

# #15

## BOLETIM TÉCNICO SUB 8/SUB 10

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

### OBJECTIVOS DO TREINO

**Técnicos:** Apanhar a bola do solo,,  
blocagem, placagem, transporte da  
bola nas duas mãos;

**Tático:** Avançar;

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

**Psicológicos:** Auto-confiança,  
concentração, auto-determinação,  
coragem.

### "AOS POSTES"

O medo é uma sensação que proporciona um estado de alerta e que pode dificultar ou inibir a ação. Contudo, é um processo natural e importante para a auto preservação. A superação do medo conduz ao desenvolvimento de sentimentos de auto confiança e realização pessoal.

*"Aprendi que a coragem não é a ausência do medo, mas o triunfo sobre ele. O homem corajoso não é aquele que não sente medo, mas quem vence esse medo."*

Nelson Mandela



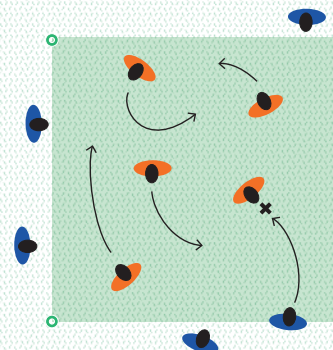
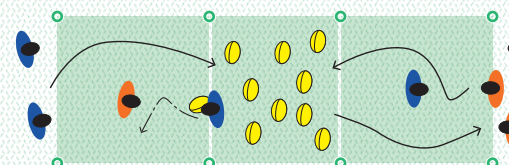
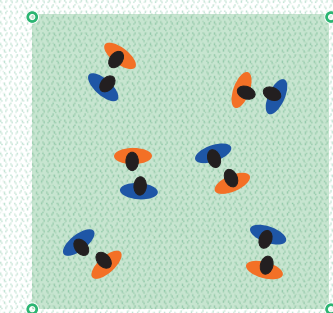
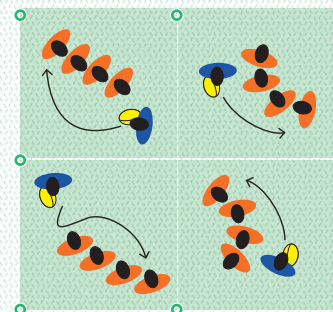
TEMA

## **SE TENS CORAGEM FAZ UMA PLACAGEM!**

O rugby é uma modalidade coletiva, onde existe uma permanente disputa pela bola e pela conquista de terreno. Uma das características singulares deste desporto é o contacto. Esta é a única forma de impedir o adversário de progredir no terreno, tornando-se assim uma etapa de aprendizagem específica e muito importante para o desenvolvimento dos jovens praticantes. Quando existem dificuldades em superar o contacto, este deve ser considerado uma prioridade a trabalhar.

### PAPEL DO TREINADOR

- O treinador deve garantir uma constante supervisão de todos os praticantes, tendo em atenção a sua posição e a organização dos exercícios, de modo a conseguir intervir corretamente a qualquer momento;
- Cabe ao treinador incentivar a coragem e agressividade, garantindo a lealdade e o respeito pelas regras;
- Deve existir uma distribuição harmoniosa da atenção do treinador por todos os jogadores;
- É importante ter conhecimento de várias progressões para os exercícios apresentados, permitindo uma adaptação dos mesmos às necessidades dos praticantes.



### 1. "O COMBOIO"

**Descrição:** O exercício é composto por um conjunto de jogadores agarrados entre si (comboio) e um outro jogador com bola, que tem como objetivo tocar no último jogador do comboio. Os outros podem deslocar-se livremente dificultando a sua tarefa.

**Jogadores:** Corrida, pega correta da bola, deslocamentos e agarrar, puxar e empurrar.

**Treinador:** Promover o espírito coletivo e estimular a comunicação por parte dos jogadores sem bola (comboio).

### 2. JOGOS 1X1

**Descrição:** Os jogadores frente a frente (1x1) devem realizar jogos de contacto/lutas com uma determinada finalidade. Ganha quem cumprir o objetivo mais vezes.

**Variantes:** Em posição de força, tocar nos joelhos; de cócoras, empurrar o colega (ganha quem derrubar mais vezes); em quatro apoios (mãos e pés, joelhos fora chão), puxar os braços, ganha quem derrubar mais vezes; luta de joelhos, com o objetivo de manter as costas do colega durante 3 segundos no solo (variante manter a barriga no solo);

**Jogadores:** Agarrar, puxar, empurrar.

**Treinador:** Garantir empenho no exercício, observando se os jogadores respeitam os requisitos, fornecendo feedbacks apropriados.

### 3. ASSALTO AO BANCO

**Descrição:** Este exercício está organizado em duas equipas (assaltantes) e o seu objetivo é ir buscar as bolas do quadrado central (banco). Para lá chegarem, têm que derrubar, ou empurrar para fora do quadrado, o jogador da outra equipa (guarda). Em seguida terão que regressar, ultrapassando o guarda novamente através de uma finta. Ganha quem roubar mais bolas.

**Jogadores:** Avançar, pega correta da bola, agilidade e apanhar a bola do chão, empurrar, agarrar, puxar, fintas e mudanças de direção.

**Treinador:** O treinador tem que ter como preocupação possíveis comportamentos de risco, tais como, rasteiras, "gravatas", etc.

### 4. TUBARÃO NO AQUÁRIO

**Descrição:** Este exercício divide-se em duas equipas, uma delas (peixes) encontra-se dentro do quadrado (aquário) e a outra (tubarões) está fora. Ao apito do professor, um "tubarão" entra no aquário e tem 15 segundos para placar um colega. Caso consiga o "peixe" fica de fora, se não conseguir o "tubarão" é que sai. Ganha a equipa que conseguir eliminar a outra.

**Jogadores:** Avançar, mudanças de direção, placagem.

**Treinador:** O treinador tem que analisar possíveis desvios, tendo atenção à técnica de placagem, corrigindo as falhas.