

#4

BOLETIM TÉCNICO SUB 8/SUB 10

Referência: FPR/Desenvolvimento
Design: www.cargocollective.com/recentprojects

OBJECTIVOS DO TREINO

Técnicos: Mudanças de direcção, condução da bola com os pés, apanhar a bola do chão, pontapé rasteiro, pequenos passes, apoio ao portador da bola;

Tácticos: Avançar, apoiar;

Físicos: Velocidade e destreza, agilidade, coordenação e manipulação;

Psicológicos: Atitude positiva, auto-confiança, auto-estima, concentração.

"AOS POSTES"

Os jovens gostam de jogar. Por vezes, temos a tendência de apresentar sessões de treino com muitos exercícios, deixando o jogo apenas como "prémio" no final. Um treino com muito tempo de jogo promove um maior envolvimento dos jogadores traduzindo-se num maior divertimento. Diversão é a chave para reter jogadores no rugby durante mais tempo. Lembrem-se de quando eram crianças!!



TEMA

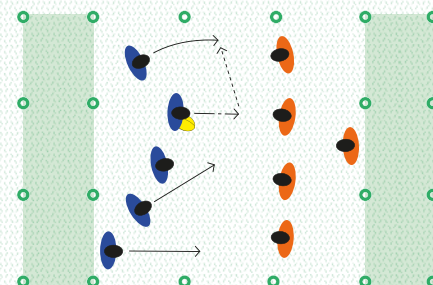
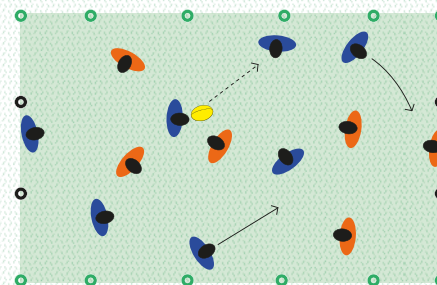
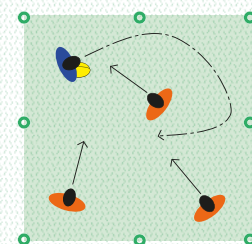
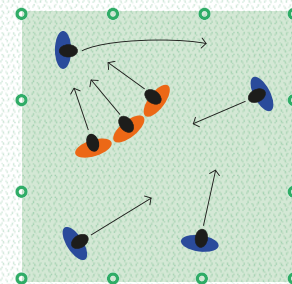
DESENVOLVER A COMPREENSÃO DO JOGO ATRAVÉS DE JOGOS REDUZIDOS.

É nestas idades que as crianças têm uma maior sensibilidade para a aprendizagem de novas técnicas, no entanto, a motivação existente para que haja aprendizagem é um factor a ter em conta. O rugby é um jogo exigente, pelo que desde cedo devemos encontrar estratégias para manter os jogadores motivados no treino!

Neste sentido, os jogos reduzidos têm uma importância vital pois permitem um melhor desenvolvimento individual na aprendizagem.

PAPEL DO TREINADOR

- Ser criativo e paciente recorrendo a soluções simples, aplicadas de forma divertida, para introduzir os conceitos do jogo;
- Manter um elevado tempo de actividade, reduzindo o tempo de espera e de explicações;
- Criar jogos com número reduzido de jogadores e, regras simplificadas, que permitam:
 - Existir aprendizagem e evolução com oportunidades de prática elevada e de sucesso;
 - Desenvolver a habilidade individual com uma maior presença das técnicas base do jogo;
 - Desenvolver a lógica do jogo e a tomada de decisão;
- Elogiar os progressos e esforço mostrados, com reforços pedagógicos, quando as crianças se empenham nas actividades;



1. JOGO LÚDICO - "A CORRENTE" (Evasão)

Organização: Em grupos de 8 a 10 jogadores, dispersos num espaço delimitado de 20mx20m (aprox.). Um dos jogadores começa a apanhar. Quando um jogador é tocado junta-se a quem o apanhou, de forma a aumentar a corrente. Quando restar apenas 1 jogador, recomeçam o jogo.

Objectivo: incentivar os jogadores que não estão na corrente a fintar os restantes para não serem apanhados

Jogadores fora da corrente: Fintar (mudar de direcção e velocidade); Apoios rápidos no chão (pés a mexer).

Jogadores na corrente: trabalho em equipa; ocupação do espaço de jogo; comunicação

Treinador: deve incentivar ao trabalho em equipa (jogadores na corrente); pode variar o tamanho do espaço e/ou o número de jogadores que começam a apanhar;

2. JOGO LÚDICO - "TODOS CONTRA UM" (Evasão)

Organização: Em grupos de 4 jogadores, dispersos num espaço delimitado de 10mx10m (aprox.). Um dos jogadores tem a posse de bola. O jogador que tem a posse de bola deve fugir o maior tempo possível dos outros três jogadores. Quando for apanhado, trocam de funções.

Objectivo: incentivar o portador da bola a fintar o adversário directo (situações de 1x1)

Portador da Bola: Fintar (mudanças de direcção e de velocidade); Apoios rápidos no chão (pés a mexer); Bola nas duas mãos; Proteger a bola no momento da finta.

Jogadores sem bola: mudanças de direcção e de velocidade (reacção ao portador da bola)

Treinador: deve incentivar ao trabalho em equipa (jogadores sem bola); pode variar o tamanho do espaço e/ou o número de jogadores a apanhar;

3. JOGO LÚDICO - "FUTEBOL" (Jogo ao Pé)

Organização: Em 2 equipas, de 4 a 5 jogadores cada equipa, dispersos num espaço delimitado de 10mx25m (aprox.). Realizar um jogo de futebol normal com uma bola de rugby. Tentar marcar o maior número de pontos possíveis.

Variante (aplicável ao escalão Sub-10): no meio-campo defensivo, podem conduzir a bola com os pés, mas no meio-campo ofensivo devem apanhar a bola do chão e realizar pontapés rasteiros tecnicamente correctos.

Objectivo: desenvolver o contacto da bola com os pés

Jogadores com Bola: controlo e condução da bola pelo chão com ambos os pés;

Variante: Agarrar a bola do chão; pontapé rasteiro;

Treinador: pode condicionar o número de jogadores em cada equipa, ou as acções dos defensores, para dar vantagem à equipa atacante;

4. JOGO CONDICIONADO "3 SEGUNDOS"

(Continuidade- "Bola Viva")

Organização: Em 2 equipas, de 5 a 6 jogadores cada equipa, dispersos num espaço delimitado de 15mx25m (aprox.). Realizar um jogo de rugby condicionado ao nível do contacto. Se o portador da bola for agarrado na zona da cintura por um (ou mais) defensores, durante 3 segundos, o treinador deverá dizer "placagem!" e o portador da bola deverá passá-la.

Objectivo: desenvolver a capacidade do portador da bola libertá-la no contacto; desenvolver a capacidade dos jogadores no apoio em aproximarem-se da bola no tempo certo e encorajar os defesas a agarrar/placar o portador da bola.

Jogadores com Bola: avançar no contacto; controlo, protecção e libertação da bola no contacto (passe antes do contacto, passe na placagem, passe depois da placagem - do chão);

Jogadores sem Bola (ataque): apoiar o portador da bola mais perto; comunicação; receber a bola no espaço e em velocidade

Jogadores sem Bola (defesa): aumentar a auto-confiança e as situações de sucesso no momento do contacto/placagem

Treinador: pode condicionar o número de jogadores em cada equipa, ou as acções dos defensores, para dar vantagem à equipa atacante;