

#17

BOLETIM TÉCNICO SUB 8/SUB 10

Março 2013
Referência: FPR/Desenvolvimento
Design: www.ftb-studio.com

OBJECTIVOS DO TREINO

Técnicos: Controlo da bola pelo chão, condução da bola com o pé, pontapear a bola e agarrar, pontapé rasteiro;

Tático: Perceber em que situações deve ser utilizado o jogo ao pé;

Físicos: Coordenação, equilíbrio, balanço, destreza;

Psicológicos: Cooperação, auto confiança, concentração, atitude positiva.

"AOS POSTES"

O trabalho com crianças é feito no sentido de orientação da sua prática desportiva, assumindo a sua responsabilidade, contribuindo para o seu desenvolvimento e não para alcançar objetivos de caráter pessoal.

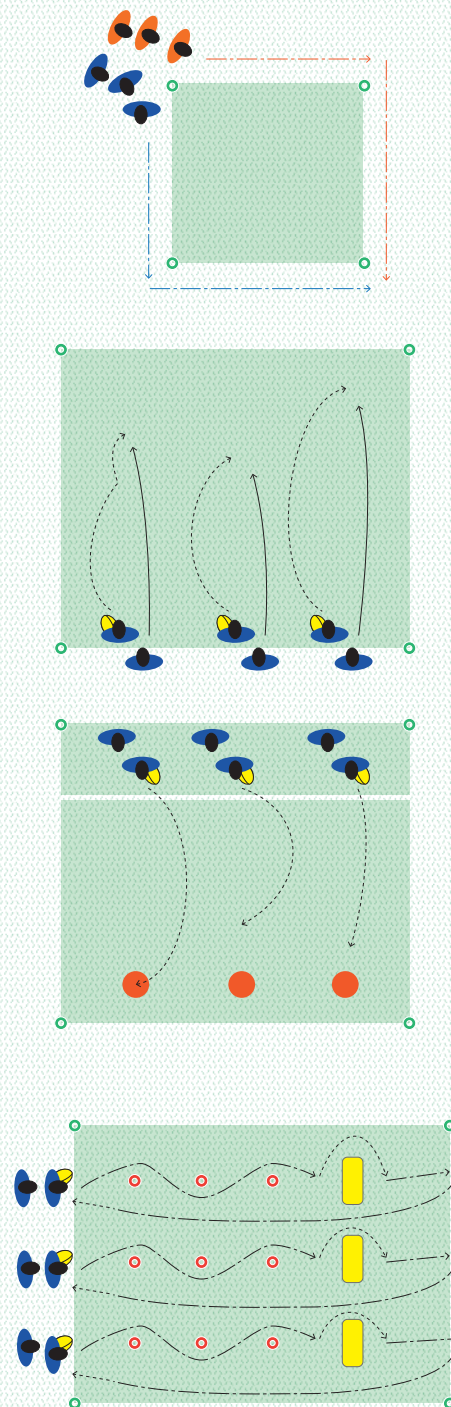
TEMA

VAMOS LÁ DESCOBRIR O JOGO AO PÉ...

O jogo ao pé é cada vez mais frequente no jogo de rugby, funcionando como estratégia coletiva. Tem como principal objetivo desorganizar a defesa e a seguir recuperar a bola. Serve também como começo e recomeço de jogo. Nestes escalões, o jogo ao pé não é utilizado com muita frequência, mas é importante que desde cedo se comece a desenvolver.

PAPEL DO TREINADOR

- Utilizar formas lúdicas para motivar os jogadores e desenvolver o gosto pela modalidade;
- Deve estar atento ao comportamento e desenvolvimento de cada jovem;
- Ser claro e conciso no que pretende para os exercícios/treinos;
- Elogiar e incentivar os jogadores.



1. VOLTA AO QUADRADO

Descrição: Divide-se o grupo em duas filas. O objetivo é realizar o percurso à volta do quadrado, tentando chegar primeiro ao ponto de partida. Agrupam-se os jogadores a pares e cada elemento segue por um lado do quadrado, o primeiro a completar a volta ganha.

Jogadores: Após o pontapé devem seguir a bola continuando a correr e manter o contacto visual com a bola. No pontapé balão, realizar o pontapé no terço inferior da bola, receber a bola com os braços subidos e a apontar para a bola com os cotovelos juntos, não deixando cair a bola no chão (colocar-se no ponto de queda da bola). No pontapé rasteiro, realizar o pontapé no terço superior da bola, baixar o centro de gravidade para conseguir apanhar a bola, aproveitando o ressalto para a agarrar.

Treinador: Garantir uma boa dinâmica do exercício, controlando as regras do jogo. Tentar corrigir as ações dos jogadores.

2. "O DUELO"

Descrição: Competição entre pares. O objetivo do jogo é conseguir apanhar o maior número de bolas. Cada par, tem uma bola e dispõe de 5 chutos, um dos elementos do par chuta e o outro apanha a bola. Ao fim dos 5 chutos, os elementos do par trocam de funções. No final, das 10 tentativas de chuto, ganha o par que tiver mais pontos.

Pontuação: 1 ponto se apanhar a bola no ressalto; 2 pontos se apanhar a bola à primeira (sem cair no chão).

Jogadores: Colocação do jogador para apanhar a bola; pega correta da bola; apanhar a bola do chão; seguir a bola após o pontapé.

Treinador: Referir as diferenças no pontapé rasteiro do pontapé alto, nomeadamente na zona de contacto na bola: pontapé rasteiro – por cima da bola; pontapé alto – por baixo da bola. Encorajar os jogadores a chegar rapidamente à bola para conseguir apanhar. Evidenciar a importância da colocação correta para receber a bola (de lado) para não fazer falta (avant).

3. "MALHA O RUGBY"

Descrição: Competição entre pares, onde cada par tem uma bola. O objetivo é conseguir pontapear a bola de maneira a que esta fique mais perto do alvo (por exemplo: arcos/cones). Os pares, ficam atrás de uma marca e quando pontapeiam a bola para a frente não podem passar essa mesma marca. Ganham um ponto se a bola acertar no alvo; caso não acerte no alvo, recebe um ponto o par que tiver pontapeado a bola para mais perto. Cada par tem uma tentativa, após cada pontapé atribui-se o ponto ao par.

Jogadores: Seguir a bola após o pontapé.

Treinador: O treinador deve encorajar os jogadores a pontapear sem medo. Garantir uma boa dinâmica do exercício.

4. ESTAFETAS

Descrição: Consoante o número de jogadores, divide-se o grupo em 3 ou 4 filas. Contornar os cones, transportando a bola nas duas mãos, realiza pontapé balão, por cima de um "chouriço", tentando agarrá-la à primeira (sem deixar cair) e correndo até à linha de ensaio, no regresso passa a bola ao colega.

Variante 1: contornar os cones, conduzindo a bola com os pés;

Variante 2: realizar um pontapé rasteiro em direção à linha de ensaio e pontuar;

Variante 3: combinar no percurso a condução da bola com os pés, o pontapé em balão e o rasteiro.

O primeiro jogador tem de contornar os cones, transportando a bola nas duas mãos. De seguida, tentar pontapear a bola, por cima de um "chouriço", tentando agarrá-la. Após agarrar a bola, marca ensaio na área que está à sua frente. Depois pega na bola e corre para entregar a bola ao segundo da fila. Num segundo momento, contornar os cones conduzindo a bola com o pé. Realizar novamente o pontapé alto e após apanhar a bola, realiza pontapé rasteiro até à linha de ensaio e marca ensaio.

Jogadores: Pega correta da bola, seguir a bola, olhar em frente.

Treinador: Observar se todos os jogadores respeitam e cumprem as regras do exercício. Corrigir e reforçar o desempenho dos jogadores.