

# #02

## BOLETIM TÉCNICO SUB 12/SUB 14



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

## O ENSINO DO JOGO AO PÉ

O jogo ao pé tem vindo a revelar-se como um fator decisivo no jogo de Rugby. Esta forma de jogo deve ser estimulada para desorganizar a defesa, e utilizada sempre com o objetivo de recuperar a bola. Como tal, devemos dotar desde cedo os nossos jogadores, dando-lhes ferramentas para que estes possam utilizar o pontapé de forma acertiva e objetiva. O jogo ao pé é ainda uma incognita no Rugby Juvenil, sendo muitas vezes utilizado como solução de recurso em situação defensiva e apenas por ordem do treinador que grita efusivamente “chuta”. Os jogadores realmente chutam, mas não sabem para onde nem porquê. Está na hora de mudar...

### PAPEL DO TREINADOR

- Procurar conhecer bem os seus jogadores, por forma a saber o que exigir de cada um;
- Facilitar a participação dos jogadores;
- Criar situações lúdicas por forma a facilitar e promover a coordenação oculo-pedal;
- Não ridicularizar as ações menos conseguidas;
- Elogiar os progressos e compensar os esforços;
- Atenção aos pormenores na execução das técnicas.

### “AOS POSTES”

A parte mais difícil e ao mesmo tempo aquela que constitui o maior desafio para o treinador, é a capacidade de fazer chegar aos jovens aquilo que é preciso ensinar-lhes, de forma lúdica e divertida, ganhando o seu respeito e fazendo com que eles se sintam satisfeitos por terem sido treinados por nós.

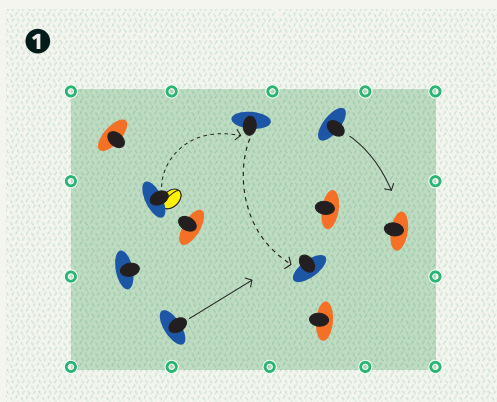
### OBJECTIVOS DO TREINO

**TÉCNICOS:** Pontapé rasteiro; pontapé balão.

**TÁCTICOS:** Como, quando e onde utilizar o jogo ao pé.

**FÍSICOS:** Coordenação óculo-pedal, destreza, resistência, balanço/equilíbrio.

**PSICOLÓGICOS:** Motivação, autoconfiança, atitude positiva e concentração.

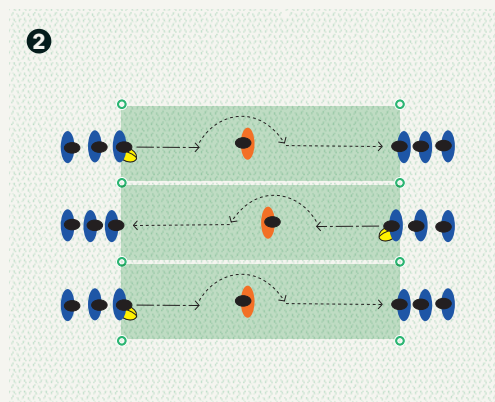


### JOGO DOS 6 PASSES

O treinador divide o grupo em duas equipas. O objetivo é que a equipa consiga realizar 6 passes com o pé entre si sem que a bola caia ao chão ou seja interceptada por um adversário.

A equipa que está a defender só poderá recuperar a bola com uma interceção, ou caso esta caia ao chão, ficando impossibilitados de retirar a bola das mãos dos adversários.

O tempo e espaço de jogo deverão ficar ao critério do treinador, tendo em conta o número de atletas presentes no treino. Sendo este um exercício de aquecimento, o tempo de atividade não deve ser inferior a 7 minutos.

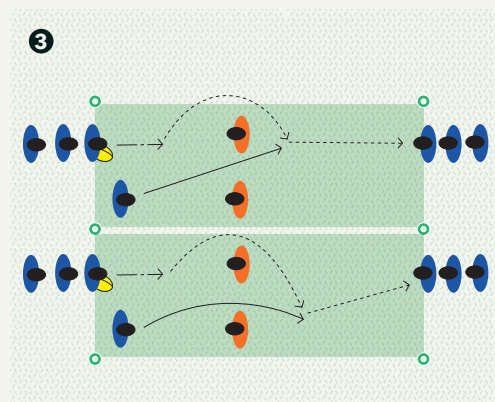


### DESAFIO 1X1

Colocados em colunas frente a frente, os jogadores deverão utilizar as técnicas do pontapé em balão ou do pontapé rasteiro para passar a defesa (passiva) que lhe irá surgir pela frente. Após captar a bola o jogador deverá entregá-la ao colega que se encontra a seguir na fila para que este execute o exercício no sentido oposto.

O treinador deverá também dar ênfase à técnica de receção de bola tendo em conta os seguintes fatores chave: Posicionar-se para poder receber a bola de frente/lado; Dizer aos restantes colegas que vai receber a bola; Elevar os braços para receber a bola mais cedo; Juntar os braços / fazer um “cesto”; Acompanhar a descida da bola; Rodar o corpo no momento da receção.

**Palavras-chave do jogo ao pé:** Pega da bola; ombros dirigidos para o alvo e ligeiramente inclinados para a frente; largar a bola apenas com uma mão e o mais perto possível do pé; após o pontapé, acompanhar o movimento da bola com o peso do corpo.

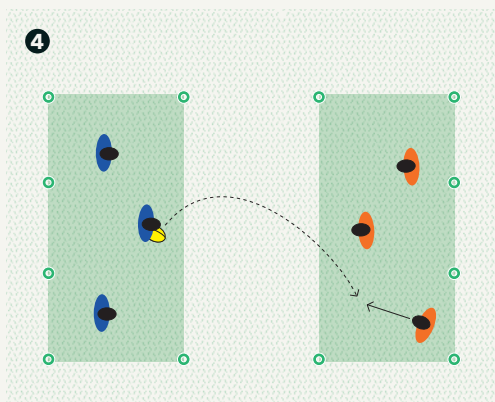


### DESAFIO 2X2

Utilizando o esquema do exercício anterior, desta feita trabalhando com a coluna do lado, os 2 atacantes deverão utilizar as técnicas do pontapé em balão ou do pontapé rasteiro para passar a defesa (passiva) que lhe irá surgir pela frente. O jogador que arranca com a bola deverá realizar um pontapé para as costas dos 2 defesas com o objetivo de ser recuperada pelo seu companheiro de ataque.

Após captar a bola o jogador deverá entregá-la aos colegas que se encontram a seguir na fila para que estes executem o exercício no sentido oposto.

**Palavras-chave:** Pega da bola; ombros dirigidos para o alvo e ligeiramente inclinados para a frente; largar a bola apenas com uma mão e o mais perto possível do pé; após o pontapé, acompanhar o movimento da bola com o peso do corpo.



### JOGO “BOLA AO RIO”

O grupo é dividido em equipas de 3 elementos que se colocam frente a frente com um corredor (rio) de cerca de 10m de largura entre si. O objetivo é pontapear a bola para o campo do adversário fazendo com que esta toque no solo para assim conquistarem um ponto.

As outras formas de pontuar são as seguintes:

- Má receção do adversário (bola cai ao chão)
  - Se a bola cair no “rio” será ponto para o adversário
  - Se a bola passar os limites do campo será ponto do adversário
- O jogador que realiza o pontapé não deve ser sempre o mesmo. O treinador deve procurar que os jogadores utilizem a técnica correta utilizando as palavras-chave acima referidas.