-avaliação	63
2.5 Bibliografia Aconselhada	63
Glossário.....	64
Capítulo 3. Construção de um Percurso de Formação.....	65
Introdução.....	66
3.1 Papel do treinador na construção de um percurso de formação	66
3.2 Definição de perfis de seleção	67
3.3 Detecção e Acompanhamento de Talentos	69
3.4 Planeamento da época.....	71
3.5 Sistemas competitivos	72
3.6 Sumário	76
3.7 Auto-avaliação.....	76
3.8 Bibliografia Aconselhada	77
Glossário.....	77

LEGENDA



Atacante com bola



Atacante sem bola



Defesa



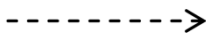
Guarda Redes



Cone



Passe



Deslocamento sem bola



Deslocamento com bola



Remate

CAPÍTULO 1. TREINAR E JOGAR PARA VENCER

ÍNDICE

Introdução.....	9
1.1 Organização estratégica do jogo	9
1.1.1 Estilo de jogo	10
1.1.2 Especialização de funções no Hóquei	10
1.1.2.1 Características e responsabilidades de posicionamento do jogador.....	10
1.1.2.2 Treino individualizado	16
1.1.3 Organização do ataque por sectores	16
1.1.3.1 Saída dos 23 m defensivos.....	17
1.1.3.2 Construção do ataque através do meio campo (<i>build up</i>)	22
1.1.3.3 Criação de oportunidades de golo	29
1.1.4 Sistemas de jogo	31
1.1.4.1 Sistema 4-3-3 e transformações em 4-4-2 e 3-5-2.....	32
1.2 Situações de bola parada (<i>Set Pieces</i>)	34
1.2.1 Marcação de livres e de bolas na lateral.....	34
1.2.1.1 Organização ofensiva	34
1.2.1.2 Organização defensiva	35
1.2.2 Canto (comprido).....	35
1.2.2.1 Ofensivo	35
1.2.2.2 Defensivo	35
1.2.3 Canto curto.....	36
1.2.3.1 Ofensivo	36
1.2.3.2 Defensivo	37
1.3 Transições	38
1.3.1 Pressing	38
1.3.1.1 Razões táticas para utilização da pressão:.....	39
1.3.1.2 Fases de aplicação da pressão	39
1.3.1.3 Tipos de <i>pressing</i>	40
1.3.2 Contra-ataque.....	44
1.3.2.1 Requisitos para jogar em contra-ataque	48
1.3.2.2 Início e desenvolvimento do contra-ataque.....	48
1.3.2.3 Exercícios para desenvolver o contra-ataque	49
1.4 Sumário	51

1.5	Auto-avaliação.....	52
1.6	Bibliografia Aconselhada	52
	Glossário.....	53

OBJETIVOS:

- ❖ Distinguir entre sistema de jogo e estilo de jogo.
- ❖ Identificar e descrever as características e responsabilidades inerentes à especialização de funções do jogador.
- ❖ Identificar e descrever as características do treino individualizado de jogadores.
- ❖ Identificar e descrever as características da organização do ataque por sectores, nomeadamente, a saída dos 23 metros defensivos, a construção do ataque através do meio campo e a criação de oportunidades de golo.
- ❖ Identificar e descrever as características de sistemas de jogo, nomeadamente, do 4-3-3 e das transformações em 4-4-2 e 3-5-2.
- ❖ Identificar e descrever as características da organização de situações de bola parada, nomeadamente, a marcação de livres e bolas na lateral, canto (comprido) e canto curto.
- ❖ Identificar e descrever as características da organização de situações de transição defesa-ataque, nomeadamente, o *build-up*, o *pressing* e contra-ataque.

Introdução

Atualmente o Hóquei em Campo joga-se cada vez mais em alta velocidade. Perante o facto de os jogadores terem cada vez com menos espaço disponível para jogar, verificamos que a utilização de passes longos e aéreos já não é tão eficiente quando o adversário fecha a sua metade do campo, o que muitas vezes acontece. Perante isto, é visível a necessidade de criar espaços e oportunidades de construção a partir da defesa, através dos jogadores de meio campo e em direção aos atacantes.

Diversas análises de alta competição sugerem que o desempenho de um jogo de ataque a alta velocidade trará melhores resultados à equipa. Para este tipo de performance, a equipa deverá utilizar um jogo mais direto, sempre em direção à baliza do adversário. Correr para trás com a bola ou para receber a mesma, não nos parece que seja uma opção. A utilização do comprimento do campo, em vez da largura, será benéfico para equipa, dando-lhe a oportunidade de realizar passes verticais (pois joga-se mais perto da baliza do adversário) e criando, assim, situações de perigo comparativamente com um jogo à largura. Perante isto, e como atualmente as equipas utilizam muitas estratégias de pressão alta, o papel dos jogadores do meio campo é fundamental, pois para conseguirem obter o espaço para jogar no ataque devem movimentar-se em conjunto, para a frente, em velocidade e utilizando um bom plano tático, obrigando o adversário a mover-se também. A penetração no espaço significa obter oportunidades, oportunidades significam ocasiões de remate, ocasiões de remate significam golos e golos significam vitória.

Estas e outras preocupações do treinador ao nível das situações de jogo conduzem-no à necessidade de criar uma boa estratégia, utilizando um sistema de jogo adequado, com base nas capacidades e características dos seus jogadores, do opositor e ainda, dos objetivos que pretende alcançar. Em seguida, quer para trabalhar nos aspetos a melhorar, quer para estudar o adversário, o treinador de alto nível deverá desenvolver capacidades de observação e análise da competição.

1.1 Organização estratégica do jogo

A organização unificada do jogo formal, com 11 jogadores, é a ultima fase de organização tática do Hóquei, geralmente referida como sistema de jogo. Esta organização tática deve assentar no estilo de jogo que a equipa é capaz de praticar. As componentes táticas, ofensiva e defensiva, abordadas até aqui são universais a todos os sistemas de jogo, diferindo apenas das habilidades individuais. O sistema de jogo em si é apenas uma janela que oferece um conjunto ilimitado de opções táticas.

Sistemas de jogo distintos podem ser utilizados em diversos níveis. Muitas equipas optam por jogar com dois ou três atacantes, outras jogam com quatro atacantes, sendo um deles um médio ofensivo. Defensivamente, por norma as equipas optam por ter um defesa responsável pela cobertura das linhas de golo, geralmente conhecido como *sweeper*. Uma alternativa à utilização do *sweeper* uma equipa pode posicionar 3 ou 4 jogadores na linha defensiva (2 centrais e 2 laterais ou 2 laterais com um defesa central). Frequentemente, ou em momentos específicos do jogo, as equipas podem utilizar a marcação individual ou marcação à zona. Outras optam por uma combinação

de ambas. Nenhuma das opções é melhor que outra, pois todas são eficazes quando aplicadas nos momentos adequados do jogo, isto é, com uma compreensão correta dos papéis ofensivos e defensivos e noção de responsabilidade do cargo que cada jogador individualmente ocupa na sua posição.

Um determinado sistema de jogo é adotado pelo treinador em função da sua filosofia, do seu estilo de jogo, das características do adversário e seu modelo de jogo, e fundamentalmente em função das características individuais e coletivas dos seus jogadores. O sistema de jogo de uma equipa revela o tipo de jogo pretendido, se é ofensivo ou mais defensivo. Por exemplo, o posicionamento do ataque pode assemelhar-se à parte frontal ou traseira de uma seta. A seta orientada para a frente pode indicar que o avançado centro pretende dar profundidade assim que a sua equipa recupera a posse de bola. A seta orientada para trás pode demonstrar um avançado centro com características como a capacidade de romper em velocidade, assim como de sair contra-ataque, que lhe permitem iniciar e participar no ataque a partir de trás, assegurando mais apoio aos médios e atacantes. Ainda, o posicionamento em forma de losango no meio campo oferece ângulos naturais de apoio no ataque e na defesa. Um sistema de jogo tem como base um plano cujo objetivo é dar vantagem à equipa nas mais variadas situações, nomeadamente permitir explorar as fraquezas da equipa adversária, ou proteger os pontos fracos da própria equipa.

Antes de adotar um sistema de jogo, o treinador deve entender o estilo de jogo dos seus jogadores e as suas responsabilidades posicionais. Contudo, lembre-se que este modelo de jogo oferece apenas uma orientação geral para equipa, com base na capacidade de colocar os papéis ofensivos e defensivos em prática.

1.1.1 Estilo de jogo

Duas equipas que se defrontam podem adotar o mesmo sistema, no entanto podem surgir diferenças no estilo de jogo. As equipas desenvolvem diferentes estilos de jogo com base nas habilidades mentais e físicas dos jogadores, a tradição da equipa, a filosofia do treinador, e o ambiente em que alguns jogos são jogados. Por exemplo, actualmente os Alemães apresentam um estilo bastante estruturado e metódico enquanto a Austrália apresenta, frequentemente, um estilo mais agressivo, com base na resistência e velocidade dos jogadores, aproveitando os passes diretos entre grandes espaços. Por outro lado, a Argentina é caracterizada pela sua capacidade de contra-ataque, passes curtos e movimentações variadas.

1.1.2 Especialização de funções no Hóquei

1.1.2.1 Características e responsabilidades de posicionamento do jogador

O sistema de jogo é desenvolvido a partir das características dos jogadores e dos requisitos das posições e funções que ocupam no campo. Uma descrição geral da posição do jogador pode fornecer um melhor entendimento das funções de ataque e de defesa. Independentemente do seu posicionamento no campo, todos os jogadores

assumem os papéis de ataque quando a sua equipa tem a posse de bola, assim como também assumem funções defensivas quando o adversário recupera a posse de bola.

O sistema de jogo define a responsabilidade posicional de cada jogador. Por exemplo, quatro jogadores podem estar alinhados como defesas mas todos eles possuem responsabilidades significativamente diferentes. Um pode possuir um papel estritamente defensivo, cuja única tarefa é marcar o perigoso e rápido avançado lateral, ao passo que outro defesa (geralmente o lateral) pode apoiar o ataque e a criação de oportunidades de golo para os colegas.

Para obter um bom trabalho de equipa, cada jogador deve compreender a sua responsabilidade posicional, que se traduz, em todos os sistemas de jogo, em dois conceitos base: capacidade do jogador em realizar a transição para o ataque e cumprimento do seu papel defensivo no jogo.

Em seguida passamos a apresentar as principais tarefas inerentes a cada uma das posições ocupadas no campo.

O guarda-redes

O guarda-redes tem como principais funções evitar que o adversário marque golos, afastar a bola para longe da área de remate e, sempre que possível, para uma zona segura ou diretamente para um colega de equipa. O guarda-redes deve ainda organizar e liderar o desempenho dos jogadores defensores dentro do seu meio campo de jogo, assim como cobrir, afastar e interceptar as bolas que entram na área que defende. No canto curto, o guarda-redes deve apoiar/organizar a ação defensiva da sua equipa. Este atleta “especial” deve possuir uma grande capacidade de concentração e aptidão para determinar rapidamente o ângulo do remate. Coragem, confiança, rapidez de reação, força mental, boa visão e excelente coordenação motora, agilidade, força, competência de leitura de jogo e capacidade de liderança, são as principais características de um bom guarda-redes.

Os defesas

Geralmente, os defesas acompanham os avançados e médios da equipa adversária, na sua área do campo; constroem a jogada de ataque, distribuindo a bola pelos médios e atacantes; coordenam, juntamente com companheiros de zona, a defesa de uma jogada de ataque do adversário, oferecendo uma linha de passe recuada para conseguir alterar a direção do ponto de ataque; apoiam a marcação de livres na sua área defensiva do campo; utilizam técnicas de desarme e posicionamento defensivo (marcação e cobertura) e auxiliam os lances de bola parada ofensivos e a defesa do canto curto.

O **sweeper**, ou defesa mais recuado, deve possuir uma boa capacidade de leitura de jogo, tal como qualquer outro jogador no campo, pois é essencial determinar onde se encontra o perigo na jogada de ataque da equipa adversária. O **sweeper** deve ser hábil em recuperar a bola numa situação de 1x1, na marcação ou na cobertura de todas as situações defensivas. Ao nível dos gestos técnicos com posse de bola, o **sweeper** deve desenvolver uma boa capacidade de passe, com precisão e a longas

distâncias.

O **defesa direito** deve ter capacidades ao nível da interceção e do passe, particularmente na execução do passe paralelo à lateral direita e do passe longo cruzado para a esquerda do campo.

O **defesa central** tem como principais responsabilidades a marcação do avançado centro da equipa adversária e a aplicação de boas técnicas de desarme. A marcação individual de um adversário durante grande parte do jogo exige uma boa condição física. Para exercer a sua função, o defesa central deve possuir força física e mental. O passe e a interceção, o apoio na marcação de livres no meio campo e no ataque, são outras das tarefas importantes para o defesa central.

O **defesa esquerdo** deve proporcionar equilíbrio e cobertura na zona de apoio, quando a bola se encontra do outro lado do campo. Este jogador é responsável pelas bolas laterais na esquerda, pela comunicação de tarefas ofensivas e defensivas ao médio esquerdo, defesa central e *sweeper*. É fundamental que o defesa esquerdo possua uma boa capacidade de velocidade, pois o seu principal papel é marcar o avançado direito da equipa adversária, que é normalmente o jogador mais veloz.

Os médios

Os jogadores que trabalham no meio campo estabelecem uma ligação entre os defesas e os atacantes; marcam os médios adversários no ataque, no meio campo e nas regiões defensivas do campo; posicionam-se de modo a controlar o espaço no meio campo limitando as opções de passe do opositor; apoiam as ações defensivas (marcação) dos colegas; marcam os livres e apoiam os livres fora da zona defensiva; desarmam; constroem; atacam e finalizam e apoiam os lances de bola parada ofensivos, assim como os cantos curtos defensivos. O jogador, para obter eficácia na posição do meio campo, deve ser capaz de executar transições de jogo eficazes quer no ataque, quer na defesa.

Os **médios laterais** devem possuir rapidez de reação e velocidade, assim como a resistência, pois estes jogadores devem proteger e controlar grande parte do espaço no campo (entre as duas linhas dos 23 metros). Um médio lateral deve ser tecnicamente avançado no que respeita o controlo da bola aquando a construção de uma jogada de ataque. Adicionalmente, para além da combinação técnica com a capacidade de reação e de decisão, os médios laterais devem possuir um bom instinto de concretização perante oportunidades de golo.

O **médio centro** apoia a marcação dos avançados e médios interiores numa zona defensiva. Este jogador faz a ligação direta aos defesas e avançados, apoiando o defesa central no controlo do meio campo e assistindo os atacantes oferecendo alguma profundidade no ataque de modo a permitir que a direção do jogo se possa alterar rapidamente ou a provocar a penetração de ataque com perigo. O médio centro

deve ser criativo, mesmo sobre pressão, na construção de jogadas de ataque e determinado na execução dos papéis e técnicas defensivas, impedindo, através de medidas como a canalização (*channeling*), que o adversário construa o ataque pelo centro do terreno. Geralmente o médio centro possui uma boa aptidão para a liderança. Esta é a posição mais exigente em termos de processamento de informação visual.

Os avançados

Os avançados criam e concretizam oportunidades de finalização, combinando e construindo jogadas de ataque com os companheiros que se encontram por perto. Devem oferecer largura e profundidade para a penetração do ataque em posse de bola, “esticando” a defesa adversária. Os avançados utilizam o espaço criado pelos outros, posicionando-se à frente dos médios e executando funções defensivas nas três regiões do campo. Podem ainda dar apoio nos lances de bola parada ofensivos e na defesa de cantos curtos.

O **avançado centro** necessita de boa capacidade física e mental – e deve ser capaz de correr riscos – para jogar num espaço curto e povoado para que possa obter a bola primeiro. É fundamental que o avançado centro seja um bom rematador, que utilize movimentos rápidos e ainda que consiga antecipar-se aos passes centrais. Rapidez, bom controlo de bola, capacidade de jogar 1x1 com e sem posse de bola são requerimentos que vão permitir que os avançados centro se movam em direção à baliza. Defensivamente, este jogador deverá cobrir os movimentos atacantes do defesa central adversário.

Os **avançados esquerdo e direito** devem utilizar velocidade e rapidez de reação em situações de 1x1 de modo a penetrar e a jogar no espaço vazio atrás do opositor. Ainda, os avançados laterais devem ser capazes de realizar, através de uma sticada forte, passes cruzados com precisão. A competência de finalização é obviamente uma característica essencial do avançado. Defensivamente, estes jogadores em particular devem executar os papéis defensivos próprios da cobertura e marcação dos jogadores defensores adversários correspondentes.

Posição	Papel defensivo	Papel ofensivo
Guarda-redes	✓ Última linha da defesa, atrás dos defesas; ✓ Comunicação defensiva, instruções e diretrizes.	✓ Comunicação ofensiva, instruções e diretrizes.
Sweeper	✓ Cobertura aos defesas; ✓ Marcação de jogador extra que penetra o ataque; ✓ Organizar defesa dupla com	✓ Move-se para o meio campo e apoia o ataque; ✓ Move-se para apoiar os médios, oferecendo cobertura atrás da linha de meio campo.

	outros defesas e forçar contra-ataque.	
Defesa central	✓ Marcação individual do avançado centro opositor; ✓ Se os defesas marcam individualmente todos os adversários que se encontram na área de remate, o defesa central pode fazer a cobertura ou marcar o atacante extra.	✓ Move-se para o meio campo e apoia o ataque; ✓ Move-se para apoiar os médios, oferecendo cobertura atrás da linha de meio campo.
Defesa direito	✓ Zona de bola: ➤ marcação individual do avançado esquerdo opositor; ➤ Canalizar adversário para a direita. ✓ Zona de apoio: ➤ Cobertura de defesa.	✓ Oferecer passe à largura na lateral; ✓ Apoiar a construção de jogo pela esquerda, movimentando-se para o centro do terreno.
Defesa esquerdo	✓ Zona de bola: ➤ Marcação individual do avançado direito opositor; ➤ Canalizar adversário para a sua direita ou lateral. ✓ Zona de apoio: ➤ Cobertura de defesa.	✓ Oferecer passe à largura na lateral; ✓ Apoiar a construção de jogo pela direita, movimentando-se para o centro do terreno.
Médio centro	✓ Após perder a posse de bola deve colocar-se atrás da linha da bola logo que possível; ✓ Atrasar o desarme, concentrando-se em canalizar o ataque do adversário para a esquerda (lado mais difícil para o portador da bola); ✓ Restringir o espaço para a jogada de ataque do adversário.	✓ Evitar o 1x1 no centro do terreno (elevado risco); ✓ Responsável pelas triangulações no meio campo e por dar profundidade ao ataque; ✓ Encorajar a realização de passes a partir da zona defensiva; ✓ Criar verticalidade para incentivar a movimentação do defesa adversário que faz a marcação.
Médio direito	✓ Após perder a posse de bola deve colocar-se atrás da linha da bola logo que possível; ✓ Defesa na zona da bola e na zona de apoio.	✓ Manter a formação triangular no meio campo, posicionando-se na zona interior em relação ao avançado direito; ✓ Participar no ataque na zona da bola e recuar defensivamente na zona de apoio oferecendo linhas de passe para realizar uma transição.

Médio esquerdo	✓ Após perder a posse de bola deve colocar-se atrás da linha da bola logo que possível; ✓ Defesa na zona da bola e na zona de apoio.	✓ Manter a formação triangular no meio campo, posicionando-se na zona interior em relação ao avançado esquerdo; ✓ Participar no ataque na zona da bola e recuar defensivamente na zona de apoio oferecendo linhas de passe para realizar uma transição.
Avançado direito	✓ Fechar o espaço atacante do adversário (médio esquerdo); ✓ Canalizar a atrasar ataque do adversário; ✓ Recuperar a posse de bola se possível.	✓ Eliminar o médio esquerdo e cortar para dentro o mais cedo possível (caminho mais perto para a baliza); ✓ Se existir cobertura defensiva, deve atacar em pares com o avançado centro ou o médio direito; ✓ Realizar um movimento para a linha lateral (esticar o campo) quando o ataque se realiza à esquerda do topo da área de remate.
Avançado esquerdo	✓ Fechar o espaço atacante do adversário (médio direito); ✓ Canalizar a atrasar ataque do adversário; ✓ Recuperar a posse de bola se possível.	✓ Eliminar o médio direito e cortar para dentro o mais cedo possível (caminho mais perto para a baliza); ✓ Se existir cobertura defensiva, deve atacar em pares com o avançado centro ou o médio esquerdo; ✓ Realizar um movimento horizontal para a linha lateral (esticar o campo) quando o ataque se realiza à direita do topo da área de remate.
Avançado centro	✓ Forçar o adversário a movimentar-se para a esquerda (lado mais difícil para o portador da bola) e bloquear a jogada pela direita interior.	✓ Se a bola se encontra com o avançado direito ou esquerdo, o avançado centro deve esticar o campo, direcionando-se para a linha lateral oposta; ✓ Atacar o espaço ou penetrar a esquerda da última linha da defesa; ✓ Na área de remate, o avançado centro deve ocupar a zona em frente à baliza (a 5 metros da mesma).

1.1.2.2 Treino individualizado

O treino individualizado é, e grande parte dos desportos, a única forma de preparação (ginástica, atletismo, boxe, judo, natação, etc.). Nos desportos coletivos verificamos que, geralmente, não é dada a devida importância a este tipo de abordagem dentro do processo de formação técnica, tática, física e mental do jogador. O treinador, apesar de considerar sempre o jogador como parte de um conjunto, não deve descurar o facto de uma equipa ser composta por jogadores individuais com características muito próprias.

Num nível de execução mais avançado, o treinador procura a especialização de funções no jogo e, para isso, a utilização do treino individualizado é fundamental, pois procura que o jogador alcance a perfeição das suas capacidades técnicas e coordenativas, que consideramos uma base imprescindível para um bom rendimento no Hóquei. Contudo, apesar da consciência da importância da utilização do treino específico, poucos treinadores levam a cabo este tipo de trabalho, devido à complexidade inerente. Não considerar o treino individual como um dos pilares da preparação de cada jogador pode impedir uma rápida evolução do mesmo, atrasando o progresso do nível de jogo da sua equipa, uma vez que os jogadores dificilmente alcançam a excelência das suas capacidades individuais.

Organização do treino individualizado

Quanto maior é o nível da equipa, maior deve ser o tempo dedicado ao treino específico. Este é mais efetivo se o jogador treina juntamente com o seu treinador, já que este pode supervisioná-lo e tomar as medidas adequadas em função da evolução das capacidades do jogador. O mesmo pode treinar sozinho ou em grupo com jogadores que atuam em posições semelhantes no jogo, nomeadamente como defesa central ou extremo. Os jogadores que cometem os mesmos erros também podem partilhar dos mesmos objetivos do treino individual.

Após repetir as práticas individuais, é recomendável utilizar jogos simplificados, ou reduzidos, possibilitando uma avaliação mais concreta da evolução do jogador e a perceção sobre se a aplicação destas “dicas” técnicas ou táticas são aplicadas adequadamente em contexto de jogo.

1.1.3 Organização do ataque por sectores

A organização do ataque deve ser trabalhada nos diferentes sectores, por via de realização de exercícios que apresentam situações de jogo reais, permitindo assim aos jogadores desenvolver uma boa perceção dos objetivos de cada das áreas (defensiva, meio campo e atacante).

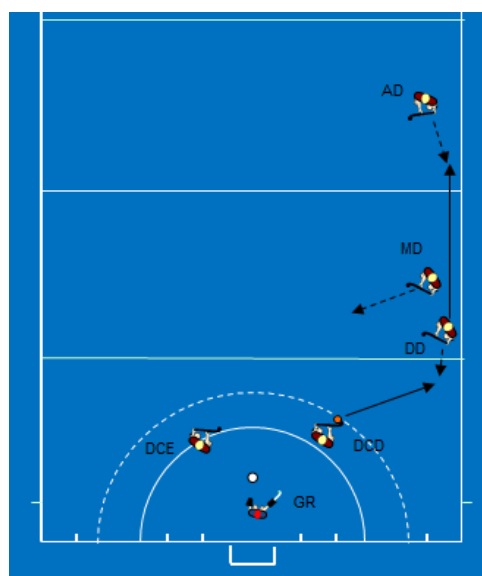
1.1.3.1 Saída dos 23 m defensivos

Possibilidades de saída de bola pelo defesa lateral

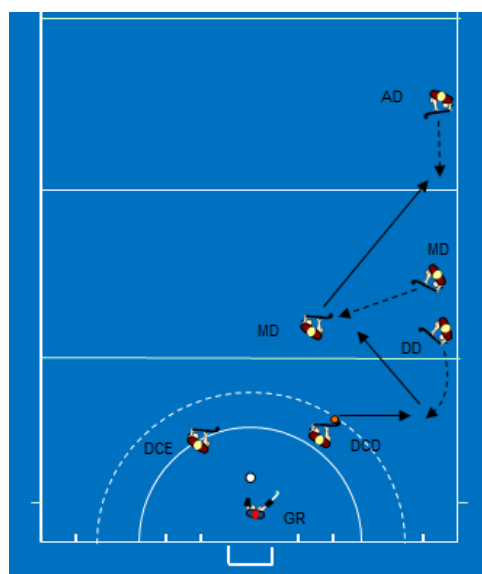
É importante que os laterais consigam criar espaços de construção, após receberem a bola. Este objetivo pode ser alcançado através da movimentação em direção à bola, para a receber, ou movimentando-se para dentro (centro) com a bola controlada.

Seguem-se alguns exemplos:

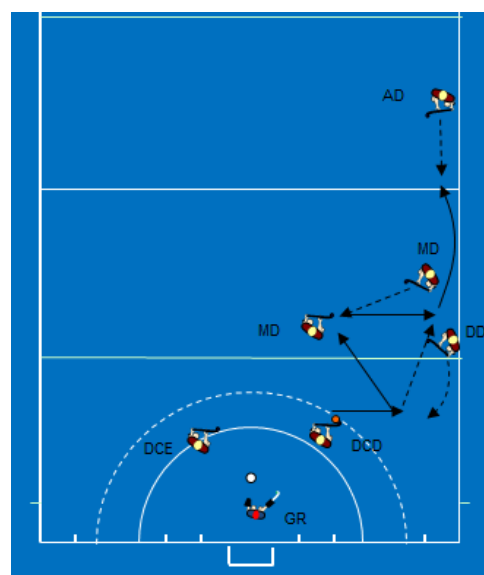
- ❖ O defesa direito (DD) realiza um passe longo para o avançado direito (AD) disponível. O médio direito (MD) cria o espaço através de uma movimentação para o centro do campo.



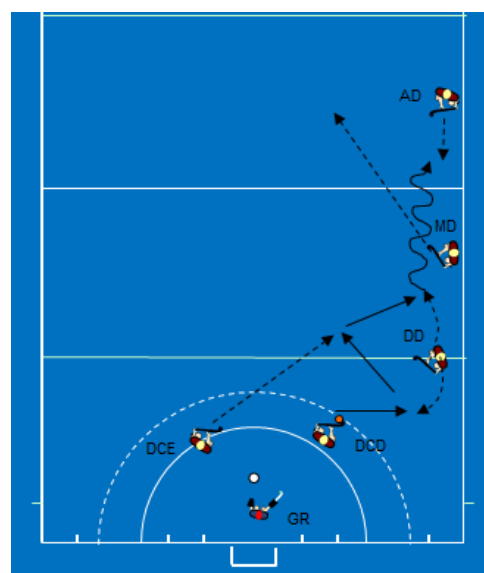
- ❖ O defesa direito (DD) realiza, num só movimento, um passe curto para o médio direito (MD), que recebe a bola na zona interior e passa para o avançado direito (AD), que recebe a bola junto à linha lateral.



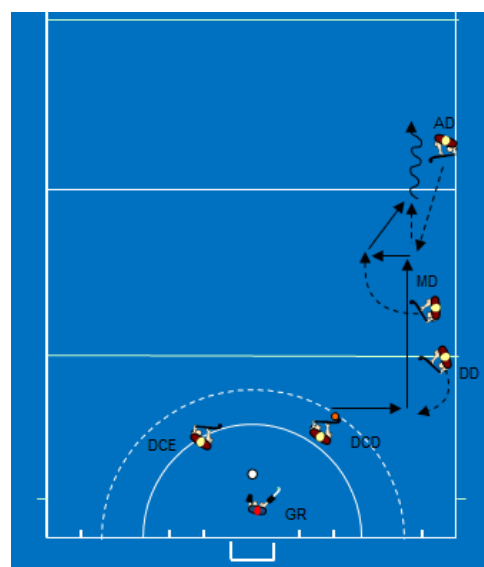
- ❖ Combinação 1-2 entre o médio direito (MD) e o defesa direito (DD), seguido por um drible ou passe direto para o avançado direito (AD).



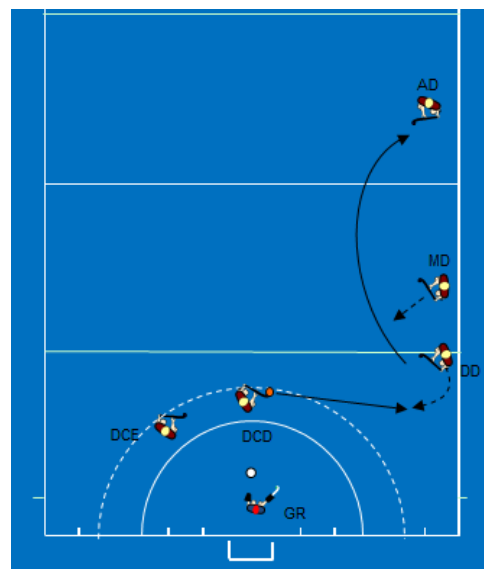
- ❖ Combinação 1-2 entre o defesa direito (DD) e o defesa central esquerdo (DCE) disponível no interior.



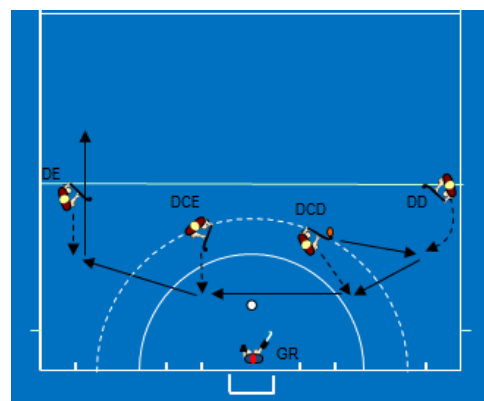
- ❖ Passe longo para a zona interior do avançado direito (AD), este de seguida realiza uma jogada combinada de passe 1-2 com o médio direito (MD).



- ❖ Passe aéreo (*flick*) direto para o avançado direito (AD).



- ❖ Devolução do passe ao defesa central direito (DCD) que utiliza o defesa central na esquerda (DCE) para transitar a direção do jogo, através de um passe ao defesa esquerdo (DE) que por sua vez sai a jogar pela lateral esquerda.

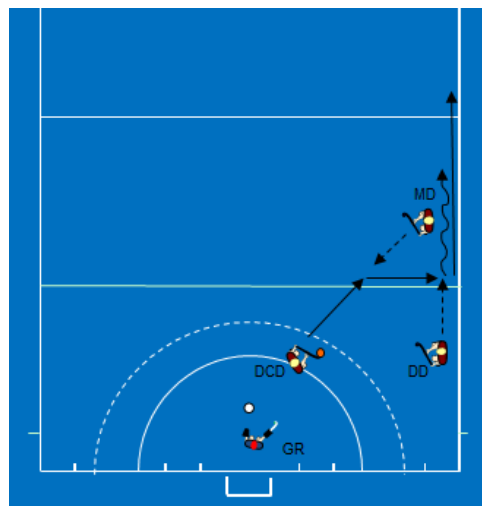


Possibilidades de saída de bola pelos médios

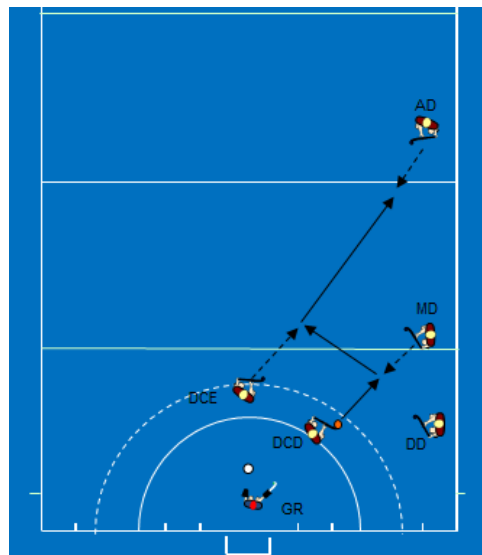
Este tipo de saída pode ser utilizado quando o adversário avança no terreno, abrindo alguns espaços na zona do meio campo, que podem ser explorados pelos médios.

Seguem-se alguns exemplos:

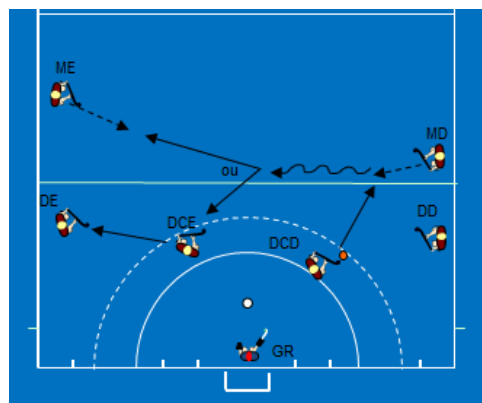
- ❖ O médio direito (MD) recebe a bola e protege-a, vira-se para fora e passa para a lateral direita. O defesa direito (DD) recebe a bola em movimento e tem a opção de driblar pela linha ou passar diretamente para o avançado direito (AD).



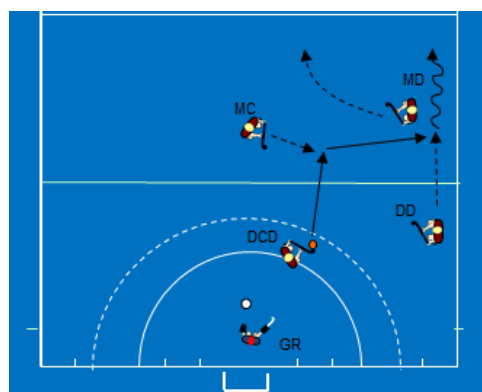
- ❖ O médio direito (MD) desvia a bola para o defesa central esquerdo (DCE) que avança e se mostra disponível. Este pode driblar ou passar a bola para o avançado direito (AD) que se aproxima.



- ❖ O médio direito (MD) recebe a bola e dribla para o centro, realizando uma transição para o lado contrário do campo através do defesa central esquerdo (DCE) e defesa lateral (DE) ou do médio esquerdo (ME) que se aproxima.



- ❖ Passe ao médio centro (MC), que por sua vez realiza um passe de primeira (um toque) para o defesa direito (DD) que se encontra a avançar no terreno. O médio direito (MD) executa uma movimentação para dentro, criando o espaço necessário para o defesa direito (DD) avançar.

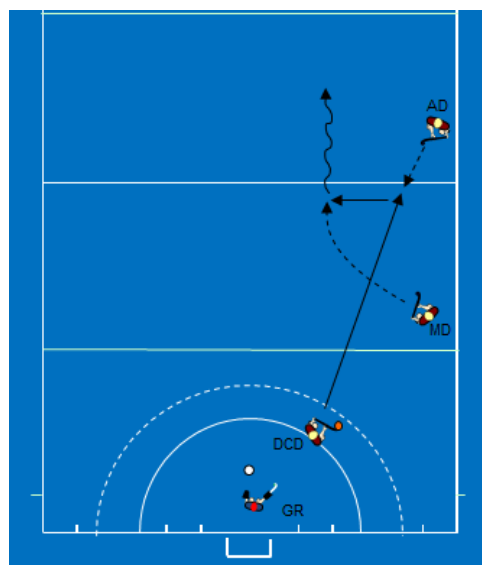


Possibilidades de saída de bola pelos avançados

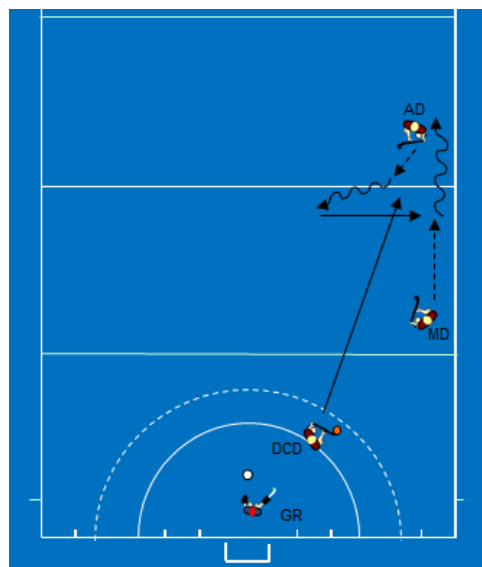
Esta é uma boa opção sempre que surge a oportunidade.

Seguem-se alguns exemplos:

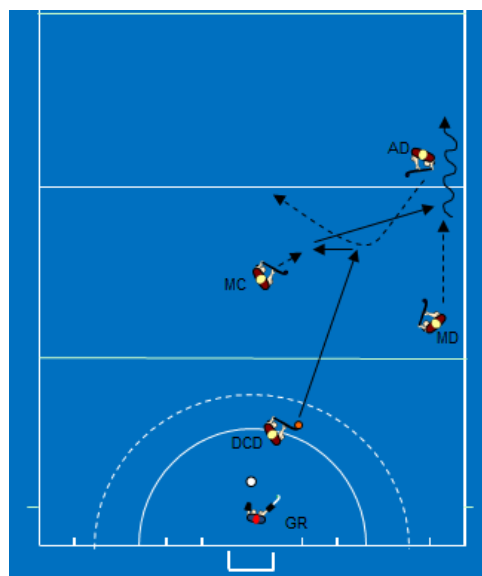
- ❖ O avançado direito (AD) recebe a bola e envia-a para o médio direito (MD) que dá apoio na zona interior, utilizando um passe ou um desvio.



- ❖ O avançado direito (AV) recebe a bola e dribla para dentro, criando o espaço necessário para realizar o passe ao médio direito (MD) que dá apoio na lateral.



- ❖ O avançado direito (AV) recebe a bola e envia-a para o médio centro (MC) utilizando um passe ou um desvio. De seguida, o médio direito (MD) passa ao médio direito (MD) que avança no terreno e dá apoio na lateral. O avançado direito (AD) cria espaço na lateral ao sair para dentro e avançando no terreno, após a realização do passe.



1.1.3.2 Construção do ataque através do meio campo (*build up*)

Esta fase tem como principal objetivo a criação de oportunidades em frente à baliza. O trabalho deste sector geralmente tem lugar entre ambas as linhas de 23 metros.

Para trabalhar *build up* a partir do meio campo, o treinador deve colocar ênfase em dois aspetos fundamentais:

- ❖ Manutenção da posse de bola;
- ❖ Criação de oportunidades de golo e finalização.

Exercícios exemplo de manutenção de posse de bola:

1. Jogo posicional 3x1 num quadrado limitado.

2. Mini-jogo 5x5.

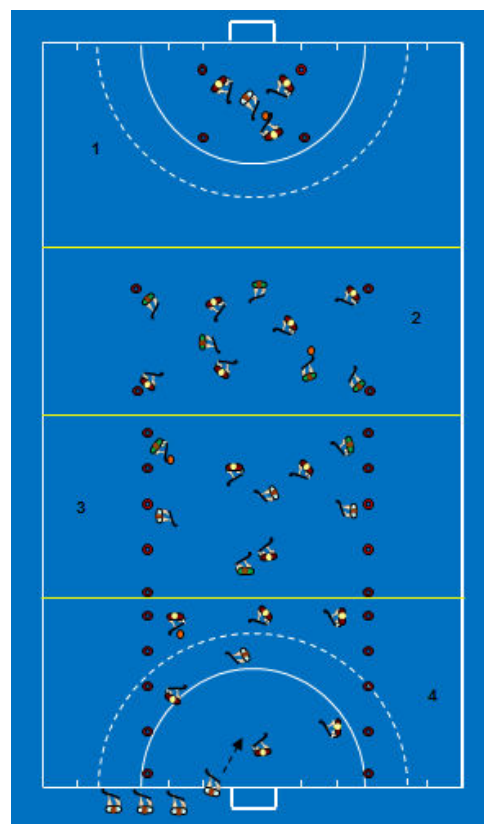
3 jogadores iniciam o jogo e dois deles posicionam-se nos cones laterais. Sempre que o jogador no cone recebe a bola, pode entrar na zona de jogo com a mesma. O jogador que realizou o passe adota a posição do colega de equipa, junto ao cone.

3. Mini-jogo 6x3.

Este exercício consiste em três equipas de 3 jogadores. 2 equipas jogam sempre contra 1 equipa, com o objetivo de manter a posse de bola. A equipa que perde a posse de bola passa a ser a equipa que defende.

4. Jogo de posse de bola.

A equipa que ataca é composta por 6 jogadores. A equipa defensora inicia o exercício apenas com 1 jogador e gradualmente vai aumentando o número de defesas em jogo. O principal objetivo da equipa atacante é manter a posse de bola por um maior período de tempo possível.



Para além do trabalho da manutenção da posse de bola, o treinador deve dar semelhante atenção à criação de oportunidades de golo e finalização.

Exercícios exemplo de criação de oportunidades de golo e finalização:

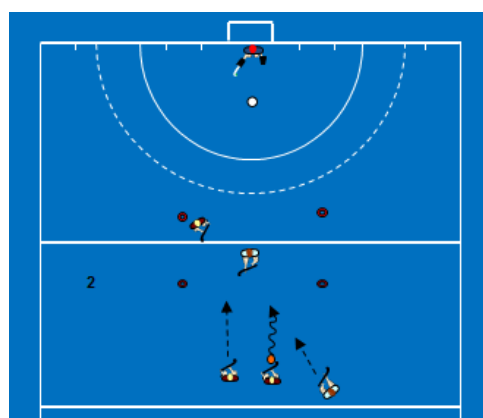
1. 2x1.

Colocação de 2 quadrados ao comprimento do campo, entre o meio campo e a área de remate. Realização de uma situação de 2x1 com remate à baliza.



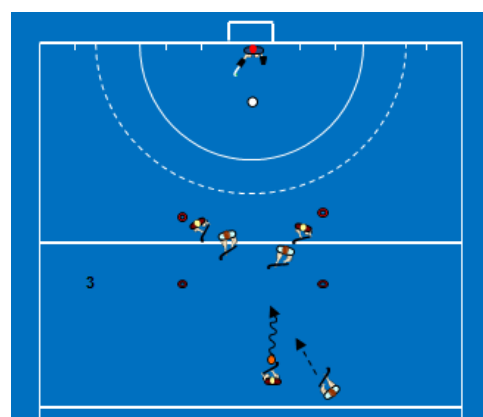
2. 3x1 com remate à baliza.

Um jogador atacante e um jogador defensor iniciam o exercício posicionando-se dentro do quadrado. Pode-se acrescentar um jogador defensor após a saída da bola, de modo a colocar uma pressão extra nos atacantes.



3. 3x2 com remate à baliza.

Dois atacantes e dois defesas iniciam o exercício dentro do quadrado. À semelhança do exercício anterior, nesta situação volta-se a colocar pressão extra nos atacantes através da inclusão de mais jogador defensor.



Para aumentar o nível de dificuldade, o treinador pode:

- ❖ Aumentar o número de atacantes e de defesas;
- ❖ Introduzir limite de tempo (por exemplo, marcar golo dentro de 20 segundos);
- ❖ Colocar o exercício numa zona específica do campo (por exemplo, na lateral do campo).

Situações específicas de jogo no desenvolvimento do *build up*:

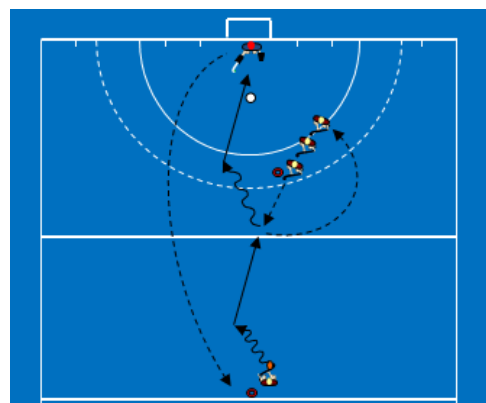
Ataque pelo centro do campo:

Para uma boa execução dos exercícios que se seguem, os jogadores devem dominar as seguintes técnicas:

- ❖ Simulação de passe para a direita;
- ❖ Receção da bola sobre pressão;
- ❖ Execução de desvios.

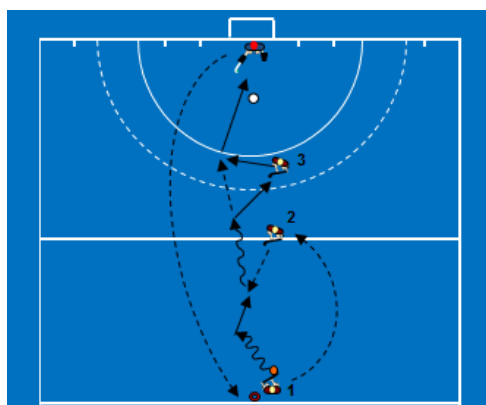
1. Receção e remate.

Receção de bola à direita e remate utilizando várias técnicas.



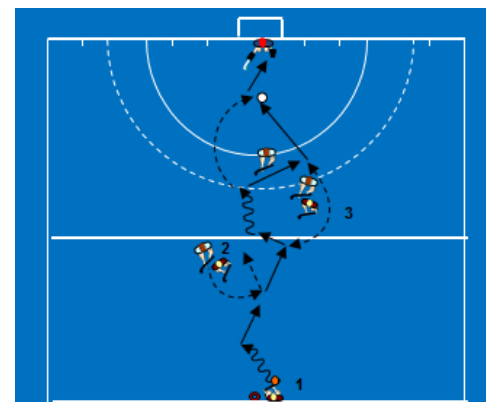
2. Jogada combinada e remate.

Adiciona-se jogada combinada 1-2 com um jogador atacante na zona interior direita da área de remate.



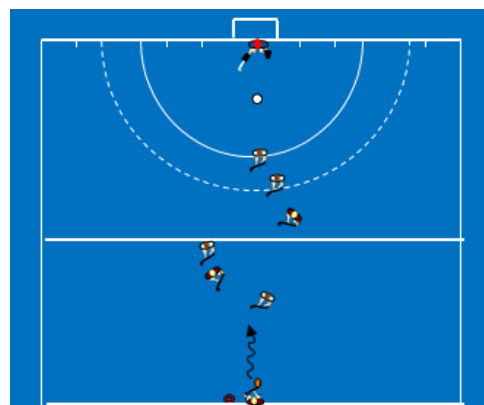
3. Jogada combinada vs. Defesas.

Adiciona-se jogadores defensores que marcam os atacantes 2 e 3. Os atacantes vão necessitar de receber a bola em movimento, no espaço vazio. Adiciona-se um terceiro defesa na área de remate que deve ser eliminado pelos jogadores atacantes 2 e 3 antes da realização do remate à baliza.



4. Situação de jogo final.

Ataque pelo centro numa situação de 3x4. O médio centro e avançado centro estão ambos marcados individualmente pelos defesas.



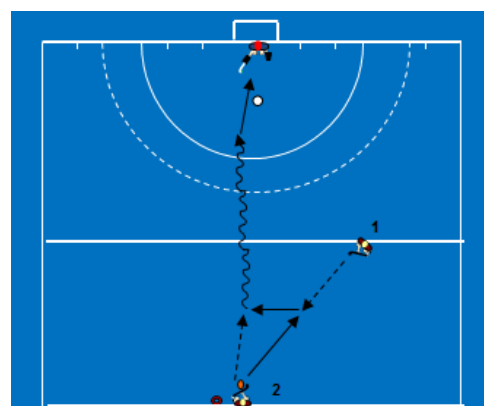
Ataque pela zona interior direita do campo

Para uma boa execução dos exercícios que se seguem, os jogadores devem dominar as seguintes técnicas:

- ❖ Passe de esquerda;
- ❖ Execução de desvios.

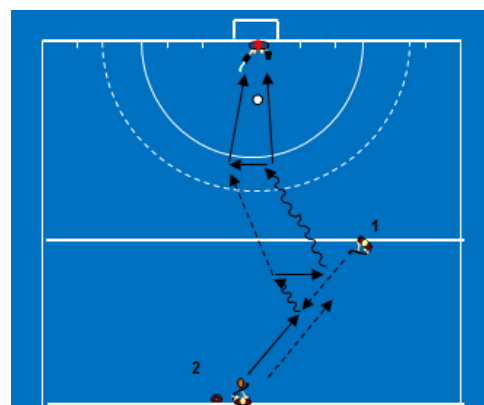
1. Ataque individual pela direita.

A bola é passada para o jogador 1 que avança na direita. Este recebe a bola e desvia-a para o espaço que passa a ser ocupado pelo jogador 2. Este conduz a bola até à área e remata à baliza.



2. Jogada combinada pela direita.

O médio interior direito (jogador 1) desloca-se para o centro e realiza um passe (de esquerda/reverse) para o médio centro passador (jogador 2), que se movimenta para a direita, passando pelas costas do jogador 1. O médio centro (2), agora com a posse de bola, dribla até à área e tem duas opções: passar ao colega, que se movimenta pelo centro, ou rematar à baliza.



Para aumentar o nível de dificuldade, o treinador pode:

- ❖ Introduzir uma defesa no topo da área de remate;
- ❖ Introduzir marcação individual ao jogador 1, que deve receber e passar a bola sobre pressão;
- ❖ Introduzir marcação individual ao jogador 2, que deve receber e passar a bola sobre pressão.

3. Situação de jogo final.

O avançado direito (AD), avançado centro (AC), médio direito (MD) e defesa direito (DD) jogam contra o médio esquerdo (ME), defesa esquerdo (DE), 2 defesas centrais (DCE e DCD) e guarda-redes (GR). O médio direito (MD) inicia o exercício no meio campo, ao centro.

Regra: Para ser golo da equipa atacante, o avançado direito (AD) tem que tocar na bola antes de se realizar um remate à baliza.



Construção de ataque pelo avançado esquerdo e opções ofensivas

Face ao trabalho de construção de ataque pelo avançado esquerdo, o treinador deve ter presente a importância do treino posicional específico. Por exemplo: o avançado esquerdo necessita de conhecer as diferentes opções disponíveis no ataque pela esquerda. A sua tomada de decisão vai depender do sistema defensivo da equipa adversária na zona esquerda do campo.

Opções para o avançado esquerdo:

- ❖ Passe para trás ou desvio;
- ❖ Receção da bola e drible ofensivo;
- ❖ Receção da bola e corte/movimentação para dentro;
- ❖ Movimentação interior e deslocação rápida para a lateral para receber o passe do médio ou defesa esquerdo.

1. Ataque apoiado pela esquerda.

O avançado esquerdo recua, recebe a bola e desvia-a para o médio esquerdo.

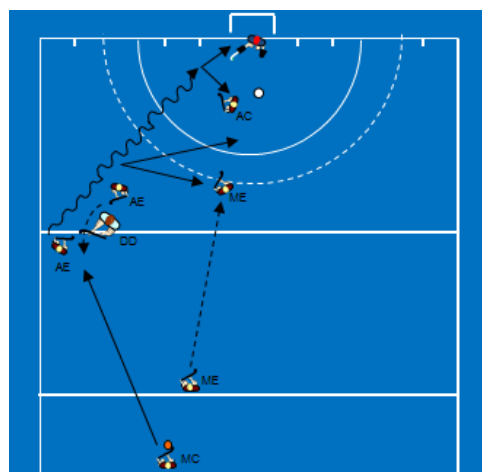
As opções de seguimento da jogada são as seguintes:

- ❖ O avançado centro avança para a esquerda, ocupando o espaço criado pelo avançado esquerdo e recebe a bola;
- ❖ O passe sai diretamente para o médio centro, que avança para a bola.



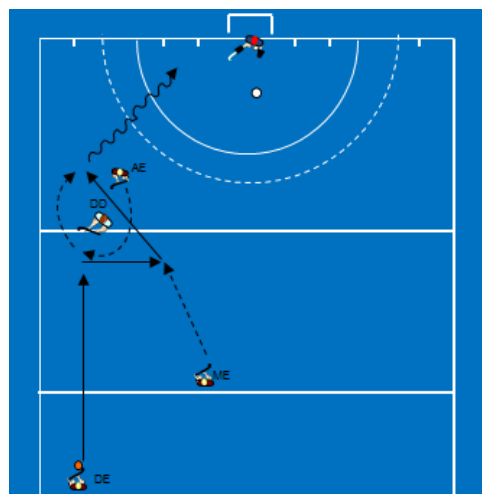
2. Ataque apoiado pela esquerda (2).

Após a receção da bola, o avançado esquerdo (AE) dribla, avançando pela esquerda e eliminando o defesa direito opositor. O avançado centro (AC) e o médio esquerdo (ME) ocupam posições de apoio no ataque.



3. Ataque apoiado pela esquerda (3).

O avançado esquerdo (AE) cria espaço através de um deslocamento interior e de seguida para a lateral (*in-out*). O passe deve sair paralelo à linha lateral esquerda e o avançado esquerdo (AE) recebe a bola em movimento. O médio esquerdo (ME) avança dando apoio e criando a possibilidade de se realizar uma jogada combinada 1-2 com o avançado esquerdo (AE).



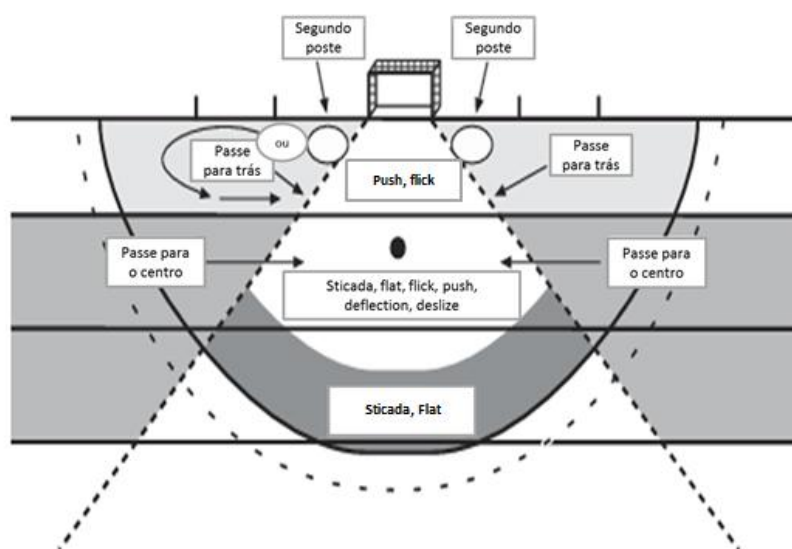
Quer para o treino ofensivo, quer para o defensivo, o treinador deve possuir as competências necessárias para criar exercícios específicos para o trabalho de cada sector e posição, de acordo com as características dos jogadores e objetivos que se pretende alcançar. No treino de posicionamento específico, o treinador deve ter em conta os seguintes aspetos:

- ❖ Se o material de treino é suficiente e estimulante para o grupo (tecnicamente e taticamente);
- ❖ Qual a posição prioritária no determinado exercício;
- ❖ Se a sessão de treino se encontra bem organizada, com uma intensidade adequada e oportunidades de descanso necessárias;
- ❖ À medida que o número de defesas aumenta, eleva-se a complexidade do exercício. À medida que a complexidade aumenta, a intensidade do treino deverá diminuir, assim como também deverá passar a existir espaço para debate.

1.1.3.3 Criação de oportunidades de golo

Existem 3 zonas de finalização na área de remate, de onde a maior parte dos golos são concretizados:

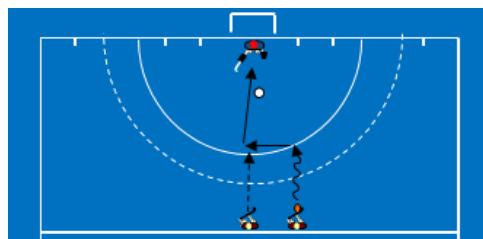
- ❖ Zona de sticada (1);
- ❖ Zona de *scoop*, *flick* e desvio/*deflection* (2);
- ❖ Zona de *push* (3).



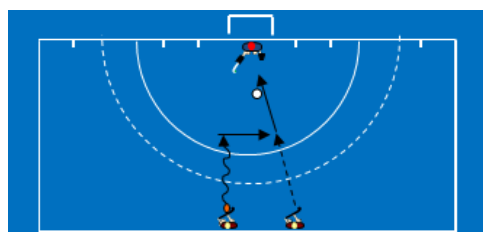
Marcar golo na zona 1 – Sticada ou *flat*:

Remate após combinação de passes com jogadores a partir do meio campo ou 23 metros:

1. O último passe é realizado da direita para a esquerda. O *timing* entre a receção da bola e a execução do remate deve ser o mais curto possível;



2. O último passe é realizado da esquerda para a direita. O jogador que recebe a bola move-se para o lado direito com a bola ou, num só toque, direciona a receção para a sua direita.



Remate após jogada individual:

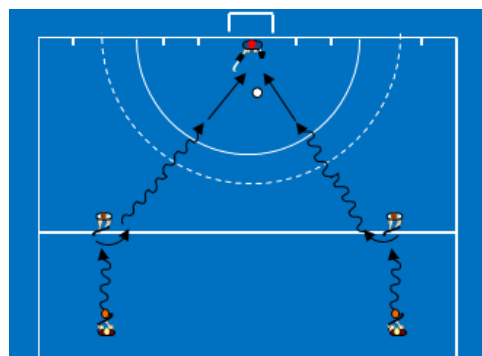
1. O jogador elimina o defesa, e remata do topo da área. O atacante deverá utilizar uma finta (*dummy*) para a esquerda ou para a direita, entrando nas costas do defesa e movendo-se, diagonalmente, para o centro da área de remate.



2. O jogador elimina o guarda-redes no topo da área e remata à baliza.

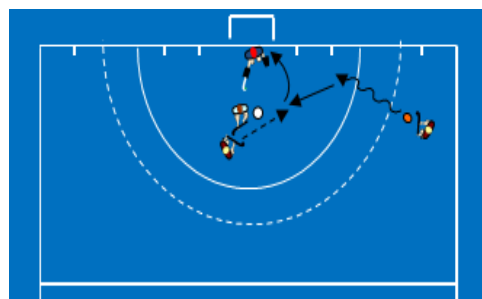


3. O jogador elimina o defesa que se encontra à esquerda ou à direita e de seguida executa um drible diagonal em velocidade para a área a fim de rematar à baliza.



Marcar golo na zona 2 – *Flick, push, deflection, flat, sticada curta*:

O jogador à direita conduz a bola para dentro da área de remate, paralelamente à linha de fundo (acerca de 5 metros). O avançado centro movimenta-se para o espaço vazio e mostra-se disponível para receber o passe. Se o guarda-redes antecipa a jogada, o atacante com posse de bola opta por não realizar o passe e remata à baliza diretamente. O mesmo exercício deve ser realizado do lado oposto da área, isto é, no lado esquerdo.



Marcar golo na zona 3 – *Push, flick*:

Para uma boa execução do remate na zona 3, o jogador deve possuir rapidez de reação perante o curto espaço de tempo disponível para a execução do gesto técnico. A tomada de decisão rápida, a agilidade, movimentos curtos com o stick e o *footwork* acelerado são fundamentais na zona 3. Nesta zona, a maior parte dos golos são concretizados a partir de recargas.

1.1.4 Sistemas de jogo

Os treinadores de Hóquei trabalham sobre dois planos fundamentais: os sistemas ofensivo e defensivo. Se a tónica está colocada no sistema defensivo da equipa, o treinador pode optar por jogar com um *sweeper* (jogador de cobertura) ou utilizar uma linha de defesas sem o jogador de cobertura. A segunda opção exige que os jogadores defensores assumam responsabilidades de cobertura, juntamente com a marcação dos opositores, quando a situação de jogo assim o obriga. No que respeita

o sistema ofensivo, o treinador deverá optar relativamente ao número de médios e atacantes que pretende utilizar numa situação de ataque, para que os papéis ofensivos e defensivos sejam executados corretamente e substituídos com sucesso. As características e capacidades dos jogadores permitem ao treinador determinar qual o sistema de jogo a utilizar que melhor empregue os pontos fortes da equipa. Na descrição de um sistema de jogo, o primeiro número refere-se aos defesas, o segundo aos médios, e o terceiro aos atacantes. O guarda-redes não é incluído nesta numeração. De seguida apresentamos alguns dos sistemas de jogo mais utilizados no Hóquei da atualidade.

1.1.4.1 Sistema 4-3-3 e transformações em 4-4-2 e 3-5-2

No sistema 4-3-3 os jogadores encontram-se alinhados no campo de modo a oferecer equilíbrio entre o ataque e a defesa. Este sistema de jogo é geralmente aplicado em equipas com jogadores jovens, com menos experiência tática. Os defesas, médios e atacantes encontram-se posicionados de modo a lhes ser permitido jogar a bola em direção às zonas laterais do campo. Apesar de este ser um sistema que inicialmente pode perder alguma flexibilidade na variação tática, pode tornar-se numa formação mais versátil à medida que a equipa desenvolve as capacidades técnicas e o conhecimento tático.

Os quatro defesas posicionam-se de modo a bloquear o jogo dos avançados e médio ofensivo da equipa adversária. Os 2 defesas centrais devem trabalhar em conjunto na marcação e cobertura dos adversários (por exemplo: um jogador marca individualmente o avançado centro opositor enquanto que o outro faz a cobertura do espaço). Os 2 defesas laterais frequentemente possuem responsabilidades em relação aos avançados laterais ou médios laterais da outra equipa, dando ainda equilíbrio e cobertura à sua equipa em muitos dos momentos defensivos do jogo.

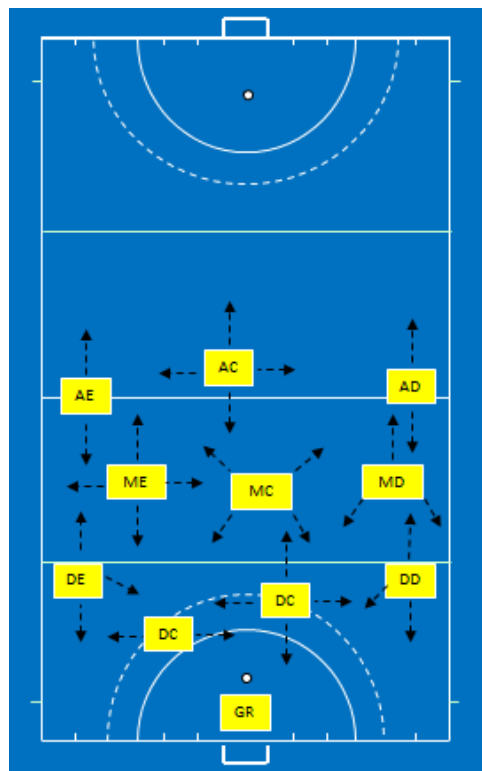
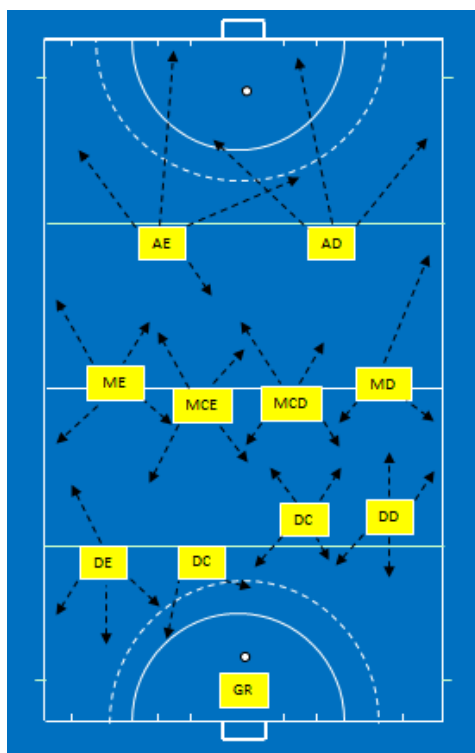
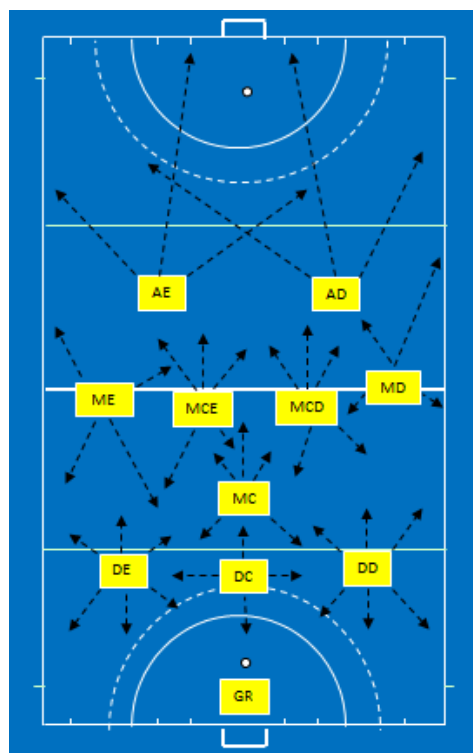
Os 3 médios devem possuir uma boa condição física. A marcação individual nesta zona do campo é geralmente implementada pelos médios laterais aos médios e atacantes adversários correspondentes, que dificultam a receção de bola nesta área, assim como a penetração do espaço vazio. Adicionalmente, os médios laterais apoiam os avançados durante o ataque e apresentam uma linha defensiva em frente aos defesas da sua equipa. O médio centro é um jogador fundamental no sistema 4-3-3 e deve ser o jogador mais completo a nível das suas capacidades técnicas e táticas. Deve possuir uma boa leitura de jogo de modo a que a construção da jogada seja rápida e eficiente. Boas capacidades de passe e drible são cruciais, assim como as competências de penetração e de concretização. Defensivamente, o médio centro deve possuir um desarme forte, uma vez que os médios laterais realizam uma cobertura do adversário e se posicionam fora da zona de ação do médio centro.

Os 3 atacantes ocupam a zona da frente de ataque. A penetração na diagonal é o movimento atacante mais eficiente. Muitas situações de 1x1 podem ocorrer nesta zona assim que o adversário não consegue executar corretamente a substituição dos seus papéis defensivos, resultando na obtenção de cantos curtos e concretização de golos. No que respeita o seu papel defensivo, os 3 atacantes devem procurar marcar e cobrir as linhas de passe dos defesas adversários. A velocidade é essencial para os avançados laterais e a capacidade de finalização é fundamental para o avançado centro.

4-3-3

Jogar em 4-3-3 requer que os defesas e médios contribuam na organização ofensiva da equipa utilizando movimentações sobrepostas a partir de trás. Transformações em 4-2-2 ou 3-5-2 são criadas a partir da formação 4-3-3 com o objetivo de colocar maior ênfase na movimentação dos jogadores e no intercâmbio de posições.

Tendencialmente, os sistemas de jogo no Hóquei em Campo procuram povoar a zona do meio campo de modo a incrementar o espaço para o ataque.

**4-4-2****3-5-2**

Num nível mais elevado de competição, o alinhamento da equipa com a colocação de 4 defesas é favorecido devido à flexibilidade tática que esta situação permite. Também é comum verificar que a formação de uma equipa se altera durante o jogo, por exemplo, utilizando um dos defesas para jogar em frente dos restantes, que realizam marcação individual ou zonal, em vez de jogar na posição mais recuada do campo. A utilização de 4 jogadores no meio campo também proporciona maior número de opções táticas. Defensivamente, jogada combinada e cobertura de pressão são possíveis em ambas as situações de marcação zonal e individual. Os médios laterais surgem, frequentemente, como atacantes no último terço do campo. Os médios interiores, por outro lado, podem alterar a forma do seu posicionamento, da utilização de um triângulo para o losango, fortalecendo as ações ofensivas e defensivas da sua equipa.

Independentemente do tipo de formação utilizada pela equipa, os papéis ofensivos e defensivos, discutidos anteriormente, são cruciais no que respeita a compreensão e o desempenho no jogo de Hóquei.

1.2 Situações de bola parada (*Set Pieces*)

1.2.1 Marcação de livres e de bolas na lateral

1.2.1.1 Organização ofensiva

A vantagem deste tipo de situações é, por vezes, subestimada. Pois um livre tem implicações táticas importantes, nomeadamente:

- ❖ Atraso da jogada do adversário, dando mais tempo à equipa para se reorganizar;
- ❖ Manutenção da pressão alta e uma elevada dinâmica no jogo através da concretização deste tipo de livres.

A questão-chave está no facto de uma equipa beneficiar sempre que concretiza um livre ou uma marcação de bola lateral com rapidez, de modo a que o adversário não tenha tempo de se reorganizar defensivamente. É fundamental que a equipa atacante mantenha a posse de bola, oferecendo a opção de passe mais correcta e segura (passes de baixo risco). À medida que uma equipa avança no terreno, mais riscos podem ser corridos (passes de alto risco).

Opções na marcação de um livre:

- ❖ Utilizar um passe curto para os jogadores do meio campo, sendo que estes podem avançar com um ataque criando espaços e mais opções de passe;
- ❖ Caso o adversário demonstre que se pode antecipar ao passe curto, o jogador com posse de bola deve utilizar um passe longo.

1.2.1.2 Organização defensiva

A equipa que não se encontra com a posse de bola, perante este tipo de situações de bola parada, deverá procurar, logo que possível, reposicionar-se defensivamente e defender a linha direta para o ataque, sendo que um dos defesas deverá ficar livre para realizar as coberturas defensivas.

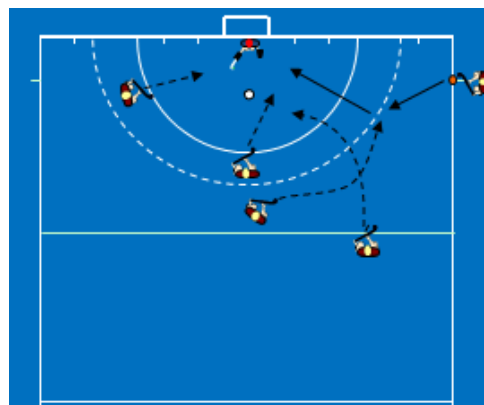
1.2.2 Canto (comprido)

1.2.2.1 Ofensivo

Para uma correta marcação do canto (comprido), a equipa terá que ter em conta a constante atualização de regras. Neste caso em particular, ou para qualquer livre marcado dentro dos 23 metros ofensivos, a bola não pode ser enviada diretamente para a área de remate sem ter percorrido no mínimo 5 metros, ou sem que tenha sido efetuado um passe ao colega ou, ainda, uma interceção do adversário.

Neste exemplo, o jogador que marca o canto à direita opta por passar a bola ao médio direito que se aproxima. Este jogador tem oportunidade de enviar a bola para dentro da área com precisão, para que os avançados consigam finalizar através de um desvio.

Caso a defesa adversária se antecipe ao movimento anterior, o médio direito pode decidir continuar a sua corrida de ataque em direção à área de remate enquanto o médio centro recebe a bola no seu lugar e faz o passe para a área.



1.2.2.2 Defensivo

Perante a defesa de um canto é importante que os jogadores marquem individualmente cada um dos jogadores opositores. O jogador que defende o atacante que marca o canto deve posicionar-se à distância correta (5m) e cobrir a linha direta em frente à bola, impedindo que o adversário a conduza livremente e entre na área de remate. O defesa central, que por norma se encontra livre, deve cobrir a zona de bola em frente à baliza.



1.2.3 Canto curto

Este tópico foi apresentado em maior detalhe no Manual de Grau 2. Contudo, consideramos importante assinalar alguns aspectos importantes na tomada de decisão no que respeita a marcação e a defesa do canto curto.

1.2.3.1 Ofensivo

Fases da marcação do canto curto:

- ❖ Injeção
- ❖ Paragem
- ❖ Remate (sticada, *push*, *drag*, *flick* ou *flat*)
- ❖ Recarga

Injeção da bola

Utilização do *push*:

Vantagens:

- ❖ Maior precisão;
- ❖ O momento da injeção da bola pode ser disfarçado, dificultando a antecipação dos defesas.

Desvantagens:

- ❖ A velocidade da bola é menor.

Utilização da sticada:

Vantagens:

- ❖ Saída da bola com mais velocidade.

Desvantagens:

- ❖ Injeção com menos precisão;
- ❖ Não é possível disfarçar o movimento; os defesas podem utilizar o momento do *swing* do apontador para iniciarem a saída ao canto.

Utilização do *drag push*:

Vantagens:

- ❖ Maior precisão;
- ❖ O momento da injeção da bola pode ser disfarçado, dificultando a antecipação dos defesas;
- ❖ Saída da bola com grande velocidade.

Desvantagens:

- ❖ Esta técnica exige que o jogador tenha adquirido um nível avançado de execução.

Remate de sticada

A rapidez do movimento é fundamental, seguida do ritmo do *swing* do jogador quando executa este gesto técnico em particular. Quando o jogador executa a sticada deve manter sempre o contacto visual com a bola. O ângulo a partir do qual é feito o contacto com a bola é determinado pelo posicionamento do pé esquerdo do jogador. Para assegurar um bom ritmo de movimento, o jogador não pode hesitar entre a paragem da bola, o toque do parador que coloca a bola a rolar e o próprio remate. Uma vez que a bola é ligeiramente empurrada para a frente pelo parador, o rematador deve avançar com 3 a 5 passos (passos cruzados) em direção à zona de paragem da bola. É igualmente importante que o jogador mantenha uma posição baixa, fletindo o joelho esquerdo.

Recargas

Os jogadores destinados à finalização através de recargas devem ser ágeis e rápidos a reagir. Existem dois papéis para os jogadores que se preparam para reagir às recargas: ou agem como bloqueadores, assegurando o trajeto do remate, ou movem-se para a zona de golo procurando um contacto com a bola, desviando-a para dentro da baliza. É crucial que estes jogadores simulem a sua corrida de aproximação no sentido de forçar a movimentação dos defesas numa maior área possível. A técnica de remate utilizada pelo jogador na recarga deverá depender da distância a que o jogador se encontra da baliza e do guarda-redes.

1.2.3.2 Defensivo

O guarda-redes

O guarda-redes pode optar por defender a zona de bolo, acerca de 3/5 metros à frente da baliza ou por sair ao remate, aproximando-se da dupla (parador e rematador) que se encontram no topo da área de remate. Na primeira opção, consoante o tipo de remate que consegue antecipar, o guarda-redes pode decidir mergulhar (remate de sticada) ou manter-se de pé (remate de *drag flick* ou jogada combinada). Se o guarda-redes decide sair diretamente à bola, deve optar por manter-se de pé, em equilíbrio, e defender o remate ou interceptar um passe. Caso opte pelo deslize, deverá utilizar o bloqueio de pernas juntas.

Jogador que sai diretamente ao remate

Esta posição é, por norma, ocupada pelo jogador com maior capacidade de reação. Este necessita de um arranque explosivo e deve ser capaz de correr com velocidade. O jogador da primeira saída realiza uma aproximação rápida ao topo da área, à sua maior velocidade, ou então pode parar a meio da área e esperar pela bola, adotando uma posição defensiva. O principal objetivo deste jogador é bloquear o remate ou antecipar o passe. O stick deve ser segurado na mão direita, ligeiramente inclinado para a frente para impedir um possível desvio da bola. O jogador deve manter o seu

corpo fora da linha do remate e evitar cruzar a linha da bola (perigo e obstrução da visão do guarda-redes). É possível variar o tipo de defesa com a saída de dois jogadores ao remate e ocupação de diferentes zonas da área.

Jogador na segunda linha de remate

O jogador na segunda linha de remate pode iniciar a saída ao canto curto dentro ou fora da baliza e é responsável por defender qualquer bola que se encontre na zona central esquerda ou direita (conforme opção de saída), na linha do penalti. Este jogador pode ainda avançar para além da linha do penalti e ocupar o espaço com intenção de interceptar um passe do adversário, quer a um dos lados, quer ao apontador.

Jogadores que defendem os postes

Movimento posicional:

- ❖ Avançar cerca de 2 metros em relação à linha de golo, protegendo o espaço entre o guarda-redes e o poste;
- ❖ Pés afastados à largura dos ombros;
- ❖ Peso do corpo deve encontrar-se na frente, nas pontas dos pés;
- ❖ A mão esquerda deve avançar ligeiramente, resultando numa ligeira inclinação do stick para a frente, impedindo que a bola, ao entrar em contacto com o stick, se eleve e entre na baliza;
- ❖ Stick estável e pega descontraída.

Os jogadores que defendem os postes, ou se encontram na terceira linha, são responsáveis pela evacuação da bola após a defesa do guarda-redes, caso este não tenha oportunidade de o fazer. O último jogador, que se coloca à esquerda do guarda-redes (no caso da saída 3-1), é também responsável por defender qualquer bola que se dirija à zona interior esquerda da baliza.

1.3 Transições

1.3.1 Pressing

Para além de saber eleger a zona adequada no campo para a aplicação da pressão, esta estratégia coletiva exige capacidades específicas de tomada de decisão sobre o momento de atuar. Por norma, a equipa que se encontra sem posse de bola opta por pressionar o adversário em momentos difíceis do seu jogo, como por exemplo: imediatamente após a marcação de uma bola de saída; imediatamente após a marcação de um golo, aproveitando o momento de desconcentração do adversário; ou no recomeço do jogo, pois está provado que as interrupções do jogo, nomeadamente devido a protestos com o árbitro, desviam frequentemente a atenção dos jogadores.

1.3.1.1 Razões táticas para utilização da pressão

- ❖ Para surpreender o adversário. O fator de surpresa é fundamental no sucesso do *pressing*. Deste modo, não é conveniente aplicar esta estratégia durante a maior parte do jogo. O treinador e os jogadores devem possuir a capacidade de eleger os momentos-chave onde a equipa poderá obter maior percentagem de êxito;
- ❖ Para impedir que o adversário aplique a sua estratégia ofensiva;
- ❖ Quando a equipa se encontra a perder o jogo;
- ❖ Quando os jogadores adversários são mais lentos e tecnicamente menos capazes;
- ❖ Para inverter o ritmo do jogo;
- ❖ Para dificultar e precipitar ações do adversário de modo a que este cometa erros que possam conduzir à perda de confiança e, consequentemente, à perda da posse de bola.

1.3.1.2 Fases de aplicação da pressão

1. Forçar o adversário a passar a bola ou conduzi-la para uma lateral, em direção a uma esquina do campo ou a qualquer lugar que seja conveniente à equipa que defende;
2. Decidir rapidamente, utilizando o fator surpresa, quais os jogadores que vão intervir como a primeira linha defensiva;
3. Realizar a pressão com agressividade e determinação, assegurando que alguns companheiros fazem “a dobra” desta movimentação e que outros, na terceira linha defensiva, garantem a cobertura do espaço.

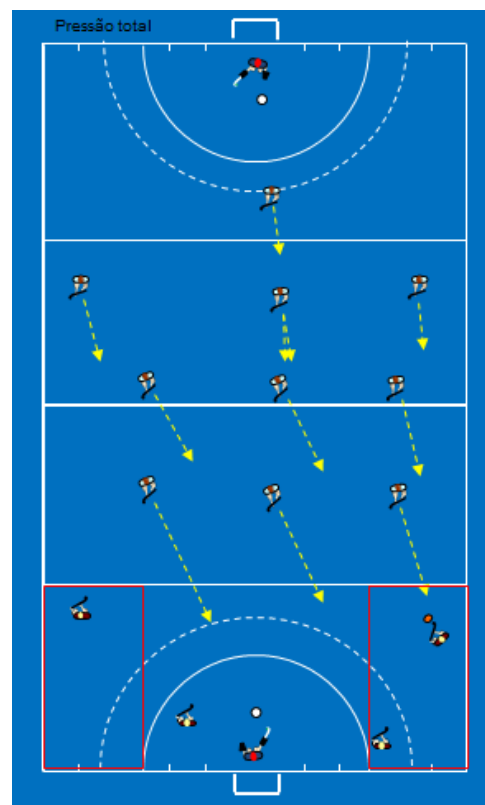
Para desenvolver a execução da pressão com sucesso, o treinador deve introduzir nas sessões de treino situações específicas que promovam a necessidade de recuperação de bola. Adquirindo assim experiência na recuperação coletiva de bola, na eleição da zona adequada do campo e no momento mais apropriado para intervir. Deste modo, a equipa alcançará uma sincronização das ações defensivas entre as linhas distintas, demonstrando um jogo de equipa mais temível e eficaz.

1.3.1.3 Tipos de *pressing*

Pressão total (*full press*)

O aspeto base da execução da pressão consiste em nenhum jogador se comprometer com a bola, pois este deve-se encontrar incluído no bloco de equipa formado e posicionado numa determinada zona do campo. O principal objetivo é aguardar que o adversário perca a posse de bola e não procurar tirar a bola ao adversário.

Ao avançar no terreno, a equipa sem posse de bola vai forçar o adversário a cometer erros, ao tentar driblar ou passar a bola para as zonas agora ocupadas pela equipa que realiza a pressão. Após a interceção de um passe do adversário, equipa que agora se encontra em posse de bola deve procurar quebrar a organização defensiva do adversário e marcar golo.



Quando utilizar a pressão total?

A pressão total deve ser utilizada quando:

- ❖ A equipa adversária faz a marcação de um livre numa das duas zonas identificadas a vermelho;
- ❖ Quando o jogador com posse de bola que se encontra na zona dos seus 23 metros defensivos executa um mau passe. Contudo, esta situação é difícil de antecipar e de executar, uma vez que todos os jogadores reagem rapidamente para evitar a perda de posse de bola.

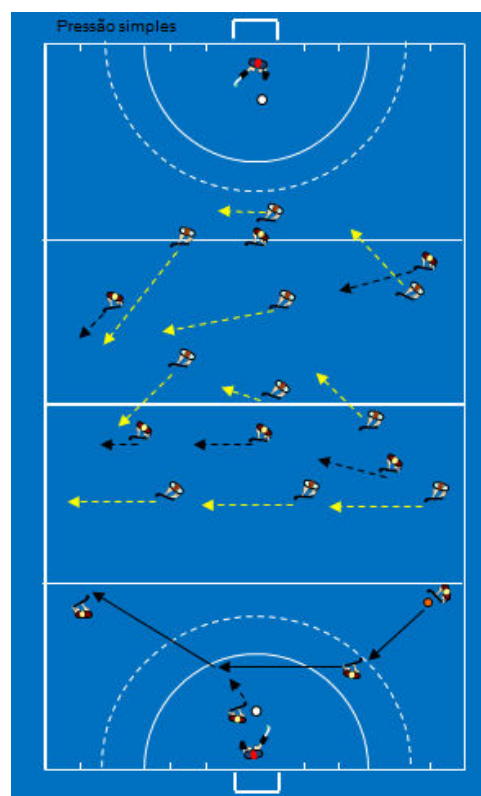
A pressão realizada pela equipa sem posse de bola deverá proteger todas as zonas laterais de passes longos do adversário. Todas as outras opções de passe são mais fáceis de interceptar, caso a equipa que defende utilize as laterais como uma vantagem para recuperar a posse de bola.

Limitações:

- ❖ Quando o adversário tem um jogador com uma boa capacidade de executar passes aéreos a longas distâncias e, assim, com um só passe, eliminar a pressão;
- ❖ Uma boa execução da pressão vai depender da disciplina dos jogadores e do seu envolvimento total nesta situação tática. Se um jogador decide em não participar na movimentação ou tenta tirar a bola ao adversário, individualmente, resultará, na maioria dos casos, na quebra da pressão;
- ❖ A marcação de um livre na zona central dos 23 metros defensivos do opositor poderá ser uma limitação, uma vez que o adversário tem ao seu dispor inúmeras opções de passe, o que significa que a equipa que realiza a pressão não se encontra numa situação real de superioridade numérica.

Pressão simples

A imagem ilustra o posicionamento dos jogadores quando se encontram a executar pressão simples no adversário e o tipo de deslocações a realizar de acordo com o posicionamento e trajetória da bola.



Aspetos a considerar:

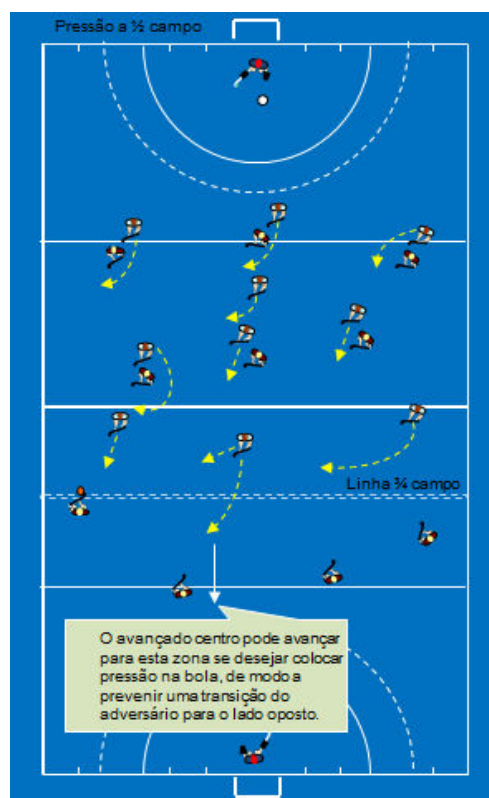
- ❖ Os avançados devem manter-se em linha e as suas movimentações devem surgir ao mesmo ritmo, sem deixar que se crie espaços entre eles;
- ❖ Os jogadores devem afastar-se da zona onde se encontra a bola de modo a possibilitar a execução de pressão no jogador adversário com a posse de bola e uma vez que a bola é passada para trás, os jogadores devem regressar ao seu posicionamento inicial e evitar correr atrás da bola;

- ❖ Se o jogador sai da zona para colocar pressão na bola, o jogador que se encontra na linha anterior deverá avançar para a frente do adversário procurando a interceção de um passe realizado para a frente.

Pressão a meio campo (*half court press*)

A pressão a meio campo depende mais uma vez do desempenho de todos os jogadores que se devem encontrar inteiramente envolvidos na estratégia e permanecer nela com disciplina. Este tipo de pressão sugere uma invasão do espaço do adversário, uma vez que os jogadores da equipa que não tem posse de bola se movem, como um bloco, de um lado para o outro, em frente à bola.

Nesta situação específica, é fundamental que assim que a bola entra na zona de pressão, passando os defesas mais avançados, a equipa avance num modo de pressão total em metade do campo. A vantagem da utilização da pressão a meio campo encontra-se na sua simples execução, que não requer um nível tão elevado de compromisso dos jogadores comparativamente com a pressão total.



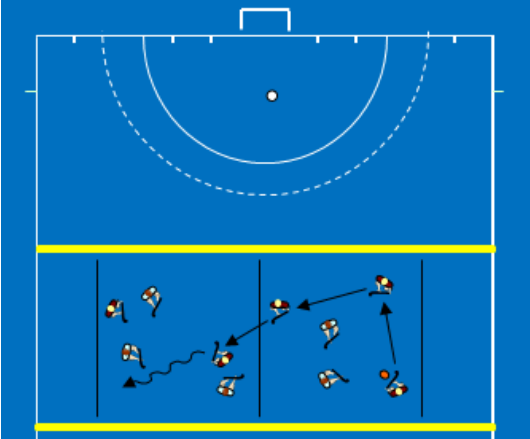
Quando utilizar a pressão a meio campo?

A pressão a meio campo resulta com equipas de nível inferior no jogo, que dificilmente criam oportunidades de golo quando se encontram em posse de bola. A utilização deste sistema vai permitir que o opositor detenha grande parte da posse de bola e, assim, a equipa que realiza a pressão pode esperar que o adversário cometa erros. Deste modo, a equipa que defende poderá criar oportunidades de “break”, pois cada vez que o adversário recupera a posse de bola facilmente originará a criação de espaços nas suas costas, que podem ser explorados pela equipa sem posse de bola.

Limitações:

Também neste caso, as limitações da utilização da pressão encontram-se relacionadas com a tomada de decisão dos jogadores. Estes, se decidirem pressionar a campo inteiro, a pressão a meio campo será facilmente desintegrada e a equipa adversária poderá beneficiar do facto de a equipa que perde a posse de bola ainda não se encontrar bem posicionada defensivamente (apanhando-a em contrapé). Outro

risco será utilizar a pressão a meio campo quando o adversário se encontra com posse de bola, na área de remate ofensiva. Neste caso, a equipa deve passar de pressão de meio campo para pressão a $\frac{3}{4}$ do campo.

EXERCÍCIO	PASSES COM PROFUNDIDADE (3X2)
Descrição:	Três atacantes tentam conduzir a bola a partir do seu campo (15mx15m) até à linha de fundo do campo contrário. Os atacantes 4 e 5, que se encontram no campo contrário, dão apoio à jogada, tal como a equipa adversária, através dos 2 defesas que se posicionam no campo da equipa com posse de bola, e dos outros 3 defesas que se encontram na sua metade do campo. Nenhum jogador pode sair da metade do campo em que se encontra. A equipa que defende tem como principal objetivo evitar que o adversário chegue à sua linha de fundo. As faltas e a saída da bola pela lateral concedem a marcação de um livre à equipa adversária. Um passe da equipa contrária ou a partir do mesmo campo vale 1 ponto. São atribuídos 2 pontos quando o passe se realiza a partir de um dos jogadores da mesma equipa mas do campo oposto. Os defesas devem procurar recuperar a bola aos atacantes ou interceptar um dos seus passes a partir do outro campo. 
Observações:	Com este exercício, a equipa sem posse de bola aprende a pressionar o jogo dos atacantes, dificultando a sua construção de jogada. Como variante, o treinador pode utilizar 4 atacantes contra 3 defesas em ambos os campos (20mx20m).

Outro exercício pode ser realizado em metade do campo, com um jogo reduzido de 5x5 ou 6x6 entre defesas e atacantes. Neste jogo, cada vez que uma equipa de defesas inicia o ataque, com um passe a partir do centro, deverá posicionar um dos seus jogadores numa das laterais. A equipa de atacantes deve procurar encontrar uma estratégia de pressão para aplicar nesta situação. O principal objetivo da equipa atacante, após a recuperação da posse de bola é marcar golo. A equipa de defesas tem como objetivo passar a linha central com a bola controlada.

1.3.1.4 Caso de estudo

A análise que se segue foi desenvolvida com base na aplicação do *pressing* da Seleção Australiana durante o Campeonato do Mundo Masculino, realizado em Dehli, em 2010. A equipa Australiana apresentou, nesta competição em particular, dois sistemas de jogo. O primeiro com uma formação em 3-2-3-2 (3 defesas, 2 médios recuados, 3 médios e 2 avançados), o segundo, com uma estrutura mais convencional, com 4 defesas, 4 médios e 2 avançados (4-4-2).

Pressing Australiano

Full press

Numa primeira análise deparamo-nos com uma pressão total bastante agressiva. A resposta da maior parte das Seleções em relação a este tipo de pressão passou pela procura da reposição da bola em jogo com rapidez e, em muitos casos, pela utilização de passes aéreos a partir da defesa para contrapor a pressão a que a equipa se encontrava submetida.



1. Rod Hammond (circulo vermelho) posiciona-se diretamente em frente ao adversário Holandês com a posse de bola, que por sua vez procura repor rapidamente a bola em jogo;
2. O avançado posiciona-se no tracejado (a 5 metros da área de remate), forçando o defesa a recuar com a bola para a linha da área de remate. Os defesas recuados Australianos utilizam a marcação individual evitando uma possível receção de um passe aéreo do adversário;
3. O avançado posiciona-se de modo a dificultar um passe para a frente do defesa com posse de bola. Os médios asseguram-se que não existe espaço livre para passes da equipa Holandesa na zona de meio campo;
4. À medida que a bola é jogada para a lateral o avançado, que se encontrava posicionado em frente ao jogador Holandês (defesa central) com posse de bola, corre rapidamente para a zona do defesa lateral. O médio lateral Australiano também corre em direção ao defesa lateral opositor que avança no terreno, com a intenção de provocar um erro no passe. A equipa Australiana procura, assim, recuperar a posse de bola na lateral do meio campo ou na sua zona defensiva (círculos brancos), caso os Holandeses utilizem o passe aéreo.

Half court press

A pressão a meio campo Australiana assenta num estilo de utilização de movimentações dinâmicas, ao invés de simplesmente esperar que o adversário com bola entre na sua zona de pressão. Apesar de um jogador poder correr em direção ao defesa adversário para forçar o passe, esta ação nunca é realizada em simultâneo com outro jogador. É preferível que saia um jogador de cada vez do bloco de pressão, aplicando pressão sobre a bola. Assim que o jogador força o passe do opositor, este recua para a formação coletiva e outro jogador pode então avançar para colocar pressão individualmente. O principal objetivo deste tipo de movimentações é forçar o passe da equipa adversária para um dos lados do campo, procurando assim recuperar a bola nessas zonas laterais.





1. O avançado Australiano (círculo vermelho) prepara-se para correr em direção ao defesa central Holandês, à medida que este se prepara para receber um passe do defesa lateral;
2. O avançado corre então rapidamente em direção ao defesa central para forçar um passe lateral. Após a realização do passe o segundo atacante inicia a sua corrida em direção ao defesa lateral que agora recebe a bola. O primeiro avançado começa então a recuar. Os defesas recuados da equipa Australiana, que pretende recuperar a posse de bola, marcam individualmente (círculos brancos) para o caso de surgir um passe aéreo para um dos avançados adversários;
3. O segundo avançado continua a correr em direção ao defesa lateral, forçando assim um passe, com o médio atrás de si à espera do momento para avançar e forçar uma transição de jogo da equipa contrária;
4. Se o passe na lateral se realiza, a Austrália procura recuperar a bola na zona lateral do campo (círculos brancos), ou neste caso, se o opositor opta pelo passe aéreo, a recuperação de bola toma lugar na sua zona defensiva, através dos defesas centrais mais recuados.





1. O avançado centro (círculo vermelho) prepara a sua movimentação em direção ao defesa central Espanhol;
2. O avançado desloca-se rapidamente com o objetivo de forçar o passe lateral, uma vez que não existem opções de passe disponíveis pelo centro do campo;
3. O avançado lateral coloca pressão no médio lateral adversário, forçando-o a executar um passe apressado. Os médios preparam-se agora para avançar sobre os médios da equipa Espanhola de modo a provocar uma transição.
4. A equipa Espanhola inicia a transição de jogo na zona lateral direita (círculo branco), no momento em que o defesa esquerdo e o defesa central Australianos se encontram preparados para recuperar a bola.

1.3.2 Contra-ataque

O ataque e a criação de oportunidades de golo podem surgir por diversas vias, das quais saltam à vista duas situações frequentes: através de construção de ataque (*build up*) ou através de um contra-ataque. Ambas as situações têm a mesma finalidade, de atacar em direção à baliza do adversário, no entanto a forma como se desenvolvem é efetivamente diferente.

A construção do ataque, já anteriormente apresentado, caracteriza-se por um avanço, por diversas fases, em direção à baliza adversário. Neste, cada jogador cumpre a sua função tática, previamente estabelecida segundo o seu posicionamento no campo e as suas características como jogador. O percurso da bola e as movimentações dos jogadores e ocupação de posições são, por norma, planeados anteriormente.

Um contra-ataque é um movimento ofensivo-agressivo, realizado rapidamente por um ou vários jogadores, com o intuito de surpreender o adversário. Ao recuperar a bola, a equipa atacante passa da zona de recuperação de bola para a zona contrária de tal forma acelerada, que a equipa adversária raramente tem tempo de repor o seu posicionamento defensivo. Dada a velocidade do início e do desenvolvimento do contra-ataque, os atacantes geralmente conseguem gerar situações de igualdade ou superioridade numérica em relação ao opositor. O grande objetivo de qualquer tipo de ataque é conseguir manter a superioridade numérica com jogadores em funções ofensivas, objetivo este que é alcançado mais facilmente através do contra-ataque.

O contra-ataque, em grande parte das vezes, resulta de situações de desvantagem, nomeadamente após a marcação de lances de bola parada (livres, cantos, etc.), ou durante uma jogada de ataque da equipa adversária que perde a posse de bola.

1.3.2.1 Requisitos para jogar em contra-ataque

Conhecer a estratégia defensiva que a própria equipa desempenha no jogo permite, em determinadas situações, antecipar a zona e o momento de recuperação de bola, o que facilita o desenvolvimento do contra-ataque, aumentando a sua taxa de êxito.

Para obter uma mentalidade forte para contra-atacar, com mais segurança e maior eficiência, recomenda-se:

- ❖ Defender em bloco, com a equipa compacta, desde a linha de fundo até cerca de 30 metros (quase até ao meio campo);
- ❖ Demonstrar mentalidade e capacidade defensiva durante o ataque do adversário;
- ❖ Capacidade de prever, durante as ações defensivas, a possibilidade de realizar um contra-ataque, de modo a inicia-lo rapidamente em caso de recuperação de bola.

Apesar de ser possível planificar o início e a evolução do contra-ataque, a sua conclusão é, de facto, dificilmente previsível, pois depende de muitos fatores. Geralmente, o contra-ataque é iniciado por um máximo de quatro jogadores, dado o seu posicionamento favorável, que decidem intervir imediatamente após a recuperação da bola. Estes devem cooperar entre si, jogando em aceleração, preferivelmente com a utilização de passes profundos, de dribles largos e rápidos e com a realização de desmarcações para espaços livres.

1.3.2.2 Início e desenvolvimento do contra-ataque

O contra-ataque sucede sempre após um ataque mal executado por parte da equipa adversária. Ao recuperar a posse de bola, a equipa que inicia o contra-ataque, fá-lo da forma mais rápida e sem perder tempo, uma vez que antes e durante a sua intervenção defensiva, a equipa já tem observado o posicionamento dos seus atacantes e dos respetivos adversários.

Um bom contra-ataque pode iniciar-se com um passe longo e forte para um dos avançados. Por vezes o passe longo surge após um passe curto ao companheiro que se encontra em melhor posição de “isolar” o atacante. Simultaneamente ao passe longo, dois ou três jogadores deixam a sua posição defensiva e acompanham rapidamente a jogada de ataque a fim de se obter superioridade numérica em relação ao adversário. A superioridade numérica consegue-se facilmente através da realização de um passe no momento em que o defesa opositor procura recuperar a bola, tentando o desarme. Alguns aspetos fundamentais para o sucesso do contra-ataque são, à parte de uma boa leitura de jogo, a tomada de decisão do jogador, que deve

passar a bola, no momento correto, para fora do raio de ação do adversário, eliminando-o automaticamente, a capacidade de conduzir a bola em velocidade para o espaço menos controlado pelo adversário e a realização de desmarcações inesperadas.

1.3.2.3 Exercícios para desenvolver o contra-ataque

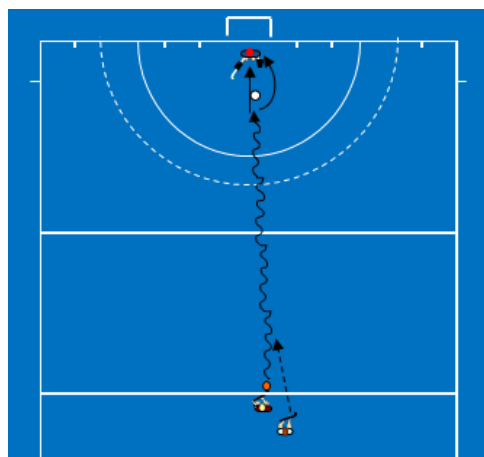
Para realizar o contra-ataque, os jogadores devem dominar os aspetos técnicos básicos (passe, receção, condução de bola em velocidade). o domínio das exigências táticas é igualmente importante para a iniciação, desenvolvimento e conclusão do contra-ataque.

Uma maior eficácia da execução do contra-ataque depende da sua consideração e aplicação nas sessões de treino. A recriação dos seus requisitos técnicos, táticos e físicos é, atualmente, uma exigência para o treinador no que respeita a planificação do treino.

Seguem-se alguns exemplos:

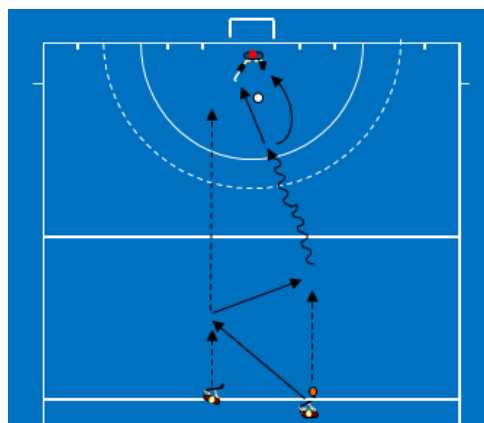
1. Contra-ataque individual com oposição de um defesa.

O defesa encontra-se a 5 metros atrás do atacante com bola, na linha do meio campo (ou linha dos 23 metros defensivos, dependendo da disponibilidade física dos jogadores). Quando o atacante inicia o contra-ataque, o defesa inicia a corrida, procurando roubar-lhe a bola.



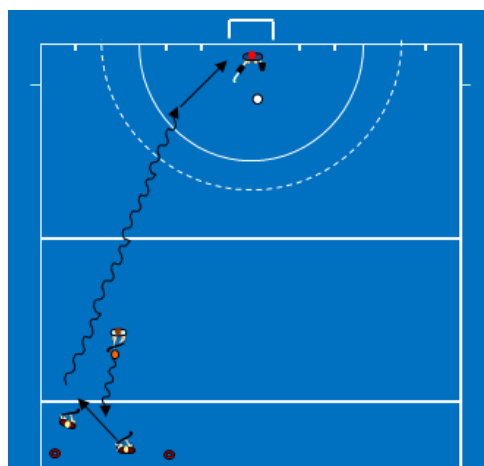
2. Contra-ataque 2x0 a partir do meio campo.

Antes de rematar à baliza, os atacantes devem executar, no mínimo, 2 passes entre eles. O objetivo é concretizar o contra-ataque em menos tempo possível. O golo é válido se a duração do ataque for inferior a 10 segundos.



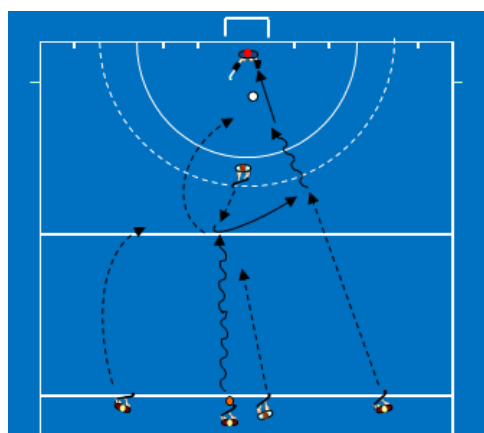
3. Contra-ataque por um médio ou extremo.

Um extremo da equipa adversária tenta marcar golo rompendo a zona (de cones) defendida pelo médio centro e médio lateral opositores. Quando um dos jogadores recupera a bola, inicia rapidamente o contra-ataque em direção à baliza do adversário. Em caso de este jogador não se encontrar na posição ideal, devido à proximidade do adversário, pode realizar um passe curto para que o companheiro melhor posicionado inicie o contra-ataque. O extremo que perdeu a posse de bola deve acompanhar a jogada, tentando recuperá-la. O treinador deve cronometrar a duração do contra-ataque (inferior a 15 segundos).



4. Contra-ataque 3x2 a partir do meio campo.

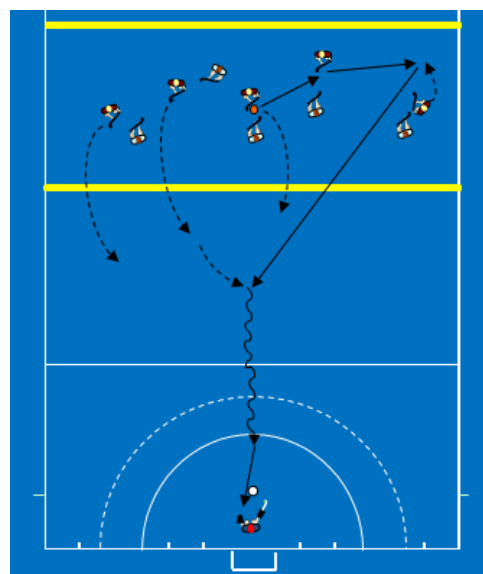
Três atacantes posicionam-se na linha de meio campo, juntamente com 1 adversário, sendo que o segundo defesa se encontra no topo da área de remate. Sempre que o jogador atacante recebe a bola numa posição mais avançada em relação aos seus companheiros, deve iniciar o contra-ataque individualmente, mas apoiado pelos colegas, conduzindo a bola em velocidade, antes que o opositor tenha oportunidade de recuperar a sua posição defensiva, colocando-se entre a



bola e a baliza. Perante a aproximação do defesa, o jogador atacante deve passar a bola em aceleração e sem indicar a direção do mesmo (passe simulado). O jogador com posse de bola deve eleger, durante o drible, o momento adequado para o passe (quando o adversário está pronto a entrar à bola).

5. Ataque rápido em meio campo (5x5).

Sem sair do campo previamente designado (zona entre o meio campo e a linha dos 23 metros), 5 jogadores procuram manter a posse de bola em relação ao mesmo número de adversários. Ao sinal do treinador ou jogador específico (previamente apontado) a equipa com posse de bola deve mudar a sua atitude no ataque e iniciar, logo que possível, um contra-ataque em direção à baliza. Neste momento, as duas equipas passam a ter a possibilidade de jogar fora do campo delimitado. Em caso de a equipa atacante perder a posse de bola durante o ataque rápido, deve iniciar-se novamente o jogo no campo delimitado pela linha central e linha dos 23 metros.



1.4 Sumário

Neste capítulo ficamos a saber mais sobre a organização de sistemas de jogo de Hóquei em Campo. Inicialmente, foi feita a distinção entre sistema e estilo de jogo e foi identificada e descrita a intervenção dos jogadores em cada uma das suas posições específicas no campo. Também ao nível da especialização dos jogadores foi feita uma abordagem sobre o seu treino individualizado.

No que diz respeito ao conhecimento mais específico sobre a organização dos sistemas de jogo, foram analisadas as características da organização do ataque por sectores, nomeadamente, a saída dos 23 metros defensivos, a construção do ataque através do meio campo e a criação de oportunidades de golo. Foram também alvo de

análise as características de sistemas de jogo, nomeadamente, do 4-3-3 e as transformações em 4-4-2 e em 3-5-2.

Por fim, e no que diz respeito à organização de situações específicas do jogo, foram abordadas as seguintes situações: bola parada, nomeadamente, livres e bolas na lateral, canto (comprido) e canto curto; transição defesa-ataque, nomeadamente, o *build-up*, o *pressing* e contra-ataque.

1.5 Auto-avaliação

Avalie o seu conhecimento sobre os temas abordados neste capítulo respondendo às seguintes questões:

Identifique e justifique a distinção entre sistema de jogo e estilo de jogo.

Identifique e descreva as características e responsabilidades das posições específicas do jogador dentro de campo.

Identifique e descreva as características do treino individualizado de jogadores.

Identifique e descreva as características da organização do ataque por sectores, nomeadamente, a saída dos 23 metros defensivos, a construção do ataque através do meio campo e a criação de oportunidades de golo.

Identifique e descreva as características do sistema de jogo 4-3-3 e das transformações em 4-4-2 e 3-5-2.

Identifique e descreva as características da organização de situações de bola parada, nomeadamente, da marcação de livres e bolas na lateral, da marcação do canto (comprido) e do canto curto.

Identifique e descreva as características da organização de situações de transição defesa-ataque, nomeadamente, o *build-up*, o *pressing* e o contra-ataque.

1.6 Bibliografia Aconselhada

Anders, E.; Myers, S. (2008). Field Hockey: Steps to Success. Human Kinetics, Champaign (IL), Estados Unidos

Connolly, H. (2005). Field Hockey: Rules, Tips, Strategy, and Safety. Rosen Publishing, New York (NY), Estados Unidos.

Durbin, R.; O'Haire, J. (2000). Goalkeeping in Field Hockey: training, techniques, coaching and materials. OBO Hockey, New Zealand

Mitchell-Taverner, C. (2005). Field Hockey Techniques & Tactics. Human Kinetics,

Champaign (IL), Estados Unidos

Smolenaars, D. (2006). Midfield dynamics, movement in building up towards attacking play. FIH Final Coaching Seminar. Monchengladbach, Alemanha. Disponível em: <http://www.hockeynz.co.nz/documents/DaveSmolenaarswrittenpaperFIH2006.pdf>.

Acesso em 07/05/2012.

Wein, H. (1991), Hockey. Comité Olímpico Español, Impresos Izquierdo, S.A., Espanha

Site:

<http://www.fih.ch/en/fih/sport/coaching>

Glossário

Break – quebra do ataque do adversário com posse de bola.

Build-up – construção de jogo ofensivo pela equipa que tem posse de bola.

Pressing – ato de colocar pressão sobre o adversário. Estratégia aplicada pela equipa que defende com o objetivo de recuperar a posse de bola.

Channeling – movimento defensivo do jogador sem bola que acompanha o adversário portador da bola. Este movimento tem como principal objectivo direccionar o adversário para uma determinada zona do campo (*channeling* = canalização).

Combinação 1-2 – jogada combinada entre dois jogadores que consiste na ação “passa e corre”.

Dobra – situação de ajuda defensiva em que um defesa apoia um colega na defesa de uma determinada área ou jogador adversário. A defesa desse espaço ou jogador passa a ser feita, em simultâneo, por dois defesas.

Dummy – gesto técnico de finta realizado pelo jogador, que pressupõe um desvio rápido da bola em relação ao adversário. O *dummy* pode ser realizado para a esquerda ou para a direita.

In-out – movimento de despiste realizado pelo jogador que pretende fugir à marcação individual. Inicia-se por uma deslocação para o interior e logo de seguida, com uma rápida mudança de velocidade, o jogador desloca-se para a zona externa/lateral do campo, disponibilizando-se para receber a bola.

Profundidade de jogo – capacidade de uma equipa jogar a todo o comprimento do campo (jogar com verticalidade), quando está a atacar; a capacidade de uma equipa jogar a toda a largura do campo, quando está a defender ou a atacar, chama-se amplitude de jogo (jogar à largura).

Sectores do campo – áreas específicas do campo que servem de referência na realização de funções e tarefas dos jogadores e na definição das relações entre si (ex., área dos 23 metros, meio campo e zona de ataque).

Sistema de jogo – rede de relações e de organização das responsabilidades dos jogadores em campo; este termo é vulgarmente utilizado para designar sistemas táticos (ex. 4-3-3, 4-4-2 e 3-5-2).

Sweeper – defesa que se posiciona na última linha da defesa, antes do guarda-redes. O *sweeper* geralmente não avança para além da linha dos 23 metros e tem como principal função o afastamento da bola da zona de golo.

CAPÍTULO 2. OBSERVAÇÃO DE JOGO

ÍNDICE

Capítulo 2. Observação de Jogo.....	55
2.1 Dimensões da observação e análise de jogo.....	56
2.1.1 Análise de equipa e estudo do adversário	56
2.1.2 Observação no treino e na competição.....	56
2.1.3 Análise de jogo	57
2.1.3.1 Procedimentos de análise	57
2.1.3.2 Tipos de análise	58
2.2 Utilização de software de análise de jogo	61
2.2.1 Utilização do NAC Sport	61
2.2.1.1 Funcionalidades do NAC Sport.....	62
2.2.1.2 Como trabalhar com o NAC Sport	62
2.3 Sumário	63
2.4 Auto-avaliação	63
2.5 Bibliografia Aconselhada	63
Glossário.....	64

OBJETIVOS:

- ❖ Distinguir entre análise de equipa, observação de jogo e análise de jogo.
- ❖ Identificar e descrever os procedimentos e os tipos de análise passíveis de se realizar.
- ❖ Perspetivar a utilização de software de análise de jogo, em particular, o NAC Sport.
- ❖ Identificar as funcionalidades e descrever como se trabalha com o NAC Sport.

2.1 Dimensões da observação e análise de jogo

2.1.1 Análise de equipa e estudo do adversário

Uma das mais importantes funções do treinador é preparar os seus jogadores para o jogo seguinte, tendo em conta os aspetos que influenciam em maior ou menor grau o seu rendimento, tanto a nível individual como coletivo. Um bom treinador não só antecipa o possível plano tático do adversário, quer em conjunto quer individualmente, como também conhece as jogadas mais características do opositor. A observação do jogo da equipa adversária deve constar do plano primordial da preparação técnica, tática e mental dos seus jogadores. Assim, a compilação e a avaliação dos dados recolhidos é fundamental para neste processo de preparação da equipa.

De um modo geral, a observação sistemática das singularidades e rotinas do adversário permite à equipa:

- ❖ Desenvolver conhecimentos do Hóquei em geral e particularmente do seu opositor;
- ❖ Obter informação sobre a melhor forma de defrontar a equipa adversária em determinadas situações ou se é necessário rever o comportamento dos seus jogadores neste tipo de situações e, perante as circunstâncias alterá-lo;
- ❖ Preparar-se mentalmente para as diferentes alternativas que podem surgir no decorrer do jogo;
- ❖ Reforçar a sua autoconfiança.

É importante saber que todos os jogadores demonstram, durante o jogo, sequências de movimentos típicos, que geralmente se repetem em condições semelhantes. Deste modo, todos os adversários devem ser analisados com respeito a estas rotinas e singularidades de forma a melhorar a efetividade do próprio jogo.

2.1.2 Observação no treino e na competição

Para que o treinador consiga obter o melhor nível de performance da sua equipa, quer individualmente ou a nível coletivo, é fundamental que a informação seja recolhida de forma contínua e posteriormente analisada para que a equipa possa competir ao seu mais alto nível. Assim, a observação e análise são ferramentas bastante úteis no que respeita a avaliação das causas de sucesso ou fracasso.

As tarefas do jogador de Hóquei são cada vez mais complexas. Para obter um melhor resultado por parte dos seus atletas, o treinador deve reconhecer a importância da recolha de informação. Os treinadores que utilizam observação e análise e interpretam corretamente os dados recolhidos encontram-se mais perto do sucesso. Já para o atleta, a qualidade e a quantidade de informação sobre as suas capacidades que tem ao seu dispor vai certamente ajuda-lo na sua tomada de decisão e evolução de desempenho.

A observação é a ferramenta mais utilizada no treino e na competição, e o registo dessas mesmas observações é fundamental. De seguida surge a análise, isto é, a decomposição de um todo nos seus diversos elementos.

A análise de jogo reporta-se ao estudo da competição, de modo a quantificar e a qualificar a efetividade das ações dos jogadores, em todos os seus domínios, salientando os factos e comportamentos relevantes que contribuem para o seu rendimento, identificando e caracterizando as suas tendências evolutivas e servindo como um verdadeiro instrumento de controlo e avaliação da prestação dos jogadores e das equipas.

O treinador deve predeterminar o que pretende observar. Quando se encontra a observar um jogo, o treinador deve adotar uma perspetiva genérica de observação (sua equipa e adversário). No entanto, uma perspetiva mais específica deve ser implementada para observar componentes mais específicos do jogo, como por exemplo o canto curto.

2.1.3 Análise de jogo

Objetivos da observação e análise no Hóquei:

- ❖ Configurar modelos de jogador, de equipa e de treino;
- ❖ Correlacionar comportamentos, treino-jogo e jogo-treino;
- ❖ Desenvolver métodos de treino;
- ❖ Identificar tendências evolutivas;
- ❖ Qualificar o plano estratégico.

A observação e análise de desempenho podem dividir-se em duas componentes: atividade motora e atividade técnico-tática. A análise da atividade motora é composta por indicadores internos (frequência cardíaca; lactato sanguíneo; temperatura corporal; perda de fluidos; glicose sanguínea; regulação hormonal; glicogénio muscular e metabolismo dos fosfagénios) e por indicadores externos (distancias percorridas; tipo e intensidade dos deslocamentos; tipo e duração das ações de jogo). A análise da atividade técnico-tática pode ser dividida em análise quantitativa (enumeração dos acontecimentos do jogo) e análise qualitativa (descrição, compreensão e contextualização dos acontecimentos do jogo).

2.1.3.1 Procedimentos de análise

Para realizar uma boa análise da sua equipa, relativamente ao treino ou à competição, o treinador deverá ter consigo fichas de registo de observação (qualitativa e quantitativa). Deverá também gravar o jogo para posteriormente o analisar. O relatório

da análise é efetuado com suporte de um programa de análise de vídeo adequado. De seguida o treinador deverá dar a conhecer aos jogadores as informações recolhidas (aspetos físicos, técnicos, táticos e psicológicos; erros individuais e coletivos; ações positivas). A seleção dos componentes a apresentar à equipa deverá ser feita conforme os objetivos de desempenho futuro que o treinador traçou para os seus atletas.

2.1.3.2 Tipos de análise

Análise quantitativa – controlo e avaliação

- ❖ Volume, variedade e eficácia das ações individuais;
- ❖ Volume, eficiência e eficácia das ações coletivas;
- ❖ Volume e intensidade dos deslocamentos individuais;
- ❖ Magnitude e tendência da carga biológica da atividade competitiva.

Análise qualitativa

- ❖ Soluções táticas mais eficazes (individuais e coletivas);
- ❖ Precisão e oportunidade de execução das ações;
- ❖ Resistência à fadiga e outros fatores externos.

Análise das linhas posicionais

Quando se analisa uma equipa, por norma, cria-se distinção entre a linha defensiva (defesas), a linha do meio campo (médios) e a linha ofensiva (atacante). Cada linha deve ser analisada com base na perspetiva de um defesa (sem posse de bola) e de um atacante (com posse de bola). As linhas defensivas e de meio campo são inicialmente analisadas com base na perspetiva defensiva, ao passo que a linha ofensiva é inicialmente analisada consoante a perspetiva atacante, só depois segundo o padrão defensivo.

Análise da linha defensiva

Sem posse de bola	Com posse de bola	Tática geral
✓ Tipo de formação defensiva; ✓ Posicionamento do defesa central em relação aos outros defesas; ✓ Tipo de posicionamento do “defesa livre” (atrás,	✓ Tipo de troca de bola na defesa; ✓ Como é feita a ligação dos defesas aos médios e os avançados; ✓ Existência de rotação entre os defesas e os	✓ Tipo de organização (defensiva e ofensiva) num lance de bola parada na linha dos 23m; ✓ Tipo de organização (defensiva e ofensiva) nos lances de bola parada no centro do

entre ou à frente da linha);	médios;	campo.
✓ Nível de desempenho de equipa na linha defensiva;	✓ Existência de um defesa com um papel específico de atacante;	
✓ Tipo de reajuste da defesa para o ataque.	✓ Existência de combinações específicas de ataque.	

Análise da linha de meio campo

Sem posse de bola	Com posse de bola	Tática geral
✓ Tipo de marcação utilizada (zonal, individual ou mista); ✓ Área de campo com unidade totalmente defensiva; ✓ Tipo de reajuste da defesa para o ataque; ✓ Tipo de ligação com a linha defensiva; ✓ Quais os médios com papel mais ofensivo; ✓ Quais os médios com papel mais defensivo.	✓ Qual dos médios joga na linha ofensiva; ✓ Quais os finalizadores ativos; ✓ Existência de padrões atacantes fixos; ✓ Como é feito o reajuste do ataque para a defesa.	✓ Como é alterado o ritmo do jogo; ✓ Tipo de influência nos lances de bola parada.

Análise da linha atacante

Sem posse de bola	Com posse de bola
✓ Áreas de pressão na defesa adversária; ✓ Coordenação da pressão (inversa ou frontal); ✓ Como é feita a ligação com a defesa e o meio campo; ✓ Como é feito o reajuste do ataque para a defesa.	✓ Tipo de formação ofensiva; ✓ Existência de distribuição de tarefas; ✓ Como é criado o espaço para o ataque dos jogadores de meio campo; ✓ Tipo de padrão geral ofensivo; ✓ Tipo de organização das posições de finalização; ✓ Como é feito o reajuste do ataque para a defesa.

Análise geral da equipa

Para proceder à análise efetiva da equipa, terão que ser considerados os seguintes aspetos:

- ❖ Sistema de jogo (1ª e 2ª parte);
- ❖ Jogar com base no sistema de jogo.

Sem posse de bola	Com posse de bola
✓ Conexão entre as linhas defensivas (espaços longos ou curtos entre linhas); ✓ Nível de cooperação entre as linhas defensivas e ofensivas; ✓ Ritmo de jogo durante a situação defensiva.	✓ Padrões de construção de jogo; ✓ Jogadores que apoiam o ataque; ✓ Jogador que inicia a jogada de ataque; ✓ Tipo de passes utilizados (curtos, longos ou variados); ✓ Ritmo de jogo durante situação de ataque.

Aspetos gerais	“Set Pieces”
✓ Tipo de reajuste após recuperação ou perda da posse de bola; ✓ Defesa e criação de contra-ataque; ✓ Tipo de defesa em diferentes zonas do campo;	✓ Tipo de padrão para lances de bola parada; ✓ Tipos marcação de cantos curtos; ✓ Tipos de defesa de cantos curtos (onde se encontram os espaços).

Aspetos físicos	Aspetos mentais
✓ Jogador mais rápido e jogador mais lento; ✓ Fases do jogo em que o estado físico dos jogadores pode ser benéfico ou prejudicial.	✓ Nível de comprometimento com o jogo; ✓ Nível de concentração no jogo; ✓ Tipo de comportamento perante a equipa, o adversário, a equipa de arbitragem e a equipa técnica.

Após o tratamento dos dados recolhidos, o treinador pode optar por apresentar a análise de variadas formas:

- ❖ Aos jogadores individualmente;
- ❖ A um determinado grupo de jogadores, selecionado por zonas de campo;
- ❖ A toda a equipa;
- ❖ Incorporando os mesmos aspetos na sessão de treino anterior ao jogo;
- ❖ Através de uma apresentação para a equipa, com espaço para obter *feedback* por parte dos jogadores sobre o plano de jogo.

2.2 Utilização de software de análise de jogo

Cada vez mais o desporto exige o acompanhamento da tecnologia para que se consiga obter mais sucesso e qualidade de performance. No Hóquei em Campo, tal como na maior parte das modalidades desportivas, a utilização de um software de análise é cada vez mais comum. Programas como o *Dartfish*, *LongoMatch*, *SportsCode Game Breaker* e *NAC Sport*, são utilizados com frequência na Europa ao nível da análise de performance no Hóquei em Campo. Este tipo de programas permite a gravação, leitura, análise e edição de uma determinada ação individual ou coletiva.

2.2.1 Utilização do NAC Sport

O NAC Sport, utilizado pela Federação Portuguesa de Hóquei, é um software desenhado para treinadores que pretendem obter mais eficácia através da análise de vídeo. A utilização desta ferramenta permite que o treinador economize uma grande quantidade de tempo em preparação de vídeos para os jogadores ou apenas preparando a sua própria análise do jogo. Este é um programa configurável que permite observar e analisar diferentes atividades desportivas. De modo eficiente e ordenado, o utilizador consegue obter informação pretendida no menor tempo possível, como a análise de gestos técnicos e/ou aspetos táticos individuais e coletivos através de ferramentas de comparação. O utilizador pode definir quais os conceitos e ações a analisar. Para isso, terá de criar diferentes modelos dependendo da análise pretendida, sendo ela uma ação de técnica individual, o sistema de jogo, ou outro.

Este programa apresenta uma vantagem muito importante no que respeita a organização das janelas no ecrã e o aumento do reproduzidor de vídeo, facilitando o trabalho ao utilizador. Com esta ferramenta de análise é possível comparar até 8 sequências de vídeo diferentes em simultâneo, permitindo ainda a modificação das mesmas. Com a utilização do NAC Sport o utilizador não necessita de converter os seus vídeos, uma vez que é possível unir os diferentes arquivos MPEG num único arquivo em formato AVI.

2.2.1.1 Funcionalidades do NAC Sport

Existem 4 modelos do programa: *Basic*, *Scout*, *Pro* e *Elite*.

Na versão *Basic*, o utilizador pode utilizar 10 categorias distintas. Este modelo é o ideal para utilizadores em iniciação, oferecendo uma introdução adequada ao mundo da análise de vídeo. Esta também é uma boa ferramenta didática na formação de futuros treinadores, facilitando o estudo de situações técnico-táticas das equipas.

A versão *Scout* é mais avançada e já permite realizar uma análise mais detalhada da ação. O utilizador tem à sua disposição 25 categorias e é possível inserir imagens nos ícones e colocar o fundo do modelo em modo transparente, possibilitando assim o registo em todo o ecrã. É ainda possível configurar os ícones de modo a registar de duas formas distintas:

1. Manual: necessita fazer um clique no início, outro no fim da ação e registar;
2. Predefinida: Basta fazer um só clique no momento da ação e registar, uma vez que pode configurar um tempo prévio e posterior ao clique.



Diferentes modelos do NAC SPORT

A versão *Pro* contempla um maior número de categorias configuráveis. Este modelo é o mais indicado para a análise de alto nível de performance. Por último, a versão *Elite*, a mais recente, apresenta uma análise de vídeo de alta qualidade, adequada ao trabalho de clubes e treinadores profissionais.

2.2.1.2 Como trabalhar com o NAC Sport

O NAC Sport permite fragmentar um registo de vídeo numa sequência de fotogramas, cuja quantidade é configurável. É também possível desenhar sobre esses fotogramas e guardá-los como uma sequência de imagens independentes e voltar recompô-lo como um vídeo independente.

O utilizador pode ainda elaborar uma classificação por listas de registos selecionados, podendo trabalhar todas elas ao mesmo tempo. Estas listas permitem a criação de resumos com as ações que o utilizador pretende destacar a fim de as apresentar diretamente ou criar vídeos independentes em múltiplos formatos.

2.3 Sumário

Neste capítulo ficamos a saber mais sobre as técnicas de observação e análise do jogo e do adversário e, sobre as possibilidades de utilização de software específico na realização desta tarefa.

Iniciou-se esta abordagem pela definição dos conceitos de análise da equipa, observação de jogo e análise de jogo, tendo sido feita uma breve referência sobre os objetivos de cada uma, dando maior profundidade à última das três. Sobre a análise de jogo foram identificados e descritos os procedimentos e os tipos de análise.

A última parte do capítulo foi centrada na utilização de software de análise de jogo, com particular destaque à aplicação NAC Sport, em relação à qual foram descritas as funcionalidades e formas de utilização.

2.4 Auto-avaliação

Avalie o seu conhecimento sobre os temas abordados neste capítulo respondendo às seguintes questões:

Identifique e descreva as diferenças entre os conceitos análise de equipa, observação de jogo e análise de jogo.

Identifique e descreva os procedimentos e os tipos de análise passíveis de se realizar.

Demonstre as possibilidades de aplicação de um software de análise de jogo.

Identifique e descreva as funcionalidades do NAC Sport.

2.5 Bibliografia Aconselhada

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos colectivos. Revisão acerca da análise de jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1): 57-64.

Graça, A.S.; Mesquita, I.R. (2002). A investigação sobre o ensino dos jogos desportivos: ensinar e aprender as habilidades de jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2(5): 67-79.

Prudente, J.; Garganta, J.; Anguera, M.T. (2004). Desenho e validação de um sistema de observação no Andebol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4(3): 49-65.

Ramos, M.; Nascimento, J.; Collet, C. (2009). Avaliação do desenvolvimento das habilidades técnico-táticas em equipas de voleibol infantil masculino. *Revista Brasileira*

de Cineantropometria e Desempenho Humano, 11(2): 181-189.

Consultar “Videodemo NAC Sport - Video analysis software for all sports”

http://www.youtube.com/watch?v=Q-1_M7SAwOY&feature=relmfu

Site:

<http://www.nacsport.com>

Glossário

Software – designação utilizada para definir uma aplicação ou programa que pode ser utilizado num computador ou outro equipamento. É o oposto de hardware, palavra que serve para designar o equipamento/máquina que faz uso do software.

Padrões de construção de jogo – características do comportamento e das relações entre os jogadores de uma equipa, que se repetem, com regularidade, entre jogos ou ao longo do mesmo jogo.

Feedback – resposta a uma opinião ou transmissão de informação.

CAPÍTULO 3. CONSTRUÇÃO DE UM PERCURSO DE FORMAÇÃO

ÍNDICE

Introdução.....	66
3.1 Papel do treinador na construção de um percurso de formação	66
3.2 Definição de perfis de seleção	67
3.3 Detecção e Acompanhamento de Talentos	69
3.4 Planeamento da época	71
3.5 Sistemas competitivos	72
3.6 Sumário	76
3.7 Auto-avaliação	76
3.8 Bibliografia Aconselhada	77
Glossário.....	77

OBJETIVOS:

- ❖ Perspetivar o papel do treinador na construção do percurso formativo do praticante.
- ❖ Identificar e descrever os conceitos, abordados neste capítulo, sobre definição de perfis de seleção, deteção de talentos, planeamento da época dos escalões de formação e a definição de sistemas competitivos.

Introdução

Chegado aos escalões mais elevados da formação de atletas, o treinador já deverá possuir o conhecimento e a experiência necessárias para avaliar o percurso formativo dos seus atletas. Com base nesse percurso, começa a estar apto para colaborar na definição dos objetivos e critérios de avaliação da formação dos atletas ao longo dos escalões de formação existentes.

Para além do conhecimento específico do treino e do jogo que necessita para dar resposta a esta exigência, ao treinador pede-se também que compreenda a organização necessária para o funcionamento de todos os escalões etários. Mais do que construir equipas, está em causa a construção de um percurso de formação, no qual estão envolvidos jogadores e outros treinadores.

Este capítulo irá, assim, debruçar-se sobre esse processo de construção, que pode ter lugar no âmbito de um clube ou de uma determinada área geográfica, identificando e descrevendo o papel que o treinador pode ter neste domínio. O grau de intervenção do treinador neste processo irá variar de acordo com as diretrizes definidas superiormente.

3.1 Papel do treinador na construção de um percurso de formação

Ao longo da sua carreira, a função do treinador é treinar. Contudo, o conhecimento que já possui sobre o percurso de formação de atletas já lhe permite ter uma opinião formada que pode ser útil para quem dirige ou está diretamente envolvido na direção de escalões de formação.

Assim, ao longo do seu percurso, o treinador tomou, assistiu a ou participou em, decisões sobre os seguintes domínios:

- ❖ Recrutamento e seleção de atletas: tomar decisões sobre a identificação, seleção e captação de atletas baseados na avaliação do rendimento desportivo e nas necessidades de recrutamento do clube;
- ❖ Avaliação do rendimento desportivo: observação e avaliação, no treino e no jogo, da execução técnica, do comportamento tático, dos índices físicos, e de indicadores psicológicos;
- ❖ Avaliação da formação desportiva: análise e reflexão sobre a evolução e variação do rendimento desportivo ao longo de uma ou várias épocas.

A capacidade de reflexão sobre estes domínios é decisiva para a organização de vários escalões etários. Em função disso, o seu envolvimento na construção de um percurso formativo pode ser feito através de uma das seguintes formas:

- ❖ Coordenação de escalões de formação: responsável pela organização dos objetivos, processos e avaliação da formação de atletas com menos de 20 anos;

- ❖ Assistir na coordenação dos escalões de formação: responsabilidade partilhada na organização dos objetivos, processos e avaliação da formação de atletas com menos de 20 anos;
- ❖ Colaboração técnica na coordenação dos escalões de formação: aconselha na organização dos objetivos, processos e avaliação da formação de atletas com menos de 20 anos.

Caso esteja enquadrado num clube, a direção técnica estará, eventualmente, a cargo de um treinador de grau superior e encarregue dos escalões de alto nível (atletas com mais de 21 anos). No âmbito do trabalho regional, a direção técnica estará a cargo do Diretor Técnico Nacional.

No decurso da construção do percurso de formação, o treinador deverá estar preparado para exercer tarefas nos seguintes domínios:

- ❖ Definição de perfis de seleção: por locais, idades, género, perfis físicos e psicológicos;
- ❖ Detecção de talentos (a nível regional): seleção dos jogadores baseado em perfis e desenvolvimento das suas competências específicas;
- ❖ Planeamento da época dos escalões de formação: seleção de competições a participar, número de jogos a realizar, períodos de repouso, compatibilização com calendário escolar;
- ❖ Definição de sistemas competitivos (a nível regional): organizar competições com base nos objetivos definidos para o percurso de formação.

3.2 Definição de perfis de seleção

Este trabalho refere-se às atividades de seleção de atletas. O treinador poderá estar envolvido no âmbito das atividades de recrutamento do clube ou da seleção de atletas a nível regional.

Em ambas as situações, espera-se que o treinador seja capaz de usar os seus conhecimentos para executar as seguintes tarefas:

- ❖ Definir os requisitos técnicos e táticos na seleção de praticantes nos diversos escalões¹;
- ❖ Utilizar indicadores físicos e psicológicos para a seleção de praticantes nos diversos escalões²;
- ❖ Definir as necessidades de recrutamento, ao nível da idade e do género;
- ❖ Avaliar, em conjunto com a sua equipa, as necessidades e limitações dos diferentes locais de recrutamento e seleção.

¹ Sobre os requisitos técnicos e táticos, consultar Manuais de Grau 1, 2 e 3.

² Estes conteúdos são abordados na componente geral de formação.

Em seguida apresentamos um quadro síntese com a representação de critérios passíveis de ser utilizados para a construção de perfis de seleção, elaborada a partir dos conteúdos que foram sendo abordados ao longo dos cursos de Grau 1, 2 e 3.

	> 14 anos	15 – 18 anos	19 – 21 anos
Técnica	Boa execução da pega básica, do passe e receção com dois toques, condução de bola, fintas básicas e desarme frontal	Boa execução do <i>flick</i> , <i>lifting</i> , receção elevada, <i>flat</i> de esquerda, <i>push</i> elevado e <i>scoop</i>	Boa execução da sticada de ambos os lados, <i>drag flick</i> e todas as técnicas de finta e de desarme
Tática	Passa e corre, realiza desmarcação	Ocupa as zonas do campo, realiza compensação defensiva, antecipa de situações de jogo	Entende e aplica os sistemas jogo, antecipa e age em função da movimentação defensiva (por ex.: aplicação do <i>pressing</i> e realização do contra-ataque)
Indicadores físicos	Coordenação e velocidade	Resistência, força e velocidade	Resistência, força e velocidade
Indicadores psicológicos	Persistência, motivação, liderança	Compromisso, motivação e liderança	Compromisso, motivação, coesão e liderança
Idade, género e posição	A partir dos 6 anos, ter 30% de atletas femininas, 3 ou mais GR	Ter 50% de atletas femininas, 2 ou mais GR	-
Caracterização local	N.º de escolas, transporte para os treinos	N.º de escolas, transporte para os treinos	Transporte para os treinos

Na definição de perfis de seleção não podemos correr o risco de não termos atletas que encaixem nos perfis que definimos. Caso estejamos a trabalhar com perfis já existentes, é importante haver um esforço de análise em relação à sua aplicabilidade, caso contrário a credibilidade de quem os aplica é seriamente afetada.

Para avaliar a aplicabilidade, podem-se realizar pequenos testes, seja pela análise de dados já existentes (n.º de atletas inscritos numa região, número de escolas existentes numa região, testes de condição física ou avaliação psicológica realizados recentemente na população a selecionar), seja pelo contacto de treinadores e dirigentes dos locais onde vai decorrer a seleção.

3.3 Detecção e Acompanhamento de Talentos

A Detecção e Acompanhamento de Talentos é uma estratégia de desenvolvimento da formação de praticantes que passa pela organização de ações de treino de competências específicas de jogadores previamente selecionados.

O objetivos deste tipo de programas é, geralmente, orientado para atingir um de dois objetivos, ou os dois em simultâneo:

1. Colmatar deficiências específicas de formação de praticantes, sobretudo de ordem técnica e tática;
2. Selecionar praticantes para ingressar uma futura equipa que irá representar a região ou o país numa competição.

Para além dos objetivos ao nível da formação de praticantes, este tipo de atividades é igualmente útil para a modalidade quando serve de oportunidade para a desenvolvimento da experiência/formação de treinadores em início de carreira.

Como exemplo deste tipo de projeto, fazemos referência a dois programas de deteção e acompanhamento de talentos que tiveram lugar recentemente, a nível nacional, o primeiro em 2009, e o segundo em 2010. Os objetivos foram, respetivamente, os seguintes:

PDT – Programa de Detecção e Talentos (2009 - coordenado por José Pinho):

- ❖ Estabelecer uma filosofia de trabalho para a formação;
- ❖ Preparar jovens que futuramente integrem as seleções nacionais;
- ❖ Contribuir para a formação de jovens técnicos;
- ❖ Realizar estágios regulares;
- ❖ Promover o diálogo e o debate sobre a formação.

JTP – Jovens Talentos Portugueses (2010 - coordenado por Ezequiel Paulón):

- ❖ Grupo de trabalho que pretende identificar e formar novos talentos no Hóquei Português;
- ❖ Envolve sessões de trabalho com a presença de nutricionistas que deram conselhos úteis sobre a alimentação mais adequada para os atletas.

Os dois projetos foram organizados de forma distinta. O primeiro, dividido em 4 fases, envolveu a organização de sessões de captação de talentos (1ª fase), seguida de concentrações técnicas (2ª fase), de treinos específicos (3ª fase) e, por fim, de um Programa de Aperfeiçoamento (4ª fase), para um grupo mais restrito de atletas, selecionado com base nos resultados das fases anteriores.

O segundo projeto estava organizado em torno da realização de treinos em zonas geográficas onde existia uma representação significativa de atletas da modalidade. Nesses treinos eram trabalhados aspetos específicos técnicos e táticos específicos do jogo. O resultado deste trabalho contribuiu para o desenvolvimento de um conjunto de jogadores que veio a integrar as seleções nacionais de S18 e S21 nos últimos dois anos.

Dado o elevado investimento que representam, os programas de deteção e acompanhamento de talentos só se justificam quando integrados numa estratégia, a longo prazo, de desenvolvimento de jogadores. Para além disso, é necessário verificar, na prática, os resultados desse desenvolvimento.

A obtenção desses resultados pode ser verificada através de testes de avaliação nos diversos domínios do rendimento. Espera-se que a melhoria desses resultados tenha consequência na sua participação na competição. Na próxima tabela procuramos ilustrar o impacto pretendido por um programa de deteção e acompanhamento de talentos.

Item de avaliação	Antes do programa	Depois do programa
Técnica	Atleta falha 30% dos passes realizados no jogo Atleta evita executar receções activas e elevadas em situações de jogo	Atleta falha 15% dos passes realizados no jogo Atleta executa receções activas e elevadas em situações de jogo
Tática	Atleta não ocupa espaços corretamente quando não está diretamente envolvido numa situação de jogo	Atleta ocupa espaços corretamente quando não está diretamente envolvido numa situação de jogo
Avaliação psicológica	Atleta apresenta níveis de autoconfiança dentro dos valores de referência	Atleta apresenta níveis de autoconfiança acima dos valores de referência
Avaliação física	Atleta apresenta níveis de VO2Max abaixo dos valores de referência	Atleta apresenta níveis de VO2Max dentro dos valores de referência
Participação na equipa	Atleta joga 35 minutos por jogo	Atleta joga 60 minutos por jogo
Presença em seleções	Atleta não é selecionado para o grupo final de 18 atletas da seleção	Atleta está selecionado entre os 16 primeiros jogadores da seleção

Os programas de Deteção e Acompanhamento de Talentos não pretendem substituir o trabalho realizado pelos clubes. Pelo contrário, eles aumentam o número e o volume de treino dos praticantes, um facto que é, por vezes, descorado e que pode colocar em risco a viabilidade do programa.

Em escalões mais jovens, o aumento do volume de treino, quando devidamente controlado por técnicos, não é um fator negativo, antes pelo contrário. O rendimento dos atletas nas suas equipas tem tendência para aumentar, tal como a sua motivação para o treino, factos que podem ter um impacto significativo nos resultados desportivos do clube.

Contudo, a presença neste tipo de atividade origina, muitas das vezes, um esforço adicional da estrutura familiar montada à volta dos atletas, que nem sempre é sensível

a este tipo de objetivos. Esta situação pode resultar em problemas, quer ao nível da motivação do atleta (que estava selecionado mas não pode ir treinar, e que vê os colegas a evoluir) quer ao nível da relação com o clube, sempre que os treinos do programa colidem com os compromissos do atleta para com o clube.

Por fim, chamamos a atenção para o facto de os resultados do programa de deteção e acompanhamento de talentos serem também úteis quando são aproveitados para a recolha de dados sobre os atletas (ex. prestação técnica, tática, condição física e psicológica) que, depois de analisados, podem ajudar a entender melhor as condicionantes do rendimento desportivo na população Hoquista.

3.4 Planeamento da época

Enquanto responsável pelo percurso formativo de atletas, o treinador realiza o planeamento da época a partir de um conjunto mais alargado de objetivos. Passa agora por ele a responsabilidade de decidir, ou aconselhar a tomada de decisão, sobre as competições a participar.

Esta decisão deve ser tomada tomando em linha de conta os seguintes fatores, que desenvolveremos a seguir:

- ❖ Objetivos e estratégia de desenvolvimento do clube;
- ❖ Número de jogos e de treinos a realizar e dimensão dos períodos de repouso;
- ❖ Compatibilização com o calendário escolar.

A definição de objetivos e estratégia de desenvolvimento do clube serão dois dos aspetos mais importantes para a tomada de decisão, uma vez que irão condicionar a atribuição de financiamento e a disponibilização de recursos. Por exemplo, a estratégia do clube de competir em todas as provas nacionais pode ser incompatível com a participação em torneios no estrangeiro. Essa decisão pode estar baseada quer no desejo do clube em competir em provas onde sabe que tem hipóteses de vencer, quer pelas limitações de financiamento que possui.

O número de jogos e de treinos a realizar e dimensão dos períodos de repouso são um indicador que utilizamos para tornar mais objetiva a dimensão volume de treino e de competição. Esta dimensão é uma das mais importantes no planeamento da época, pois tem uma relação direta na prestação e no desenvolvimento do atleta. O objetivo do treinador é conciliar o desempenho com o desenvolvimento, e evitar o excesso de fadiga, física ou psicológica³, que pode levar à desistência do atleta ou, pior ainda, originar patologias (ex. *Burnout*).

Por fim, é importante inserir o treino e a competição no contexto da vida escolar do atleta, pois a proximidade entre as duas é muito grande e a relação entre ambas muito estreita, senão vejamos: a presença em torneios extra competição é geralmente feita em períodos de férias escolares, por outro lado, é comum os pais penalizarem os filhos, pelos maus resultados escolares, através do impedimento da ida aos treinos.

³ Estes conteúdos são abordados na componente geral de formação.

As estratégias para evitar a incompatibilização entre as duas dimensões da formação do praticante podem passar pela ligação dos resultados escolares à continuidade na equipa inicial ou até mesmo na convocatória para os jogos. Contudo, o essencial é que a ligação com os encarregados de educação seja mantida desde o início, promovendo o acompanhamento do percurso dos atletas e permitindo assim uma antecipação deste tipo de problemas.

3.5 Sistemas competitivos

No âmbito das suas funções de coordenador regional, o treinador pode ter sobre a sua responsabilidade, a organização de competições. Do mesmo modo, enquanto elemento envolvido na organização dos escalões de formação do seu clube, poderá estar envolvido na organização de torneios, competições internas ou torneios abertos a equipas fora do clube (por convite ou inscrição).

Nestes casos, é importante compreender que a forma como as competições decorrem pode ter uma ligação estreita com os objetivos traçados para o desenvolvimento do praticante. Assim, competições jogadas no sistema todos contra todos têm a vantagem de favorecer a regularidade da equipa ao longo da prova e permitir a que todos os jogadores se defrontem. Pelo contrário, os torneios de eliminação direta têm a vantagem de testar, de forma mais rigorosa, a capacidade da equipa lidar com a pressão competitiva.

A organização de um torneio pode adquirir várias formas, de acordo com o número de equipas inscritas. Todavia a lógica do confronto entre as equipas limita-se aos seguintes formatos:

- ❖ Todos contra todos: competição em que, como o nome refere, todas as equipas jogam entre si (ex. sistema utilizado na fase de grupos da competição de Hóquei dos Jogos Olímpicos);
- ❖ Eliminação simples: competição com equipas agrupadas em grupos de dois, em que o vencedor do jogo avança e o vencido fica afastado da competição (ex. sistema utilizado na Taça de Portugal de Hóquei);
- ❖ Eliminação dupla: competição com equipas agrupadas em grupos de dois, em que o vencedor do jogo avança e o vencido joga com os vencidos de jogos seguintes;
- ❖ Misto: competição que utiliza mais do que um formato de competição (ex. a grande maioria das competições de Hóquei com 6 equipas utiliza o sistema todos contra todos para ordenar as equipas na 1ª fase de grupos (2 grupos de 3) e utiliza o sistema de eliminação simples na 2ª fase, em que são ordenadas as equipas para a classificação final.

Para além dos formatos de competição, é preciso também considerar os sistemas de apuramento⁴ das equipas para a competição. Estes podem servir para definir as

⁴ Sobre os sistemas de apuramento das competições internacionais de Hóquei, ver capítulo do Grau 1 sobre Organização do Hóquei.

condições e o momento de entrada na competição.

No final, como em quase tudo, o aspeto mais importante a considerar acaba por ser o tempo disponível para realizar a competição. Nem sempre é possível ter o campo disponível o dia todo, ou que uma equipa de outra cidade participe durante dois dias, ou mesmo evitar problemas ao nível da vida familiar quando um torneio se prolonga para além da manhã ou da tarde.

Passemos então a analisar, em mais detalhe os sistemas competitivos mais comuns nas competições de Hóquei e outros, que não sendo comuns têm vantagens importantes que podem ser utilizadas na modalidade.

Sistema todos contra todos

Formato mais comum nos campeonatos nacionais de quase todas as modalidades coletivas. Pode ser jogado a uma ou a duas voltas sendo a ordem das equipas definida por sorteio. Quando a competição é jogada a duas voltas, as equipas jogam entre si duas vezes, uma delas no seu recinto de jogo e a outra no recinto do adversário.

Este sistema tem como vantagens possibilitar que todas as equipas joguem entre si e que todas as equipas realizem o mesmo número de jogos. As desvantagens são o elevado período de tempo que exige a sua realização e a ausência de jogos com elevada pressão competitiva.

De seguida podemos ver a lista de jogos de duas competições disputadas neste sistema, a primeira com 4 equipas e a segunda com 6 equipas:

4 equipas		6 equipas		
1ª volta	2ª volta	1ª volta	2ª volta	folga
1 x 3	3 x 1	1 x 5	5 x 1	3
2 x 4	4 x 2	2 x 4	4 x 2	
1 x 2	2 x 1	1 x 3	3 x 1	2
3 x 4	4 x 3	4 x 5	5 x 4	
1 x 4	4 x 1	2 x 5	5 x 2	1
2 x 3	3 x 2	3 x 4	4 x 3	
		1 x 4	4 x 1	5
		2 x 3	3 x 2	
		1 x 2	2 x 1	4
		3 x 5	5 x 3	

Eliminação simples

Formato comum na competição pela Taça de país em diversas modalidades de diversos países. A ordem das equipas é definida por sorteio.

Este sistema tem como vantagem possibilitar o envolvimento de um número muito alargado de equipas pois da primeira para a segunda ronda, metade delas é afastada da competição. A principal desvantagem é penalizar o derrotado com a saída imediata da competição.

Em seguida podemos ver a lista de jogos de uma competição disputada neste sistema, com 16 equipas:

1/8 de final	¼ de final	½ final	Final
A – 1 x 16	I Vencedor A x Vencedor B	N Vencedor I x Vencedor J	P Vencedor N x Vencedor O
B – 8 x 9			
C – 4 x 13	J Vencedor C x Vencedor D		
D – 5 x 12			
E – 2 x 15	L Vencedor E x Vencedor F	O Vencedor L x Vencedor M	
F – 7 x 10			
G – 6 x 11	M Vencedor G x Vencedor H		
H – 3 x 14			

Eliminação dupla

Formato muito frequente em competições. O sistema de eliminação dupla mais utilizado em competições de Hóquei nacionais é designado por Taça Latina e é composto por 4 equipas.

Este sistema tem como principal vantagem a manutenção das características de um sistema de eliminação direta mas sem afastar imediatamente a equipa derrotada da competição. Para além disso esta é a forma mais eficiente de organizar um torneio de 4 equipas em que todas jogam o mesmo número de jogos.

Em seguida podemos ver a lista de jogos de uma competição disputada neste sistema:

A – Equipa 1 x Equipa 2	D – Vencido A x Vencido B
B – Equipa 3 x Equipa 4	C – Vencedor A x Vencedor B

Sistemas mistos

Formato muito frequente em competições concentradas. É utilizado em inúmeras competições internacionais de modalidades coletivas.

Um exemplo é aquele em que as equipas competem em duas fases. Na primeira fase estão agrupadas e jogam entre si, a uma volta. Na segunda fase as equipas competem contra equipas de outro grupo, em jogos de eliminação simples, para definir a classificação final.

Tem a vantagem de possibilitar a realização de dois tipos diferentes de competição e de encurtar a sua duração face ao sistema de todos contra todos. A principal desvantagem é a poder penalizar um eventual mau desempenho da equipa mais regular na fase de grupos.

De acordo com o número de equipas, são várias as combinações deste sistema. Deixamos como exemplo o sistema de competição da Fase Final do Campeonato Nacional de Hóquei de Sala de Seniores Masculinos e Femininos:

Grupo	Jogos
A	I – 1 x 3
B	II – 1 x 3
A	III – 4 x 2
B	IV – 4 x 2
A	V – 2 x 1
B	VI – 2 x 1
½ Final a	VII - 1º GA X 2º GB
½ Final b	VIII - 1º GB x 2º GA
3º/4º	Vencido ½ Final a x Vencido ½ Final b
Final (1º/2º)	Vencedor ½ Final a x Vencedor ½ Final b

Sistemas de apuramento

Dadas as inúmeras possibilidades de definir o apuramento de equipas em competição, deixamos dois muito comuns no Hóquei:

- ❖ Cabeças de série: equipas escolhidas, antes do sorteio, para liderar grupos em sistemas de competição mistos ou de todos contra todos; este formato diminui o risco de eliminação das melhores equipas nas fases preliminares; os cabeças de série podem ser determinados por sorteio ou pela classificação na fase de grupos (como é o caso da Fase Final do Campeonato Nacional de Hóquei de Sala de Seniores Masculinos e Femininos);

- ❖ Ranking de equipas: equipas apuram-se para a competição a partir do conjunto de pontos que as equipas do seu país acumularam na época anterior; o conjunto de pontos determina o número de equipas apuradas e a sua ordem face às restantes⁵.

Na organização das competições, cumpre ao treinador responsável pelos escalões de formação decidir ou aconselhar sobre os sistemas mais adequados face aos objetivos definidos para a construção do percurso formativo do praticante.

Conforme vamos passando de níveis etários mais baixos para mais elevados, é importante que a exigência das competições vá aumentando e, como tal, seja incluída a participação em competições com sistemas de eliminação simples ou duplo, ou então disputadas através de sistemas mistos, os mais comuns nos escalões seniores.

3.6 Sumário

Neste capítulo ficamos a conhecer o papel do treinador na construção do percurso formativo do praticante. Já estando as questões técnicas e táticas definidas, procurou-se, através desta abordagem, definir a dimensão organizativa da intervenção do treinador nesta fase do percurso de formação.

De modo a ilustrarmos a ação do treinador na construção do percurso de formação do atleta, foram descritos 4 domínios da sua ação: a definição de perfis de seleção, a deteção e acompanhamento de talentos, o planeamento da época dos escalões de formação e a definição de sistemas competitivos.

3.7 Auto-avaliação

Identifique e descreva o papel do treinador na construção do percurso de formação do praticante.

Identifique e descreva as tarefas do treinador na definição de perfis de selecção.

Identifique os objetivos da deteção e acompanhamento de talentos e dê exemplos de como ela pode colocada em prática.

Identifique e descreva as condicionantes que o treinador deverá ter em linha de conta no planeamento da época dos escalões de formação que coordena.

Identifique e descreva os sistemas competitivos abordados neste capítulo.

⁵ Sistema adotado na Euroliga de Hóquei em Campo (Seniores Masculinos) e na Taça dos Clubes Campeões Europeus (Seniores Femininos).

3.8 Bibliografia Aconselhada

UPA *Manual of Tournament Formats*. Disponível em:

<http://www.cs.rochester.edu/u/ferguson/ultimate/upa-formats/>. Acesso em 07/05/2012

Brullo, T. (2004). *Club Development*. International Hockey Federation. [CD-Rom].

Pinho, J. (2009). *1º Seminário Nacional de Técnicos do Projecto de Detecção de Talentos*. Apresentação realizada no seminário com o mesmo título. FPH, 2009.

Glossário

Burnout – distúrbio psíquico de carácter depressivo, precedido de esgotamento físico e mental intenso.

VO2Max – Capacidade máxima do corpo de um indivíduo transportar e usar oxigénio durante o exercício.