

#5

BOLETIM TÉCNICO SUB 8/SUB 10

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

OBJECTIVOS DO TREINO

Técnicos: Postura corporal,
Posição básica.

Tático: Trabalho coletivo, Apoiar.

Físicos: Agilidade, Coordenação,
Manipulação.

Psicológicos: Auto-confiança,
atitude positiva, auto-estima,
concentração.

"AOS POSTES"

Numa fase de iniciação ao contato, uma experiência negativa, pode ser a causa do abandono precoce da modalidade.



TEMA

CONTACTO COM O SOLO E COM O ADVERSÁRIO.

O rugby é um desporto de confronto físico. O processo de ensino aprendizagem numa fase inicial terá sempre que respeitar a personalidade de cada atleta na sua dimensão motora, afetiva e cognitiva.

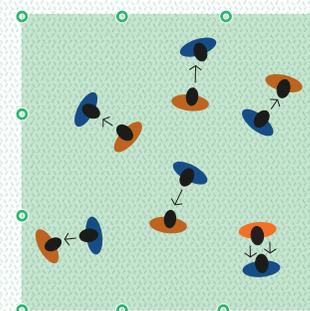
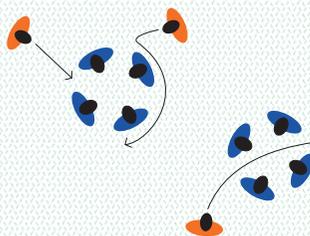
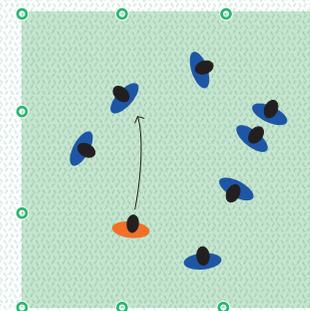
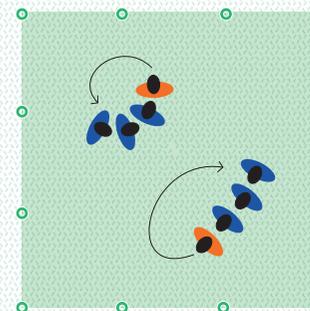
Deve procurar-se nestas idades estimular de forma progressiva o contacto com o solo e com o adversário, conduzindo o processo de forma cuidada, garantindo a máxima segurança dos praticantes.

PAPEL DO TREINADOR

- Ter sempre presente em qualquer situação, a salvaguarda da integridade física dos praticantes através da constituição de grupos homogéneos, quanto às dimensões corporais e aptidões físicas;

- Criar situações lúdicas no sentido de facilitar e promover o contacto com o solo e com o adversário;

- Encorajar o atleta a ultrapassar os receios do contato físico, promovendo situações simples de sucesso, pequenas conquistas...



1. O GATO E O RATO

Organização: Num espaço delimitado de 15mx15 m (Aprox.) Em grupos de 4 jogadores, 3 em fila agarrados com as mãos nas costas do companheiro da frente. O gato tenta caçar o rato (o ultimo da fila).

Objectivo: Incentivar os jogadores a perder o medo do contato com os colegas; Trabalho em equipa; comunicação.

Treinador: Deve incentivar ao trabalho em equipa (jogadores na corrente); pode variar o tamanho do espaço e/ou o número de jogadores.

2. JOGO DA APANHADA COM CONTACTO

Organização: Em grupos de 8 ou 10 jogadores num espaço delimitado de 15mx15 m (Aprox.). Um ou mais jogadores a apanhar (toque com as duas mãos) os restantes. Para não serem apanhados deitam-se dois jogadores um sobre as costas do outro (formam um X no solo).

Objectivo: Incentivar os jogadores ao contato com os colegas e com o solo.

Treinador: Deve incentivar ao trabalho em equipa ; pode variar o tamanho do espaço e/ou o número de jogadores que começam a apanhar ou a fugir.

3. ENTRAR E SAIR DA "MURALHA"

Organização: Em grupos de 4 jogadores em círculo de mãos dadas, e um jogador fora do círculo que tenta entrar e depois sair da "muralha"

Objectivo: Incentivar os jogadores ao contato com os colegas. Reforçar a posição baixa na entrada e saída da muralha.

Treinador: Deve incentivar ao trabalho em equipa (em círculo); pode variar o tamanho do espaço e/ou o número de jogadores que querem entrar e sair da "muralha"

4- A CONQUISTA DO CASTELO

Organização: Em grupos de 10 ou 12 jogadores, num espaço delimitado de 15mx15 m (Aprox.). Duas equipas dentro de uma zona delimitada. Cada elemento escolhe um adversário e tenta agarrá-lo e empurrá-lo (sempre em pé) para fora dessa área. Ganha a equipa que "conquistar o castelo" em menos tempo.

Objectivo: Promover o contacto físico com o adversário. Reforçar a posição baixa do corpo, apoios afastados e realizar pequenos passos. Utilizar a força de braços e de pernas.

Treinador: Garantir grupos homogéneos, quanto às dimensões corporais e aptidões físicas; Corrigir e reforçar a posição corporal

Regra: Não é permitido projetar o adversário.