



FPP

Federação de Patinagem
de Portugal

MINI-HP

Luís Sénica



O QUE É O MINI – HP?

FILOSOFIA

- Prazer e benefícios formativos são o principal foco para o MINI-HP.
- Pretende-se promover valores educacionais e recreativos/competitivos através da prática do MINI-HP.
- Incentivar um ambiente competitivo em que as crianças podem aprender as habilidades básicas, sem as distrações que são frequentemente associadas com uma ênfase exagerada na vitória.
- O domínio das habilidades fundamentais e a diversão de jogar são essenciais para o desenvolvimento de um interesse ao longo da vida no hóquei.

OBJECTIVOS DO MINI - HP

OBJETIVOS

Introdução e experiência agradável no Hóquei em Patins;

Proporcionar um ambiente saudável para diversão e aprendizagem;

Ensinar as habilidades fundamentais básicas;

Participação, diversão e desenvolvimento de habilidades;

Desenvolvimento da comunicação a nível da aprendizagem dos jogadores;

Introdução ao jogo.

VANTAGENS DO MINI - HP

Aprende A Jogar Através do Mini-HP, baseia-se num modelo de jogo simplificado e de espaço reduzido, projectado para possibilitar a prática do Hóquei em Patins a todas as crianças nele envolvido.

As regras permitem que as crianças possam desenvolver as habilidades do Hóquei em Patins num ambiente que promove a diversão, a aprendizagem, a participação de todos, e o desenvolvimento físico e mental.

Tem sido demonstrado que as crianças que iniciam a sua formação neste ambiente obtêm uma experiência excepcional de Hóquei em Patins.

COMO VAMOS JOGAR O MINI – HP?

Porquê reduzir o espaço?

Modificamos o espaço de jogo para existir uma adaptação ao tamanho físico das crianças que o praticam e adequado ao seu desenvolvimento cognitivo.

Então quais as vantagens de jogar MINI-HP?

Os principais benefícios do jogo é que ele promove a criatividade, cria um ambiente de jogo que permite o desenvolvimento, aumenta o tempo de participação, acelera o processo de aprendizagem, melhora a tomada de decisão através de execução de habilidades - lê e age mais rápido-, potencializa a aprendizagem das habilidades de desenvolvimento, cria um ambiente positivo e uma paixão para jogar.

BENEFÍCIOS DE JOGAR O MINI – HP

As crianças têm mais energia para aplicar as suas habilidades quando jogam numa pista mais pequena em oposição ao espaço de jogo normal;

O sentimento de pertencer a uma equipa vai motivar a criança e provocar maior entusiasmo na sua participação;

O jogo está mais direccionado ao seu nível etário;

O jogo está cheio de acções em permanente mudança;

Mais repetição/frequência das acções do jogo, menos tempo e menos espaço para pensar. As acções de tomada de decisão surgem em maior número e com maior frequência e ritmo;

BENEFÍCIOS DE JOGAR O MINI – HP

Mais solicitação das acções básicas de patinagem o que implica o desenvolvimento da Agilidade, Coordenação e Equilíbrio;

A velocidade das situações no jogo aumenta, o que vai exigir reacções mais rápidas físicas e mentais por parte dos jogadores;

As habilidades fundamentais do jogo são reforçadas através do aumento do número de acções que se produzem no jogo, desenvolvem-se mais rapidamente;

A actividade de cada jogador aumenta consideravelmente;

COMO VAMOS JOGAR O MINI – HP?

✓ ORGANIZAÇÃO GERAL

Uso mais eficiente da relação tempo/espço;

O tamanho da pista é proporcional ao tamanho dos jogadores;

As balizas estão em proporção com tamanho dos jogadores;

Mais tempo de prática e mais equipas dentro de um Clube.

COMO VAMOS JOGAR O MINI – HP?

AS REGRAS BÁSICAS PARA JOGAR O MINI-HP

✓ PISTA E NÚMERO DE JOGADORES

Bambis – Meia Pista / 1 GR + 2 JC x 1 GR + 2 JC

Benjamins – Meia Pista / 1 GR + 3 JC x 1 GR + 3 JC

TABELA

Uma tabela móvel situada no meio campo dividirá a pista em dois terrenos de jogo, permitindo a realização de dois jogos em simultâneo.

Seja criativo a encontrar uma maneira de dividir com segurança a superfície da pista.

A estrutura deve ser fácil de montar e pode ser em madeira, lona, fibra de vidro, espuma.....

BALIZA

Recomenda-se uso de balizas de menor dimensão, adequando-se ao desenvolvimento físico do guarda-redes, aumentando assim a possibilidade de sucesso, o que por sua vez potencializa o aumento da confiança.



EQUIPAMENTO

As crianças devem usar materiais que lhes permitam alcançar o máximo divertimento e otimizar a compreensão das habilidades. Os equipamentos devem estar adaptados à sua idade.

O SETIQUE

Todos os jogadores devem ser incentivados a usar setiques adaptados ao seu tamanho.

Alguns benefícios dessa utilização:

- São mais leves e por conseguinte ajudam a manter o equilíbrio;
- São facilitadores para a obtenção de uma boa execução motora;
- Permitem melhor controlo da bola.



BOLA

A bola deve ser adaptada principalmente no Escalão de Bambis - Menor em tamanho e peso.

Vantagens:

Peso da bola mais adequado na relação peso-altura dos jogadores;

Promove a técnica adequada;

Promove uma melhoria na capacidade das crianças na prática do remate e do passe;

Melhora a confiança.

ÁRBITRO, MESA E SUBSTITUIÇÕES

ÁRBITRO

No Escalão Bambis sugerimos que o Arbitro seja um treinador.

No Escalão de Benjamins sugerimos um Arbitro oficial.

O árbitro deverá ter uma atitude permanentemente educativa e explicativa.

(Porquê, Como, Onde, Quando...).

MESA

Deve existir sempre um cronometrista que faz também o preenchimento da ficha de jogo.

SUBSTITUIÇÕES

Sugerimos a cada 2 minutos.

Sugere-se a aplicação de um regime de rotação entre jogadores.

Todos os jogadores cujos nomes estão na ficha de jogo têm que ser utilizados de forma uniforme.

TEMPO DE JOGO

Bambis - Dois (2) períodos de oito (8) minutos.

Benjamins – Dois (2) períodos de dez (10) minutos

Tempo Corrido.

Três (3) minutos de intervalo

INÍCIO DO JOGO

O jogo começa com ambas as equipas atrás das suas balizas.

Ao apito do árbitro tem início o jogo e ambas as equipas devem procurar conquistar a bola que está no centro do terreno (marca da grande penalidade).

Idêntico procedimento será seguido no início do segundo período.

GOLOS

O Árbitro deverá sempre assinalar o golo.

O jogo recomeça com bola ao centro (marca do livre directo) e a equipa que o obteve terá que se situar ao lado da sua baliza não podendo sair até que a bola esteja em movimento.

FALTAS

✓ BAMBIS

O árbitro deverá assinalar o menor número possível de faltas, para que o jogo decorra de forma contínua (ágil, rápido).

O árbitro só deverá marcar as faltas graves, que no entanto não deverão ser transformadas em Penaltis e Livres Directos (árbitro pode parar o jogo e esclarecer a razão pelo qual marcou a falta).

Se um jogador viola continuamente as regras o treinador pode substituí-lo por outro jogador.

O árbitro deverá privilegiar a marcação de golpes duplos.

FALTAS

✓ BENJAMINS

O árbitro deverá assinalar o menor número possível de faltas, para que o jogo decorra de forma contínua (ágil, rápido).

No entanto ao final de 5 faltas será acumulado um Livre Directo (executado na marca do Livre Directo com condução de bola) e assim sucessivamente, não existindo acumulação de faltas para a segunda parte.

O árbitro deverá marcar as faltas graves. Todas as faltas graves consideradas como Penaltis ou Livres Directos são executadas a partir da marca do Livre Directo com condução de bola.

Se um jogador viola continuamente as regras o treinador pode substituí-lo por outro jogador.

MINI-HÓQUEI



MINI-HÓQUEI



CURSO DE TREINADORES DE HÓQUEI EM PATINS - GRAU I

MINI-HÓQUEI

