

#05

BOLETIM TÉCNICO SUB 12/SUB 14



Março 2013
Referência: FPR/Desenvolvimento
design: www.fttb-studio.com

DESENVOLVER O JOGO AO LARGO / PRESERVAR O ESPAÇO EXTERIOR

A capacidade de jogar ao largo e preservar o espaço exterior é, cada vez mais, uma ação importante no jogo de rugby. As defesas estão bem organizadas e são bastante pressionantes, pelo que o ataque deve conseguir criar e manter o seu espaço para jogar. A aprendizagem do passe profundo e a capacidade para fixar defesas, constituem um imperativo na formação dos jovens jogadores, sob pena dos movimentos atacantes terminarem na linha lateral...

PAPEL DO TREINADOR

- Conhecer e respeitar os Fatores Chave do Passe e Receção;
- Conhecer e respeitar as características dos seus jovens bem como os seus sinais de evolução;
- Criação de situações de aprendizagem/treino com a presença da defesa;
- Elogiar sempre os progressos com reforços pedagógicos!

"AOS POSTES"

Para explorar o espaço exterior, é necessário ver/observar, comunicar e executar com grande precisão a técnica de passe utilizando boas linhas de corrida. Este treino deve ter sempre oposição, para ser o mais próximo possível da situação de jogo.

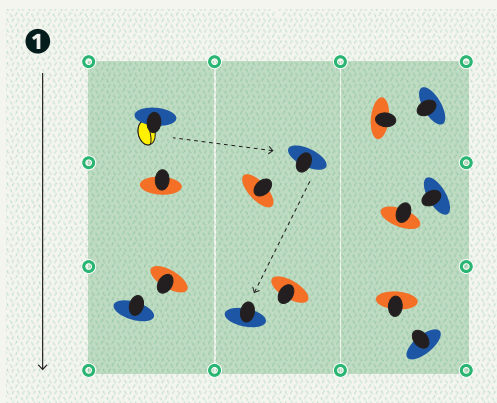
OBJECTIVOS DO TREINO

TÉCNICOS: Fixar o adversário, passe profundo, linhas de corrida, mudanças de velocidade.

TÁCTICOS: Avançar, apoiar, continuidade.

FÍSICOS: Coordenação, lateralidade e agilidade, velocidade.

PSICOLÓGICOS: Atitude positiva, auto-confiança, auto-estima, concentração.



JOGO LÚDICO "JOGO DOS 3 CANAIS"

Organização: 2 equipas. O espaço de jogo deverá ser dividido em 3 canais com largura igual. A equipa atacante deverá transportar a bola até à linha final para marcar. Para a defesa recuperar a bola, deverá interceptar o passe. A bola pode ser passada em qualquer direção mas o portador da bola não pode correr.

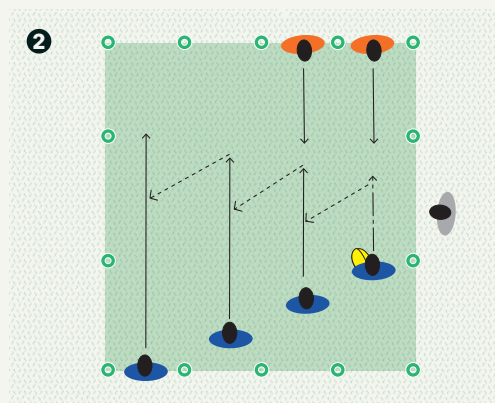
Variante 1 - O portador da bola pode correr, mas se for tocado perde a posse de bola.

Variante 2 - Condicionar o passe apenas para o lado/trás.

Variante 3 - Antes de haver ensaio, a bola deve passar pelos 3 canais do campo (encontrar estratégias).

Objetivos: Desenvolver a perceção da importância da largura do terreno durante o jogo e, a capacidade de ocupação do espaço disponível por parte dos atacantes.

Treinador: Deve estar atento à disposição dos jogadores atacantes no espaço existente. Não permitir que haja uma concentração excessiva na zona da bola.



DESENVOLVER O PASSE EM PROFUNDIDADE

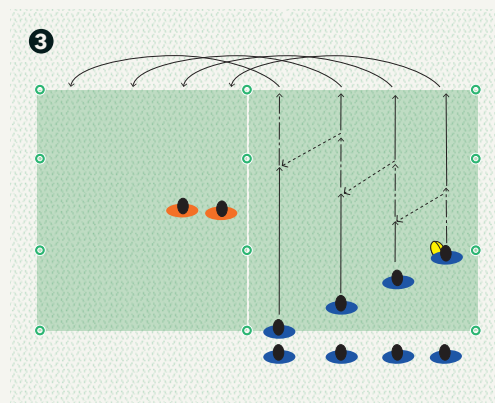
Organização: Grupos de 4 atacantes e 2 defesas. Ao sinal do treinador os atacantes passam a bola entre si, colocando-a no espaço exterior (espaço sem defesas). Os defesas avançam, de forma passiva, e apenas sobre os dois primeiros atacantes. Os atacantes devem ter em consideração os fatores chave para a realização do passe (sem efeito) e da receção, para poderem transmitir a bola até ao fim, sem estarem pressionados pela defesa.

Variante - Evolução gradual para a possibilidade da defesa seguir a bola (deslizar).

Objetivo: Desenvolver a capacidade de realização de um passe profundo (para trás). Capacidade de saída escalonada (tempo de corrida diferentes para cada recetor).

Treinador: Deve estar atento aos fatores chave do passe e receção: **Passe** - Olhar, rodar o tronco, passe profundo (para trás), seguir a bola (mãos terminam a apontar para o alvo).

Receção - Comunicar, mãos-alvo, partida escalonada (tempo de saída diferente).



FIXAR A DEFESA - LINHAS DE CORRIDA

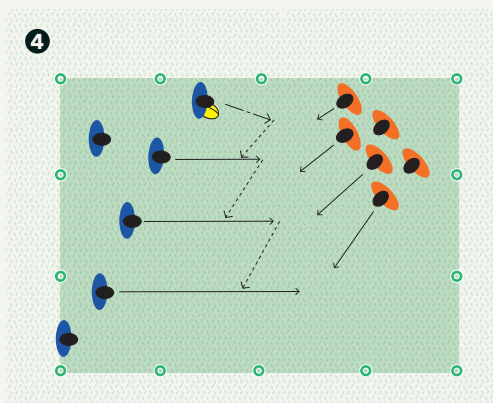
Organização: Grupos de 4, a passar a bola, num espaço delimitado. Quando chegarem ao fim do espaço, o grupo deve recolocar-se e voltar ao início a passar a bola.

Variante - Possibilidade de colocar 2 defesas no segundo canal, depois da recolocação.

Objetivo: Desenvolver a perceção das linhas de corrida do portador da bola e dos jogadores no apoio.

Correr em frente - fixar os defesas (para melhor fixar os defesas, os atacantes devem ter como referência de corrida, o ombro interno dos defensores diretos), passe profundo.

Treinador: Deve estar atento para que os jogadores no apoio não se afastem muito do portador da bola (corrida lateral). Garantir que os jogadores não ficam numa linha plana, mas sim, em profundidade com partidas escalonadas.



JOGO CONDICIONADO - LANÇAMENTO DO JOGO COM DEFESA AGRUPADA

Organização: 2 equipas num espaço delimitado. Os atacantes devem começar organizados para atacar e os defensores devem começar agrupados, perto da bola. O jogo deve começar sem contacto. Sempre que houver uma fase de conquista, ou um toque, a defesa agrupa-se na zona de contacto (para criarmos uma situação excessiva de espaço para jogar), o ataque apenas tem 3 jogadores envolvidos - o portador da bola, o 1º apoio para o par-de-mãos e 1 formação.

Variante - Evoluir para situação de jogo com contacto, mas mantendo o princípio de agrupar a defesa nos pontos de contacto, sem disputar a bola.

Objetivo: Aplicar as situações anteriores - ocupar o espaço, passe em profundidade, fixar a defesa - para conseguirem explorar o espaço existente em situação de jogo.

Treinador: Deve incentivar os atacantes a avançarem, olhar em frente e fixar a defesa para conseguir colocar a bola no espaço exterior (espaço sem defesas). O sentido do ataque deve ser o mesmo até chegar às linhas laterais.