

FLOORBALL

Youth Start Up Kit



VERSÃO PORTUGUESA





GUIA DE INICIAÇÃO

ENSINAR FLOORBALL A JOVENS





ÍNDICE

AS RAÍZES DO FLOORBALL	6
DESENVOLVIMENTO INTERNACIONAL	6
FLOORBALL RESUMIDO	6
EQUIPAMENTO	7
O CABO	7
A LÂMINA	7
EQUIPAMENTO DE GUARDA-REDES	7
PISO	7
BALIZAS E RINGUE	7
JOGO PARA ATLETAS COMPLETOS	8
HABILIDADES BÁSICAS PARA O FLOORBALL	8
REGRAS DO FLOORBALL	9
TREINAR FLOORBALL	9
PONTO DE PARTIDA - ENTENDER O JOGO	9
SENDO TREINADOR, COMO COMEÇAR A USAR ESTE GUIA?	10
A B C - É TÃO FÁCIL !	11
PONTO DE PARTIDA PARA O ENSINO DE JOVENS	11
VALORES NO DESPORTO PARA JOVENS	11
DESPORTO JOVEM COMO FONTE DE ALEGRIA	12
O DESPORTO COMO EXPERIÊNCIA INDIVIDUAL	12
AS CRIANÇAS PRECISAM DE DESAFIOS	12
DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS	12
AMBIENTE COMO FACTOR CRÍTICO	12
IGUALDADE SIGNIFICA	12
RINGUE	13
EXERCÍCIOS	14
TERMINOLOGIA	14
TÉCNICA DE BASE	15
JOGADAS DE BASE	28



AS RAÍZES DO FLOORBALL

O Floorball desenvolveu-se originalmente na Suécia onde já é jogado desde meados dos anos 70. Este jogo recente tem raízes em todo o mundo, uma vez que jogos similares ao Floorball são jogados desde o séc. XIX. São exemplos o floorhockey na América do Norte e em Inglaterra, derivado do hóquei no gelo e o indoorhockey na Austrália que deriva do popular hóquei em campo. As raízes do Floorball são encontradas em muitos tipos diferentes de jogos, mas apenas se tornou um desporto distinto quando os suecos criaram a primeira federação oficial de Floorball a 7 de Novembro de 1981 em Sala, na Suécia. Quando o primeiro livro oficial de regras apareceu em Setembro de 1983, definindo um ringue especial a rodear o espaço de jogo, o Floorball moderno deu os seus primeiros passos para se tornar num desporto organizado. Na altura, o Floorball era muito diferente daquilo que conhecemos agora, mas foram lançadas as bases para o crescimento intercontinental de um novo e emocionante desporto de equipa que fascina pessoas em todo o mundo.

DESENVOLVIMENTO INTERNACIONAL

A Suécia, a Finlândia e a Suíça formaram a Federação Internacional de Floorball (IFF) a 12 de Abril de 1986. A década seguinte assistiu a um grande interesse por parte de vários países por todo o mundo e quando o primeiro Campeonato Mundial de Floorball masculino teve lugar na Suécia em 1996, já 18 países se tinham juntado à IFF. O torneio foi um grande sucesso que culminou com uma final entre Suécia e Finlândia com lotação esgotada. Uma plateia de 15 106 pessoas assistiu a uma exibição brilhante dos suecos que venceram a Finlândia por 5-0 em Estocolmo.

O nível seguinte foi atingido quando a IFF ganhou o estatuto de membro provisório da General Association of International Sports Federations (GAISF) no ano de 2000 e membro efectivo em 2004. Hoje, a IFF tem 32 associações filiadas, com mais de 3500 clubes e 200 000 jogadores registados. Os campeonatos

mundiais têm lugar todos os anos pares para masculinos e sub-19 femininos e em anos ímpares têm lugar os campeonatos mundiais femininos e sub-19 masculinos. O próximo desafio da IFF é ser reconhecida pelo Comité Olímpico Internacional (COI) de modo a obter estatuto de modalidade olímpica para o Floorball.

O FLOORBALL RESUMIDO

A versão oficial do jogo consiste num desporto colectivo indoor. O piso utilizado pode consistir em vários materiais como madeira ou superfícies plásticas. O espaço é um pouco maior do que o de um campo de basquetebol, quase tão grande como o de um campo de andebol ou futsal. O tamanho recomendado é 20 metros de largura por 40 metros de comprimento e deve ser rodeado por tabelas, criando um ringue. O ringue consiste em várias tabelas, feitas de plástico ou madeira, com 50 cm de altura e cantos arredondados. O Floorball pode ser jogado com algumas alterações a estas regras. O mais importante a ter em consideração é a segurança de todos os jogadores.

O Floorball é considerado muito semelhante ao hóquei no gelo, em patins ou em campo e países com tradição nestes desportos mostram um grande potencial de crescimento. Em condições normais o jogo desenrola-se com 5 jogadores de campo e um guarda-redes em cada equipa. O número de jogadores em campo pode variar durante o jogo devido a penalizações. Cada equipa pode ter até 20 jogadores e um par de guarda-redes.

O Floorball é um desporto de fácil iniciação, uma vez que não requer nenhum material caro ou complexo, nem mesmo ao mais alto nível. O stick e a bola são leves e fáceis de manipular, o que torna fácil a aprendizagem deste desporto. Os movimentos existentes no Floorball são realizados em corrida e podem ser comparados aos do basquetebol. É um desporto seguro, uma vez que o contacto físico não é permitido.

Isto torna o Floorball um excelente jogo com equipas mistas e com crianças, mas quando jogado a nível internacional pode-se tornar bastante físico e muito mais tático.



EQUIPAMENTO

É bastante simples iniciar-se no Floorball uma vez que não é necessário muito equipamento. É apenas necessário stick, bola e ténis – e também roupa adequada à prática desportiva. Ao escolher um stick, existem algumas coisas que se deve ter em consideração. São estas a rigidez e o comprimento do cabo e o material e forma da lâmina.



O CABO

Os cabos são normalmente feitos de fibra de vidro, policarbono ou fibra de carbono. Estes materiais de construção tornam os cabos muito leves e duradouros. Pesam cerca de 150-250 gramas. Para se iniciar, recomenda-se um cabo mais flexível (28-32mm) uma vez que permite um melhor controlo de bola, enquanto que um cabo mais rígido permite maior potência de remate. O cabo inclui também uma pega que pode ser substituída, que permite também um melhor controlo do stick.

O comprimento do cabo é também muito importante pois tem um impacto significativo na segurança do jogo e na aprendizagem. A relação entre o stick e a altura pode ser medida colocando o stick na vertical em frente ao jogador. Nas crianças deve chegar até ao esterno e em adultos deve chegar ao umbigo. Os comprimentos recomendados para diferentes alturas são os seguintes.

Jogador (cm)	100	110	120	130	140	150	160
Stick (cm)	75	80	85	90	100	105	110

É possível comprar sticks desde 80 até 100 cm directamente nas lojas, mas no caso de ser necessário cortar para ficar com o comprimento adequado, isso deve ser feito na parte superior do stick. Primeiro retira-se a pega e depois pode-se usar uma serra para cortar.

Por vezes, a tampa na ponta do stick pode estar tão bem colada que é necessário usar uma fonte de calor para despegar.



A LÂMINA

As lâminas são normalmente feitas de compostos plásticos (PE, HDPE) ou de nylon (PA). Alguns fabricantes também usam fibra de vidro e fibra de carbono. Diferentes materiais tornam a lâmina rija ou mole. Lâminas moles são boas para controlo de bola e as duras são melhores para remates.

A cor não quer dizer nada em relação às características da lâmina. O tamanho e a forma também podem variar muito de marca para marca. Moldar um pouco a lâmina pode ajudar no controlo da bola. A lâmina pode ser moldada para se adaptar a cada jogador de acordo com algumas regras. A curvatura máxima é de 30mm e jogar com uma lâmina deformada ou partida não é permitido. Quando se compra um stick, este tem normalmente a lâmina direita. Para a moldar é necessário uma fonte de calor, uma toalha ou luva e água fria. Primeiro, deve-se aquecer a lâmina em ambos os lados. Aquece muito rapidamente, por isso cuidado para não derreter. Quando a lâmina estiver mole suficiente, pode ser moldada a forma desejada (usar as luvas pois a lâmina vai estar muito quente). Depois deve-se colocar logo dentro de um balde com a água fria para que a nova forma se mantenha.



EQUIPAMENTO DE GUARDA-REDES

O equipamento de guarda-redes consiste numa calças compridas, numa camisola de manga comprida, uma máscara/capacete, luvas e calçado. É ainda recomendada a utilização de protecções para os joelhos e virilhas.

Piso

O Floorball pode ser jogado em quase qualquer tipo de piso mas os pisos de madeira e superfícies plásticas são os mais adequados.

BALIZAS E RINGUE

A baliza tem de dimensões 115cm (altura) x 160cm (largura) x 60cm (profundidade). É feita com material em forma de tubo (65mm) e pintada de vermelho. A baliza deve também ter uma rede.

O campo deve ter 40 por 20 metros e ser rodeado por tabelas – o ringue – com 50cm de altura e com cantos arredondados.

JOGO PARA ATLETAS COMPLETOS

Assim como outros desportos colectivos, o Floorball requer o uso de várias habilidades físicas. Habilidades importantes são todas as físicas, capacidades motoras, mentais, sociais e de compreensão de jogo. A capacidade física mais importante é a velocidade, estando também várias capacidades envolvidas no controlo do stick. De modo a compreender o jogo da equipa o jogador precisa de ter um bom conhecimento sobre tática colectiva e as diferentes tarefas dos jogadores em campo.

Qualidades de um bom jogador

- + capacidade motora
- + velocidade
- + resistência
- + força
- + agilidade
- + controlo de bola
- + capacidade de passe
- + capacidade mental
- + diferentes tarefas durante o jogo
- i. jogo com bola
- ii. apoio a companheiro com bola
- iii. defesa a adversário com bola
- iv. defesa a adversário sem bola

HABILIDADES BÁSICAS PARA O FLOORBALL

O treinador ou professor deve prestar atenção a algumas coisas durante os treinos e/ou aulas. Pouco a pouco estas habilidades tornar-se-ão parte das habilidades básicas se treinadas suficientemente e de forma adequada.

Passe

- + manter a bola junto à lâmina
- + após o passe a lâmina aponta na direcção do passe
- + manter sempre o equilíbrio
- + manter a cabeça levantada para ver o campo
- + uma lâmina direita torna o passe mais fácil e preciso



Recepção de bola

- + lâmina em contacto com o chão
- + posição em equilíbrio
- + manter a cabeça levantada para ver todo o campo
- + tentar receber a bola o mais suavemente possível



Remate

- + de pulso: a bola sempre em contacto com a lâmina
- + remate slap: a lâmina toca no solo instantes antes de tocar na bola
- + manter a cabeça levantada

Protecção de bola

- + jogador sempre em equilíbrio
- + usar o corpo, pés e mão para proteger a bola
- + a lâmina deve cobrir o lado da bola em que o adversário se encontra
- + bom controlo de bola

Deslocamentos com bola

- + a bola sempre em contacto com a lâmina
- + toques suaves
- + estar preparado para passar em backhand e forehand
- + proteger a bola



Fintas

- + desenvolver o controlo de bola o mais possível
- + desenvolver velocidade e coordenação
- + fazer a finta no tempo certo
- + tentar mover o adversário





REGRAS DO FLOORBALL

1. Joga-se com 3 a 5 jogadores de campo mais guarda-redes dependendo das dimensões do campo
2. As equipas devem ter um mínimo de 6 e um máximo de 20 jogadores
3. O jogo tem a duração de 3 partes de 20 minutos cada
4. Um ringue de 50cm rodeia o campo
5. A baliza tem 115cm por 160cm e à sua frente existe uma área (2.5m por 1m) onde apenas o guarda-redes pode estar embora a bola possa ser jogada com o stick por outro jogador
6. A área do guarda-redes é de 4m por 5m e dentro dela o guarda-redes pode jogar normalmente
7. O guarda-redes não pode manter a bola por mais de 3 segundos e ao atirá-la, esta deve tocar no chão antes de passar a linha central
8. Se a bola sair do ringue, a outra equipa continua o jogo distando um metro do ponto em que a bola saiu. Se a bola sair pela linha final, a outra equipa recomeça o jogo da marca de canto
9. Aquando de um batimento livre, os adversários devem estar pelo menos a 3 metros de distância da bola, incluindo sticks
10. A bola pode ser pontapeada, mas apenas uma vez e não em direcção a um companheiro
11. A bola não pode ser jogada com as mãos ou com a cabeça
12. A bola pode ser jogada no ar, desde que abaixo do nível dos joelhos
13. Empurrões e cargas físicas não são permitidas
14. Os jogadores não podem jogar sem stick
15. Não é permitido saltar e jogar a bola ao mesmo tempo
16. A bola não pode ser jogada se a mão ou ambos os joelhos estiverem no chão (um joelho é permitido)
17. Batimento livre ou 2 minutos de exclusão quando:
 - stick alto, bater no stick adversário, jogar a bola com as mãos ou cabeça, empurrar, puxar, obstruir, atirar o stick, distância incorrecta num batimento livre
 - grande penalidade quando a falta é feita na existência de uma situação eminente de golo

TREINAR FLOORBALL

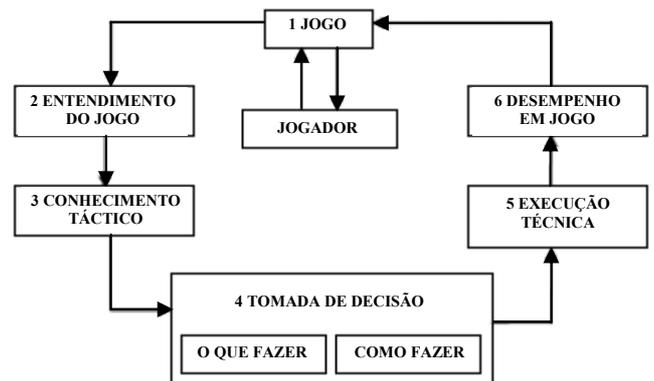
PONTO DE PARTIDA - ENTENDER O JOGO

O objectivo de qualquer treinador é desenvolver as capacidades e a compreensão de jogo dos seus jogadores de forma a melhorar o seu desempenho em jogo. No entanto, isto pode não ser tão evidente como parece, uma vez que requer experiência e conhecimentos de vários estilos de ensino diferentes da parte do treinador. O jogo consiste em inúmeras situações diferentes. Estas situações requerem uma rápida capacidade de resolução de problemas combinada de forma a produzir uma resposta adequada.

Bunker e Thorpe (1982) desenvolveram uma forma de actuação que combina o entendimento do jogo com a aprendizagem técnica de forma mais profunda.

Ensinam o jogo através da compreensão (TGFU) utilizando uma abordagem centrada no jogo e que dá ênfase à junção das aprendizagens técnicas e táticas (Tabela 1).

TABELA 1. Teaching games for understanding approach (Bunker & Thorpe 1982)



1. JOGO

Com modificações como o tamanho do campo ou o número de jogadores em campo, o número de variáveis táticas altera-se

2. ENTENDIMENTO DO JOGO

As regras definem que habilidades podem ser utilizadas e ao serem modificadas é possível dar ênfase a esta ou aquela habilidade.

3. CONHECIMENTO TÁCTICO

Os jogadores devem ser encorajados a pensar sobre diferentes problemas táticos do ponto de vista individual. Ao aprenderem como resolver a situação antes que esta aconteça, o jogador parte de uma posição melhor para ter sucesso na mesma situação durante o jogo.

4. TOMADA DE DECISÃO

Os jogadores devem ser incentivados a pensar sobre "o que fazer" e "como fazer" pois isto cria um melhor entendimento do jogo.

a) "O que fazer" Está na natureza do jogo ser um sistema dinâmico, onde cada situação requer um novo processo de tomada de decisão. Este processo é influenciado pela selecção perceptiva e pela capacidade de observar. Ambas são usadas para decidir o que fazer em determinada situação.

b) "Como fazer" Um factor crítico para o sucesso na execução de determinado gesto técnico é determinar a melhor maneira de resolver a situação. Esta decisão é afectada pelo tempo, espaço, tática da equipa e pelo nível técnico do jogador.

5. EXECUÇÃO TÉCNICA

Apenas o resultado físico da execução técnica pode ser observado pelo treinador. No entanto, o que não pode ser visto é também muito importante. A execução técnica é um processo que consiste em diferentes fases. A análise da situação é seguida por um processo de tomada de decisão que origina o desempenho final. O papel do treinador é fulcral no desenvolvimento das capacidades cognitivas dos seus jogadores.

6. DESEMPENHO EM JOGO

É a junção de funções complexas baseadas em experiências passadas. O desempenho em jogo é também diferente entre os jogadores.



O ensino do desporto como jogo incide na tática de forma integral. Esta abordagem pretende criar um entendimento do jogo mais profundo e desenvolver especificamente as tomadas de decisão e o conhecimento tático de modo a produzir uma execução técnica efectiva e adequada. O método de ensino TGFU utiliza uma abordagem "todo-parte-todo", em vez do

treino "parte-todo", onde a tática está incluída no processo de ensino desde o início.

Começando com elementos táticos simples como: "como criar espaço para a minha equipa em situação de ataque colocando-me em diferentes posições do campo?". Depois pode-se passar para situações mais complicadas como o efeito timing e tentar determinar, em grupo, qual o impacto do timing no passe ou no remate. Para ser capaz de resolver melhor as dificuldades táticas individuais o jogador necessita de possuir diversas habilidades. Significa então que, quanto melhor for o controlo de bola do jogador, mais facilmente as dificuldades táticas podem ser ultrapassadas. Apesar do sistema de ensino TGFU se basear num ensino centrado no jogo, este não exclui os exercícios isolados. Exercícios para desenvolver certas capacidades podem ser usados entre os jogos, voltando depois ao jogo modificado. Regras, como o número de jogador em campo, as dimensões do campo e como marcar (ex. ao primeiro toque) devem ser alteradas de modo a trazer ao de cima o elemento tático escolhido. Ao usar limitações de espaço e tempo combinadas com o estilo de ensino TGFU, os jogadores podem ser orientados a pensar por si próprios e entender novos elementos táticos do jogo. O papel do treinador é identificar as necessidades dos jogadores e desafiar mentalmente os jogadores a perceber novas dimensões do jogo.



SENDO TREINADOR, COMO COMEÇAR A USAR ESTE GUIA ?

TGFU baseia-se no pensamento cognitivo. Inclui todas as estratégias de ensino que tenham o objectivo de motivar os jogadores para resolver problemas para chegar a uma conclusão. O ensino é baseado numa descoberta guiada onde o treinador guia os jogadores para procurar e descobrir novas ideias ao colocar questões. Este método de ensino é também conhecido como o Método de Sócrates em que o treinador deve ser capaz de fazer perguntas de modo a dirigir a discussão na direcção certa, de modo a desenvolver o pensamento lógico nos seus jogadores.



Jogadores mais novos podem começar com um jogo reduzido de 3 para 3 numa área menor. A ideia é manter a posse de bola e fazer dez passes entre os jogadores da equipa. Desta forma confronta-se os jogadores com o problema "o que tenho que fazer para ajudar a equipa a manter a posse de bola?" O treinador deve então dirigir a conversa colocando questões de modo a que os jogadores se apercebam que movimentações rápidas e passes certos são essenciais. A próxima pergunta será "como podemos nós fazer isso?". E então pode-se usar exercícios isolados para treino de passe durante algum tempo e depois voltar ao jogo. Desta forma liga-se a habilidade à situação em que é necessária deste o início. O jogador pratica a execução técnica e como esta deve ser usada em jogo.

A B C – É TÃO FÁCIL!

Antes do treino

- + Estar preparado planeando o treino anteriormente (escrever em papel etc.)
- + Chegar sempre a horas e verificar o equipamento e as instalações
- + Ser amigável e receber todos com um sorriso
- + Assumir o controlo e fazer uma breve introdução ao treino
- + Tentar começar logo que possível

Durante o treino

- + Dar apenas *feedback* positivo
- + Ser positivo, mas manter sempre o controlo
- + Apitar apenas o suficiente e juntar todo o grupo sempre que o treino se altera
- + Se as coisas não estão a correr como esperado, dar informação adicional
- + Assegurar que as equipas estão equilibradas
- + Cumprir as regras do jogo
- + Assegurar que os jogadores descansam o suficiente

Depois do treino

- + Juntar o grupo depois do treino e promover uma breve discussão sobre o mesmo
- + Reflectir sobre o que correu bem e o que correu mal

PONTO DE PARTIDA PARA O ENSINO DE JOVENS

A *Ética* são normas pelas quais devemos viver e agir com outras pessoas. A *Moral* reflecte como decidimos viver de acordo com a nossa ética. O exercício físico e o desporto não são diferentes da vida normal. Na verdade, os grupos desportivos têm um efeito muito sério no desenvolvimento psicológico da criança e é portanto muito importante o modo como o professor ou treinador aborda estas questões dentro do grupo. A *Ética* e a *Moral* aparecem no dia-a-dia. Qual deve ser o nosso comportamento durante os treinos e jogos, ou como devemos falar com um jogador que se sente injustiçado. Estas são pequenas coisas que nós treinadores muitas vezes esquecemos mas também são estas as coisas que tornam o treino mais alegre e divertido.

A *Ética* está normalmente ligada ao desporto em palavras como *violência*, *doping* e *jogo sujo* mas também são questões importantes, por exemplo, os direitos das crianças e do desporto jovem. Como professores ou treinadores, devemos possuir bons valores, uma atitude justa e aceitação de diferentes culturas e quer se queira quer não, vamos ter um grande impacto nos jovens que ensinamos.

VALORES NO DESPORTO PARA JOVENS

O desporto jovem supervisionado cria um bom e seguro ambiente de aprendizagem e ajuda o desenvolvimento físico, psicológico e social das crianças. O desporto deve criar nos jovens um sentimento de bem-estar emocional e permitir novas e emocionantes experiências. O mundo das crianças deve ser preenchido com jogos, alegria e divertimento com os seus amigos. Estes pontos são os pilares do trabalho com crianças e devem ser tidos em conta. Isto não significa que as crianças possam correr à vontade e fazer apenas o que lhes apetece. As regras e normas são parte integral do desporto supervisionado para jovens e têm funções importantes. As regras ensinam as crianças a aceitar métodos comuns de trabalho em equipa no desporto e na vida e a criar um sentimento de segurança.





DESPORTO JOVEM COMO FONTE DE ALEGRIA

- + Aprender é mais fácil num ambiente seguro
- + O desporto é sempre experienciado de forma individual
- + As crianças precisam de desafios
- + As crianças querem jogar a aprender
- + Para as crianças o desporto é forma de divertimento
- + A jogar a criança aprende coisas novas
- + A alegria deve ser a objectivo número um no desporto jovem
- + É importante encorajar as crianças a iniciar os seus próprios jogos
- + Caras felizes são sinal de desafio superado
- + O treino pode e deve ser o ponto alto do dia

O PONTO DE PARTIDA PARA O DESPORTO DE JOVENS É CRIAR EXPERIÊNCIAS DE ACORDO COM AS SUAS MOTIVAÇÕES E CONDIÇÕES.

O DESPORTO COMO EXPERIÊNCIA INDIVIDUAL

A competição é algo natural ao ser humano, mas um ambiente de excessiva competitividade pode ter resultados negativos na educação desportiva dos jovens. A competição é algo bom quando abordada de forma adequada, mas pode criar problemas se as crianças foram obrigadas a competir. A adolescência é um período conturbado em que os jovens estão a passar por importantes mudanças no seu corpo, o que naturalmente tem um efeito nas suas capacidades físicas. Além disso, também a percepção corporal pode causar sentimentos de insegurança que combinados com um ambiente demasiado competitivo podem causar problemas no desenvolvimento psicossocial.



AS CRIANÇAS PRECISAM DE DESAFIOS

Quando se sente confiante em frente a um determinado desafio, o sentimento é ainda maior quando este é superado. Mas se o desafio é demasiado difícil pode causar insegurança e se for demasiado fácil a motivação desce rapidamente. Ensinar é encontrar um equilíbrio entre estas duas situações e é o nosso trabalho descobrir algo para toda a gente. Somos nós aqueles que dão umas palmadinhas no ombro para apoiar e estamos lá para o que for preciso. Não julgamos, apoiamos, pois o que queremos é ajudar.

DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS

- + Os objectivos devem ser definidos em conjunto
- + Os objectivos devem ser precisos e claros para todos
- + Os objectivos devem ser desafiantes mas realistas
- + Os objectivos devem ser reajustados regularmente (ex. a cada mês)

AMBIENTE COMO FACTOR CRÍTICO

Uma das funções principais de um educador é criar um ambiente de aprendizagem positivo onde as crianças se sintam seguras. Necessidades individuais devem ser tidas em consideração ao planear as sessões de treino e ao definir objectivos. Outro ponto essencial é saber como agir quando alguém comete um erro. Erros são parte normal da aprendizagem e é importante deixar que se cometam erros.

- + Dar sempre *feedback* positivo
- + Tentar criar um ambiente de amizade dentro do grupo



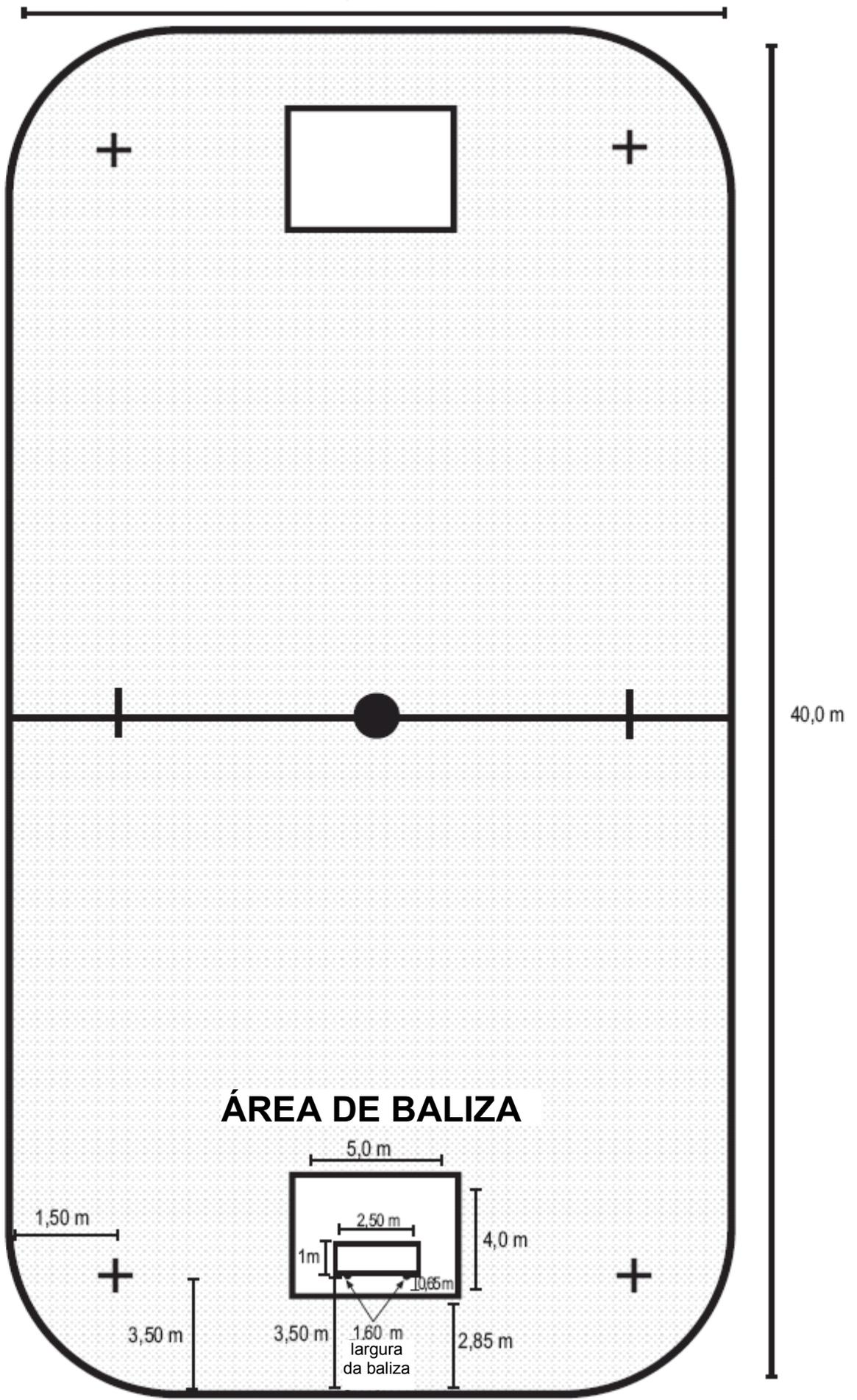
IGUALDADE SIGNIFICA

- + Todos são importantes
- + Todos devem sentir que fazem parte da equipa
- + Todos podem participar
- + Cada um tem direito à sua individualidade
- + *Fair-play* em todas as acções



RINGUE

20,0 m



ÁREA DE BALIZA

1,50 m

5,0 m

4,0 m

3,50 m

3,50 m

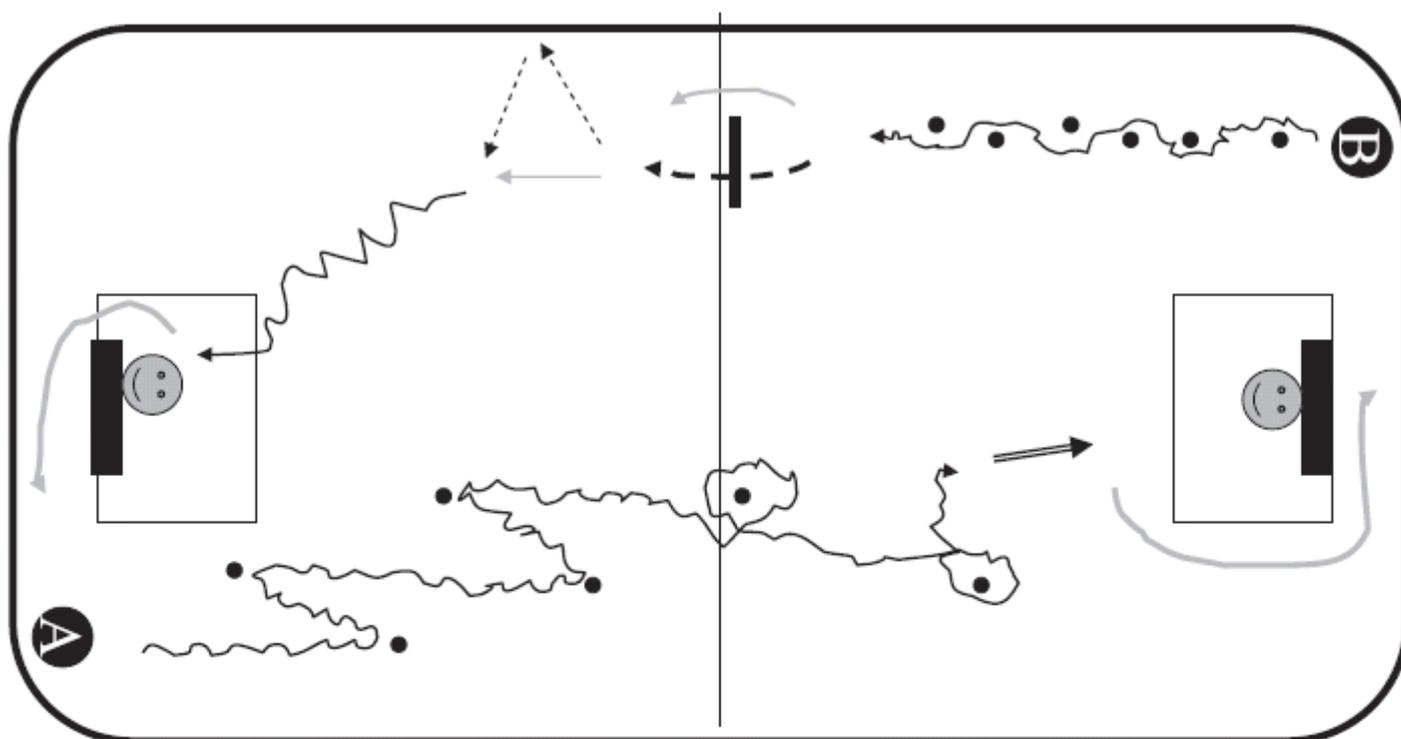
2,85 m

2,50 m

1,00 m

1,60 m
largura
da baliza

40,0 m



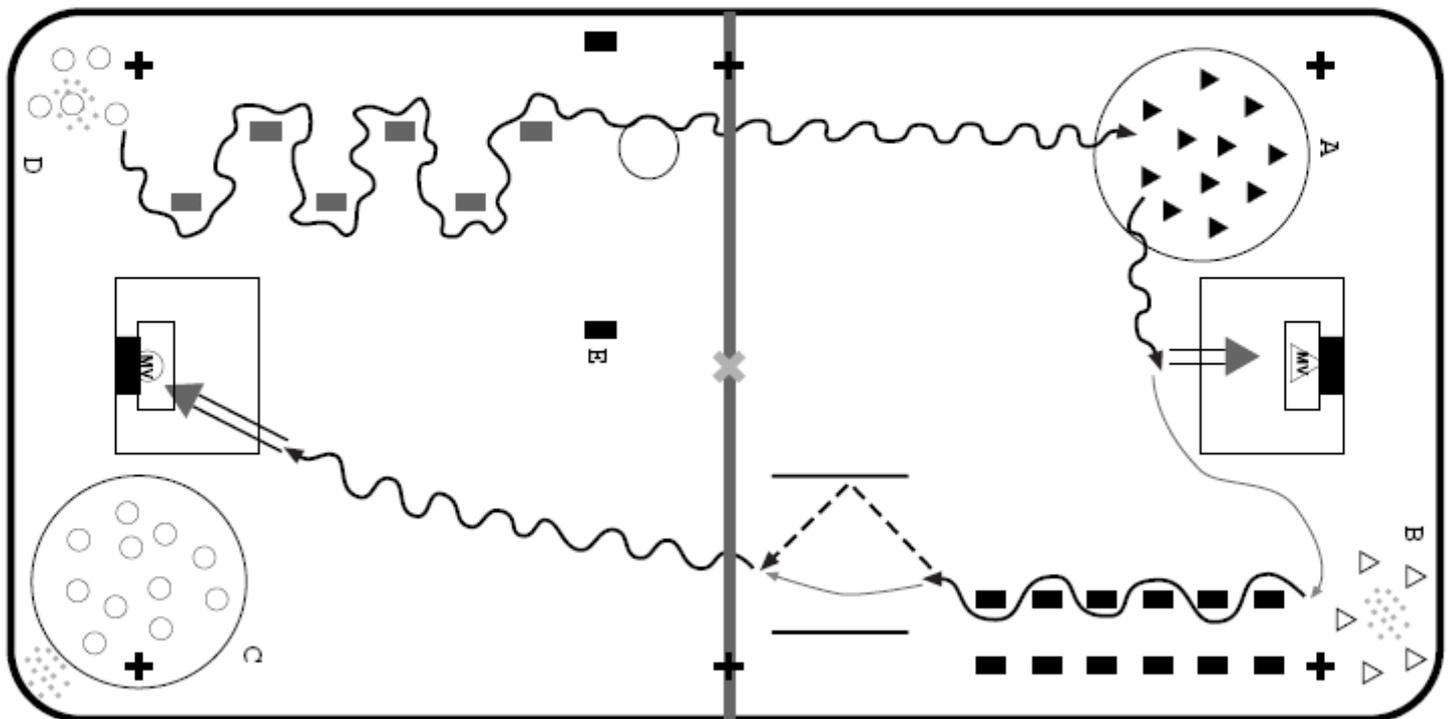
Exercício 1.

Objectivo: treinar técnicas de base

- formar duas filas
- bolas para as duas filas
- colocar os cones no campo

TERMINOLOGIA

- = passe
- = deslocamento sem bola
- = remate
- = drible
- = grupo um (equipa 1, equipa da casa)
- = grupo dois (equipa 2, equipa adversária)
- = jogador sem bola
- = jogador com bola



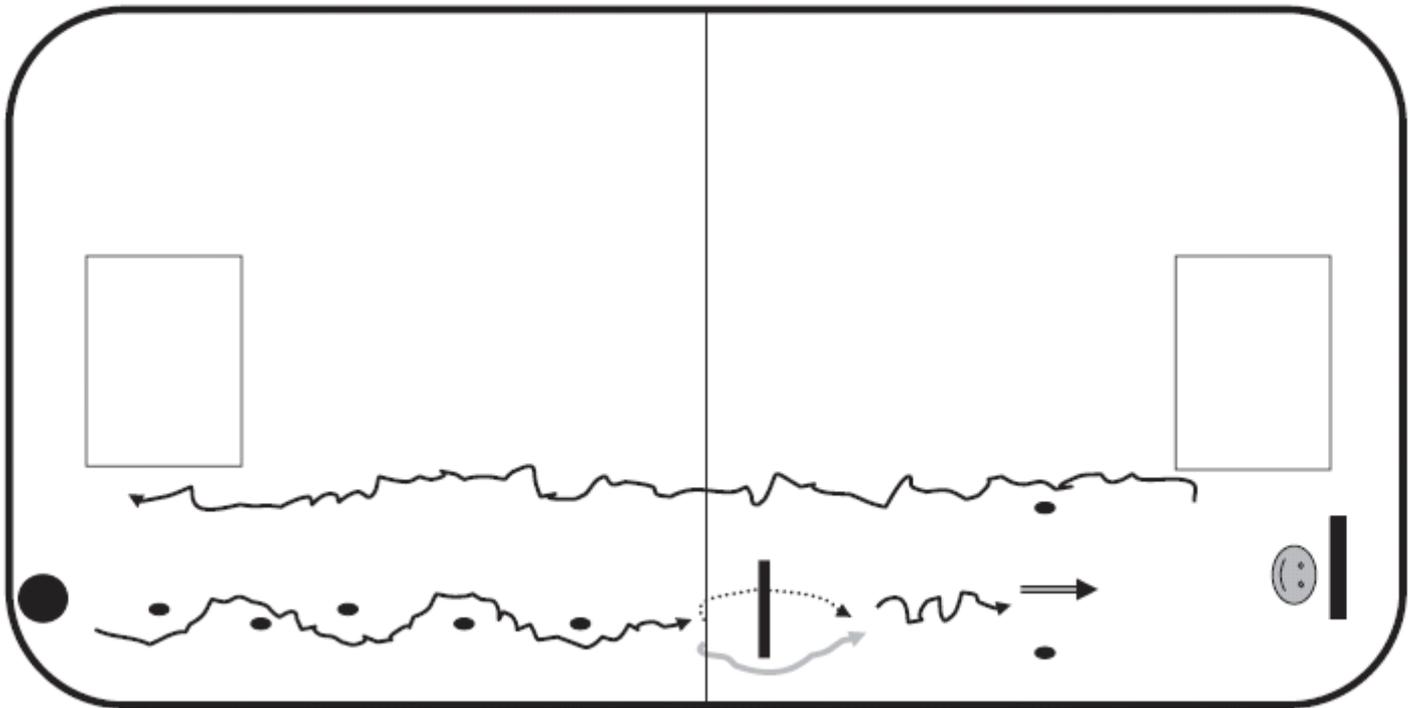
Exercício 2.

Objectivo: Treino de técnicas e capacidades físicas básicas

- A) Dar vinte toques com a bola na lâmina mantendo esta sempre abaixo do nível dos joelhos. Depois deslocar-se até ao centro com bola e rematar à baliza.
- B) Correr até ao canto, pegar noutra bola e driblar através dos cones, fazer um passe para a tabela, receber a bola, deslocar-se até uma boa posição e rematar.
- C) Fazer vinte flexões no canto e depois levar uma bola até ao outro canto.
- D) Driblar através dos cones
- E) Fazer um movimento do 360 graus com a bola, e depois deslocar-se até ao canto A e recomeçar de novo.

Importante

- No início, colocar jogadores nos quatro cantos
- Podem ser pedidas diferentes habilidades técnicas para tornar o exercício mais difícil. Podem ser adicionados mais movimentos de 360 graus ou dribles dependendo das capacidades técnicas e físicas dos jogadores.
- Os jogadores devem também ser encorajados a utilizar novos truques.
- O exercício também se torna mais difícil com a condicionante de apenas ser permitido usar *backhand*.



Exercício 3.

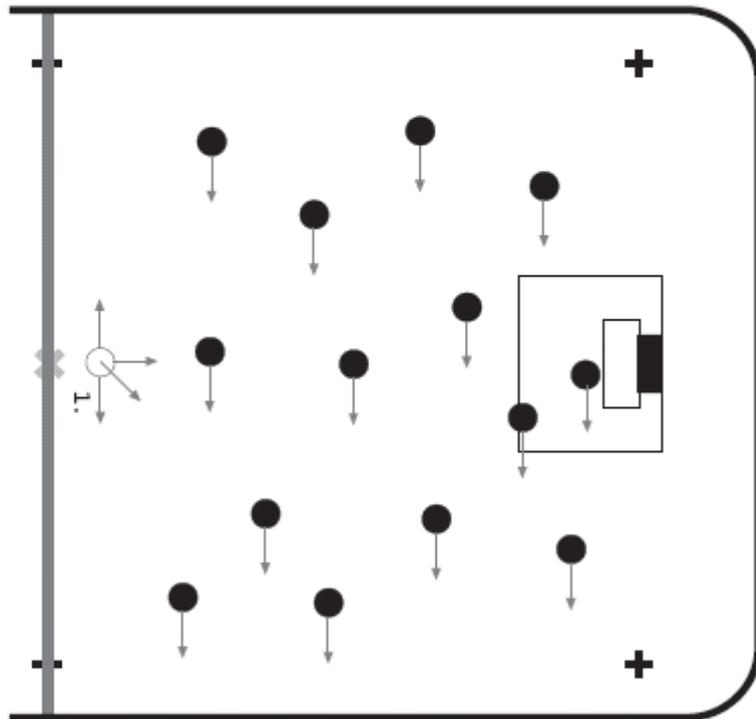
Objectivo: Jogo de estafetas para marcar golo

- formar de 2 a 4 equipas
- uma bola para cada equipa
- colocar cones em linha e de seguida um obstáculo
- o jogador deve driblar os cones e fazer passar a bola por cima do obstáculo
- controlar a bola e rematar
- pegar na bola e correr de volta até ao fim da linha
- vence a equipa que conseguir marcar primeiro 20 golos

Nota

- O treinador deve insistir em remates bem direccionados





Exercício 4.

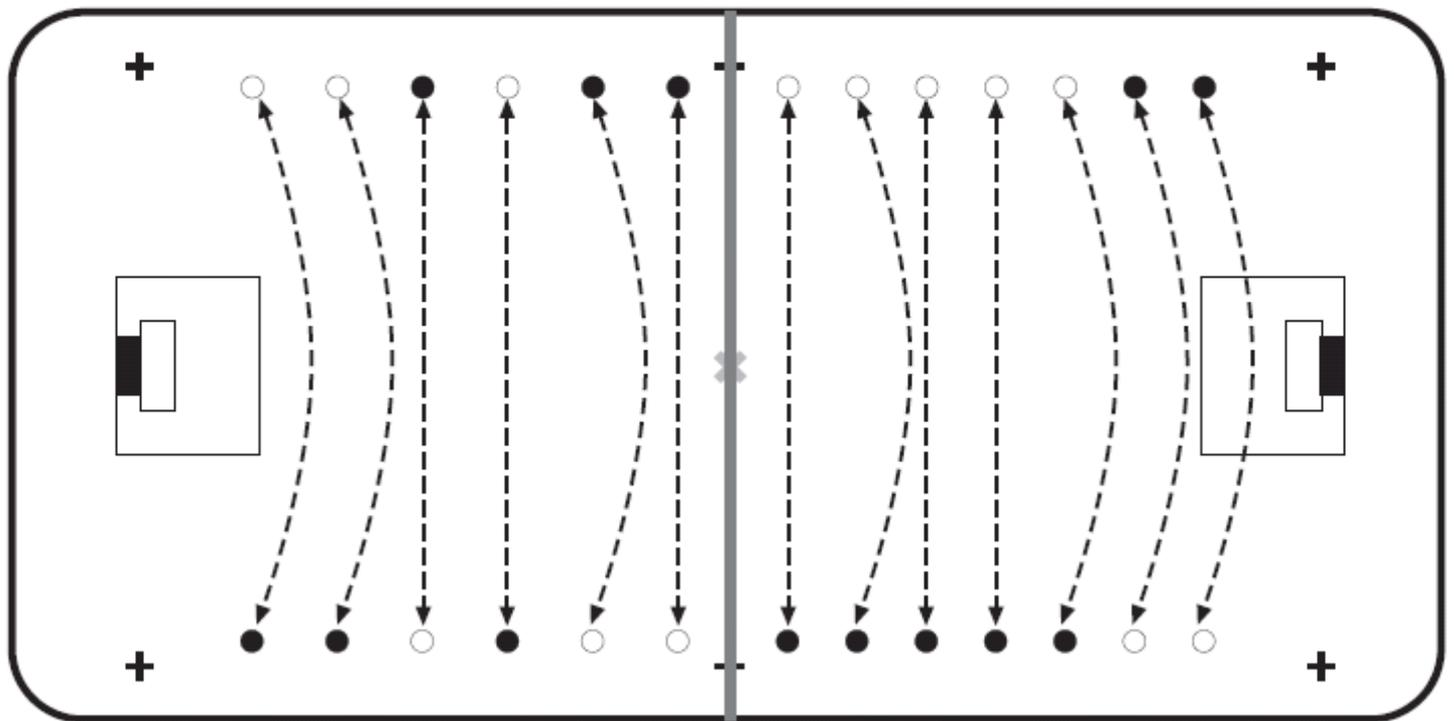
Objectivo: Ganhar habilidade no controlo de bola e do stick.

Neste exercício o treinador mostra a direcção do movimento com a mão e os jogadores deslocam-se nessa direcção enquanto mantêm o controlo da bola.

- Quando a mão do treinador está levantada, os jogadores devem avançar
- Quando o treinador aponta para os jogadores, estes devem recuar
- Quando o treinador apita, os jogadores fazem um sprint de 5 metros e voltam ao lugar.

Nota

- Manter a cabeça levantada e tentar não olhar para a bola
- Manter uma postura igual à em jogo, imaginar que se está a jogar
- Usar a imaginação para criar fintas e tipos de dribles diferentes

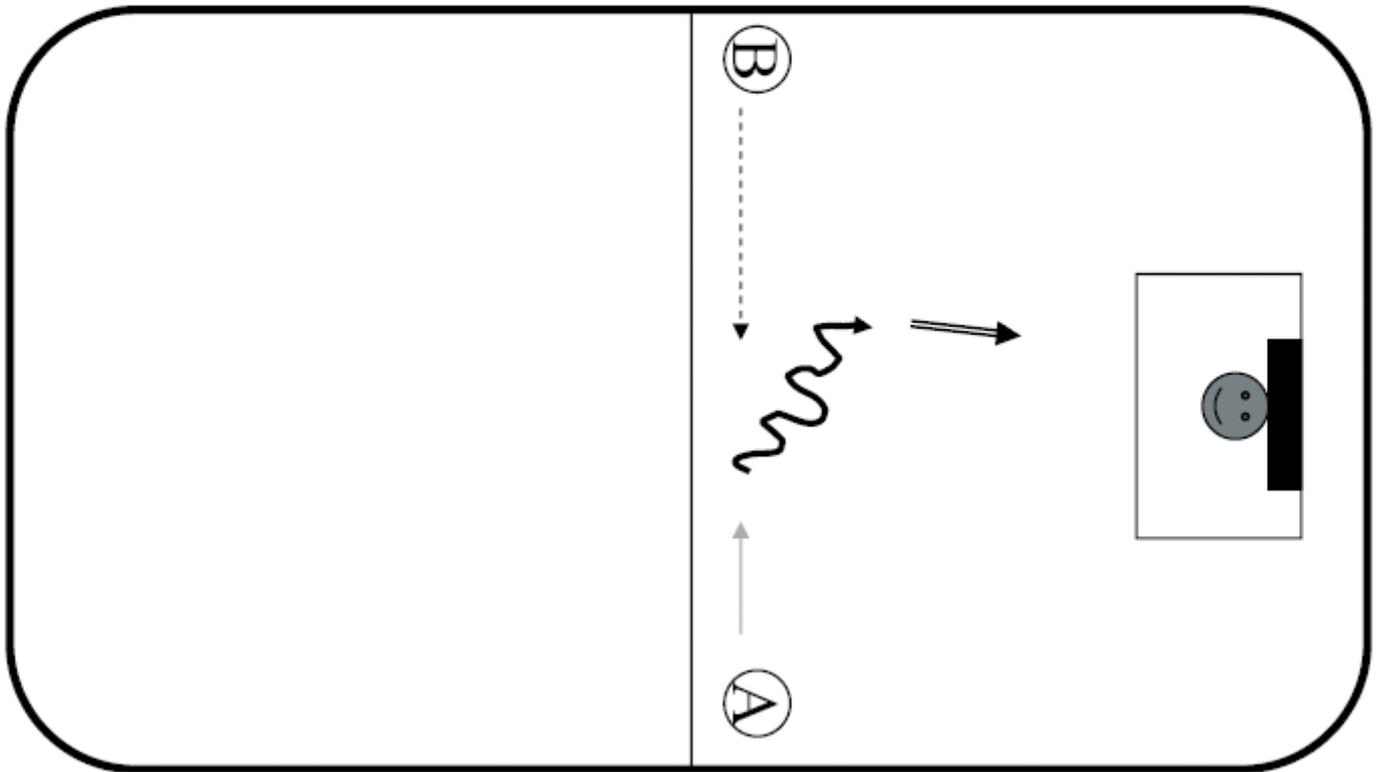


Exercício 5.

Objectivo: treinar passes altos e como controlar um passe com a bola a saltitar.

- Formar pares e colocá-lo como indica a figura.
- A ideia é efectuar diferentes tipos de passes entre si.
- Ao início usar distâncias curtas e passes simples, aumentando depois a dificuldade.
- Bolas altas podem ser controladas com o corpo.
- Tentar manter uma postura correcta
 - Flectir um pouco os joelhos
 - Manter a cabeça levantada e ver todo o campo





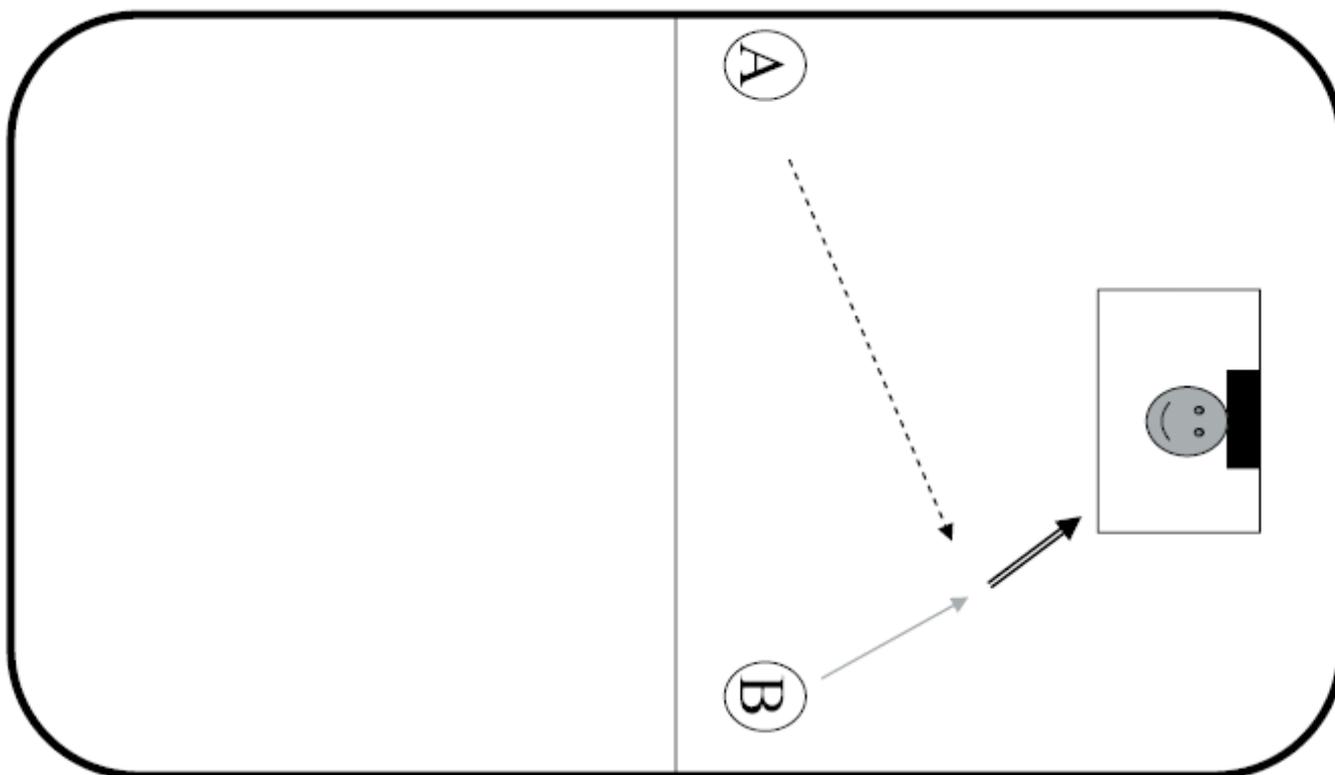
Exercício 6.

Objectivo: aprender a rematar e a receber a bola em movimento.

- Duas filas, A e B, em ambos os lados do campo, na linha de meio-campo.
- Bolas para as duas filas.
- O primeiro jogador da linha desloca-se para o meio e recebe um passe da linha B.
- Recebe a bola e remata.
- Depois é a vez da linha B e recomeça tudo de novo.

Nota

- o guarda-redes deve deslocar-se lateralmente seguindo o rápido movimento dos jogadores
- o jogador que recebe o passe mostra com o stick onde quer a bola



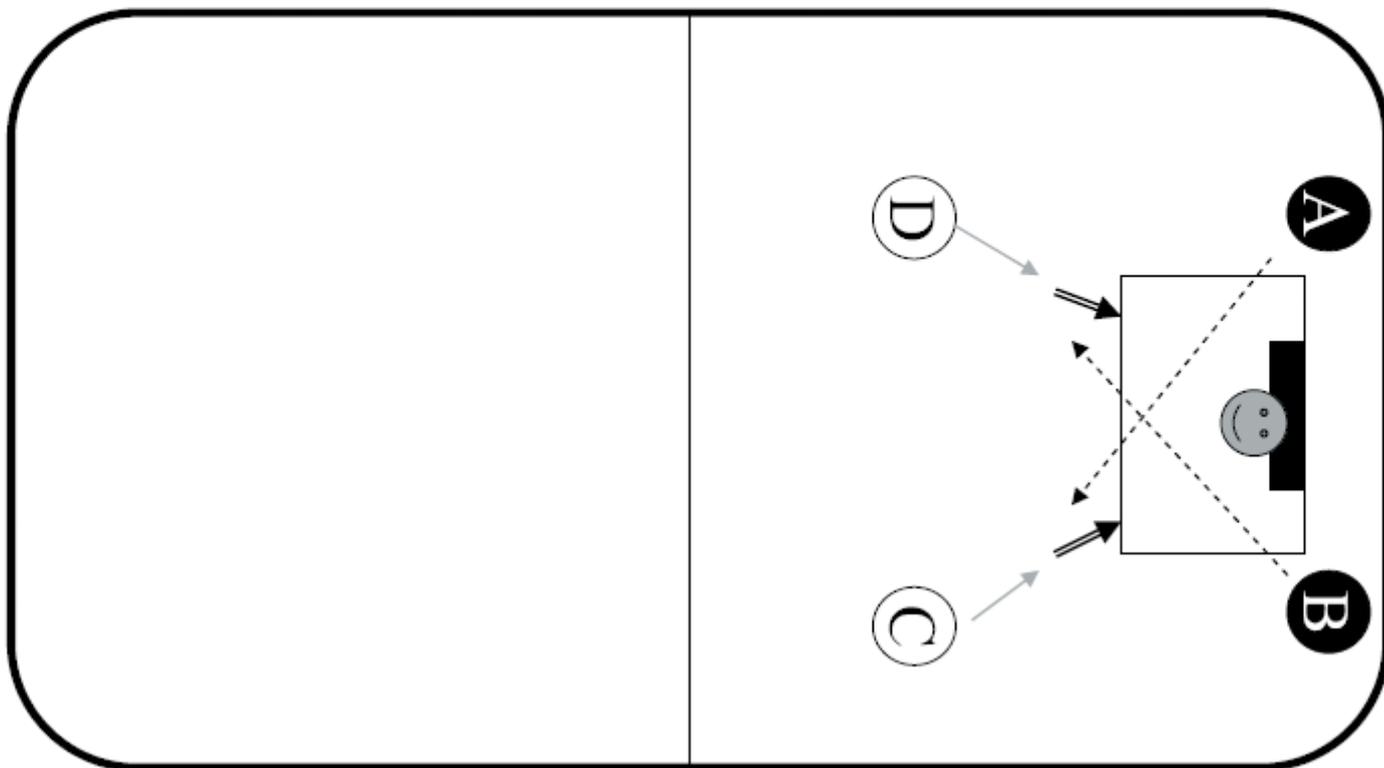
Exercício 7.

Objectivo: treinar remates de primeira e passes para jogadores em movimento

- Duas filas, A e B, em ambos os lados da do campo, na linha de meio-campo.
- Bolas para as duas filas.
- O primeiro jogador da linha B corre em direcção à baliza.
- Passe rápido da linha A.
- O jogador tenta rematar de primeira.
- Depois é a vez da linha A e recomeça tudo de novo.

Nota

- assegurar que o guarda-redes está pronto antes de se começar



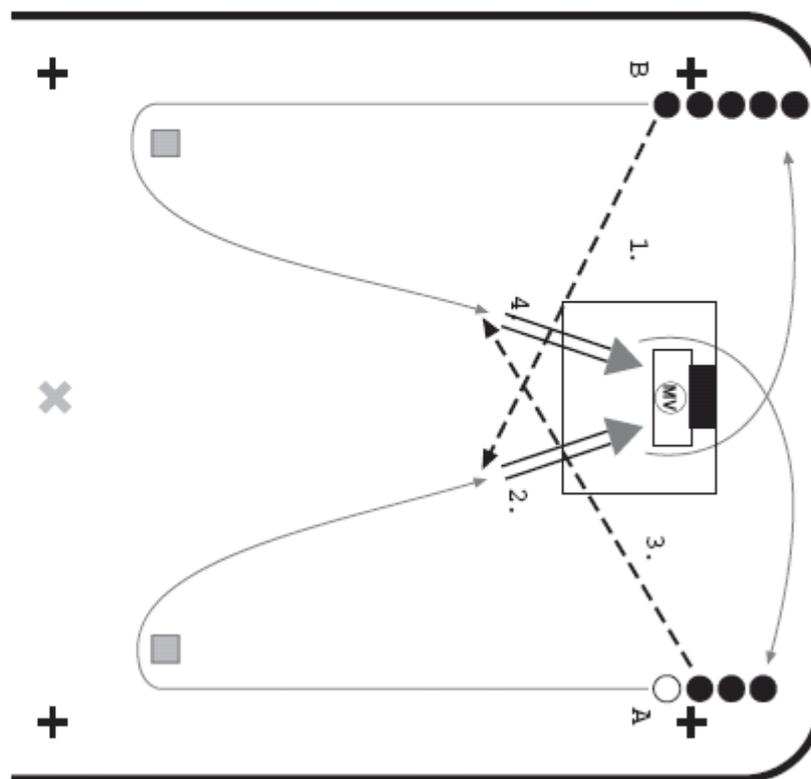
Exercício 8.

Objectivo: treinar remates de primeira e, para os guarda-redes, remates a curta distância

- Jogadores divididos em 4 filas.
- Bolas para as filas A e B.
- Jogador da fila C desloca-se sem bola.
- Passe rápido da linha A.
- O jogador da linha C recebe a bola e remata.
- O exercício repete-se com as linhas D e B.

Nota

- o treinador deve insistir na direcção do remate



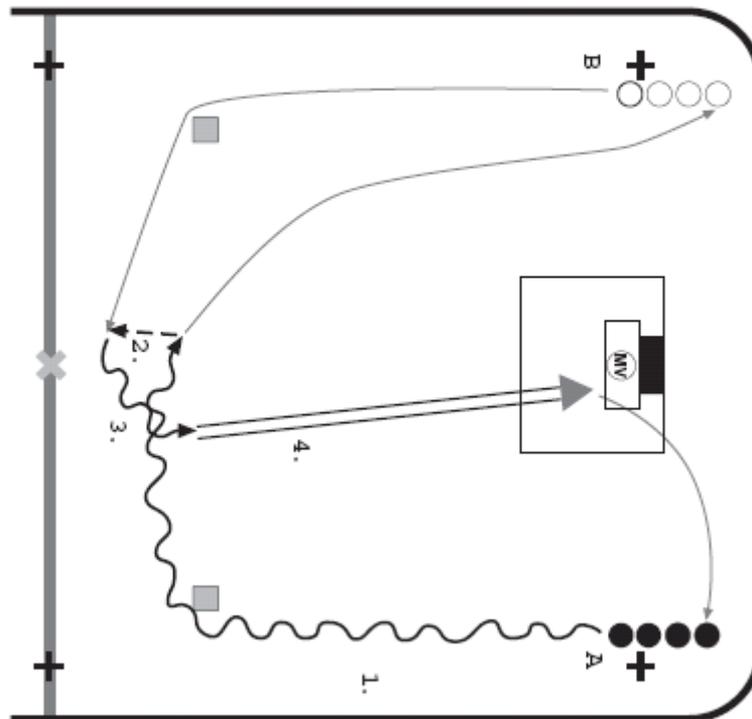
Exercício 9.

Objectivo: melhorar a técnica de passe, recepção de bola e remate rápido. Para os guarda-redes, o objectivo é aperfeiçoar a defesa de remates a curta distância

- Colocar filar em todos os cantos (dois grupos) com bolas.
- O jogador A começa por contornar o cone e recebe um passe da linha B. Depois remata e desloca-se até ao outro canto.
- Após passar, o jogador em B contorna o cone e recebe um passe da linha A e assim por diante.

Nota

- Incidir na importância da recepção de bola e depois passar para remates de primeira
- Começar com remates de pulso simples, mas encorajar o uso de backhand uma vez que ajuda na aquisição de outras técnicas.



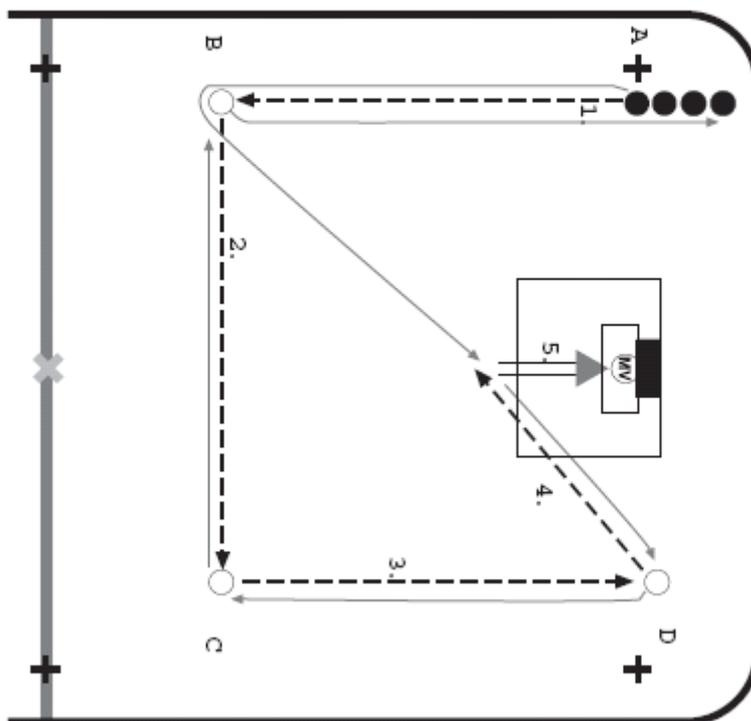
Exercício 10.

Objectivo: melhorar o manuseamento do stick utilizando passe, recepção, protecção de bola e remate. Para os guarda-redes, defesas a jogadores em movimento

- Colocar filas em ambos os cantos e bolas para o canto esquerdo.
- Um jogador de cada fila deve deslocar-se até ao meio-campo, contornando os cones. Jogador A com bola e jogador B sem bola.
- O jogador A tenta proteger a bola como se estivesse a ser defendido por um adversário
- O jogador A faz então um passe para trás perto do meio campo e o jogador B recebe a bola e remata.

Nota

- Atenção ao fazer o passe para trás. O segundo jogador deve estar directamente atrás do jogador que passa
- O jogador B pode tentar rematar logo que o passe é feito
- Mudar de direcção (bolas para o lado direito) para assegurar o mesmo treino para jogadores esquerdos e direitos
- Não esquecer trocar entre as filas



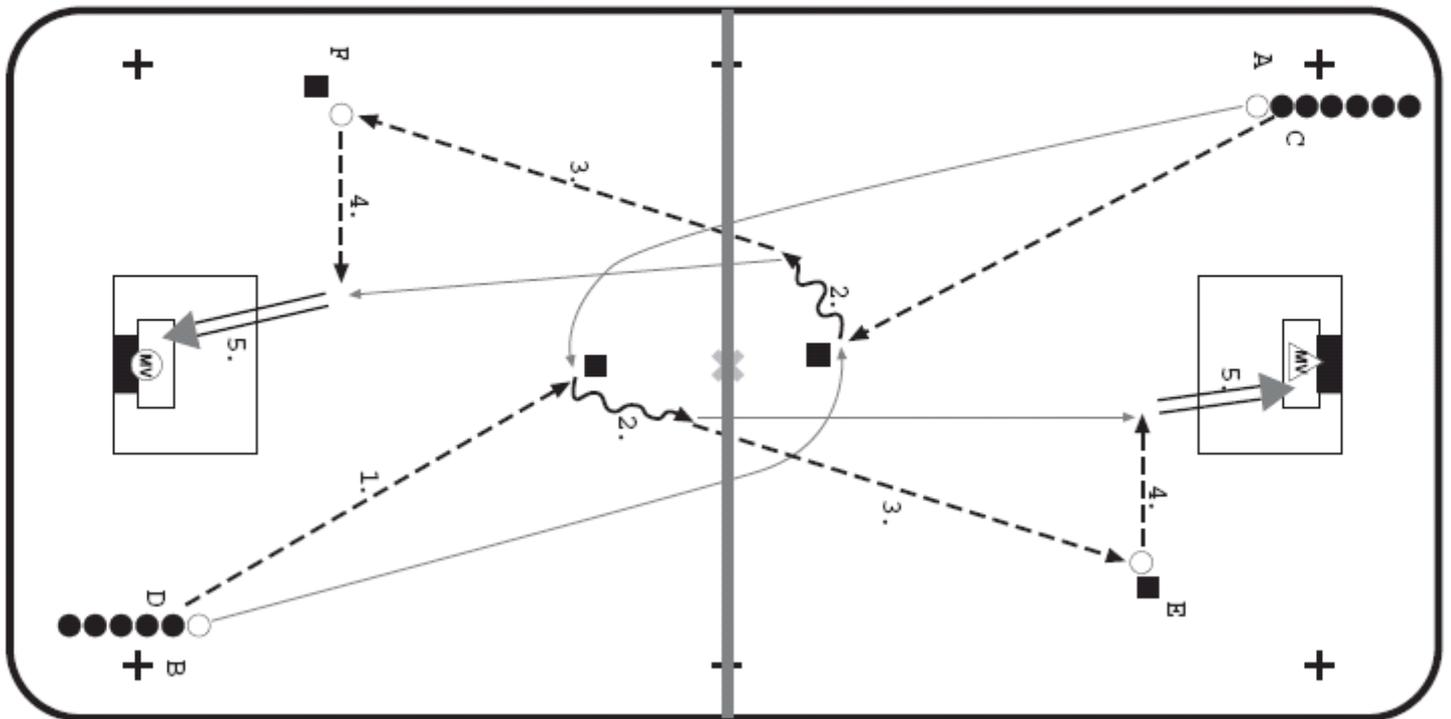
Exercício 11.

Objectivo: treinar passes rápidos e junto ao solo

- Jogadores e bolas no mesmo canto.
- Três jogadores colocam-se no campo formando um tirângulo como na figura.
- O primeiro jogador em A passa para o jogador B e vai para onde passou a bola.
- O jogador B passa para o jogador C e este passa para o jogador D.
- O jogador D passa para o jogador A que se deslocou até em frente à baliza.
- O jogador A recebe a bola e remata, a seguir vai para a posição D
- Todos os jogadores trocam de posição (D para C, C para B e B para A)

Nota

- Começar com um ritmo lento
- Ser paciente, uma vez que este tipo de passe é difícil de executar



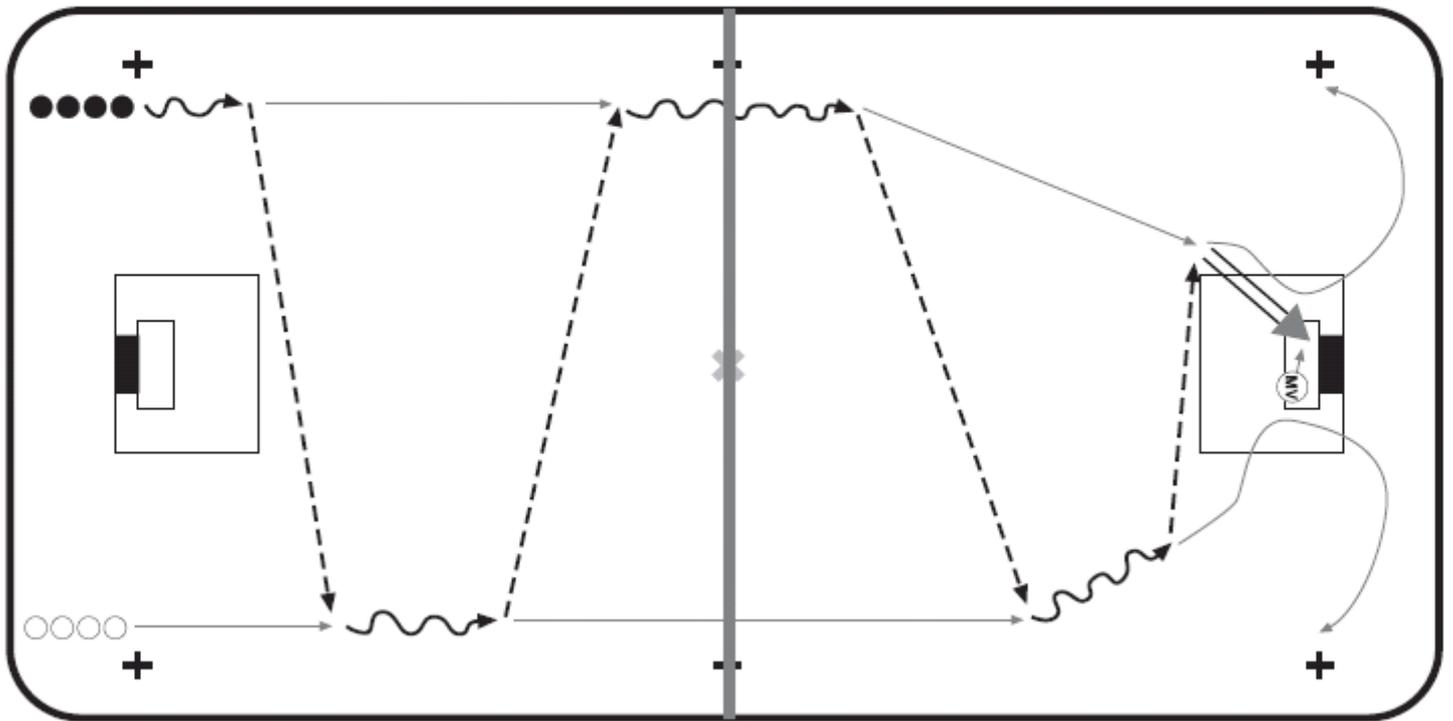
Exercício 12.

Objectivo: treinar passes rápidos e longos junto ao solo e recepção de bola dos dois lados

- Jogadores e bolas em ambos os lados do campo como indica a figura.
- De início, dois jogadores extra (E e F) colocam-se como na figura. Recebem um passe do centro e fazem tabela com o passador em frente da baliza. Estes jogadores mantêm estas posições durante todo o exercício mas devem ser trocados a cada 5 minutos.
- Jogadores A e B deslocam-se até à zona central sem bola.
- Ambos recebem um passe do segundo jogador da outra linha (C e D) quando chegam ao cone.
- Após receberem a bola os jogadores A e B passam ao jogador extra (E ou F), e sprintam até à zona em frente à baliza, onde recebem a bola de volta, e rematam.

Nota

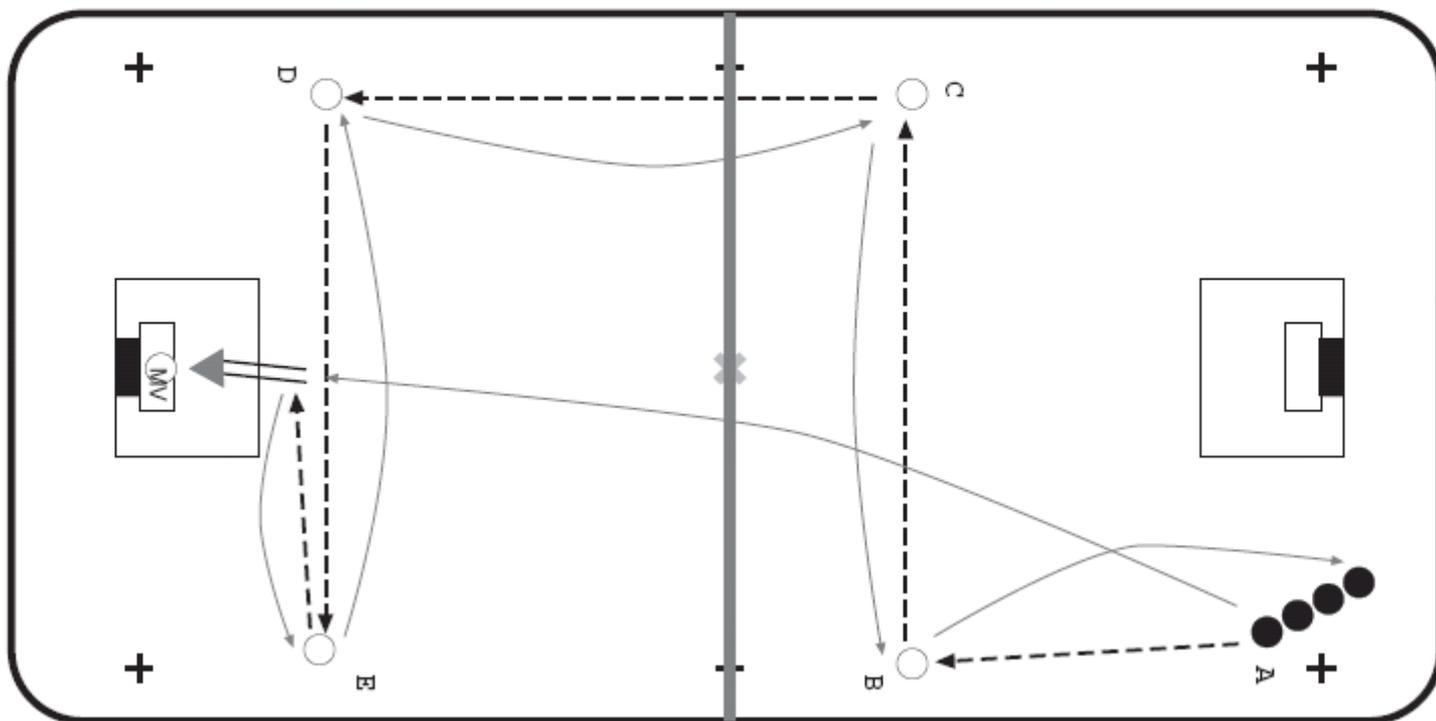
- Lembrar receber com mãos "flexíveis" e tentar rematar de primeira



Exercício 13.

Objectivo: treinar passes rápidos junto ao solo e remate de primeira. Para os guarda-redes, treinar rapidez e deslocamentos laterais

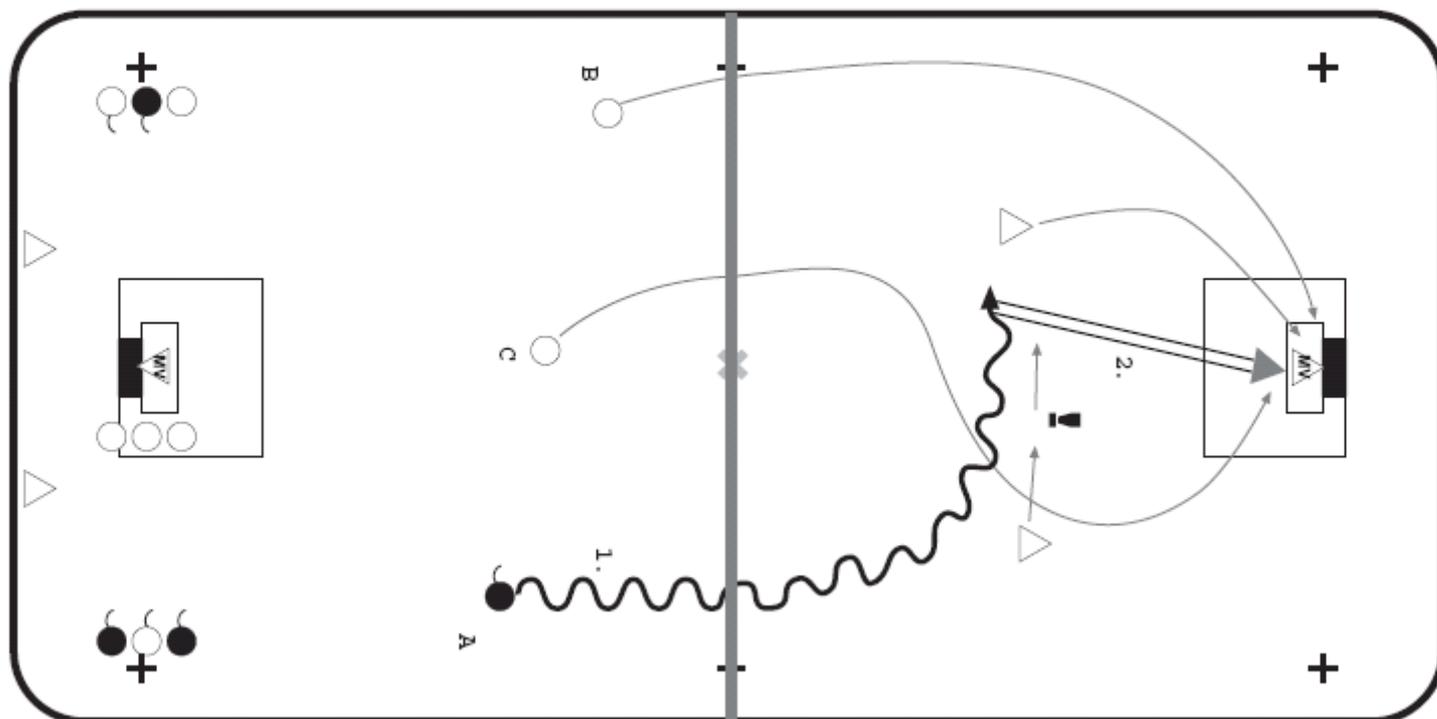
- Jogadores em ambos os cantos com bolas, apenas num dos lados do campo como indica a figura.
- A ideia é realizar passes entre o par e acabar com cruzamento e remate
- Um bom numero de passes é entre quatro e seis.



Exercício 14.

Objectivo: treinar passes rápidos junto ao solo

- Colocar uma fila de jogadores num dos cantos e quatro jogadores extra (B,C,D e E) como indicado na figura.
 - O jogador A passa para o jogador B e por aí fora.
 - O jogador E faz o passe final para o jogador A que se deslocou até uma boa posição de remate em frente à baliza.
- O jogador A vai para a posição E, jogador E para a posição D e assim por diante.



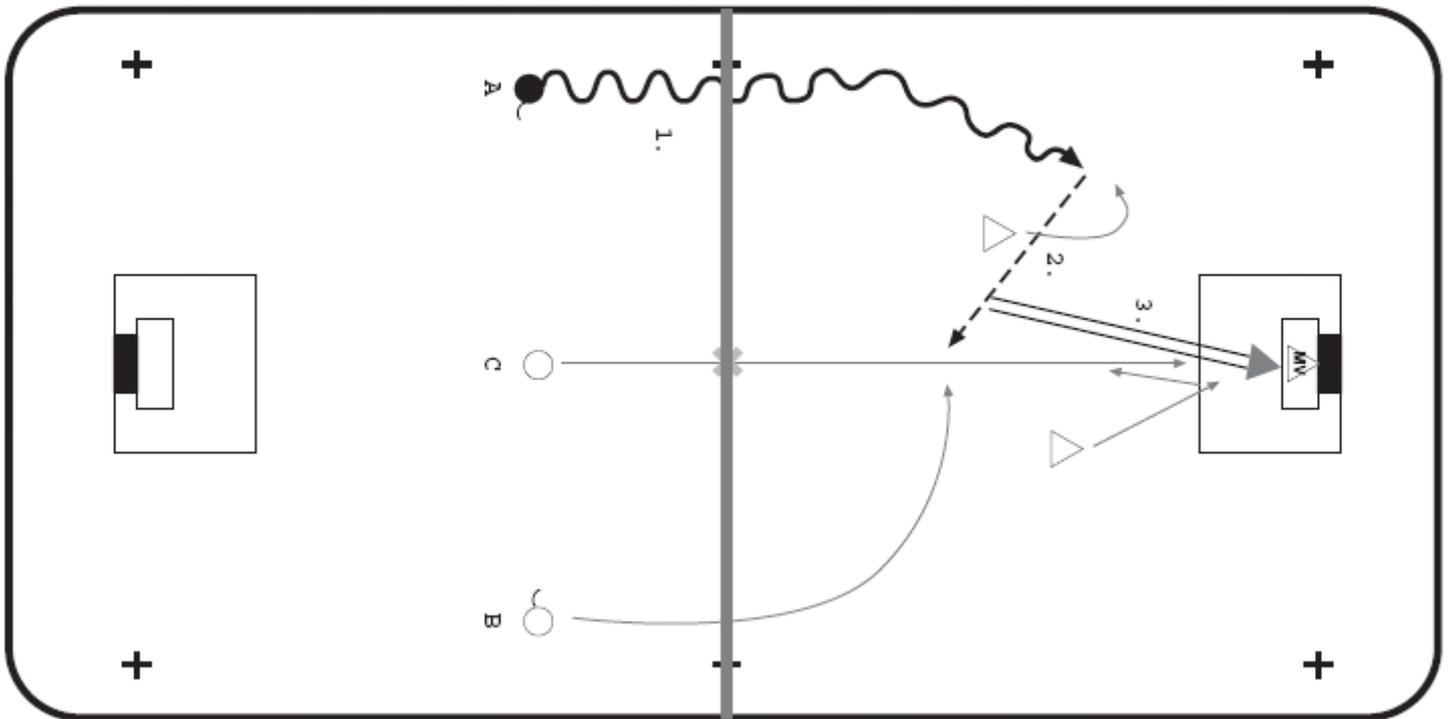
Exercício 15.

Objectivo: treino básico de três para dois em vantagem ofensiva. Com este tipo de exercício trabalha-se a compreensão do jogo e como usar todo o espaço de forma adequada.

- As posições são como indica a figura. Os três atacantes, um central e dois extremos contra dois defesas.
- O extremo direito (jogador A) tem a bola e começa o exercício direccionando-se para o centro do meio campo adversário.
- Ao mesmo tempo, o extremo esquerdo (jogador B) dirige-se para a baliza. Isto dá profundidade ao ataque e se o jogador A decidir rematar, o jogador B tem mais possibilidades de marcar no ressalto.
- Quando o jogador A chega ao centro do meio campo, curva repentinamente para a esquerda e ao mesmo tempo, o central (jogador C) imita-o mas na direcção oposta. Desta forma criam a possibilidade de um passe para trás que causa problemas ao defesas.
- Nesta situação, o defesas direito segue normalmente o jogador B e tenta bloquear o passe nessa direcção.
- O defesas esquerdo joga então uma situação de dois para um. Quando os atacantes tentam enganar o defesas e fazer um passe atrasado,, o defesas tem de reagir. O importante é bloquear o remate independentemente de quem o faça e isso requer reflexos e capacidade de ler o jogo.
- O jogador A tem 3 escolhas:
 - 1- Rematar se o defesas for atrás do jogador C
 - 2- Passar para jogador C se o defesas não permitir o remate
 - 3- Passar para jogador B se o defesas esquerdo não interferir com a linha de passe

Nota

Este exercício é muito importante pois pode ser alterado para qualquer jogada ofensiva (3x1, 2x2, 2x1). A parte mais difícil para a defesas é o movimento simultâneo (jogadores A e C) e o movimento em direcção à baliza do jogador B.



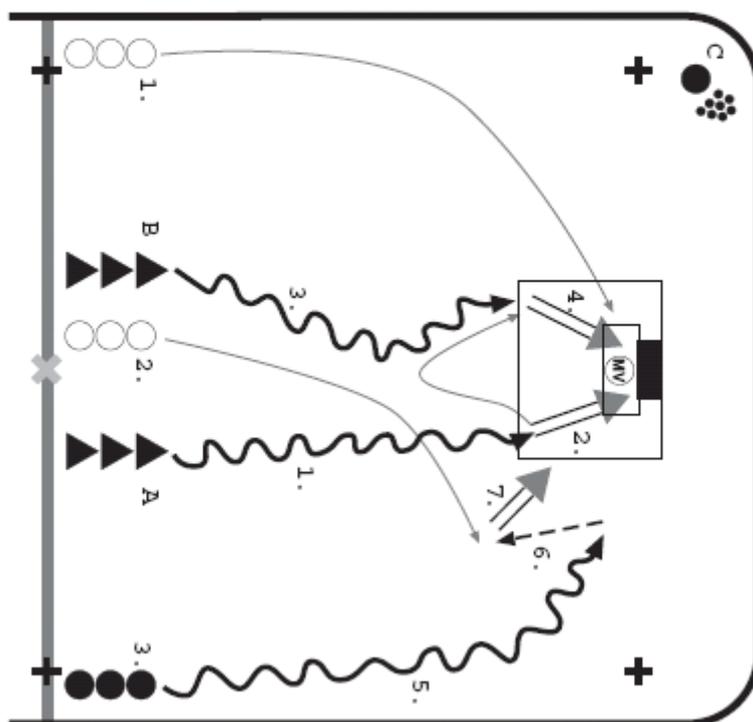
Exercício 16.

Objectivo: este exercício complementa o anterior e a ideia é treinar diferentes variações de superioridade ofensiva de três para dois.

- As posições iniciais são as indicadas na figura. Os três atacantes, central e dois extremos, avançam em direcção à baliza protegida por dois defesas.
- O extremo esquerdo inicia o exercício deslocando-se com a bola através da linha de meio campo.
- O central (jogador C) cria profundidade ao deslocar-se rapidamente directamente para a baliza, o que faz com que o defesa tenha que reagir e talvez até seguir o jogador C. Desta forma cria-se mais espaço para uma boa posição de remate.
- De seguida, o extremo direito (jogador B) diminui a velocidade e de repente desloca-se até ao centro do meio-campo onde fica em condições de receber um passe e em boa posição.
- O jogador A tem 3 escolhas:
 - 1- Passar para o jogador B que está na zona central
 - 2- Passar para o jogador C em frente à baliza.
 - 3- Rematar ele próprio
- Desta forma cria-se uma situação de dois para um contra o defesa direito e este tem de escolher entre bloquear o remate do extremo ou cobrir o jogador B que se desloca para a zona central

Nota

Esta jogada cria uma excelente oportunidade para marcar. O jogador C deve estar atento e tentar tirar proveito de um possível ressalto.



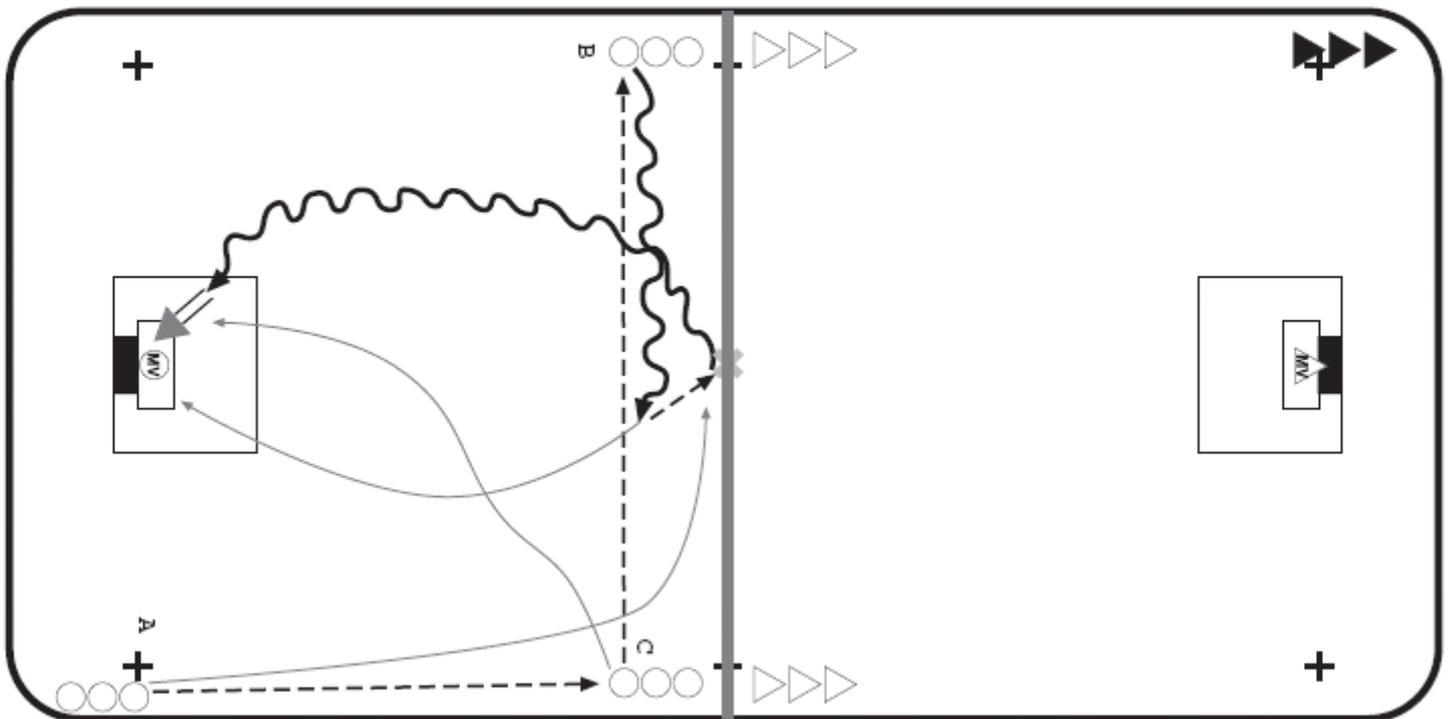
Exercício 17.

Objectivo: este é um exercício de aquecimento para toda a equipa e pode ser usado, por exemplo, antes de um jogo.

- Formar cinco filas como indicado na figura.
- O jogador A ataca a baliza sozinho e tenta marcar.
- O jogador B ataca e o jogador A defende (um contra um).
- Depois, ambos os jogadores (A e B) tornam-se defesas.
- E os jogadores das filas 1, 2 e 3 iniciam um ataque em direcção à baliza
- Após o primeiro ataque, o jogador C passa outra bola ao atacantes e estes tentam marcar novamente. A seguir, os jogadores seguintes nas filas realizam o mesmo exercício.

Nota

O jogador C deve ser paciente e esperar pelo fim do primeiro ataque para passar nova bola ao ataque.



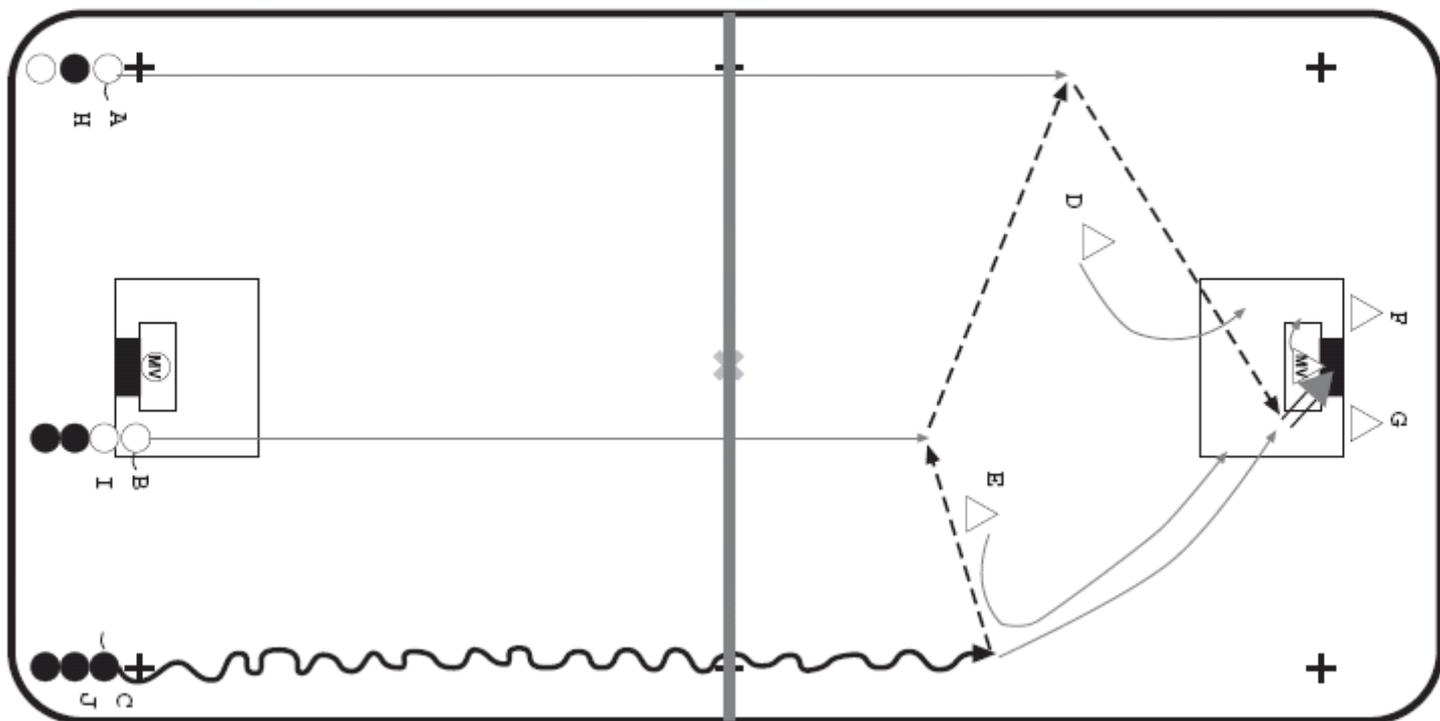
Exercício 18.

Objectivo: treinar situações de dois para um em meio campo.

- Três filas, uma no canto e duas a meio campo, como indicado na figura..
- O jogador da linha A passa a bola para a linha C e corre na direcção do passe.
- O jogador C passa a bola para a linha B e desloca-se para a defesa.
- O jogador B desloca-se com bola em direcção à linha C.
- Os jogadores A e B cruzam a meio-campo e criam uma possibilidade de passe atrasado.
- Iniciam então ataque dois para um.

Nota

O defesa deve tentar movimentar o atacante para os cantos para tornar o remate o o passe mais difícil. Isto torna também a intercepção mais fácil.



Exercício 19.

Objectivo: treinar situações de três para dois e dois para um.

- Formar três filas de atacantes e duas de defesas como mostra a figura.
- Os jogadores A, B e C atacam contra os dois defesas.
- No final do ataque, os dois defesas iniciam um ataque rápido passando o atacante mais atrasado (neste caso o jogador B) a defender
- No final, os jogadores H, I e J iniciam o mesmo exercício e assim por diante.

Nota

Este é um bom exercício para treinar situações básicas de jogo. Um pouco alterado permite abordar situações de 3x2, 3x1, 2x1 e 1x1.



FONTES

- Almond, L. 1986. Reflecting on Themes: A Games Classification. In Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L.; Rethinking Games Teaching. University of Technology, Loughborough. s. 71-72.
- Blomqvist, M. 2001. Game Understanding and Game Performance in Badminton. Development and Validation of Assessment Instrument and Their Application to Games Teaching and Coaching. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical Education and Health 77.
- Bunker, D., & Thorpe, R. 1982. A Model for Teaching Physical Education in Secondary Schools. *Bulletin of PE* 19(1), 5-8.
- Butler, J. 1996. Teacher Responses to Teaching Games for Understanding. *JOPERD* (67) 9, 17-20.
- Butler, J. 1997. How Would Socrates Teach Games? A Constructivist Approach. *JOPERD* (68)9, 42-47.
- Brooker, R., Braiuka, S., & Kirk, D. 1996. Implementing a Game Sense Approach to Teaching Junior High School Basketball in a Naturalistic Setting. *European Physical Education Review* 6(1), 7-26.
- Grandidge, I., & Sleaf, M. 1986. Introducing a Games Skills Course in the Secondary School. *Bulletin of PE* 22(1), 27-30.
- Griffin, L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L. 1997. *Teaching Sport Concepts and Skills. A Tactical Games Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lauder, A. 2001. Play Practise. The Games Approach to Teaching and Coaching Sports. Human Kinetics.
- Luhtanen, P. 1989. *Taktikka ja sen harjoittaminen*. Teoksessa Suomalainen Valmennusoppi, Harjoittelu. Suomen Olympiakomitea. Helsinki: Urheilusyke.
- Mosston, M. & Ashworth, S. 1994. *Teaching Physical Education*. Toronto: MacMillan.
- Piispanen, E. 1995. *Iloiseen palloiluun. Opas koulujen palloilukasvatukseen*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro. 143.
- Rink, J. E. 1993. *Teaching Physical Education for Learning*. St. Louis, Missouri. Mosby-Year Book.
- Werner, P. Thorpe, R. & Bunker, D. 1996. Teaching Games for Understanding: Evolution of The Model. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* (67)1, 28-33.
- Finland Floorball Federation. Training exercises. Photos.

Producer: International Floorball Federation
Planning: Jari Oksanen
Translation: Ville Peltomäki

Versão Portuguesa:
Bruno Araújo
Federação Portuguesa de Floorball

braraujo@gmail.com
fpfloorball@gmail.com