

#10

BOLETIM TÉCNICO SUB 12/SUB 14



Setembro 2013
Referência: FPR/Desenvolvimento
design: www.ftb-studio.com

ALINHAMENTO (PARTE 1)

O Alinhamento é uma das fases estáticas do jogo de Rugby. A conquista da bola e a sua utilização, do ponto de vista técnico, deve ser introduzido de forma gradual no ensino do jogo. Nestes escalões de formação importa então definir aquelas que são as técnicas e competências base, que irão permitir aos atletas desenvolver rotinas de segurança e sucesso para que no futuro, ao encontrarem a formalidade destas acções técnicas, sejam capazes de as concretizar com a maior eficácia possível. Assim técnicas como o lançamento por cima da cabeça, o salto e captação da bola em associação com o início da construção do maul devem ser questões abordadas no ensino destas competências.

PAPEL DO TREINADOR

- Conhecer os principais factores das técnicas base;
- Garantir que todos os jogadores passam por todas as tarefas, não se guiando por posições específicas (introdutor, saltador, elevador);
- Manter um elevado tempo de actividade, reduzindo o tempo de espera e de explicações;
- Incentivar os jogadores a efectuarem as técnicas correctamente, procurando sempre que percebam o "porquê" tático delas;
- Elogiar e compensar sempre o empenho e dedicação dos seus jogadores.

"AOS POSTES"

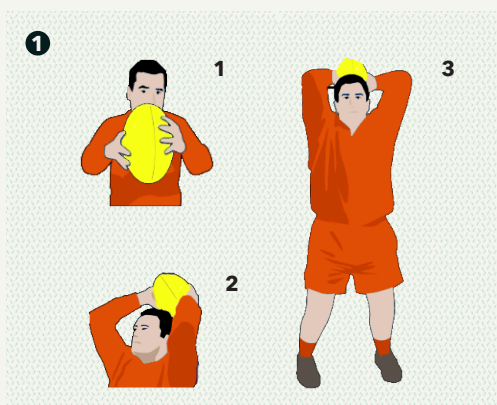
É fácil assumir que o sucesso do alinhamento é definido pelas características físicas de uma ou outra equipa, é esta ideia que os treinadores devem combater. A necessidade de uma técnica dominada e uma atitude claramente positiva devem ser factores sobre os quais se centra a acção do treinador uma vez que são decisivos para o sucesso.

OBJECTIVOS DO TREINO

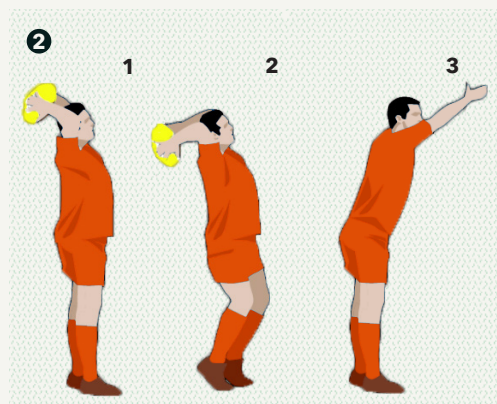
TÉCNICOS: Lançamento, salto, recepção e Maul.

FÍSICOS: Velocidade, impulso (salto), destreza, potência, agilidade, coordenação.

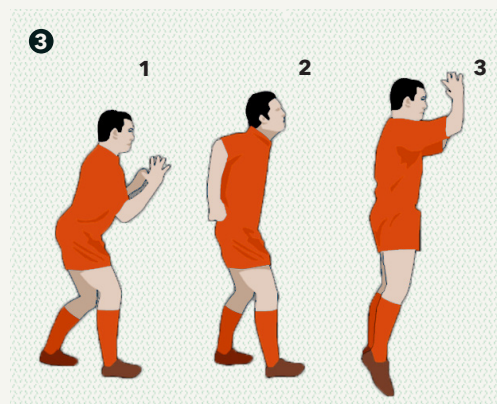
PSICOLÓGICOS: Atitude positiva, auto-confiança, coragem, iniciativa.



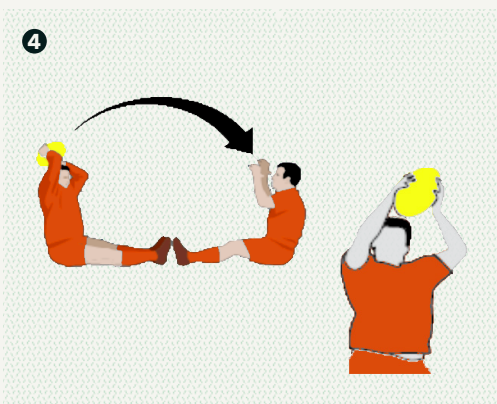
INTRODUÇÃO: POSIÇÃO INICIAL



INTRODUÇÃO: SEQUÊNCIA



SALTO



RECEPÇÃO

Pega

- 1 - Mão dominante colocada na parte mais anterior da bola. A mão contrária deve ficar na parte mais posterior da bola. A mão dominante é responsável pelo lançamento da bola. A mão contrária é responsável pela direcção da bola.
- 2 - Bola colocada por cima da cabeça, com os cotovelos paralelos ao chão.

Postura

- Pés à largura dos ombros e a apontar em frente;
- Ancas alinhadas com os ombros garantindo o equilíbrio do movimento;
- Joelhos ligeiramente flectidos e o peso sobre o terço anterior dos pés garantindo que o movimento é feito para a frente.

- 1 - O Introdutor coloca-se na posição inicial.
- 2 - O Introdutor transfere o peso para a frente, mantendo a postura, com os músculos posturais (cores) contraídos. Ao estender as pernas, os braços iniciam o seu movimento de alongamento em velocidade mantendo os cotovelos elevados.
- 3 - A bola é libertada quando os braços atingem a sua total extensão, terminando com os braços apontados para o objetivo.

Avisos

- A introdução deve ser produto da força efectuada por todo o corpo e não apenas dos braços.
- É extremamente difícil avaliar o sucesso do gesto técnico pelos seus aspectos chaves, devendo o resultado final ser valorizado.

- 1 - Posição Inicial: Perna de impulsão ligeiramente à frente, pernas semi-flectidas e braços em posição elevada e flectidos "prontos para procurar a bola".
- 2 - Antes do salto, mantendo a posição dos braços, efectua-se o mais explosivamente possível o ciclo flexão-extensão das pernas.
- 3 - Mantendo a tensão dos músculos corporais o saltador "explode" para o ar elevando os braços em busca da bola

- 1 - Importante manter a tonicidade de todo o corpo (corpo contraído) no momento da procura da bola.
- 2 - Manutenção das mãos em frente à cara até ao momento da recepção, aí estender os braços na direcção da bola com os dedos bem abertos e as duas mãos formando uma "concha".
- 3 - Imediatamente trazer a bola para junto do peito.

Avisos

- Importante entender que o erro poderá vir não só da técnica de recepção mas também do timing de salto.
- Procurar sempre que as duas mãos persigam a bola e não apenas uma - "Onde chega uma chega sempre a outra"