

#9

BOLETIM TÉCNICO SUB 8/SUB 10

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

OBJECTIVOS DO TREINO

Técnicos: Postura corporal, Posição de Força;

Táctico: Trabalho colectivo, Explorar o jogo ao largo;

Físicos: Posição de força, Equilíbrio, Estabilidade, Agilidade, Coordenação;

Psicológicos: Auto-confiança, Atitude positiva, Auto-estima, Concentração.

"AOS POSTES"

O treinador de rugby tem um papel fundamental no processo de ensino aprendizagem do jogo. O ensino da "posição de força", como gesto fundamental de segurança, na formação ordenada, placagem, ruck, contacto é uma técnica que deve ser trabalhada e iniciada nestas idades, sob pena de comprometer o processo de formação do jogador de rugby.



TEMA

TREINO DA FORMAÇÃO ORDENADA.

A Formação Ordenada (F.O) é um elemento que caracteriza o jogo de Rugby, como tal, deve ser parte integrante do treino dos jovens. Deve procurar-se nestas idades estimular de forma progressiva o treino da F.O, conduzindo o processo de forma cuidada e assertiva, garantindo a máxima segurança dos jogadores.

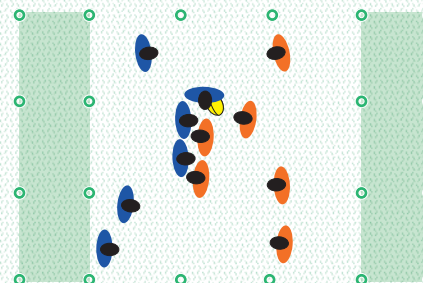
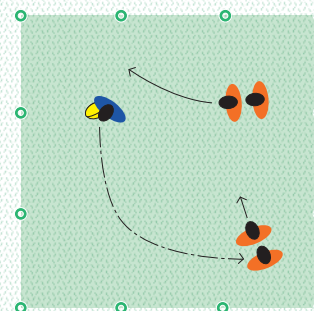
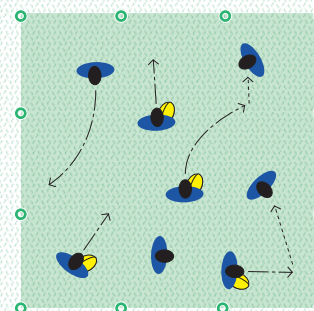
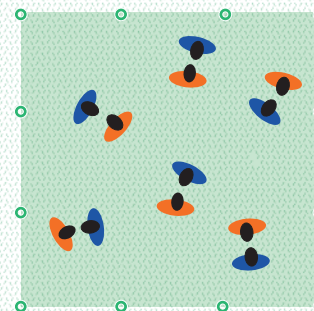
Do ponto de vista táctico e da descoberta do jogo, a F.O garante a concentração de atletas em torno da bola, no momento da formação, permitindo que os jogadores que não estão na F.O explorem o espaço ao largo.

PAPEL DO TREINADOR

· Ter sempre presente em qualquer situação, a salvaguarda da integridade física dos jogadores através da constituição de grupos homogéneos, quanto às dimensões corporais e aptidões físicas;

· Conduzir o processo de ensino da formação ordenada, partindo de situações da posição base individual, de 1x1, 1x2 e 2x2, garantindo sempre a posição correcta dos executantes.

· Introduzir o conceito da posição de força através dos "5 p's" (pés, pernas, pélvis, peito e pescoço).



1. JOGO DOS DUELOS

Organização: Num espaço delimitado de 15x15m
Em pares, de gatas, com os joelhos no chão, tentar agarrar uma das mãos | derrubar pelos braços | empurrar.

Variantes: 1. de pé tentar tocar nos joelhos, 2. de pé tentar tocar nos ombros
Objectivo: garantir a posição postural; trabalhar acção e reacção aos estímulos, a estabilidade e o equilíbrio.

Treinador: corrigir e reforçar a posição corporal (5p's): Pés à largura dos ombros; Pernas fletidas (120°); Pélvis com rotação do tronco à frente; Peito para fora (omoplatas juntas); Pescoço alinhado com a coluna mas em contração (cabeça dura).

2. JOGO DOS NÚMEROS

Organização: Em grupos de 8 ou 10 jogadores, num espaço delimitado de 15x15m. Os jogadores em corrida ligeira em todas as direcções realizam passes entre si, ao sinal do treinador, executam diversas tarefas:

1. os jogadores sem a bola colocam-se de gatas com costas seladas. Os restantes colocam a bola nas costas dos colegas em gatas. Objectivo - manter a bola nas costas sem cair ao solo.

2. ao sinal o jogador na posse da bola coloca a bola no solo e procura um colega para formar 1x1 com os joelhos no solo.

3. ao sinal o jogador na posse da bola coloca a bola no solo e procura um colega para formar 1x1 sobre a bola em pé.

4. ao sinal 3 jogadores formam 1x2 (estes dois jogadores fazem resistência de pé) e o portador da bola introduz a bola na F.O.

Variante: em corrida ligeira 2 atletas agarrados ao sinal forma 1x1 / 3 atletas agarrados ao sinal formam 1x2 (estes dois jogadores fazem resistência de pé).

Treinador: Estimular os atletas a aperfeiçoar a posição de força (5 p's), introduzir a talonagem com o pé/calcanhar esquerdo.

3. JOGO DA "DUPLA CAÇADA"

Organização: Um grupo de 8 ou 10 jogadores num espaço delimitado de 20x20m.

Um jogador (caçador) com a bola (nas duas mãos) procura apanhar dois grupos de dois jogadores, que só podem deslocar-se agarrados (pega nas costas/cintura).

Quando os dois grupos são apanhados, formam a F.O. (2x2).

O caçador introduz a bola na F.O. para ser talonada.

A bola é sempre conquistada pela equipa que é apanhada em último lugar, o próximo jogador a apanhar será um destes jogadores.

Variante: aumentar o n° de caçadores em função do n° de jogadores.

Treinador: Deve reforçar e corrigir a posição de força (5p's) na formação.

4. JOGO DE APLICAÇÃO

Organização: 2 equipas, uma área limitada com 2 áreas de validação
O treinador lança a bola para o campo, as equipas lutam pela posse da bola com o objectivo de a utilizar, cooperando para marcar ensaio.

Quando surge uma falta (passe ou toque para a frente). O jogo recomeça com F.O. 1x1 ou 2x2.

Variar o tipo de oposição - agarrar, bloquear, placar

Objectivo: introdução da F.O. no jogo e no treino / permitir explorar o espaço do jogo a partir da F.O. / leitura do jogo.