

As informações a seguir são muito importantes se você estiver interessado em jogar hóquei subaquático em um nível mais alto do que simplesmente empurrar o disco para a frente e causar lesões em outros jogadores. Você deveria não apenas “conhecer” estas noções básicas, mas também ser capaz de aplicá-las durante o jogo sem pensar. Do contrário você perderá muito tempo, e isso é algo que você não tem em situações estressantes.

Então pendure este texto no teto sobre sua cama. Leia todo dia antes de ir dormir e quando acordar de novo. Fale sobre isto, sonhe com isto, confira se outros companheiros de time sabem disto, chamando-os no meio da noite e perguntando sobre as informações aqui contidas...

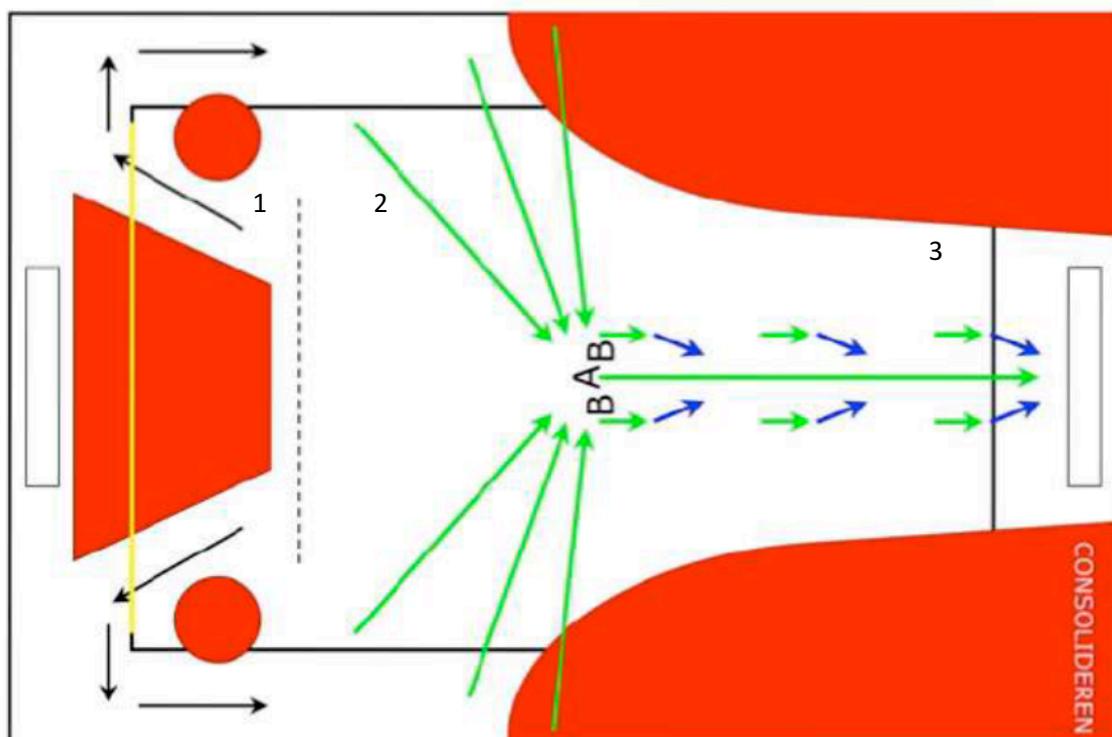
## Conhecimento e habilidades básicas

### Traçado do campo padrão:

O campo é dividido em três partes:

1. Terço defensivo
2. Meio-de-campo
3. Terço ofensivo

Nós também nos referimos à ‘Rodovia’, que é a linha reta de um gol ao outro (linha horizontal verde no diagrama abaixo).



A direção do jogo é da esquerda para a direita.

Áreas marcadas em vermelho são locais “não-vá”; você não quer estar lá. Nem nadando, flicando ou de nenhuma outra maneira. Se você ficar fora das áreas vermelhas, você tem a situação de jogo ideal: do nosso próprio terço defensivo, nós defendemos o disco ao longo da parede até a linha de meio de campo. Depois disso, levamos o disco para a rodovia e de lá fazemos um gol, pontuando contra o oponente.

Explicação sobre a rodovia

A rodovia no terço ofensivo é a parte em que queremos jogar. A linha reta na direção do gol do oponente é onde somos mais perigosos para eles. A rodovia no terço defensivo é a parte onde nós não queremos jogar de jeito nenhum.

### **Algumas regras básicas**

#### No terço defensivo:

1. Fique longe das áreas vermelhas.
2. Tome controle do disco o mais rápido possível.
3. Defenda para trás e para longe do nosso gol, se atingirmos o limite do terço defensivo (a linha tracejada).
4. NUNCA deixe o disco sozinho, nem quando ele parecer seguro no canto da piscina.
5. Nunca deixe o oponente flicar ou flicar para trás a partir do canto.
6. Mantenha o gol limpo, defenda-o como se sua vida dependesse dele.
7. Nunca flique na direção de uma área vermelha, nem quando seu colega de equipe estiver sem cobertura.
8. Mantenha a posse do disco, assim não corra riscos com ‘explosões’.
9. NADE para longe dos cantos, nunca flique. E junte-se aos outros.
10. Se o oponente atacar através do nosso lado direito, então o nosso atacante da esquerda defende primeiro. A defesa é feita levando o disco diretamente para o canto direito.

#### No meio-de-campo:

1. Nade e junte-se aos outros onde quer que esteja.
2. Na linha de meio-de-campo ou no limite no terço ofensivo traga o disco à rodovia, de preferência nadando.
3. Quanto mais tarde o disco for trazido da parede ao meio, mais fechado é o ângulo para nadar para a rodovia.
4. Na rodovia o disco é levado para a frente, por meio de:

- a. Jogador A flica na direção do meio do gol e jogador B, na direção da extremidade do gol mais distante.
- b. Flicar no momento certo, evitando bloqueio pelo oponente.
- c. Sempre NADANDO e JUNTANDO-SE AOS OUTROS.

#### No terço ofensivo (o terço dos oponentes):

1. NUNCA flique em direção ao gol neste terço do campo; se você flicar, perde o controle do disco.
2. Fique LONGE dos cantos!
3. Sempre ataque a extremidade do gol mais distante. Do contrário, a área que o oponente tem para defender é muito pequena e isso é uma vantagem para ele.
4. Evite a possibilidade de o oponente passar pelo seu lado, assim, por exemplo, o atacante direito cobre o lado direito.
5. Ao cruzar o círculo de 6 metros, feche o gol depois que passar o disco para um colega de equipe. Assim, o disco não sai pelo seu lado. Se isso acontecer é sempre gol contra o nosso time.
6. NADE e JUNTE-SE AOS OUTROS.
7. Esteja sempre debaixo d'água e lute até que o juiz pare o jogo.

#### Regras comuns, valem para todos!!!

1. Evite virar-se e jogar com as costas da mão ("Estagnação é declínio").
2. Se você for forçado a se virar, sempre nade antes de flicar.
3. Sempre nade depois de flicar!
4. Nadar para frente resulta em flicar para as laterais, nadar para as laterais resulta em flicar para frente. Sempre crie duas oportunidades para passar o disco (forme triângulos) e nunca fique atrás do oponente.
5. Esteja alerta sobre a posição corporal do oponente: observando a direção das pernas dele você saberá por qual lado será mais fácil passar por ele.
6. Se jogamos no lado esquerdo do campo, a tarefa mais importante dos jogadores no lado direito é prevenir todo o tempo haver passes através do lado direito!!!

## **Habilidades**

#### Habilidades mínimas requeridas para um jogador jogar em um nível mais alto:

1. Nadar com e sem o disco é a habilidade mais importante para se ter. Certifique-se de que consegue fazer isso, do contrário peça ajuda a um técnico de natação.
2. Flicar o disco com o corpo em qualquer posição, tendo a palma da mão voltada para a direção do passe. Por exemplo, um flique a 90° para a direita ou esquerda, em um giro. Ou fazer fliques altos e baixos, curtos e longos para a frente.

3. Puxar o disco de qualquer posição e protegê-lo (tenha em mente que você deve colocar o ombro junto ao chão quando protege o disco).
4. Fazer o movimento “V”.
5. Fingir que vai para um lado do oponente e ir para o outro.
6. Fazer o movimento “Benson”.
7. Nadar e girar com o disco no lado côncavo do taco.
8. Distância mínima do flique com a palma da mão para baixo: homens 3 metros, mulheres 2 metros.
9. Distância mínima do flique com as costas da mão: homens 1,5 metros, mulheres 1 metro.

Se você não conhecer algum movimento, pode pesquisar na internet. Há vários sites interessantes, como:

<http://www.underwaterhockeyworld.com>

<http://underwaterhockeyvictoria.com/training-downloads/>

<http://www.uwhtrainer.com> (neste site é preciso encomendar os livros)

Traduzido por Ricardo Pimenta e revisado por Silvania Avelar:

<http://www.uwh.ch/training/uwh-basic-knowledge-and-skills.pdf>