

# Referenciais de FORMAÇÃO HÓQUEI PATINS

Grau I



Federação de  
Patinagem  
de Portugal

# Referenciais de FORMAÇÃO HÓQUEI PATINS

Grau I



Federação de  
**Patinagem**  
de Portugal

**Edição:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.  
**Conteúdos:** Federação de Patinagem de Portugal  
**Data:** Novembro'13

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

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



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



# Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DO HÓQUEI EM PATINS	8
2. ORGANIZAÇÃO DA MODALIDADE	10
3. TEMAS DE ARBITRAGEM – REGRAS DE JOGO	12
4. INICIAÇÃO À PATINAGEM	15
5. INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS	17
6. TÁTICA GRUPAL NO HÓQUEI EM PATINS	21
7. TÁTICA COLECTIVA NO HÓQUEI EM PATINS	23
8. TREINO ESPECIFICO DO GUARDA REDES	26
9. PRÁTICA PEDAGÓGICA COM JOVENS PRATICANTES	28



# A. Preâmbulo



# Preâmbulo

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

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

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

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



B.

# Unidades de Formação



## Unidades de Formação e Cargas Horárias – Hóquei em Patins Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DO HÓQUEI EM PATINS	1
2. ORGANIZAÇÃO DA MODALIDADE	1
3. TEMAS DE ARBITRAGEM – REGRAS DE JOGO	3
4. INICIAÇÃO À PATINAGEM	3
5. INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS	15
6. TÁTICA GRUPAL NO HÓQUEI EM PATINS	6
7. TÁTICA COLECTIVA NO HÓQUEI EM PATINS	5
8. TREINO ESPECIFICO DO GUARDA REDES	3
9. PRÁTICA PEDAGÓGICA COM JOVENS PRATICANTES	4
Total	41





UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# História e evolução do Hóquei em Patins

GRAU DE FORMAÇÃO\_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. A HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DO HÓQUEI EM PATINS	1	1 / 0
Total	1	1 / 0



## HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DO HÓQUEI EM PATINS

### SUBUNIDADE 1.

#### A HISTÓRIA

- 1.1. Aproximação histórica ao Hóquei em Patins
- 1.2. Evolução tática do Hóquei em Patins

---

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e interpretar as diferentes fases da evolução da história da modalidade.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relata as principais fases da história da modalidade para melhorar a sua prática.

---

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Organização da Modalidade

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ORGANIZAÇÃO DA MODALIDADE	1	1 / 0
Total	1	1 / 0



## ORGANIZAÇÃO DA MODALIDADE

- 1.1. Os organismos internacionais
- 1.2. A Federação de Patinagem de Portugal
- 1.3. As associações distritais, a DTN e os restantes Órgãos da FPP

---

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar a relação institucional entre os diferentes organismos que regulam a patinagem.

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta as relações entre os organismos que regulam a sua modalidade para melhorar a sua prática.

---

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Temas de Arbitragem    Regras de Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO\_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. REGRAS DE JOGO E REGULAMENTO TÉCNICO	2	2 / 0
2. RELAÇÃO TREINADOR-ÁRBITRO	1	1 / 0
Total	3	3 / 0



## TEMAS DE ARBITRAGEM – REGRAS DE JOGO

### SUBUNIDADE 1.

## REGRAS DE JOGO E REGULAMENTO TÉCNICO

### 1.1. Regras de Jogo

- 1.1.1. O Jogo de Hóquei em Patins – Definição e enquadramento
- 1.1.2. Equipas de Hóquei em Patins – composição e enquadramento
- 1.1.3. Tempo normal de jogo
- 1.1.4. Falta de comparência – tolerância para o início ou reinício do jogo
- 1.1.5. Entradas e saídas de pista – substituição dos jogadores
- 1.1.6. Jogando a bola – normas específicas
- 1.1.7. Ação e intervenção dos guarda-redes no jogo
- 1.1.8. Definição de jogo passivo e anti-jogo
- 1.1.9. Bloqueio e obstrução
- 1.1.10. Erros arbitrais detetados durante o jogo e os procedimentos de correção
- 1.1.11. Outras situações específicas do jogo
- 1.1.12. Tipo de faltas e infrações
- 1.1.13. Punição das faltas – normas gerais
- 1.1.14. Faltas praticadas fora da pista
- 1.1.15. Faltas técnicas
- 1.1.16. Infrações leves e faltas de equipa
- 1.1.17. Faltas graves / faltas para cartão azul
- 1.1.18. Faltas muito graves / faltas para cartão vermelho
- 1.1.19. Livre indireto, livre direto e grande penalidade
- 1.1.20. O Powerplay – definição e enquadramento

### 1.2. Regulamento Técnico

- 1.2.1. O boletim de Jogo / Relatório – Procedimentos necessários
- 1.2.2. Árbitros principais – funções e responsabilidades
- 1.2.3. Árbitros auxiliares – funções e responsabilidades
- 1.2.4. Cronometragem do jogo – funções e responsabilidade
- 1.2.5. Mesa oficial de jogo e bancos das equipas – definição e enquadramento
- 1.2.6. Equipamento básico dos jogadores
- 1.2.7. Equipa obrigatório de proteção dos Guardas redes
- 1.2.8. Equipamento opcional dos jogadores
- 1.2.9. Recinto de jogo – marcações a pista e instrumentos de jogo
- 1.2.10. Sinalética utilizada pelos árbitros no controlo do jogo
- 1.2.11. Protestos do jogo – definição e enquadramento
- 1.2.12. Classificação das equipas e critérios de desempate

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as regras de jogo e o regulamento técnico de forma genérica.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Enuncia as principais regras.
- Refere os procedimentos do regulamento técnico.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito.

## SUBUNIDADE 2.

**RELAÇÃO TREINADOR - ÁRBITRO****2.1. Relação Treinador – árbitro**

2.1.1. O que esperam os árbitros do treinador

2.1.2. O que espera o treinador do árbitro

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as normas de conduta dos treinadores perante os árbitros.
- Identificar as normas de conduta dos árbitros perante os treinadores.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Refere os comportamentos exigidos ao treinador antes e durante o jogo.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Iniciação à Patinagem

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. INICIAÇÃO A PATINAGEM	3	2 / 1
Total	3	2 / 1





## INICIAÇÃO À PATINAGEM

- 1.1. Conceitos gerais da Patinagem
  - 1.1.1. Definição
  - 1.1.2. Descrição Técnica específica da Patinagem
    - Membros superiores
    - Membros inferiores
    - Tronco
- 1.2. História da Patinagem
  - 1.2.1. Origem da patinagem
  - 1.2.2. Evolução do patim
- 1.3. Material de Patinagem
  - 1.3.1. Componentes do patim
  - 1.3.2. Material complementar
- 1.4. Regras de Segurança
  - 1.4.1. Regras segurança
  - 1.4.2. Como se equipar
  - 1.4.3. Ajudas / pegas
- 1.5. Didática da Patinagem
  - 1.5.1. Posição Básica
  - 1.5.2. Quedas
  - 1.5.3. Levantar
  - 1.5.4. Marcha
  - 1.5.5. Primeiros passos
  - 1.5.6. Técnicas de iniciação a patinagem
  - 1.5.7. Erros mais Comuns

---

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os diferentes tipos de patins e componentes.
- Dominar as regras de segurança.
- Identificar e dominar as técnicas de patinagem.
- Identificar os erros mais comuns na patinagem.

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os diferentes tipos de patins e componentes.
- Refere os cuidados a ter nas sessões de patinagem.
- Identifica os erros nos primeiros passos e adota as medidas mais corretas para os corrigir.
- Identifica os alunos de diferentes níveis de patinagem.

---

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico.
  - Teste prático.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Iniciação ao Hóquei em Patins

GRAU DE FORMAÇÃO\_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁTICOS	8	4 / 4
2. INICIAÇÃO AO JOGO	3	3 / 0
3. PLANIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS TÉCNICO-TÁTICOS NAS CATEGORIAS DE FORMAÇÃO	4	2 / 2
Total	15	9 / 6



## INICIAÇÃO AO HÓQUEI EM PATINS

### SUBUNIDADE 1.

## FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁTICOS

- 1.1. Técnicas de Base
  - 1.1.1. Patinagem hoquista
  - 1.1.2. Pega do setique
  - 1.1.3. Manejo do setique
- 1.2. Tática individual ofensiva com bola
  - 1.2.1. Condução de bola
  - 1.2.2. Passe/recepção
  - 1.2.3. Remate
  - 1.2.4. Drible / Finta
- 1.3. Tática individual ofensiva sem bola
  - 1.3.1. Desmarcação
  - 1.3.2. Aclaramento
  - 1.3.3. Bloqueio
  - 1.3.4. Cortina
  - 1.3.5. Ecrã
- 1.4. Tática individual defensiva
  - 1.4.1. Marcação ao portador da bola
  - 1.4.2. Marcação ao jogador sem bola
  - 1.4.3. Pressão defensiva
  - 1.4.4. Desarme

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a execução correta das diferentes ações técnico-táticas.
- Conhecer as progressões pedagógicas para o ensino das várias ações técnico-táticas.
- Identificar os erros mais comuns.
- Aplicar as melhores para correção dos erros identificados.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve as ações técnico-táticas.
- Enuncia os erros mais comuns.
- Elabora exercícios para execução das referidas ações técnico-táticas.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico e teste prático.



## SUBUNIDADE 2.

**INICIAÇÃO AO JOGO**

- 2.1. O jogo na fase inicial
  - 2.1.1. Como jogam os jovens hoquistas
  - 2.1.2. Caracterização dos níveis de jogo
- 2.2. O treino do jovem hoquista
  - 2.2.1. O que precisa o jovem para jogar Hóquei em Patins
  - 2.2.2. O treino do jovem hoquista
    - . Eu-bola
    - . Eu-bola, baliza
    - . Eu-bola, adversário
    - . Eu-bola, colegas, adversários
  - 2.2.3. O treino do jovem hoquista – ataque
    - . Princípios para estruturar o jogo elementar
  - 2.2.4. O treino do jovem hoquista – defesa
    - . Fundamentos
    - . A defesa (zona). Os equívocos no processo de formação
    - . Vantagens da defesa individual
- 2.3. O mini Hóquei em Patins
  - 2.3.1. Fundamentos
  - 2.3.2. Objetivos
  - 2.3.3. Regras

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar os diferentes níveis do jogo.
- . Identificar e caracterizar as etapas de formação do jovem hoquista.
- . Descrever e analisar os princípios para estruturar o jogo no treino do jovem hoquista.
- . Identificar os objetivos e as regras do mini Hóquei em Patins.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Descreve as características dos diferentes níveis do jogo.
- . Elabora exercícios adequados às várias fases da etapa de formação do jovem hoquista.
- . Enumera os princípios para estruturar o jogo elementar no ataque.
- . Identifica as implicações da defesa individual e defesa zonal no processo formativo do jovem hoquista.
- . Descreve as vantagens da aplicação do mini Hóquei em Patins.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- . Teste teórico e teste prático.



## SUBUNIDADE 3.

## PLANIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS TÉCNICO TÁCTICOS NAS CATEGORIAS DE FORMAÇÃO NO HÓQUEI EM PATINS

- 3.1. Enquadramento dos escalões etários com o nível evolutivo do atleta
- 3.2. Definição dos conteúdos a abordar por escalão / nível de aprendizagem
- 3.3. Estruturação de um modelo formativo de um clube

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Determinar fases e etapas do processo formativo de acordo com o momento evolutivo do atleta.
- . Definir objetivos e conteúdos para fase de formação do atleta.
- . Definir um modelo de formação para o clube.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Define os conteúdos a abordar por etapa formativa.
- . Elabora o modelo de formação de um clube.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- . Teste teórico e teste prático.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Tática Grupal no Hóquei em Patins

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. TÁTICA GRUPAL OFENSIVA	3	2 / 1
2. TÁTICA GRUPAL DEFENSIVA	3	2 / 1
Total	6	4 / 2



## TÁTICA GRUPAL NO HÓQUEI EM PATINS

### SUBUNIDADE 1.

#### TÁTICA GRUPAL OFENSIVA

- 1.1. Ações no corredor central
- 1.2. Ações nos corredores laterais
- 1.3. Ações nas diagonais

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e dominar as situações de tática grupal nas várias zonas do campo.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Domina as ações de tática grupal nas várias zonas.
- Identifica os erros em situação de exercício analítico.
- Elabora exercícios ajustados às várias zonas dos campos.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico e teste prático.

### SUBUNIDADE 2.

#### TÁTICA GRUPAL DEFENSIVA

- 2.1. Apoio ao marcador da bola
- 2.2. Troca
- 2.3. Ajudas

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e dominar as situações de tática grupal defensiva.
- Distinguir ajuda e troca defensiva.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os conceitos defensivos em situação de jogo.
- Refere as diferenças da troca e ajuda.
- Elabora exercícios de acordo com os princípios da tática grupal defensiva.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico e teste prático.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Tática Coletiva no Hóquei em Patins

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. MÉTODO DE JOGO OFENSIVO NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	2	2 / 0
2. MÉTODO DE JOGO DEFENSIVO NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	2	2 / 0
3. POWERPLAY E UNDERPLAY	1	1 / 0
Total	5	5 / 0





## TÁCTICA COLECTIVA NO HÓQUEI EM PATINS

### SUBUNIDADE 1.

## MÉTODO DE JOGO OFENSIVO NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO

- 1.1. Ataque organizado – princípios
  - 1.1.1. À defesa individual - princípios
  - 1.1.2. À defesa zonal - princípios
- 1.2. Contra-ataque - princípios
- 1.3. Ataque rápido- princípios

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar os conceitos dos diferentes métodos de jogo ofensivo.
- Identificar os princípios do contra-ataque e do ataque rápido.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios gerais do ataque organizado.
- Aplica os conceitos do contra-ataque.
- Elabora exercícios de treino dos métodos de jogo ofensivo.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático.

### SUBUNIDADE 2.

## MÉTODO DE JOGO DEFENSIVO NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO

- 2.1. Defesa ao ataque organizado – princípios
  - 2.1.1. Individual - princípios
  - 2.1.2. Zonal - princípios
- 2.2. Defesa do contra-ataque – princípios

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os diferentes sistemas defensivos.
- Identificar os princípios defensivos de cada método de jogo defensivo.
- Identificar dos pontos fortes e fracos dos métodos de jogo defensivo.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios gerais da defesa ao ataque organizado.
- Aplica os conceitos defensivos do contra-ataque.
- Elabora exercícios de treino dos métodos de jogo defensivo.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático.



## SUBUNIDADE 3.

**POWERPLAY E UNDERPLAY**

- 3.1. Em situação de superioridade numérica- Powerplay
  - 3.1.1. Ataque
  - 3.1.2. Defesa
- 3.2. Em situação de inferioridade numérica- Underplay
  - 3.2.1. Ataque
  - 3.2.2. Defesa

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as diferentes situações de Powerplay e Underplay.
- Relacionar as ações ofensivas de Powerplay e Underplay em relação à estratégia defensiva do adversário.
- Dominar as ações básicas defensivas em situação de de Powerplay e Underplay.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica os princípios gerais em situação de defesa e ataque nas diferentes situações de Powerplay e Underplay.
- Domina um repertório de soluções táticas para jogar em situação de Powerplay e Underplay.
- Elabora exercícios em que se verifique situações de Powerplay e Underplay.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste prático.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

## Treino Especifico do Guarda Redes

GRAU DE FORMAÇÃO\_1 /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. O TREINO DO JOVEM GUARDA-REDES	3	1 / 2
Total	3	1 / 2



## TREINO ESPECIFICO DO GUARDA REDES

### SUBUNIDADE 1.

## O TREINO DO JOVEM GUARDA-REDES (GR)

- 1.1. Equipamento
- 1.2. Patinagem específica do Guarda Redes
- 1.3. Posição Base
- 1.4. Deslocamentos
- 1.5. Ações técnicas de defesa
- 1.6. Aspetos psicológicos do treino do Guarda Redes

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar ideias-chave sobre a posição específica do GR.
- Identificar as diferentes posições base do GR.
- Selecionar as melhores técnicas de defesa de acordo com as características dos atletas.
- Diagnosticar problemas que podem afetar atletas com menor disponibilidade para o lugar.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os exercícios de base e específicos numa sessão de treino.
- Efetua um plano de trabalho individual para cada G.R. se não tiver adjunto.
- Identifica as cargas físicas dos atletas em função do escalão etário.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico.
- Relatório sobre o treino de competências específicas do Guarda-redes.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Prática Pedagógica com jovens praticantes

GRAU DE FORMAÇÃO\_1 /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PRÁTICA PEDAGÓGICA	4	0 / 4
Total	4	0 / 4



## PRÁTICA PEDAGÓGICA COM JOVENS PRATICANTES

### SUBUNIDADE 1.

## PRÁTICA PEDAGÓGICA

1.1. Condução de exercícios, de um lote de 15 possibilidades previamente definidas, com tarefas práticas de 15 minutos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Preparar, organizar e dirigir um exercício com um grupo de jovens.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica e emprega os conhecimentos adquiridos no curso.
- Demonstra e recorre a processos que motivem os jovens na prática.
- Corrige a participação dos jogadores de forma adequada.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático (classificado através de pontuação atribuída a vários itens pré-estabelecidos).



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.