



# PROGRAMA NACIONAL SUB 16

- Detecção e Identificação de Talentos -  
Centros de Aperfeiçoamento e Desenvolvimento  
Seleções Regionais  
Seleção Nacional

**2011/12**

# Programa Nacional Sub 16

## Detecção e Identificação de Talentos

### 2011/12



#### INTRODUÇÃO:

Na época 2009/10 foi iniciado o programa das Selecções Regionais do Escalão Sub 16. Este projecto é coordenado pelo departamento de Desenvolvimento da FPR a nível nacional e regionalmente através dos Directores Técnicos que contam com o apoio das Associações Regionais. Está época pretendemos dar continuidade a este projecto, criando 5 centros de Aperfeiçoamento e Desenvolvimento para jogadores e treinadores de rugby. Estes centros funcionarão regionalmente durante toda a época tendo como principais objectivos o acompanhamento técnico de jogadores e treinadores e a preparação dos jogadores para integrarem as Academias Regionais e as Selecções Nacionais. Este projecto esta dividido em 3 fases:

**A 1ª fase** inicia-se em Outubro com os atletas a treinarem nos CAD's (ver calendarização) e por dois Treinos Regionais (1 de Nov. e 1 de Dez.) com a duração de um dia orientados por treinadores creditados pela FPR (com nível 3 ou 2). Nestes estágios são envolvidos cerca de 175 atletas oriundos de todas as regiões do país (com clube) . Estes estágios ocorrem na região Norte, Centro, Lisboa e região Sul (Ribatejo, Alentejo e Algarve).

No dia 8 de Dezembro, será realizado o torneio das Selecções Regionais, envolvendo 140 atletas que durante um dia disputam vários jogos. No final deste torneio os treinadores realizam uma avaliação técnica dos seus jogadores, que fica registada em ficha própria, sendo enviado posteriormente para os clubes.

**Na 2ª fase** os atletas continuarão a treinar nos Centros de Aperfeiçoamento e Desenvolvimento que funcionam regionalmente (Arcos, Porto, Coimbra, Lisboa e Montemor), com uma periodicidade quinzenal e sob a orientação dos treinadores da Academia FPR e dos treinadores envolvidos na 1ª fase do projecto, respeitando um programa de treino previamente definido. No Natal, Carnaval e na Páscoa será realizado um estágio onde participarão 35 destes atletas, em representação das 4 regiões, que também participarão no Estágio FIRA que envolve os países de Portugal, Espanha e Andorra.

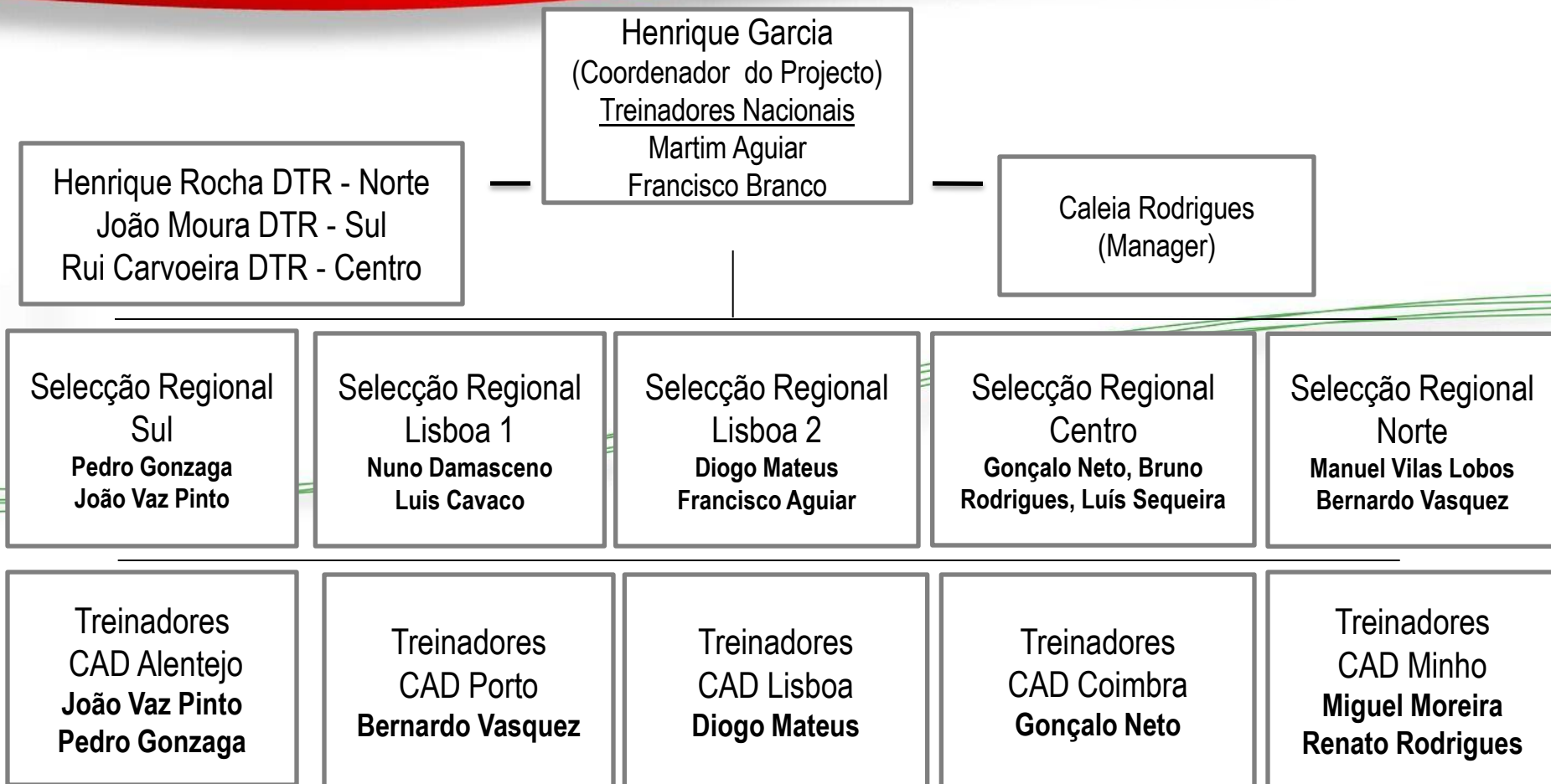
**Na 3ª Fase**, será realizado um estágio de Verão (Base Naval do Alfeite) com o objectivo principal de premiar os atletas mais empenhados durante toda época e preparar a sua integração na Academia Regional da FPR .

# Programa Nacional Sub 16

Detecção e Identificação de Talentos

2011/12

## Equipa Técnica



# Programa Nacional Sub 16

## Seleções Regionais

2011/12



### FASE 1 Treinos Regionais

- **2 Treinos Regionais de 1 Dia** orientados por treinadores creditados c/ nível 3 ou 2
- **Plano de Treinos** definidos pelo Coordenador do Projecto
- **Treinadores de Nível 2** convidados a Assistir/Participar
- **Datas dos treinos:** 1 de Novembro, 1 de Dezembro
- **Locais / Seleções (5):** Norte | Centro | Lisboa 1 | Lisboa 2 | Sul

#### Responsabilidades:

- FPR:** Campo; Treinadores; Águas; Material de Treino; Fisioterapeutas
- Jogadores:** Almoço; Material Individual;
- Clubes:** Transporte dos Treinadores e Jogadores; **Seguros Desportivos do Clube.**

### FASE 1 Torneio das Seleções Regionais

-**Nº de jogadores** – 140 (28) Jogadores divididos por 5 Equipas (Norte, Centro, Sul 1/2/3)

Nota: Cada equipa terá de ter obrigatoriamente 6 a 10 jogadores do escalão sub 15.

- **Data:** 8 de Dezembro
- **Local:** Coimbra – Estádio Universitário de Coimbra

#### Responsabilidades:

- FPR:** Transportes; Campo; Treinadores; Águas; Material de Treino; Fisioterapeutas
- Jogadores:** Almoço; Material Individual;
- Clubes:** **Seguros Desportivos do Clube.**

# Programa Nacional Sub 16

Seleções Regionais

2011/12



## FASE 1: Recursos Humanos | Infra-estruturas | Distribuição Geográfica | Clubes Envolvidos

**-Grupo 1(Norte):** 35 Jogadores |

**-Clubes:** CDUP, CRAV, Famalicão, Lousada, Viana, GRUFC; CR Famalicão; Prazer de Jogar; Cª do Rugby

**Campo de Treino: Arcos de Valdevez e Guimarães**

**-Grupo 2 (Centro):** 35 Jogadores |

**Clubes:** Académica, Agrária, Lousã, Bairrada; Lousã; Abrantes; RC Viseu.

**Campo de treino: Coimbra**

**-Grupo 3 (Ribatejo+Alentejo+Algarve):** 35 Jogadores |

**Clubes:** RC Santarém; Vitória Setúbal FC; CR Évora; RC Montemor; CRU Portalegre; RC Borba; RC Elvas; RC Loulé

**Campo de Treino: Borba e Elvas**

**-Grupo 4 (Lisboa 1):** 35 Jogadores |

**Clubes:** CDUL; GD Direito; CR Técnico; Belas RC; St Julians; S. Miguel; Caldas RC

**Campo de Treino: Estádio Nacional (campo B)**

**- Grupo 5 (Lisboa 2):** 35 Jogadores |

**Clubes:** Belenenses; Agronomia; Cascais; Beira-Mar Gaiense; SL Benfica; Escolinha da Galiza

**Campo de Treino: Estádio Nacional (campo nº5)**

# Programa Nacional Sub 16

Centros de Aperfeiçoamento e Desenvolvimento

Estágios Nacionais

2011/12



## FASE 2 – CALENDARIZAÇÃO

-Treinos dos CAD's

- Estágios Nacionais

**Objectivo:** Desenvolver taticamente, tecnicamente, fisicamente e psicologicamente os jogadores Sub 15 e Sub 16 que foram seleccionados pelos treinadores das 5 regiões, após o torneio inter-regional.

### Estágios e Competições

**Nº de Jogadores:** 40 (+/- 4)

**Idade dos Jogadores:** Sub 16 (85% a 65%)

Sub 15 (25% a 35%)

**Estágio do Natal:** 19/20/21 Dezembro

**Estágio do Carnaval:** 18/19/20 de Fevereiro

**Estágio FIRA Sub 16:** Férias da Páscoa

(24 a 29 de Mar.)

**Estágio de Verão (Alfeite) - Junho 2012**

### Treinos Regionais em Lisboa (Estádio Nacional):

1º Trimestre: 11 e 25 Outubro; 15 e 29 Novembro; 13 Dezembro

2º Trimestre: 10 e 24 Janeiro; 7 Fevereiro; 6 e 20 Março

3º Trimestre: 10 e 24 Abril; 8 e 22 Maio; 5 Junho

### Treinos Regionais no Minho e Alentejo (Arcos e Montemor):

1º Trimestre: 12 e 26 Outubro; 9 e 23 Novembro; 14 Dezembro

2º Trimestre: 11 e 25 Janeiro; 8 Fevereiro; 7 e 21 Março

3º Trimestre: 11 e 18 Abril; 9 e 23 Maio; 6 Junho

### Treinos Regionais no Centro (Coimbra):

1º Trimestre: 14 e 28 Novembro; 12 Dezembro

2º Trimestre: 9 e 23 Janeiro; 6 Fevereiro; 5 e 19 Março

3º Trimestre: 16 e 23 Abril; 7 e 21 Maio; 4 Junho

### Treinos Regionais no Norte (Porto):

1º Trimestre: 28 Outubro; 18 e 25 Novembro; 16 Dezembro

2º Trimestre: 13 e 27 Janeiro; 10 Fevereiro; 9 e 23 Março

3º Trimestre: 13 e 27 Abril; 11 e 25 Maio; 8 Junho

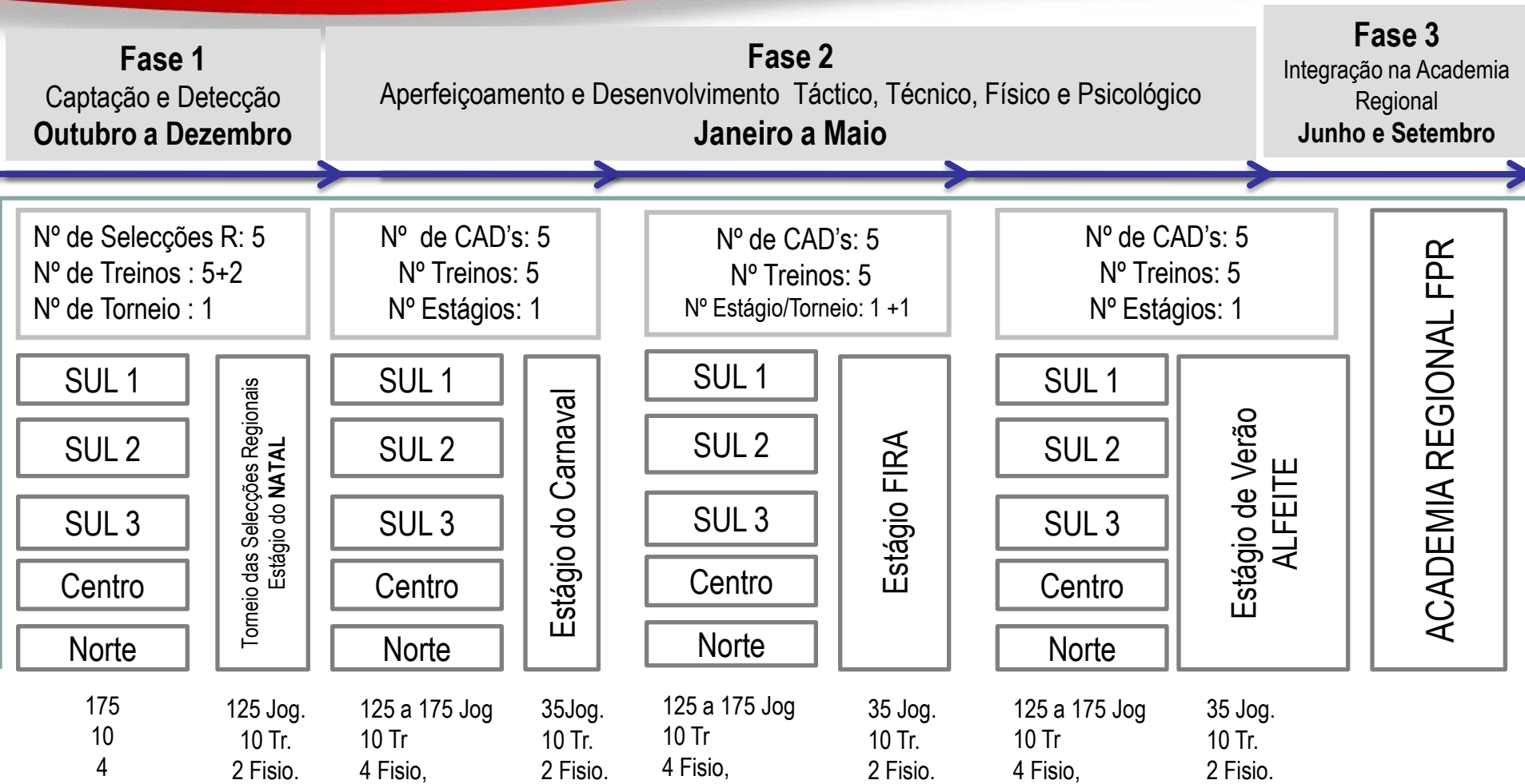


# Programa Nacional Sub 16

Centros de Aperfeiçoamento e Desenvolvimento

Estágios Nacionais

2011/12



# Programa Nacional Sub 16

## Detecção e Identificação de Talentos

### 2011/12



#### Comunicação e Divulgação do Projecto:

1. Envio do Projecto aos Clubes;
2. Envio do Projecto aos treinadores;
3. Divulgação através da Página da Internet da FPR e AR's;
4. Envio do projecto aos Encarregados de Educação de todos os Atletas.

#### 1. Reunião com os Responsáveis dos Clubes

Objectivos: Apresentar os valores do rugby e de que forma podem contribuir para o sucesso educativo (Assinatura de um Contrato c/ 2 Vertentes: Escola e Vida de Atleta).

#### 2. Reunião com os Treinadores dos Clubes

Objectivos: Apresentar os valores do rugby e de que forma podem contribuir para o sucesso educativo (Assinatura de um Contrato c/ 2 Vertentes: Escola e Vida de Atleta).

#### 3. Reunião com os Pais e Mães

Objectivos: Apresentar os valores do rugby e de que forma podem contribuir para o sucesso educativo (Assinatura de um Contrato c/ 2 Vertentes: Escola e Vida de Atleta).



## **METODOLOGIA DE ENSINO**

- Objectivos Gerais;
- Critérios de Selecção
- Conteúdos Programáticos
- Organização da Sessão de Treino
- Critérios de Avaliação

# Programa Nacional Sub 16

## Detecção e Identificação de Talentos

2011/12



### **OBJECTIVOS:**

- 1- OBSERVAR e AVALIAR um grupo alargado de Jogadores;
- 2- Transmitir aos jogadores hábitos de vida saudável , próprios de um atleta.
- 3- Proporcionar a um grupo de jovens com potencial, o contacto com metodologias de treino direccionadas para a formação do jogador de alto nível (o desenvolvimento do jogador é o focus do treino);
- 4- Contribuir para uma evolução técnica, tática, física e psicológica que permita aos jogadores, integrar o CAR da FPR e as Selecções Nacionais.

**CrITÉrios de Selecção:** Conduta desportiva; assiduidade nos treinos do clube; Índices Morfológicos (Peso e Altura); Índices técnicos, táticos e físicos; Capacidades volitivas; indicação dos treinadores dos clubes.

### **Conteúdos Programáticos:**

O treino nesta fase é predominantemente centrado no atleta, e no aperfeiçoamento e desenvolvimento das capacidades motoras adquiridas ao longo do processo de treino. Foi criada uma ficha de avaliação para registar a evolução de todos os jogadores.

### **Capacidades Tácticas e Técnicas:**

**Jogos Condicionados** - Estimular a tomada de decisões tácticas e a Compreensão de jogo;

**Técnicas de Base (Gerais)** - Evasão | Passe e Recepção | Contacto | Placagem;

**Técnicas de Base (Específicas)** - Jogo ao Pé | Lançamento | Saltar | Elevar | F.O | Apanhar a bola | Agilidade | Ângulos de Corrida | Passe do Chão;

**Capacidades Físicas:** Força (domínio das técnicas base de pesos livres) | Velocidade/Coordenação | Flexibilidade;

**Capacidades Mentais:** Motivação | Determinação | Concentração na tarefa | Objectivos

# Programa Nacional Sub 16

Deteccção e Identificação de Talentos

2011/12



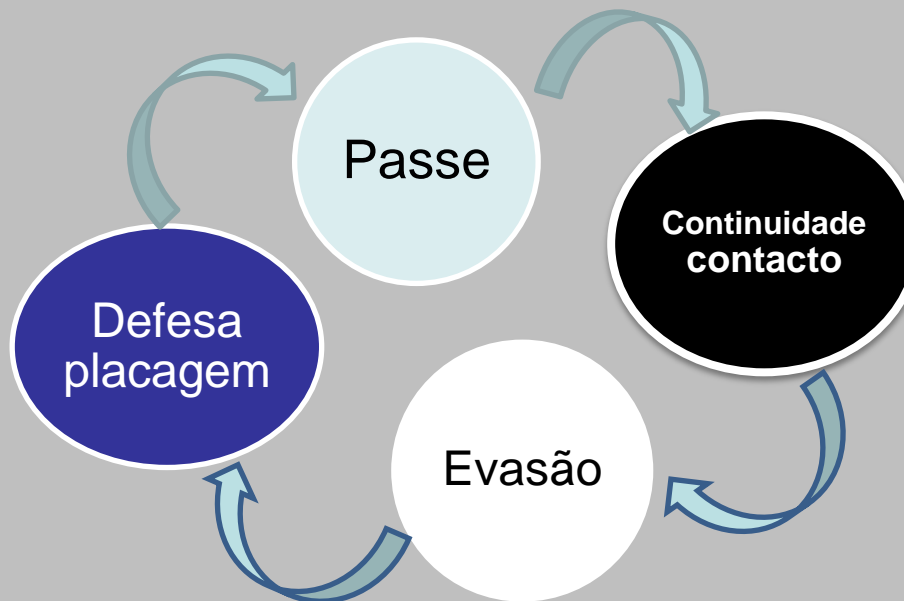
S  
E  
S  
S  
Ã  
O  
D  
E  
T  
R  
E  
I  
N  
O

1. Aquecimento

Mobilização Geral | Jogos Pré-desportivos

Jogo Condicionado (Tema) – 20'

2. Tática/Técnica  
de Base



3. Jogo

Jogo Condicionado (Tema) – 30'

# Programa Nacional Sub 16

Detecção e Identificação de Talentos

2011/12



S  
E  
S  
S  
Ã  
O  
D  
E  
T  
R  
E  
I  
N  
O

1. Aquecimento

Mobilização Geral - 10'

Formas Jogadas | Jogo Condicionado – 10'

2. Tática/Técnica  
Específicas

AVANÇADOS – 40'

F.O  
1x1, 3x3, 5x5, 8x8  
- Talonagem  
- Saída nº8

AL  
- Introdução  
- Salto e Captação  
- Elevadores

SAÍDAS/RECEPÇÃO  
- Conquista  
- Protecção da  
bola

LINHAS ATRASADAS 40'

- Passe do Chão  
- Passe Longo

- A partir de FO  
- A partir de AL

- Jogo ao Pé  
- Contra-ataque

3. Jogo a partir de FO,  
AL ou Pontapé de Saída

Jogo Condicionado (Tema) – 30'

# Programa Nacional Sub 16

## Detecção e Identificação de Talentos

2011/12



### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO (exemplo)

<u>Técnica/Táctica</u>	<u>Observações</u>
Coordenação	Habilidade, facilidade na execução dos gestos técnicos, destreza motora
Passé /Recepção	Passé na direcção do alvo, para o espaço ou em profundidade   Recebe com facilidade, boa colocação das mãos, não larga bolas
Corrida/Evasão	Finta, 1x1, mudanças de direcção e velocidade
Defesa - Placagem	Boa técnica, avança na placagem, não fica magoado, não falha a placagem.
Defesa - Recupera a bola	Pesca , turnovers, intercepta bolas, ganha bolas perdidas.
Contacto (Apresenta a bola)	Não perde a bola, avança e disponibiliza a bola com qualidade.
Passé no contacto	Off-loading, passe antes, durante (na placagem) e depois do contacto (passe do chão)
Ruck (Limpa/define)	Reage rápido, limpa o opositor directo, mantém-se em pé, boa posição corporal.
Ataque   Defesa (2vs1)	Fixa o defesa, passa em velocidade, passa e apoia.
Apoio	Está no sítio certo no momento exacto, no ataque e na defesa
Iniciativa/Liderança	Toma a iniciativa e a responsabilidade, assume a condução do jogo.
Comunicação	Comunica de forma precisa, informativa e decidida.
Tomada decisão	Toma a melhor decisão perante cada situação de jogo, sabe quando deve passar, pontapear, avançar.
<u>Técnica</u>	<u>Observações - Avançados</u>
<b>F.O</b>	
Posição Corpo	Tronco paralelo ao chão e Membros inferiores semi-flectidos (posição de força).
<b>Alinhamento</b>	
Técnica Salto	Executa a fase inicial do salto sem ajuda, movimenta-se com facilidade para saltar
Lifting	Levanta e protege o saltador, desde a fase inicial até à recepção no solo.
<b>Recepção P.S.</b>	Comunica, salta para receber a bola, ataca a bola, aguenta a pressão do adversário
<u>Técnica/Táctica</u>	<u>Observações - 3/4</u>
Jogo ao Pé	Domina as várias técnicas: P.aos postes, Drop, rasteiro, longo e alto
Contra-ataque	Sabe quando deve atacar (Pé ou mão) e por onde.
Recepção dos Pontapés	Recebe bolas do ar, em apoio ou suspensão, de costas e com oposição

# Programa Nacional Sub 16

Detecção e Identificação de Talentos

2011/12



## Contactos Úteis:

Coordenador – Henrique Garcia | [henriquegarcia@fpr.pt](mailto:henriquegarcia@fpr.pt) | 961525092

Manager – Caleia Rodrigues | [caleiarodrigues@fpr.pt](mailto:caleiarodrigues@fpr.pt) | 962058003

DTR Norte – Henrique Rocha | [henriquerocha@fpr.pt](mailto:henriquerocha@fpr.pt)

DTR Centro – Rui Carvoeira | [ruicarvoeira@fpr.pt](mailto:ruicarvoeira@fpr.pt)

DTR Lisboa e Alentejo – João Moura | [joaomoura@fpr.pt](mailto:joaomoura@fpr.pt)

DTR Algarve – Faustino Pires | [faustinopires@fpr.pt](mailto:faustinopires@fpr.pt)

Treinador Nacional – Francisco Branco | [franciscopbranco@gmail.com](mailto:franciscopbranco@gmail.com)

Treinador Nacional – Martim Aguiar | [martimaguiar@hotmail.com](mailto:martimaguiar@hotmail.com)