

#18

BOLETIM TÉCNICO

SUB 8/SUB 10

Maio 2013

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

OBJECTIVOS DO TREINO

Técnicos: Transporte da bola nas 2 mãos, passe, receção, mudança de direção, mudança de velocidade, evitar o contacto, blocagem;

Táctico: Avançar, apoiar, continuidade;

Físicos: Velocidade, agilidade, coordenação, manipulação;

Psicológicos: Concentração, atitude positiva, tolerância, auto-confiança.

"AOS POSTES"

A filosofia do treinador de jovens deve estar condicionada pelos interesses e necessidades da formação dos praticantes. A filosofia do treinador vai sendo construída progressivamente e exige tempo, experiência, reflexão, estudo, discussão e clareza na distinção entre o desporto de jovens e o desporto de adulto. Os objetivos que estabelecemos para os jovens não podem ser os mesmos que estabelecemos para os adultos, é importante que exista uma diferenciação.

Jorge Adelino em Seminário Internacional de Rugby Juvenil – ARS/FPR – Abril, 2007



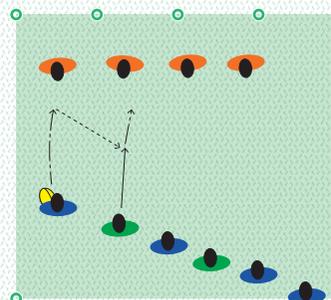
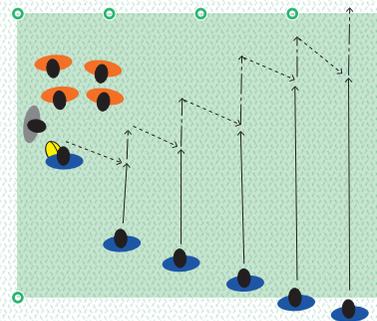
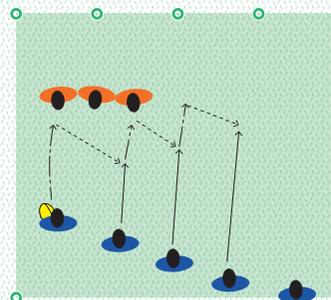
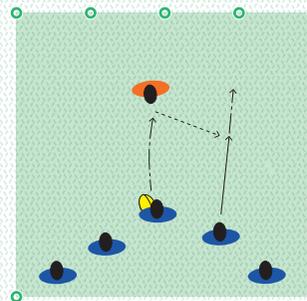
TEMA

UM ENSAIO EM EQUIPA!

Tentar ensinar o jogo a jogadores mais novos não é tarefa fácil para qualquer treinador! Para conseguir uma compreensão lógica do jogo, torna-se necessária a compressão da utilização das "formas de jogo" (jogo ao pé/ jogo penetrante/ jogo ao largo). Assim, neste boletim pretendemos dar mais ênfase à capacidade de jogar ao Largo, sabendo que é cada vez mais importante no jogo de rugby! Defesa organizada e o ataque em superioridade, é um elemento fundamental para explorar os espaços livres e a ocupação do campo por parte dos jogadores.

PAPEL DO TREINADOR

- O treinador deve preocupar-se em fornecer muitos feedback's, para que os jogadores compreendam o que estão a fazer bem e aquilo que podem melhorar.
- Por outro lado, a quantidade de feedback's não garante a sua qualidade, devemos ser objectivos, claros e oportunos.
- Para o treinador intervir correctamente sobre o que pretende ensinar, o domínio das componentes críticas é essencial.
- O treinador deve ser o primeiro a dar o exemplo, principalmente no que diz respeito aos valores éticos, morais e desportivos.



1. "5 CONTRA 1"

Descrição: Existem duas equipas, uma de ataque (vários jogadores) e uma de defesa (apenas um jogador). Cada vez que o defesa toca em alguém com as duas mãos, o atacante deve parar e passar ao colega, até conseguir marcar ensaio. Troca de defesa de 3 em 3 ensaios.

Variante (sub-10): Se o atacante for tocado com a bola na mão "morre" e não poderá continuar o ataque. É importante o passe antes do contacto, para dar continuidade aos atacantes.

Jogadores: Mudança de direção, Mudança de velocidade, passe, evitar o contacto

Treinador: O Treinador tem que se preocupar em incentivar os seus jogadores, dizendo-lhes que devem estar sempre a criar linhas de passe, ou seja, devem apoiar o portador da bola em qualquer altura do jogo. Referir a distinção do passe antes e depois de ser tocado.

2. "A SERPENTE"

Descrição: Neste exercício o grupo está dividido em duas equipas. Sendo que o ataque deverá ser constituído por mais elementos e a defesa a começar com um mínimo de 2 elementos. O objetivo é a equipa atacante marcar ensaio sem que a defesa toque no portador da bola. Assim que um jogador for tocado, este irá pertencer à defesa. A defesa deve estar sempre de mãos dadas. O resultado que se pretende para este exercício, é a introdução da compreensão do jogo ao largo por parte dos atacantes.

Variante: Ir alternando a localização da área de ensaio.

Jogadores: Passe, receção, transporte da bola nas 2 mãos, evitar o contacto, mudanças de direção, mudança de velocidade.

Treinador: Deve relembrar ao longo do jogo que o portador da bola nunca pode estar sozinho, permitindo ter sempre uma linha de passe (apoio) e relembrar que é muito importante a comunicação. Alertar os jogadores para a exploração dos espaços livres e ocupação do campo.

3. "DEFESA AGRUPADA" (5vs2 ou 7vs4)

Os defesas concentrados junto ao treinador, os atacantes dispersos no campo (colocados para atacar), ocupação do espaço. O treinador lança a bola ou o jogo inicia-se através de um "par e mãos", para a equipa atacante que deve explorar o espaço ao largo. O treinador deve condicionar a ação dos defesas da seguinte forma: só podem bloquear (à cintura), só podem deslocar-se lateralmente e depois do primeiro passe ser efetuado pelo ataque, partem deitados e não podem interceptar a bola.

Jogadores (ataque): Olhar em frente, bola nas duas mãos, identificar o espaço, avançar e passar, atacar a linha de vantagem, preservar o espaço exterior.

O Treinador deve garantir na fase inicial que o ataque consegue ultrapassar a defesa, introduzindo progressivamente mais dificuldades ao ataque até chegar a uma situação de jogo com as regras acima definidas. Pode também aumentar o número de atacantes e defesas.

4. "JOKER" (5vs3 ou 7vs4)

Descrição: Este exercício divide-se em duas equipas, tendo cada uma delas o objetivo de marcar ensaio. Com a ajuda de dois jogadores "jokers" que fazem parte da equipa que ataca. Para conseguir parar o portador da bola a equipa que defende apenas poderá bloquear. Ganha quem marcar mais ensaios.

Jogadores: Passe, mudança de direção, mudança de velocidade, evitar o contacto e blocagem.

Treinador: Incentivar e estimular a comunicação e o apoio entre os jogadores, de modo a que haja linhas de passe.