

Quadro Resumo das Leis de Jogo Sub-14 - 2013/2014



	Aprender a Treinar	O objetivo principal desta etapa (Aprender a Treinar) é garantir a FIDELIZAÇÃO dos jogadores na nossa modalidade e a aquisição de princípios básicos do treino.
Escalão	SUB 14 (Ano 6 e 7)	Neste escalão étario são introduzidos os Torneios, como modelo competitivo (não existe Campeonato Nacional), dando-se início à aproximação ao rugby de XV. É característico deste escalão étario, a existência de diferentes níveis de destrezas técnicas bem como diferentes ritmos de crescimento. A atenção dos treinadores, neste escalão, deve ser maioritariamente centrada na aprendizagem e na evolução técnica, tática, física e psicológica do jogador (indivíduo).
Tamanho da Bola	nº4	A dimensão da bola está adaptada à idade e dimensão das crianças e jovens, facilitando e permitindo uma correta manipulação da bola.
Nº de Jogadores	7 13	Ao existirem 2 formatos de competição, ao nível do número de jogadores, procuramos responder às diferentes realidades do Rugby Juvenil. As atividades de rugby de 7, facilitam a participação dum maior nº de equipas criando condições para que mais Clubes e jogadores se envolvam ativamente nas competições, funcionando acima de tudo como uma estratégia de desenvolvimento do Rugby Juvenil. O JOGO REDUZIDO com 7 jogadores, permite a todos os atletas que jogam, uma maior oportunidade para desenvolver destrezas (têm a bola nas mãos mais vezes e durante mais tempo; tomam um nº elevado de decisões ofensivas e defensivas), maior oportunidade para alcançar o sucesso, envolvimento total, maior prazer, melhoria da condição física. O JOGO COM 13 JOGADORES, sendo mais complexo, adequa-se melhor ao nível dos jogadores com mais tempo e prática de jogo (entre 4 e 7 anos) e que cumpram os objetivos propostos para este escalão. No modelo de desenvolvimento do jogador, o rugby de 7 e o rugby de 13 são considerados como um instrumento para atingir o Rugby de XV.
Dimensão do Campo	Rugby de 7 (R7) 70 x 45 Rugby de 13 (R13) 80 x 60	As dimensões do campo devem estar ajustadas às características do escalão. A adaptação das dimensões do campo de jogo, ao nível da área de jogo e da largura que cada atleta tem ao seu dispor, pretende acompanhar o desenvolvimento técnico, tático e físico dos atletas, na sua fase de crescimento até ao rugby de XV.
Área por jogador	R7 - 225 m2 R13 - 185 m2	SENIORES (SEVEN'S) - 500 m2 SENIORES (RUGBY DE XV) - 233 m2
Largura por jogador	R7 - 6 m R13 - 4,6 m	SENIORES (SEVEN'S) - 10 m SENIORES (RUGBY DE XV) - 4,7 m
Tempo de Jogo	R7: Máx. 4x 7'+7' R13: 1x 25'+25' R13: 2x 15'+15' R13: 3x 10'+10'	No escalão sub 14 o tempo de jogo por dia não deve ultrapassar os 60 minutos.
Início e Reinício do Jogo	Pontapé de Ressonância	No caso de haver dificuldade na execução do pontapé deve-se dar hipótese para repetir.
Formação Ordenada	R7: 3 x 3 (c/ força 1 m, s/ impacto) R13: 6 x 6 (c/ força 1 m, s/ impacto)	As vozes da FO no Rugby Juvenil, passam a ser: BAIXA - LIGA - FORMA Neste escalão a FO deve ser entendida duma forma séria. Apesar de não ser permitido o impacto no encaixe da Formação, é responsabilidade do treinador, garantir que os jogadores que constituem a FO, dominam a Posição de Força e aplicam em situação de jogo a técnica correta e em segurança. Recomendamos que haja um investimento, por parte dos treinadores, no treino desta fase do jogo com o objetivo de preparar os seus jogadores.
Alinhamento	R7: 3 x 3 (c/disputa, s/ lifting) R13: 6 x 6 (c/disputa, s/ lifting)	No Alinhamento será permitido a disputa pela bola. Todos os jogadores dos Avançados têm que fazer parte do Alinhamento.
Hand Off	PERMITIDO (excepto na cara)	Devemos incentivar, sempre, a condução da bola nas duas mãos, de forma a permitir que o portador da bola possa executar com facilidade a finta, o passe, a entrada ao contacto e o jogo ao pé.
Placagem	Abaixo da Cintura	Devemos estimular sempre a Placagem abaixo da cintura de frente, de lado e de trás.
Pós-placagem e ruck	Jogador placado: Largar o portador da bola imediatamente Jogador placado: Libertação imediata da bola; Todos os jogadores do apoio, devem ficar de pé. O árbitro deve indicar a entrada no Ruck pelo Eixo; A Linha de fora de Jogo é definida pelos últimos pés	No ensino do rugby devemos privilegiar a continuidade de jogo através das técnicas de libertação rápida da bola, o passe, o passe no contacto, o passe na placagem e o passe do chão. O árbitro deverá ter uma intervenção pedagógica intervindo quando a situação não está definida, dando indicação para a equipa em posse de bola retirar a bola, no caso de não conseguir (bola presa) deve interromper e entregar a bola, à equipa contrária no caso do mau e, à mesma equipa no Ruck. No ensino da técnica do Maul deve-se ter em atenção as situações de obstrução.
Maul	Entrada pelo EIXO, proibido derrubar o mau	
Penalidades	Adversários a 7 metros (R7) e a 10 metros (R13)	APENAS NO RUGBY DE 13, na marcação de um Pontapé de Penalidade fora da zona defensiva (22 metros), pode-se pontapear para ganhar terreno.
Jogo ao Pé	PERMITIDO (Há transformações aos postes; Não há penalidades aos postes)	O jogo ao pé no escalão sub-14, pode surgir com mais frequência nas opções de Ataque, utilizado com o objetivo de desorganizar a defesa, recuperar a bola, ou para conquistar terreno. As conversões após ensaio serão sempre marcadas entre os 15 metros, a equipa que sofre o ensaio deve ficar atrás dos postes (proibido carregar o pontapé).