

# #12

## BOLETIM TÉCNICO SUB 8/SUB 10

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

### OBJECTIVOS DO TREINO

**Técnicos:** Mudanças de direção, manipulação de bola, condução da bola com os pés, pontapé rasteiro, pequenos passes, contacto.

**Táctico:** Avançar, Apoiar

**Físicos:** Coordenação, Lateralidade e Agilidade, Velocidade, Velocidade de Reacção

**Psicológicos:** Atitude positiva, Auto-confiança, Auto-estima, Motivação

### "AOS POSTES"

Avaliar é analisar de forma cuidada as aprendizagens, identificando as dificuldades e reforçando os sucessos dos nossos jogadores.

TEMA

## AVALIAR OS JOGADORES

Apresentamos algumas propostas de exercícios de forma a poder registar a evolução dos jogadores, para este efeito enviamos em anexo uma ficha de avaliação individual, de acordo com as etapas de desenvolvimento definidas para estes escalões de formação, na reta final da época.

### PAPEL DO TREINADOR

- Conhecer e respeitar as características dos seus jovens bem como os seus sinais de evolução;
- Recorrer às fichas de avaliação como um meio/ferramenta de aferição do nível técnico dos seus jogadores e não apenas como um resultado a atingir.
- Elogiar sempre os progressos com reforços pedagógicos!

### 3. AVALIAR O CONTACTO (Ataque)

#### JOGO MODIFICADO

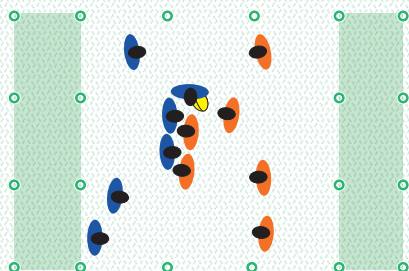
**Organização:** criar 2 equipas, num espaço de jogo reduzido. O ataque começa a jogar próximo da sua linha de ensaio e terá que conseguir deslocar a bola até à linha contrária para marcar.

**Objetivo:** marcar ensaio passando/transmitindo a bola apenas com situações de par-de-mãos (não há passe). Variantes: permitir a existência de pequenos passes/ aumentar o tamanho do campo.

### 4. AVALIAR O CONTACTO (Defesa)

**Organização:** criar 3 grupos e 1 defensor. Os atacantes começam à vez e têm que marcar ensaio numa zona definida.

**Objetivo:** o defensor deve conseguir bloquear/placar, no escalão Sub-8 e realizar 3 placagens com aproximações diferentes no escalão Sub-10.



### 1. AVALIAR A EVASÃO

#### 1º: PERSEGUIÇÃO

**Organização:** 2 grupos com uma distância de 1 metro. 1 grupo com bola (ataque) e 1 sem bola (defesa).

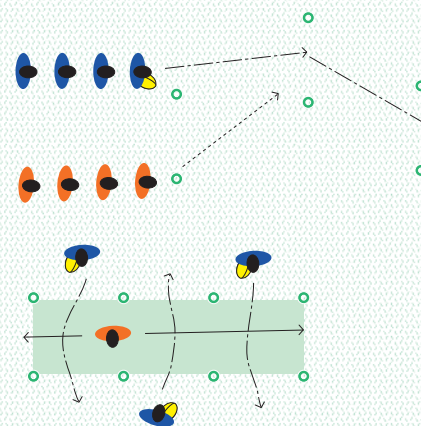
**Objetivo:** os atacantes têm que percorrer uma distância e chegar ao fim sem serem tocados!

#### 2º: JOGO DO CROCODILO

**Organização:** Delimitar um espaço - o rio! Colocar no rio um crocodilo (defensor).

**Objetivo:** os leões (atacantes) têm que ultrapassar o rio sem serem tocados! Se forem tocados passam a ser crocodilos.

**Treinador:** incentivar ao trabalho em equipa | pode variar a distância e/ou o número de jogadores no início.

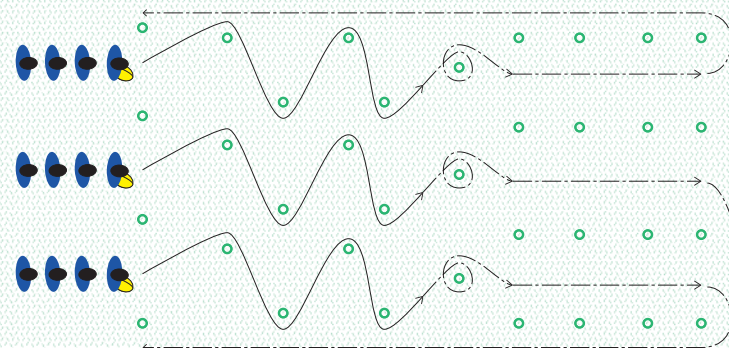


### 5. AVALIAR O JOGO AO PÉ

#### ESTAFETAS

**Organização:** criar 3 grupos distintos. Colocar 1 bola por cada grupo.

**Objetivo:** Percorrer a distância da estafeta executando as diferentes técnicas: 1º - conduzir a bola pelo chão | 2º - contornar o cone com a bola | 3º - percorrer o espaço a pontapear a bola e a apanhar (gesto do pontapé livre) | 4º - pontapé rasteiro para voltar ao início.



### 2. AVALIAR O PASSE

#### 1º: TÉCNICA DE PASSE

**Organização:** os jogadores que vão passar a bola correm no meio de um corredor com colegas. Os jogadores do meio recebem e passam a bola para as pontas. Quando chegam ao fim do corredor voltam ao início.

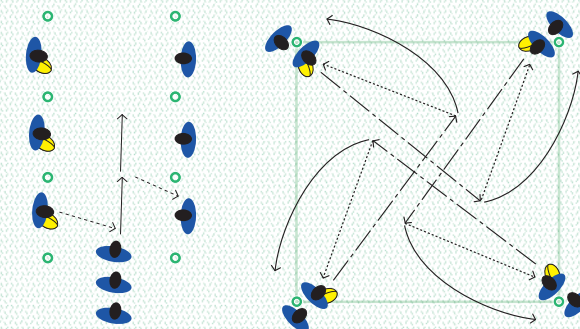
**Objetivo:** passar a bola com velocidade, executando a técnica correta  
**Variantes:** aumentar as distâncias / número de jogadores no corredor

#### 2º: QUADRADO DE AUCKLAND

**Organização:** colocar os jogadores na forma de um quadrado.

**Objetivo:** os jogadores devem transportar a bola nas 2 mãos até ao grupo oposto e entregar a bola ao colega.

**Variantes:** realizar técnicas de manipulação de bola | colocar e apanhar a bola do solo | realizar um pequeno passe em movimento para o colega



### 6. JOGO FORMAL 7 vs 7 (Escalão Sub-10) e 5 vs 5 (Escalão Sub-8)

**Objetivo:** avaliar os jogadores em situação de jogo

