

#19

BOLETIM TÉCNICO

SUB 8/SUB 10

Junho 2013

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

OBJECTIVOS DO TREINO

Técnicos: Corrida com bola, passe, recepção, comunicação;

Tático: Avançar, apoiar;

Físicos: Coordenação, equilíbrio, manipulação;

Psicológicos: Capacidade de decisão, companheirismo, atitude positiva.

"AOS POSTES"

Ao longo da época desportiva o treinador deve ser rigoroso e exigente consigo próprio e para com os outros. Quando assim é, permite ao treinador desenvolver as suas competências, bem como as dos jogadores. Dito isto, para alcançarmos o sucesso não podemos pensar obcecadamente nele, mas sim o que fazer até chegar lá.

"A disciplina é a parte mais importante do sucesso." Truman Capote



TEMA

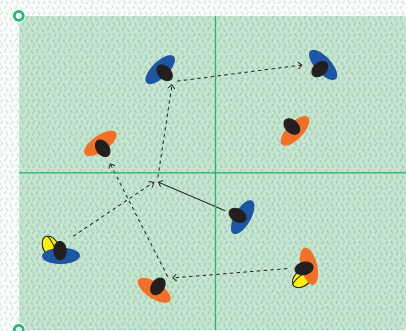
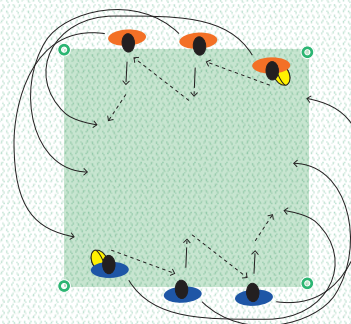
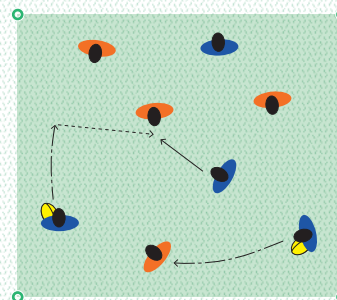
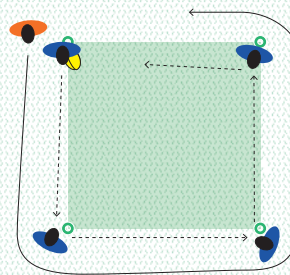
COMPETIR COM O PASSE (SEM EFEITO)

Uma vez que o Rugby é uma modalidade coletiva, uma das ações individuais necessárias que o jogador pode e deve utilizar é o passe. Esta ação permite uma maior ligação entre os jogadores, desenvolvendo o espírito coletivo. É importante referir que existem vários tipos de passe, mas nesta fase de aprendizagem devemos privilegiar o passe de pulso e dedos (sem efeito).

Assim sendo o passe é uma técnica fundamental para o desenrolar do jogo que é importante treinar.

PAPEL DO TREINADOR

- Deve preocupar-se com o processo de desenvolvimento do praticante;
- Tratar cada atleta pelo nome;
- O treinador quando trabalha com jovens atletas deve preocupar-se em criar uma relação agradável com os pais;
- Deve referir que para executar o passe deve olhar para onde se vai passar, rodar o tronco e braços para executar o passe e apontar os braços para onde queremos passar; na recepção os jogadores devem ter as mãos-alvo à altura do peito, dedos afastados e palmas das mãos viradas uma para a outra.



1. BOLA VS JOGADOR

Descrição: Dispondo os jogadores em forma de quadrado, quatro jogadores devem executar passes entre si, no sentido de completar o quadrado, dando duas voltas ao mesmo. O quinto jogador fica fora e tem como objetivo, correr à volta do quadrado, tentando chegar primeiro do que a bola. Este quinto jogador parte do mesmo local da bola.

Variante: Aumentar o número de voltas; aumentar o número de pessoas no quadrado.

Jogadores: Corrida sem bola, passe e recepção.

Treinador: Corrigir o movimento de passe, aproveitando a posição estática dos jogadores que torna o gesto técnico mais fácil.

2. BOLA CAÇADORA

Descrição: O grupo está dividido em duas equipas. O objetivo é uma equipa tentar apanhar todos os elementos da equipa adversária. Para tal, a única forma de apanhar os jogadores é tocar-lhes com a bola (sem atirar). A equipa que está a apanhar o jogador, pode correr com a bola na mão.

Variante: A equipa atacante não pode correr com a bola; aumentar o número de bolas no grupo.

Jogadores: Execução rápida de passes e receções, corrida sem bola e comunicação.

Treinador: Deve assegurar a dinâmica do exercício e corrigir o passe quando necessário.

3. AVALANCHE

Neste jogo, o grupo está dividido em duas equipas constituídas por 3 elementos cada. O objetivo de cada uma das equipas é apanhar a outra fazendo passes a volta do quadrado. Para tal os jogadores devem efectuar o passe e recolocar-se rapidamente na face seguinte do quadrado. Os jogadores não podem correr com a bola na mão pelo que a progressão é feita através de passes.

Variante: Aumentar o número de jogadores.

Jogadores: Passe, recepção, recolocação.

Treinadores: Manter sobre observação todos os grupos, intervindo sempre que necessário.

4. PRIMEIRO AOS 10

Descrição: Duas equipas em oposição, cada uma com sua bola, têm como objetivo efetuar 10 passes. A equipa que fizer primeiro ganha um ponto. Condicionar o número de jogadores em cada área. Para que seja atingido o número de passes é obrigatório envolver os jogadores das 4 áreas.

Condicionantes: Se a bola cair no chão volta a zero; Se ocorrer um passe em balão volta ao zero.

Progressões: Aumentar o número de passes; Não permitir o passe ao mesmo jogador.

Jogadores: Passe, recepção, corrida com e sem bola e comunicação.

Treinador: Fazer cumprir as condicionantes, garantindo a manutenção do espírito desportivo.