

#14

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, mudanças de direcção, transporte da bola nas duas mãos, olhar em frente;

Táctico: Avançar;

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

Psicológicos: Ousadia, solidariedade, responsabilidade, criatividade.

"AOS POSTES"

O enquadramento do processo de treino deve ser facilitador de uma aprendizagem de sucesso do aluno. Contudo, um bom treinador ao relacionar-se com os seus jogadores, adquire novas competências Assim pode-se dizer, que é benéfico tanto para o jogador como para o treinador!

"Ensinar é aprender duas vezes."

Joseph Joubert



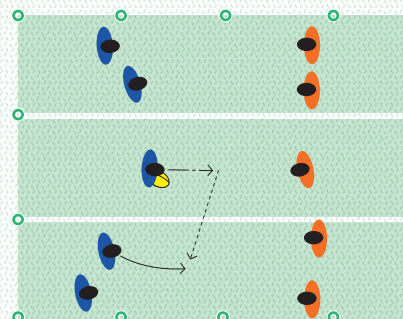
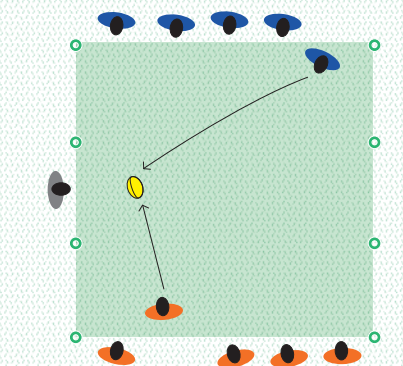
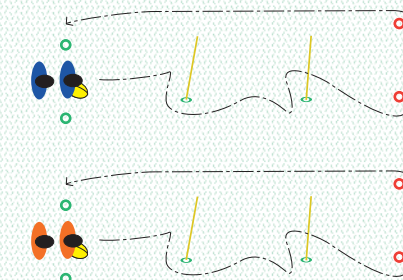
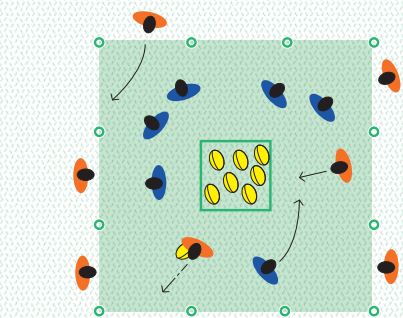
TEMA

NÃO FAÇAS COMO O CARANGUEJO... AVANÇA!!!

Um dos princípios vitais do Rugby é o avançar. A sua simplicidade é evidente, visto que se resume apenas em correr em frente livremente, transportando a bola nas mãos. Dito isto, é importante que os jogadores compreendam que esta é a única forma prática de conquistar terreno, a fim de marcar ensaio!

PAPEL DO TREINADOR

- Enquanto educador, o treinador deve motivar os jogadores, corrigindo comportamentos através da mudança de mentalidades;
- Enaltecer estratégias de comunicação, privilegiando o elogio à repressão;
- Proporcionar múltiplas oportunidades de aprendizagem;
- Promover a cooperação e entreajuda para um objetivo em comum;
- Os objetivos a definir devem ser desafiantes e realistas, tendo em conta as capacidades e nível de desenvolvimento dos jogadores.



1. JOGO DO GATO E DO RATO

Descrição: Os jogadores atacantes têm como objetivo roubar as bolas do quadrado central, trazendo-as para fora do quadrado maior. No quadrado central os atacantes não podem ser apanhados, devendo evitar os defesas. Se forem apanhados têm a obrigação de voltar a colocar a bola no quadrado central. A defesa tem a função de impedir que as bolas sejam roubadas. Ao fim do tempo estabelecido contabilizar o número de bolas que o ataque conseguiu roubar e atribuir um ponto por cada bola.

Jogadores: Avançar, pega correta da bola, apanhar a bola do chão, mudança de direcção.

Treinador: O treinador tem que estimular a ousadia dos atacantes, visto que o tempo é limitado, sempre com a preocupação dos jogadores executarem uma pega correta da bola e ao transporte da bola nas duas mãos.

2. CIRCUITO (AVANÇAR)

Descrição: O portador da bola deverá avançar até às estacas, executando uma mudança de direcção (finta) em cada uma. Em seguida contorna os pinos vermelhos e faz um sprint até ao final da fila.

Jogadores: Mudanças de direcção, avançar, pega correta da bola, olhar em frente.

Treinador: Garantir uma boa dinâmica do exercício, observando se os jogadores respeitam os requisitos do exercício. Ter em atenção o número de atletas nas filas, diminuindo os tempos de espera na realização do exercício.

3. JOGO DO LENÇO

Descrição: Consiste na divisão do grupo em duas equipas. Os elementos da equipa atribuem um número a cada um deles.

Quando é chamado o seu número, cada elemento terá de conseguir apanhar a bola e marcar ensaio sem ser tocado ou placado pelo adversário. O treinador tem a opção de chamar mais que um número. Ganha a equipa que marcar mais ensaios.

Variantes: Fogo – todos os jogadores vão apanhar a bola; Água – ninguém se pode mexer, caso contrario é atribuído um ponto para a outra equipa.

Jogadores: Corrida, pega correta da bola, olhar em frente, mudanças de direcção, ensaio.

Treinador: Sempre que necessário corrigir a pega da bola e manter a fluidez do exercício, incentivando às mudanças de direcção e ao avançar no terreno.

4. JOGO POR CANAIS

Descrição: O exercício consiste fazer com que os jogadores ocupem o campo corretamente, tentando marcar ensaio. Para tal, é necessário dividir os atletas em duas equipas e o espaço por canais. Uma das equipas só ataca, e o portador da bola apenas pode circular no seu canal. Ao fim de um tempo, a bola passa para a outra equipa que estava a defender. Ganha o jogo quem marcar mais ensaios.

Jogadores: Avançar, corrida com bola nas duas mãos, mudanças de direcção, fintas, marcar ensaios e placagem.

Treinador: O treinador tem como preocupação a ocupação do espaço e o correr com a bola nas duas mãos e o olhar em frente.