

Quadro das Leis de Jogo Sub-12 | 2011_12



	FUNDamental (Fase 1)	FUNDamental (Fase 2)	FUNDamental (Fase 3)	
Escalão	SUB 8 (Ano 1 e 2)	SUB 10 (Ano 3 e 4)	SUB 12 (Ano 4 e 5)	O objectivo principal desta etapa (FUNDamental) é cativar o maior número de crianças para a prática do rugby, garantindo que existe divertimento (FUN) em todos os momentos e acima de tudo em segurança.
Tamanho da Bola	nº3	nº3	nº4	A cada escalão étario corresponde dois anos de idade cronológica. São considerados ainda os anos de prática dos jogadores.
Nº de Jogadores	5	7	10	A dimensão da bola está adaptada à idade e dimensão das crianças, facilitando e permitindo uma correcta manipulação da bola.
Dimensão do Campo	25 x 15	mínima - 30 x 20 máxima - 40 x 25	mínima - 70 x 30 máxima - 70 x 40	A evolução do nº de jogadores em campo garante a participação de várias equipas e garante que todos os jogadores se envolvam activamente no jogo, promovendo o seu desenvolvimento técnico e a sua realização pessoal.
Área por jogador	38 m2	mínima - 43 m2 máxima - 71 m2	mínima - 105 m2 máxima - 140 m2	As dimensões do campo devem estar ajustadas ao nível dos jogadores e ao espaço disponível. Propomos medidas máximas e medidas mínimas que podem ser aplicadas aos atletas no primeiro ano do escalão (mínimas) e no segundo ano do escalão (máximas). Estas medidas têm por base um campo com a medida máxima de 100m x 70m.
Largura por jogador	3 metros	mínima - 3 m máxima - 3,5 m	mínima - 3 m máxima - 4 m	Este aumento progressivo nas 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 à idade jovem.
Tempo de Jogo	Máx. 4 Jogos: 5'+ 5'	Máx. 4 Jogos 7'+7'	Máx. 4 Jogos: 10'+10' 1 Jogo: 20'+20'	Nestes escalões a competição desenrola-se em convívios com as equipas a jogarem 3 a 4 jogos por torneio. No caso dos clubes realizarem encontros entre dois ou três clubes poderão, no escalão sub 12, aumentar o tempo de jogo conforme indicado. Os tempos apresentados visam respeitar o esforço físico a que os atletas são submetidos. (são referências de segurança).
Formação Ordenada	NÃO HÁ	3 x 3 * (s/disputa, s/ impacto)	5 x 5 ** (c/disputa, 1 passo, s/ impacto)	A FO, caracteriza o jogo de rugby e exige uma técnica correcta para ser executada em segurança. A posição de força e as ligações entre os jogadores devem ser treinadas desde cedo. Por esta razão propomos a introdução da FO nos Sub 10 e permitimos um impulso com disputa nos sub 12. À semelhança da FO, também o Alinhamento é característico do jogo de rugby. Neste caso, a razão da introdução do mesmo no escalão Sub-12 visa o ensino das técnicas de lançamento (por cima da cabeça), salto e captação da bola e utilização tática da bola em situação de Maul ou com libertação rápida para as Linhas Atrasadas.
Alinhamento	NÃO HÁ	NÃO HÁ	5 x 5 * ** (s/disputa, s/lifting)	Tacticamente, a FO e o AL permitem agrupar defensores criando mais espaço para atacar
Hand Off	NÃO PERMITIDO	NÃO PERMITIDO	PERMITIDO (excepto na cara)	Em todos os escalões devemos incentivar 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. Principalmente nos escalões Sub-8 e Sub-10, não devemos permitir a utilização da mão para afastar o adversário (Hand Off).
Placagem	Tag Rugby; Blocagem; placagem abaixo da cintura	Abaixo da cintura	Abaixo da Cintura	O Tag Rugby é um jogo que incentiva as técnicas de evasão e a iniciação à defesa individual. No 1º ano de prática (sub 8, sub 10, sub 12) podemos utilizar o Tag Rugby como jogo adaptado / de iniciação ao rugby. O Tag poderá ainda ser realizado nos convívios, apenas no escalão Sub 8.
Pós-placagem e ruck	Jogador placador: Largar o portador da bola imediatamente Jogador placado: Libertação imediata da bola; Todos os jogadores do apoio, devem ficar de pé.	Jogador placador: 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 lado de entrada no Ruck	Jogador placador: 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. Quando surgem situações de reagrupamento (provocadas pela defesa) devemos condicionar a duração dos Maul's e Ruck's (não deve ultrapassar os 5'seg) e o número de jogadores envolvidos (no máximo 3 nos sub 10 e 5 nos sub 12). 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, a equipa contrária no caso do maul e, à mesma equipa no Ruck.
Maul	Acção pedagógica do árbitro, indicando o eixo (Max. 5 seg.)	Entrada pelo EIXO, proibido derrubar o maul	Entrada pelo EIXO, proibido derrubar o maul	No ensino da técnica do Maul deve-se ter em atenção as situações de obstrução.
Penalidades	Adversários a 3 metros	Adversários a 5 metros	Adversários a 7 metros	No escalão Sub 12, na marcação de uma penalidade fora da zona defensiva (22 metros), é obrigatório jogar à mão.
Jogo ao Pé	Não é Permitido	PERMITIDO * (apenas pontapé rasteiro)	PERMITIDO (Não há transformações aos postes e penalidades aos postes)	O jogo ao pé no escalão sub-10, <u>de preferência quando jogado nas dimensões máximas</u> , deve surgir como introdução a esta forma de jogo. Deve ser sempre utilizado com o objectivo de desorganizar a defesa e assim recuperar a bola. Serão introduzidos nos convívios concursos de pontapés aos postes e de pericia.

* - Período de Leis Experimentais 2010/2012

** - Na Formação Ordenada, os jogadores encaixam controladamente (sem impacto) e mantêm o equilíbrio. Será permitido impulso (1 passo) após introdução da bola. O árbitro deve controlar o encaixe e corrigir a posição corporal dos jogadores e pegadas/ligações. A talonagem da bola deverá ser executada obrigatoriamente com os pés do talonador, havendo disputa da posse de bola pelos talonadores.

** - No Alinhamento não será permitido a disputa pela bola até que o jogador, da equipa que introduz, chegue ao chão e realize 1 das seguintes opções: passe ao médio de formação (de cima ou de baixo) ou avance em direcção à defesa, para se constituir um maul. (Não deve procurar avançar sozinho).