

DEFESA HOMEM A HOMEM (H X H)

UMA ESCOLHA FUNDAMENTAL NA FORMAÇÃO

UM FACTOR DECISIVO NO DESENVOLVIMENTO DO JOGADOR
DE HÓQUEI EM PATINS



VARIANTES DO H X H

- H X H com pressão a campo inteiro;
- H X H com pressão a partir do anti – jogo;
- H X H com trocas;
- H x H expectante.

H X H COM PRESSÃO A CAMPO INTEIRO

- Sistema defensivo adoptado para os escalões de Infantis e Iniciados, com vista a uma melhor evolução e desenvolvimento dos atletas.

Nota: Esta escolha não é estanque. Assim que os atletas adquirem as competências básicas da aprendizagem do hóquei em patins, nomeadamente no escalão de iniciados, poderá e deverá ensinar-se e utilizar-se outras variantes do H X H em situação de jogo.

OBJECTIVOS GERAIS

- Através de uma acção individual, integrada num sistema defensivo colectivo:
 - Evitar que a equipa adversária obtenha o golo;
 - Recuperar a posse de bola.

OBJECTIVOS ESPECIFICOS

- O atleta deve:
 - Perceber qual a repercussão da sua acção individual no sistema defensivo colectivo;
 - Ser capaz de efectuar oposição ao jogador portador da bola e ao jogador sem bola;
 - Ser capaz de manter a concentração e não se abstrair das acções do seu opositor directo;
 - Ser capaz de manter um enquadramento defensivo correcto, que permita realizar a marcação ao seu opositor, e ao mesmo tempo, efectuar uma ajuda eficaz;
 - Ser capaz de efectuar uma dobra e recuperar a marcação após uma dobra realizada por um colega;
 - Ser capaz de pressionar o seu opositor (pressão) em qualquer parte do campo (campo inteiro).

VANTAGENS DO (H X H)

- Permite a execução de uma grande quantidade de gestos complexos próprios da patinagem hoquista, facilitando a sua aprendizagem a médio/longo prazo;
- Apela à utilização do campo inteiro aumentando também a velocidade do jogo, ajudando por isso a desenvolver a resistência geral do atleta;
- Cria “obstáculos” com grande mobilidade no ringue, apelando ao desenvolvimento da coordenação espaço – temporal e coordenação óculo – manual;
- Promove o desenvolvimento da técnica e tática individual, em termos ofensivos, para superar a oposição defensiva;
- Requer a concentração do atleta para as acções do opositor directo, facilitando o desaparecimento do jogo anárquico.

ASPECTOS FUNDAMENTAIS DO (H XH) EM SITUAÇÃO DE JOGO

- Após a perda da posse de bola, cada jogador defende o adversário que se encontra mais próximo (cada um ao seu) até ao final do ataque;

Cada jogador:

- Mantém o enquadramento defensivo correcto de acordo com a situação em que se encontra:
 - A defender o portador da bola: entre o jogador e a baliza;
 - A defender o jogador sem bola: realizando o triângulo defensivo e ao mesmo tempo efectuando a ajuda;
- Concentra-se nas acções do seu opositor directo e no portador da bola, ou apenas no portador da bola se este for o seu opositor directo;
- Realiza as dobras se o seu colega de equipa é ultrapassado pelo adversário com bola (dobra);
- Recupera a marcação, compensando o colega que fez a dobra;
- Pressiona o seu opositor em campo inteiro, fechando a “caminho” para a baliza e forçando o erro do adversário.