

#6

BOLETIM TÉCNICO SUB 8/SUB 10

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

OBJECTIVOS DO TREINO

Técnicos: Mudanças de direcção, Finta, Marcar ensaio.

Táctico: Avançar.

Físicos: Velocidade, Agilidade, Destreza e Coordenação.

Psicológicos: Auto estima, atenção e concentração, atitude positiva, iniciativa.

"AOS POSTES"

O jogador de Rugby seria, pela sua especificação, o primeiro objectivo de um treinador, mas não é. Trata-se de um objectivo importante, mas não o mais importante. Para se conseguir formar um bom jogador, precisamos antes de ter o atleta, e este tem de ser consequência das suas obrigações e direitos enquanto pessoa. Além disso, não sabemos se ele irá continuar no Rugby ou se vai trocar de modalidade (como é comum acontecer em todas as modalidades) ou até, se alheia por completo do desporto. É preciso ajudar a formar a criança antes de tudo.



TEMA

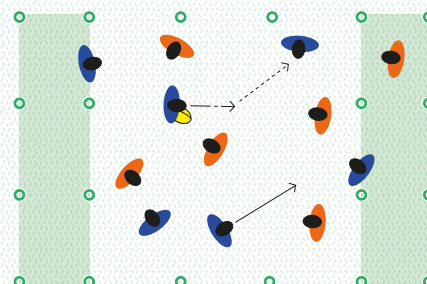
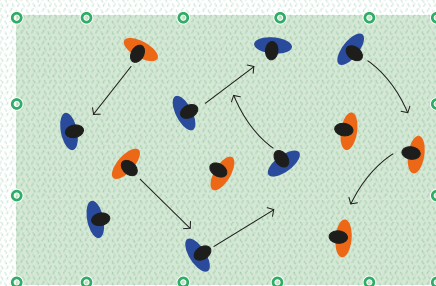
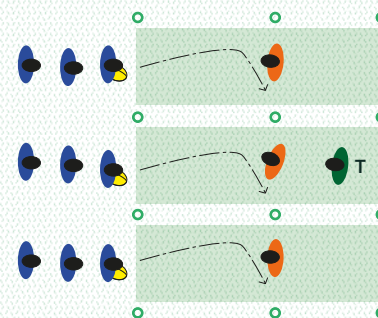
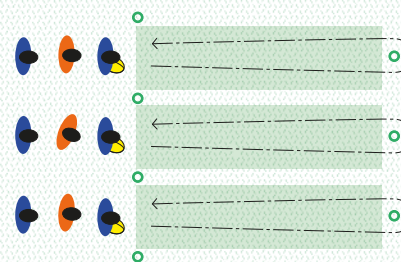
DESENVOLVER AS TÉCNICAS DE FINTA E MUDANÇA DE DIRECÇÃO A BRINCAR E A JOGAR.

Os jovens jogadores devem desde cedo perceber que o contacto é uma vitória da defesa. Para tal, devemos dotar os nossos atletas de ferramentas que os permitam solucionar e contornar situações de iminente contacto físico.

A finta surge assim como uma das principais armas à disposição de um jogador de Rugby. Saber fintar é uma "arte", e quanto mais cedo esta for ensinada, melhor ela vai ser executada no futuro.

PAPEL DO TREINADOR

- Conhecer os gestos técnicos que aborda por forma a corrigir dar mais ênfase aos pormenores;
- Procurar conhecer bem os seus atletas por forma a saber o que exigir de cada um;
- Transmitir aos praticantes os seus conhecimentos, e assegurar-se de que a informação é assimilada;
- Estabelecer com os jogadores uma relação cordial, franca, aberta, de respeito e imparcial;
- Elogiar os progressos e compensar o esforço.



1. MANIPULAÇÃO DE BOLA

Organizar vários grupos, que trabalhem em simultâneo. Ao sinal do Treinador, o Portador da Bola corre, sempre com a bola nas 2 mãos, até ao pino e volta. Executa as seguintes variantes:

- 1). Passar a bola à volta da cintura, das pernas, do pescoço, entre as pernas.
- 2). Apanhar a bola do chão (está parada).
- 3). Lançar a bola pelo chão e apanhá-la.
- 4). Lançar a bola ao ar e apanhar.
- 5). Transportar a bola na palma das mãos sem cair.
- 6). Começar de Pé, de Costas, Sentados ou Deitados. (variar o exercício).

Objectivos: Desenvolver a técnica de corrida com Bola.

2. ESTAFETAS - FINTA

Organizar vários grupos, que trabalhem em simultâneo. Ao sinal do Treinador o Portador da Bola corre, sempre com a bola nas 2 mãos, e executa a Finta sobre o defensor que está no meio do percurso. O defensor não pode mexer os pés, mas pode tentar tocar com as duas mãos no atacante. Em caso de toque, os jogadores trocam de funções. O treinador está colocado atrás do defensor, e indica (com os braços) qual o lado para onde o atacante deve executar a Finta. Os jogadores fazem num sentido e param. O defensor e o treinador recolocam-se e recomeçam o exercício. Todos respeitam a indicação do Treinador, por questões de organização e de segurança.

Objectivos: Desenvolver técnicas de finta com bola.

3. JOGO LÚDICO - "JOGO DA RAPOSA"

Os jogadores encontram-se dispersos dentro do espaço delimitado. Todos os jogadores estão equipados com um colete que deverá ser colocado na parte de trás dos calções. O jogo desenrola-se no formato de "todos contra todos", onde cada jogador tem que tentar retirar o colete aos outros (sem perder o seu). Ganha o jogador que conseguir chegar ao fim com mais coletes na sua posse.

Objectivos: Desenvolver técnicas de finta e mudança de direcção.

4- JOGO LÚDICO - "BOLA NO QUINTAL"

Montar um campo de medidas variáveis (consoante o número de jogadores envolvidos no treino) com duas áreas de ensaio. O portador da bola pode correr livremente com a bola. Os passes podem ser feitos em todas as direcções.

A posse de bola muda quando: A equipa atacante marca ensaio; Houver interceptação ou toque com as duas mãos; A bola cair ou sair do campo.

Objectivos: Desenvolver técnicas de finta com bola.

Variante: Desafiar os jogadores a marcar o maior número de ensaios em apenas 1 minuto.

Factores Chave: Correr em frente; Transportar a bola com as duas mãos; evitar a defesa/mudar de direcção;