

BOLETIM TÉCNICO

A FPR vai dar continuidade à intervenção técnica iniciada na época passada, sendo este ano direcionada a todos os treinadores que são responsáveis por ensinar o jogo de rugby aos escalões de sub 12 e sub 14.

SUB 12

O escalão sub 12 e sub 14, correspondem aos 8 primeiros anos de prática de rugby, sendo a segunda fase do modelo de desenvolvimento a longo prazo do jogador de rugby - Ensinar a Treinar.

Este modelo assenta na preparação técnica, tática, física e psicológica dos jogadores. Tendo por base os objetivos a alcançar nesta etapa de desenvolvimento, iremos elaborar um conjunto de "Boletins Técnicos" (BT) com o objetivo de orientar a intervenção dos treinadores.

Cada "BT", terá um tema com o respetivo enquadramento teórico e prático, através de um conjunto de exercícios que devem servir de referência para a sua implementação.

SUB 14

O "BT" terá uma periodicidade quinzenal e será da responsabilidade dos técnicos da FPR, que estão diretamente ligados ao rugby juvenil. Esperamos receber em edições futuras o contributo de todos os treinadores e árbitros que se preocupam e se envolvem na formação de jogadores.



Objectivos:

Escalões

SUB 12

SUB 14

Etapas de desenvolvimento

Fundamental
Aprender a Treinar
Ano 5 e 6

Aprender a Treinar
Ano 7 e 8

Capacidades Técnicas

EVASÃO

- Todas as técnicas dos Sub-8 / Sub-10
- Side Step / Mudança de Direção
- Rotação
- Hand-Off (abaixo da linha dos ombros)

PASSE (manipulação da bola)

- Todas as técnicas dos Sub-8 / Sub-10
- Apanhar a bola do ar
- Cruzamento

Dobra

- Tomada de decisão - Criar espaço/fixar as defesas

CONTACTO (Ataque) - mantem-se de Pé

- Todas as técnicas dos Sub-8 / Sub-10
- Passe na Placagem
- Ganhar a linha da vantagem
- Maul: Protege e liberta a bola | Par de mãos | proteção da bola
- Ruck: posição do corpo (apresentação da bola) | Protege (Ancora) e Limpa os opositores

CONTACTO (Defesa)

- Todas as técnicas dos Sub-8 / Sub-10
- Placagem por trás
- Tenta recuperar a bola (pesca)

JOGO AO PÉ

- Todas as técnicas dos Sub-8 / Sub-10
- Pontapé Balão
- Pontapé Longo
- Pontapé de Ressalto

FORMAÇÃO ORDENADA (5 Jogadores)

- Posição de Força - Segurança
- Pegas
- Encaixe
- Posição dos pés
- Coordenação da Unidade (vozes de encaixe)
- Segurança (prever a demorada da FO)

ALINHAMENTO

- Lançamento
- Saltar e Apanhar
- Entregar a bola
- Saltador e os apoios formam o maul

PONTAPES DE SAÍDA

- Pontapé de Ressalto;
- Pressão coletiva;
- Recepção do pontapé de saída: Ocupação do espaço; apanhar e proteger a bola.

Capacidades Táticas

LEIS E ÉTICA

- Todas as Leis dos Sub-8 / Sub-10
- Lei da Placagem
- Conceitos de conduta desportiva

Preparação Tática Básica

- Alternância entre as formas de jogo: agrupado e ao largo;
- Tomada de decisão 3x2; 4x2
- Introdução do Jogo ao Pé defensivo e ofensivo
- Introdução do Turnover e contra-ataque

PRINCÍPIOS DE JOGO

- Avançar
- Apoiar
- Continuidade ("Bola Viva" e Manter o Sentido do Jogo)
- Pressão

Prioridades de Intervenção

- 1 - Estimular a continuidade através da alternância das formas de jogo
- 2 - Explorar os espaços livres próximos e distantes
- 3 - Organizar as fases de conquista

Capacidades Físicas

Todos as dos Sub 10
Balanço/Equilíbrio
Flexibilidade e mobilidade
Aquecimento e retorno à calma

Capacidades Psicológicas

Todos as dos Sub 10
Desenvolver a auto-confiança (reconhecer a sua imagem)
Motivação
Comprometido com o grupo

EVASÃO (1vs1)

- Todas as técnicas dos Sub-12
- Rotação c/ Hand-Off
- Hand-Off (abaixo da linha dos ombros)

PASSE (mantem a continuidade no ataque)

- Todas as técnicas dos Sub-12
- Passe lateral (plano e profundo)
- Passe c/ efeito

Tomada da decisão - Preserva o espaço vs Cria espaço

CONTACTO (Ataque) - mantem-se de pé

- Todas as técnicas dos Sub-12
- Passe no contacto (Offload)
- Ganhar a linha da vantagem (1vs1)
- Maul: Iniciação ao Maul dinâmico
- Ruck: posição do corpo (apresentação da bola em "V") e limpa os opositores, protege (Ancora) - Tomada de Decisão

CONTACTO (Defesa)

- Todas as técnicas dos Sub-12
- Avançar na Placagem
- Placagem de lado, frente e trás
- Recupera a bola (pesca ou contesta ruck)

JOGO AO PÉ

- Todas as técnicas dos Sub-12
- Pontapé Balão (1vs1)
- Pontapé rasteiro (1vs1)
- Pontapé Longo (para ganhar terreno)
- Pontapé de Ressalto
- Pontapé aos Postes (colocado)

FORMAÇÃO ORDENADA

- (6 Jogadores) - Todas as técnicas dos Sub-12
- Coordenação da Unidade (vozes de encaixe)
- Empurar 0,5 metros
- Canal 1 e 2
- Saída nº8
- Segurança (prever a demorada da FO)

ALINHAMENTO

- Todas as técnicas dos Sub-12
- Formação (6 jogadores)
- Comunicação, códigos e variações

PONTAPES DE SAÍDA

- Todas as dos Sub 12
- Disputar a conquista da bola;

LEIS E ÉTICA

- Todas as Leis dos Sub 14
- Ruck
- Fora de Jogo
- Responsabilidade Pessoal
- Conhece as leis de jogo de rugby de 13 e 7

Preparação Tática Básica

- Alternância entre as 3 formas de jogo: agrupado, largo e ao pé.
- Tomada de decisão 3x2; 2x2; 4x2
- Turnover e Contra-ataque
- Divisão do campo por canais e zonas
- Conhece e aplica as funções correspondentes à sua posição na equipa.

PRINCÍPIOS DE JOGO

- Avançar
- Apoiar
- Continuidade ("Bola Viva" e Manter o Sentido do Jogo)
- Pressão

Prioridades de Intervenção

1. Utilizar as formas e os princípios de jogo em função da defesa (tomada de decisão)
2. Explorar as situações de jogo a partir de F.O e AL
3. Estimular a Tomada de Decisão no contacto (Passar vs Guardar)

Todos as dos Sub 12
Força e Resistência
Aquecimento e retorno à calma

Todos as dos Sub 12
Objectivos a curto prazo
Paciência
Auto-controlo
Concentração - Focus nos aspectos mais importantes

#01

BOLETIM TÉCNICO SUB 12/SUB 14



Novembro 2012
Referência: FPR/Desenvolvimento
design: www.fttb-studio.com

OBSERVAR, PARA APRENDER A JOGAR (DESCOBERTA GUIADA DO JOGO)

Ensinar a jogar, nomeadamente a atacar, é um grande desafio para o treinador. A compreensão da lógica do jogo é mais eficaz quando os jogadores utilizam de forma organizada e em alternância as "formas de jogo" (penetrante/ao Largo), sempre de acordo com a organização da defesa adversária. A introdução deste conceito só é possível se o treinador estimular o hábito de olhar em frente, devendo ser este o ponto de partida para todas as ações dos jogadores.

PAPEL DO TREINADOR

- Questionar os Jogadores (?): O que devemos fazer quando temos a bola nas mãos? Quais as formas de jogo que podemos utilizar para desorganizar a defesa? Quando utilizamos o jogo penetrante o que acontece à defesa? Onde está o espaço?
- Facilitar a participação dos jogadores;
- Questionar diferentes jogadores (todos sabem alguma coisa!);
- Não ridicularizar as respostas desadequadas ;
- Introduzir os conceitos de forma progressiva;
- Atenção aos pormenores na execução das técnicas;
- Utilizar duas bolas, de forma a criar mais dinâmica, nas situações de jogo condicionado.

"AOS POSTES"

A melhor forma de fazer evoluir os nossos jogadores é coloca-los permanentemente em situações onde desenvolvam a tomada de decisão e a capacidade de adaptação, devemos para isso proporcionar aos nossos jogadores um grande número de experiências, em contexto de jogo condicionado ou formal.

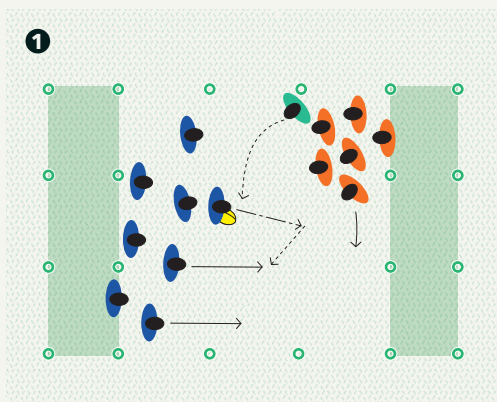
OBJECTIVOS DO TREINO

TÉCNICOS: Side Step, passe lateral (plano/profundo), passe no contacto (offload), Maul.

TÁTICOS: Princípios: continuidade ("Bola Viva" e manter o sentido de jogo); Formas de jogo: agrupado/ao largo.

FÍSICOS: velocidade, resistência, ocupação do espaço, balanço/equilíbrio.

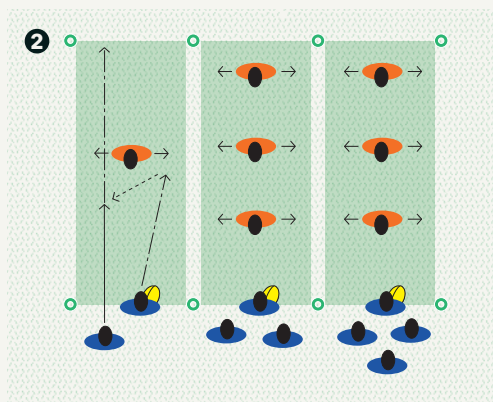
PSICOLÓGICOS: motivação, autoconfiança, comprometimento com o grupo, determinação.



JOGO (DEFESA AGRUPADA) - 8 VS 6

Os defesas concentrados junto ao treinador, os atacantes dispersos no campo (colocados para atacar), ocupação do espaço. O treinador lança a bola para a equipa atacante que tenta explorar o espaço vazio, escolhendo a forma de jogo que se aplica à situação. O treinador deve condicionar a ação dos defesas da seguinte forma: só podem bloquear (à cintura), só podem deslocar-se depois do primeiro passe ser efetuado pelo ataque, não podem interceptar a bola.

Jogadores (ataque): Olhar em frente, bola nas duas mãos, identificar o espaço, avançar e passar (olhar-rodar o tronco-apontar para o recetor), atacar a linha da vantagem, preservar o espaço exterior. O Treinador deve garantir na fase inicial que o ataque consegue ultrapassar a defesa, introduzindo progressivamente mais dificuldades ao ataque até chegar a uma situação de jogo com as regras acima definidas.

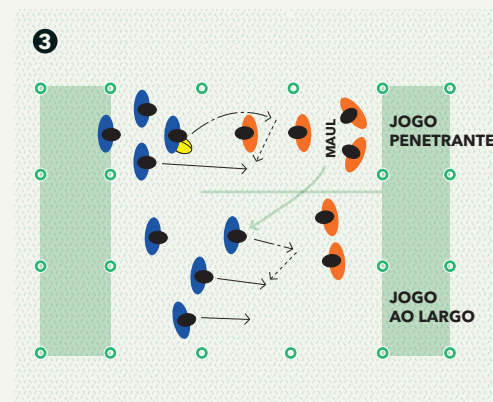


APOIO (JOGO EM PENETRAÇÃO)

2vs1+1 – 3vs1+1+1 – 4vs1+1+1

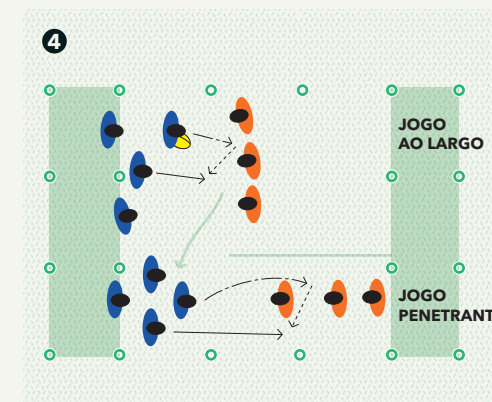
Organizar o apoio ao portador da bola (PB) com 1 (Costas), 2 (dir./esq.), 3 (losango) jogadores. Os jogadores devem realizar o passe antes do contacto e nas costas dos defesas.

O treinador deve centrar-se na ação do portador da bola (PB) e nos jogadores em apoio. O PB deve movimentar (fixando) o defesa, o apoio deve convergir e "entrar" no passe. Aos defesas compete fazer oposição ao portador da bola, agarrando o PB na zona da cintura e apenas se deve deslocar lateralmente.



JOGO (PENETRANTE VS LARGO) - 8 VS 6

Os defesas fazem uma coluna, num canal, 4 atacantes (Grupo 1) tentam ultrapassar os defesas utilizando o passe antes do contacto e nas costas, quando chegam ao final do canal devem manter a posse de bola através de um maul rápido. Numa primeira fase pode ser o treinador a lançar a bola para os restantes atacantes (Grupo 2) que tentam explorar o espaço livre, através do jogo ao largo. O treinador deve condicionar a ação dos defesas da seguinte forma: só podem bloquear (à cintura), só podem deslocar-se lateralmente, não podem interceptar a bola, não devem sair do seu canal/área de ação. Jogadores (ataque): Olhar em frente, bola nas duas mãos, jogar dentro da defesa, utilizando o passe antes do contacto e nas costas, preservar o espaço exterior. O Treinador deve garantir na fase inicial que o ataque consegue ultrapassar a defesa, introduzindo progressivamente mais dificuldades ao ataque até chegar a uma situação de jogo com as regras acima definidas. Terminar com situação de jogo!



JOGO (LARGO VS PENETRANTE) - 8 VS 6

Os defesas concentrados junto ao treinador, os atacantes dispersos no campo (colocados para atacar), ocupação do espaço. O treinador lança a bola para a equipa atacante que tenta explorar o espaço, escolhendo a forma de jogo que se aplica à situação. O treinador deve condicionar a ação dos defesas da seguinte forma: só podem bloquear (à cintura), só podem deslocar-se lateralmente e depois do primeiro passe ser efetuado pelo ataque, não podem interceptar a bola, não devem sair do seu canal/área de ação. Jogadores (ataque): Olhar em frente, bola nas duas mãos, identificar o espaço, avançar e passar, atacar a linha da vantagem, preservar o espaço exterior, jogar dentro da defesa, utilizando o passe antes do contacto e nas costas. O Treinador deve garantir na fase inicial que o ataque consegue ultrapassar a defesa, introduzindo progressivamente mais dificuldades ao ataque até chegar a uma situação de jogo com as regras acima definidas. Pode também aumentar o número de atacantes e defesas.