

# #06

## BOLETIM TÉCNICO SUB 12/SUB 14



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

## CONTRA ATAQUE

O contra ataque é uma excelente “arma” a recorrer durante um jogo de Rugby. A correta aplicação dos seus princípios irá certamente criar bastantes dificuldades à defesa.  
O contra ataque exige ainda uma elevada dose de coragem e confiança, pelo que quanto mais familiarizados os jogadores estiverem com esta situação, mais efetivos eles serão quando precisarem de a colocar em prática.

### PAPEL DO TREINADOR

- Conhecer e respeitar os princípios básicos do contra ataque;
- Fazer o exercício dos 2 lados;
- Manter um elevado tempo de atividade, reduzindo o tempo de espera e de explicações;
- Incentivar os jogadores a comunicar e apoiar de perto o portador da bola;
- Elogiar e compensar sempre o empenho e dedicação dos seus jogadores.

### “AOS POSTES”

Para desenvolver um bom contra ataque é fundamental que os jogadores consigam fazer uma boa leitura de jogo. Comunicação, velocidade, linhas de corrida verticais e precisão no passe são também fatores importantíssimos para a correta aplicação desta “arma” que, sendo bem utilizada, pode ser uma excelente forma para iniciar uma jogada de ensaio.

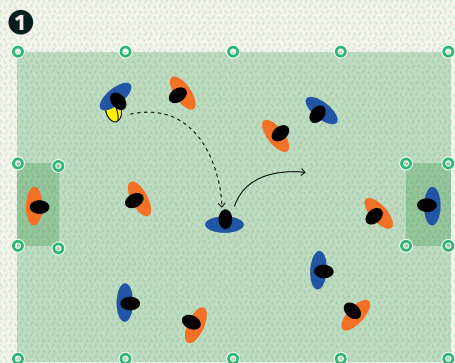
### OBJECTIVOS DO TREINO

**TÉCNICOS:** Recepção do pontapé, comunicação, linhas de corrida, mudanças de velocidade, passe / recepção, jogo ao pé.

**TÁTICOS:** Avançar, apoiar, continuidade.

**FÍSICOS:** Velocidade, destreza, agilidade e coordenação.

**PSICOLÓGICOS:** Atitude positiva, auto-confiança, coragem, iniciativa.



### JOGO LÚDICO “FUTEBOL ISRAELITA”

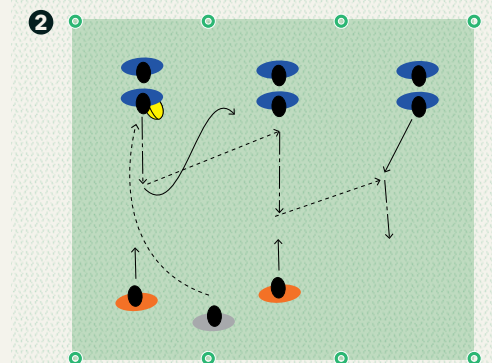
**Organização:** 2 equipas. O espaço de jogo deverá ser de 40m por 20m (pode variar de acordo com o número de jogadores envolvidos). A equipa atacante deverá realizar passes entre si apenas com o pé, tendo como principal objetivo marcar pontos colocando a bola no seu capitão que se encontra num quadrado (3m x 3m). Os jogadores poderão correr livremente com a bola sendo parados através do toque.

**Variante 1** - Após 6 toques consecutivos a bola muda de equipa.

**Variante 2** - A bola muda de equipa se cair ao chão ou se for interceptada.

**Objetivos:** Desenvolver a técnica de pontapé e recepção, assim como a leitura de jogo.

**Treinador:** Deve incentivar os seus jogadores a movimentarem-se criando linhas de passe. Uma vez que se trata de um exercício de aquecimento a intensidade deve ser mais elevada.



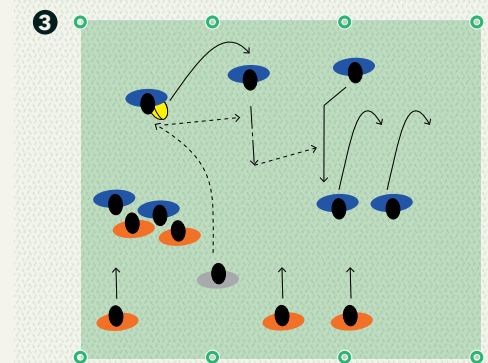
### CONTRA ATACAR APROVEITANDO O JOGADOR EXTRA (3 VS 2)

**Organização:** Grupos de 3 atacantes. O treinador pontapeia a bola. O jogador recetor deverá fazer uma rápida leitura do jogo iniciando o contra ataque elegendo a opção mais conveniente, depois de receber a bola, avança (max. 1 metro) e passa ao 2º jogador e apoia. Os seus companheiros deverão de imediato adotar uma posição que lhes permita participar no desenvolvimento da jogada. O 2º e 3º jogador devem aproximar-se e comunicar entre eles para facilitar a transmissão da bola.

**Variante** - Introduzir um ou dois defesas para aumentar a complexidade do exercício.

**Objetivo:** Desenvolver a capacidade de preservar o espaço exterior e de finalização aproveitando o facto de ter um jogador extra.

**Treinador:** Deve estar atento aos fatores chave da recepção do pontapé alto, passe e recepção. Deverá ainda corrigir as linhas de corrida por forma a que o contra ataque se desenvolva com maior fluidez.

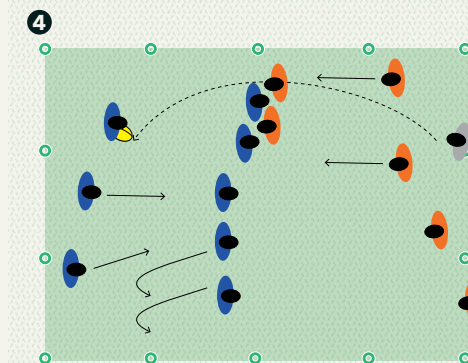


### CONTRA ATACAR CRIANDO ESPAÇOS PARA PENETRAR E FINALIZAR (5VS3)

**Organização:** Mantendo o esquema do exercício anterior, desta vez o treinador deverá definir um reagrupamento (Ruck, F.O ou alinhamento), no qual estarão agrupados um maior número de jogadores adversários. Ao receber o pontapé, o jogador deverá de imediato dar início ao contra ataque, colocando a bola no local mais afastado da referido reagrupamento. O ataque terá mais dois jogadores que se devem recolocar para apoiar o contra ataque.

**Objetivo:** Desenvolver a perceção das linhas de corrida do portador da bola e dos jogadores no apoio. Correr em frente - fixar os defesas. Colocar a bola rapidamente na zona mais “frágil” da defesa.

**Treinador:** Deve estar atento a todos os pormenores do contra ataque, corrigindo posicionamentos, a recepção do pontapé, o passe e linhas de corrida. O treinador deve ainda estar atento á necessidade de aumentar ou diminuir o número de jogadores envolvidos no exercício (principalmente o nº de defesas).



### JOGO CONDICIONADO - LANÇAMENTO DO JOGO ATRAVÉS DO CONTRA ATAQUE (13 OU 10 VS 8 OU 6)

**Organização:** 2 equipas num espaço delimitado. O jogo deve desenrolar-se naturalmente, no entanto, sempre que exista uma paragem no jogo devido a uma falta, passe para a frente, etc., este deve recomeçar com um pontapé para as costas da equipa que beneficia da falta.

**Objetivo:** Aplicar as situações anteriores - procurar a zona mais frágil da defesa obedecendo aos princípios básicos do contra ataque.

**Treinador:** Deve recolocar a bola em jogo de forma a que os atacantes possam ter sucesso (concentrando os defesas) através do contra ataque. Deve preocupar-se preservação do espaço exterior, através de linhas de corrida verticais, de uma precisa comunicação, passes tensos e bem direcionados e jogadores em apoio bem colocados.