

Boletim Técnico

INTRODUÇÃO

A FPR pretende realizar uma intervenção técnica, através da elaboração de um boletim, direccionado a todos os treinadores que são responsáveis por ensinar o rugby a quem se inicia na modalidade, independentemente da idade cronológica do jogador.

Os escalões sub 8 e sub 10, correspondem aos 4 primeiros anos de prática de rugby, sendo por isso a base do modelo de desenvolvimento a longo prazo do jogador de rugby. Este modelo assenta na preparação técnica, táctica, física e psicológica dos jogadores. Tendo por base os objectivos a alcançar nesta etapa de desenvolvimento, iremos elaborar um conjunto de "Boletins Técnicos" com o objectivo de orientar a intervenção dos treinadores.

O Boletim Técnico terá uma periodicidade quinzenal e será da responsabilidade dos técnicos da FPR, que estão directamente ligados ao rugby juvenil. Terá um tema com o respectivo enquadramento teórico e prático, no qual serão apresentados um conjunto de exercícios que devem servir de referência para a sua implementação.

Esperamos receber em edições futuras o contributo de todos os treinadores e árbitros que se preocupam e se envolvem na formação de jogadores.

SUB
8

SUB
10

Objectivos:

Escalões	SUB 8	SUB 10
Etapas de desenvolvimento	Fundamental (fase 1) seguro e divertido Ano 1 e 2	Fundamental (fase 2) seguro e divertido Ano 3 e 4
Capacidades Técnicas	Evasão <ul style="list-style-type: none">· Evitar o Contacto· Mudança de velocidade· Transporte da Bola nas 2 mãos· Marcar Ensaio Passé (manipulação da bola) <ul style="list-style-type: none">· Pequenos passes· Recepção da bola· Apanhar a bola do solo· Cair sobre a bola· Colocar a bola no solo Contacto (ataque) <ul style="list-style-type: none">· Evitar o Contacto· Entrada ao contacto/afastar a bola do adversário (perder o medo)· Manter-se de pé· Arrancar a bola: Par de mãos· Cair com a bola· Libertar a bola Contacto (Defesa) <ul style="list-style-type: none">· Blocagem Jogo Ao Pé <ul style="list-style-type: none">· Controle da bola pelo chão· Condução da bola com o pé· Pontapear a bola e agarrar	Evasão <ul style="list-style-type: none">· Todas as técnicas dos Sub-8· Mudança de direcção Passé (manipulação da bola) <ul style="list-style-type: none">· Todas as técnicas dos Sub-8· Passé lateral (sem efeito)· Passé do Chão (sem efeito) Contacto (ataque) <ul style="list-style-type: none">· Todas as técnicas dos Sub-8Na Blocagem:<ul style="list-style-type: none">· 1º Passé no contacto· 2º Maul: Protege e liberta a bolaDepois de Placado:<ul style="list-style-type: none">· 1º Passé do Chão· 2º Apresentação da bola no solo <i>Nota: Nesta fase devemos evitar a formação do ruck (protecção da bola- âncora)</i> Contacto (Defesa) <ul style="list-style-type: none">· Todas as técnicas dos Sub-8· Iniciação à placagem (abaixo da cintura) Jogo Ao Pé <ul style="list-style-type: none">· Todas as técnicas dos Sub-8· Pontapé rasteiro Formação ordenada (3 Jogadores) <ul style="list-style-type: none">· Posição de Força - Segurança· Pegas· Encaixe (controlado)
Capacidades Tácticas	Leis e Ética <ul style="list-style-type: none">· Conhece as leis do Tag Rugby· Passé para o lado e trás· Blocagem· Direitos e deveres do jogador· Conceito de Fair-Play e respeito pelo árbitro Preparação táctica básica <ul style="list-style-type: none">· Do agrupado anárquico ao agrupado organizado Princípios de Jogo <ul style="list-style-type: none">· Avançar· Apoiar Prioridades de Intervenção <ol style="list-style-type: none">1- Manipulação da Bola2- Preocupação de Avançar no terreno3- Organização da Luta colectiva	Leis e Ética <ul style="list-style-type: none">· Todas as Leis dos Sub-8· Maul e placagem· Fora de Jogo· Conceitos de Honestidade e Responsabilidade Preparação táctica básica <ul style="list-style-type: none">· Do agrupado organizado à alternância das formas do jogo de movimento (Jogo agrupado e ao largo)· Tomada de decisão (2 contra 1) Princípios de Jogo <ul style="list-style-type: none">· Avançar· Apoiar· Continuidade ("Bola Viva") Prioridades de Intervenção <ol style="list-style-type: none">1- Organização do agrupamento espontâneo1-Estimular a libertação da bola no contacto (passé)2- Exploração dos espaços livres próximos
Capacidades Físicas	Agilidade Coordenação e Manipulação Velocidade e Destreza	Agilidade Coordenação e Manipulação Velocidade e Destreza
Capacidades Psicológicas	Auto confiança Atitude positiva Auto-estima	Tolerância Concentração

#1

BOLETIM TÉCNICO SUB 8/SUB 10

Referência: FPR/Desenvolvimento
Design: www.cargocollective.com/recentprojects

OBJECTIVOS DO TREINO

Técnicos: Mudanças de direcção, condução da bola nas duas mãos, apanhar a bola do chão, marcar ensaio.

Táctico: Avançar.

Físicos: Velocidade, agilidade, coordenação e equilíbrio.

Psicológicos: Auto-confiança, iniciativa e determinação.

"AOS POSTES"

O desenvolvimento da agilidade e habilidades básicas constitui o ponto fundamental do processo de formação desportiva das crianças e dos mais jovens, sem o qual o processo de treino a longo prazo ficará sempre distante das metas superiores que atletas e treinadores desejam alcançar ao nível da alta competição.



TEMA

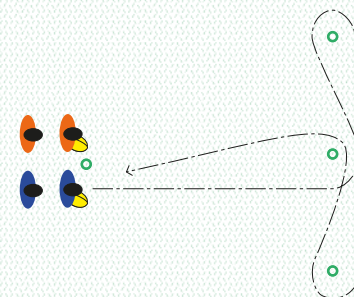
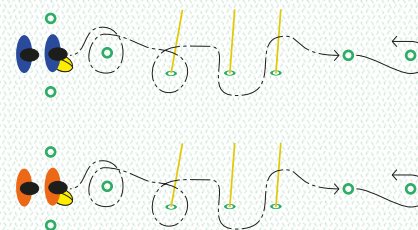
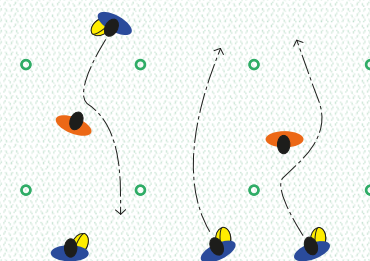
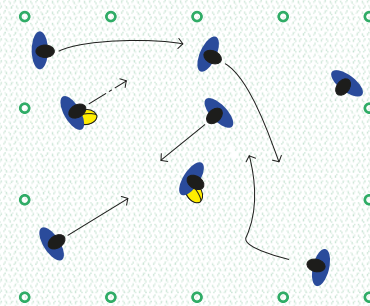
DESENVOLVER A AGILIDADE A COMPETIR E A BRINCAR!

É nestas idades que são adquiridos os movimentos necessários (coordenação) que irão facilitar a aprendizagem dos diferentes gestos técnicos.

As crianças necessitam de experimentar uma imensidão de habilidades e destrezas, de diferentes formas de exercícios pois essa é a forma mais eficaz de desenvolver a coordenação. Segundo Bompá, "quanto mais elevado é o nível da coordenação mais fácil é aprender uma nova técnica, uma nova habilidade, uma nova destreza".

PAPEL DO TREINADOR

- Acentuar o desenvolvimento multilateral, utilizar exercícios que ajudem as crianças a aprender as habilidades que são fundamentais para a modalidade;
- Incluir habilidades diversificadas que abranjam corridas, sprints, saltos, preensão e recepção de bolas, arremessos, batimentos, equilíbrios e quedas com enrolamentos;
- Ser criativo e paciente;
- Recurso a ideias e soluções divertidas, aplicadas de forma progressiva;
- Preocupar-se com os pormenores na execução das técnicas;
- Fazer o reforço pedagógico quando as crianças se empenham nas actividades e são auto-disciplinadas;
- Elogiar os progressos mostrados no desenvolvimento das habilidades.



1. JOGO LÚDICO - "POLÍCIAS E LADRÕES"

Os alunos dispersos dentro do espaço delimitado. 1 ou mais alunos com bola estão a apanhar. Os restantes devem fugir. Quem está a apanhar, tem que tocar em quem está a fugir. Quando um jogador é apanhado tem de parar e afastar as pernas, poderá ser libertado se um colega passar por entre as suas pernas.

Jogadores: Bola nas duas Mãos, mudar de direcção, rastejar.

Treinador: deve incentivar ao trabalho em equipa, jogadores com bola (polícias) e jogadores sem bola (Ladrões).

2. JOGO LÚDICO - "JOGO DO CROCODILO"

Delimitar um Espaço - O Rio! Colocar no Rio, 1 ou mais "Crocodilos" (defensores). O objectivo dos "Lobos" (atacantes) é ultrapassar o rio sem serem comidos! Quando os crocodilos tocarem (bloquear) nos lobos, estes passam a ser crocodilos.

Jogadores: Bola nas duas mãos, mudança de direcção.

Treinador: pode condicionar a acção dos crocodilos (gatas, pés juntos, um passo etc) e deve penalizar a condução da bola numa mão.

3. ESTAFETAS - CORRIDA DE OBSTÁCULOS COM BOLA

Organizar vários grupos, que trabalham em simultâneo (competição). Ao sinal do treinador o Portador da Bola, corre sempre com a bola nas 2 mãos, e executa o percurso definido:

Ao apito parte o 1º de cada grupo (com bola); corrida + enrolamento + volta completa ao bastão + mudança de direcção (corpo baixo; evitar o contacto) x 2; coloca a bola no cone vermelho; dá a volta ao cone verde; apanha a bola que está ao pé do cone vermelho e repete o mesmo percurso; vence a 1ª equipa a terminar

Treinador: deve ser criativo na construção do percurso, utilizando diferentes materiais ou simplesmente exercícios básicos de agilidade e destreza

Jogadores: Bola nas duas mãos, mudança de direcção (fintar), apanhar a bola do chão.

4. ESTAFETAS EM "T" - CORRIDA COM BOLA

Organizar vários grupos, que trabalham em simultâneo. Ao sinal do treinador o Portador da Bola, corre sempre com a bola nas 2 mãos, e executa o percurso definido, contornar um "T" desenhado no solo.

Treinador: deve alterar a posição de partida (deitado, costas, joelhos), alterar a orientação do corpo na corrida (costas, lateral, frontal).

Jogadores: Bola nas duas mãos, mudança de direcção e velocidade