

#13

BOLETIM

TÉCNICO

SUB 8/SUB 10

Novembro 2012
Referência: FPR/Desenvolvimento
Design: www.ftfb-studio.com

OBJECTIVOS DO TREINO

Técnicos: Apanhar a bola do solo, colocar a bola no solo, mudança de direção, transporte da bola nas duas mãos;

Tático: Avançar;

Físicos: Coordenação, equilíbrio, velocidade, agilidade, flexibilidade;

Psicológicos: Autonomia, autoconsciência, acreditar, sentimento de justiça.

“AOS POSTES”

Ensinar / treinar é um comportamento pedagógico, que necessita de uma intervenção ponderada e cuidada. Assim ser treinador é simples.... Mas complexo! As etapas iniciais têm grande influência no desenvolvimento a longo prazo, um bom ensino é fundamental, visto que a aprendizagem é fruto do ensino.

“Quem cedo e bem aprende, tarde ou nunca esquece.”

William Shakespeare

TEMA

ESTIMULAR O GOSTO

PELA PRÁTICA.

BRINCANDO... RINDO....

JOGANDO!!!

O treino é um processo que visa integrar influências pedagógicas, utilizando atividades físicas, objetivar a aprendizagem e desenvolver hábitos motores. Visa também promover a educação afetiva através de sentimentos como alegria... respeito... e integração....!

PAPEL DO TREINADOR

Criar oportunidades para os jovens praticantes aperfeiçoarem habilidades motoras e melhorarem a qualidade do seu movimento, desenvolvendo a multilateralidade;

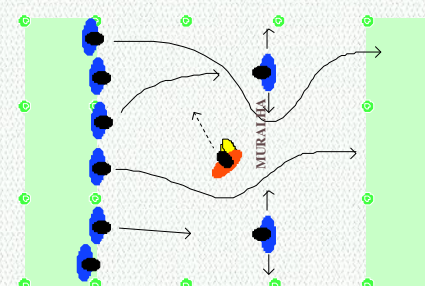
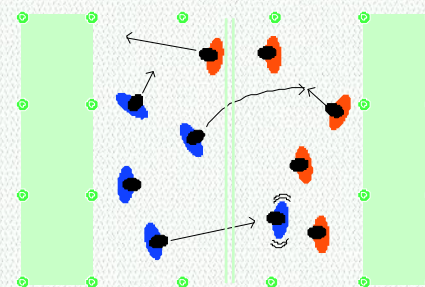
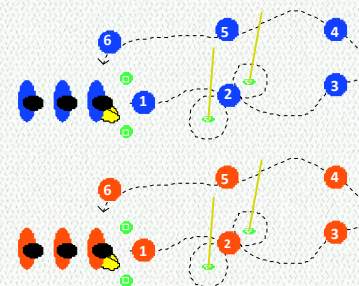
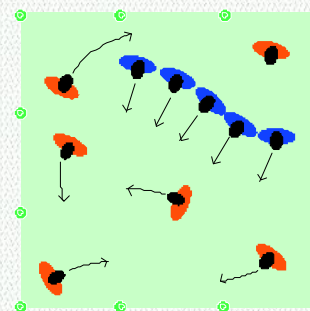
Proporcionar momentos de confraternização e diversão;

Estabelecer e inculcar a importância da disciplina, dentro e fora de campo;

Desenvolver o gosto pela prática;

Utilizar a criatividade para organizar exercícios dinâmicos e variados;

Como comunicador, a informação deve ser clara e simples. Demonstração é uma estratégia crucial.



1. JOGO DA LAGARTA

Definir um espaço reduzido, onde todos os jogadores podem correr em todas as direções (fugir), exceto um, que está a apanhar. Ao serem apanhados deverão dar as mãos, formando uma lagarta e ficando também a apanhar. O último a ser apanhado vence.

Jogadores: Corrida, mudanças de direção, comunicação (jog. da lagarta).

Treinador: Estimular a comunicação entre os jogadores que estão a apanhar, elogiar quando se verificam boas mudanças de direção.

2. VAGAS – CORRIDA DE OBSTÁCULOS COM BOLA

Formar dois ou mais grupos, em que o primeiro jogador (portador da bola) deverá dar início à prova ao apito do treinador. O exercício é composto por várias etapas: 1- Rastejar; 2- Contornar o pino; 3- Andar ao “pé coxinho” (alternar o pé de apoio); 4- Saltos a pés juntos; 5- Corrida com mudanças de direção; 6- Entrega a bola em mão ao próximo jogador do grupo. O grupo que acabar primeiro vence.

Jogadores: Corrida com bola nas duas mãos, mudanças de direção, desenvolvimento do equilíbrio e coordenação.

Treinador: Desenvolve o espírito competitivo de cada praticante; assegurar a dinâmica do exercício e corrigir quando necessário.

3. RUGBY HUMANO

Criar um espaço delimitado dividido em duas metades, com duas equipas em oposição. O objetivo do jogo é marcar o maior número de pontos, ultrapassando os adversários e a respetiva linha de ensaio, sendo que podem ser apanhados assim que entram no meio campo contrário. Ao serem apanhados ficam estáticos no local, para serem salvos deverão ser tocados por um colega da equipa.

Jogadores: Mudanças de direção, avançar, marcar ponto.

Treinador: Promover o espírito coletivo, motivá-los a descobrir qual a melhor solução (ex: marcar ensaio vs salvar o colega) – tomada de decisão; Deverá alterar o modo de ser salvo (passar por baixo das pernas ou saltar ao eixo) e a forma de marcar ponto (tocar com a mão no solo).

4. MURALHA DA CHINA

Marcação de um espaço próprio de jogo, em que os jogadores estão todos em cima da linha de ensaio. Estes deverão atravessar o campo, até chegarem à outra linha de ensaio. Um jogador fica encarregue de os apanhar, tocando-lhes com a bola (pega da bola com as duas mãos). Ao serem apanhados vão para uma linha (a muralha) e ficam a apanhar, só sendo permitidos deslocamentos laterais.

Jogadores: Avançar, mudanças de direção, pega correta da bola, jogadores que estão na linha deverão ter em conta a sua postura (posição defensiva base) e comunicar.

Treinador: Deve assegurar que o jogador que apanha pega na bola com as duas mãos, ou o toque fica sem efeito. Consoante o número de jogadores poderá criar uma outra linha (muralha).