

# #07

## BOLETIM TÉCNICO SUB 12/SUB 14



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

## CAPTAR COM SEGURANÇA E PASSAR COM PRECISÃO

A receção de bolas do ar é uma técnica fundamental para reconquistar a bola, quem chegar mais cedo e mais alto à bola vai ganhar este duelo. No jogo atual o domínio desta técnica é fundamental quer pela importância da disputa dos pontapés de saída, tanto no rugby de XV como de VII, quer pela utilização do jogo ao pé para dentro do recinto de jogo.

O Passe com efeito é uma técnica que só deve ser introduzida depois dos jogadores dominarem o passe normal (sem efeito), dominar o passe com efeito é essencial para executar passes rápidos, longos e precisos, que podem ser fundamentais quando queremos fazer circular a bola à largura do campo. Estas duas técnicas devem ser enquadradas nas ações táticas presentes no jogo, nomeadamente na receção de pontapés altos e no lançamento do contra ataque.

### PAPEL DO TREINADOR

- Conhecer os fatores chave da técnica de receção da bola do ar e do passe com efeito para os dois lados;
- Reforçar os fatores chave durante os exercícios, corrigindo sempre os erros técnicos efetuados pelos jogadores;
- Incentivar os jogadores a comunicar de forma objetiva e precisa (ex: curto, longo, atras, tens tempo);
- Introduzir a competição/jogo nos exercícios;
- Reforçar positivamente o desempenho dos seus jogadores.

### "AOS POSTES"

Repetir os gestos técnicos num contexto de variabilidade parece ser a forma mais eficaz de aquisição da técnica que mais se ajusta a cada situação. Neste contexto lancem repetidos desafios aos vossos jogadores para os fazerem evoluir.

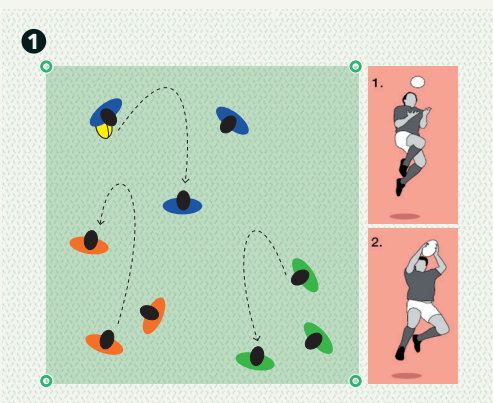
### OBJECTIVOS DO TREINO

**TÉCNICOS:** Receção do pontapé (com as mãos ou com os braços), passe com efeito (dir./esq.).

**TÁCTICOS:** Apoiar, transição (defesa-ataque).

**FÍSICOS:** Coordenação, agilidade, destreza, força (impulsão).

**PSICOLÓGICOS:** Auto-confiança, coragem, decisão.



### DESENVOLVER AS TÉCNICAS DE RECEÇÃO DE BOLAS DO AR

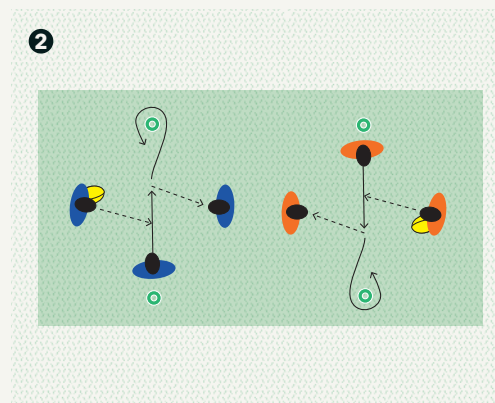
**Organização:** Num espaço delimitado, em grupos de 3, os jogadores devem correr livremente e circular a bola entre si enquanto a lançam ao ar e apanham. A bola poderá ser passada e lançada em qualquer direção. Os jogadores devem começar com a receção tradicional - os 2 pés no chão; colocar-se debaixo da bola; olhar para a bola; cotovelos juntos e mãos acima dos olhos; comunicação!

**Variante 1** - Receção com salto - os mesmos fatores-chave anteriores, mais saltar e rodar o corpo.

**Variante 2** - Receção estilo Aussie Rules - os mesmos fatores-chave anteriores, mas com as mãos viradas para cima/dedos polegares juntos.

**Objetivos:** Desenvolver a capacidade de apanhar a bola, saltar e correr.

**Treinador:** Deve estar atento à execução e aplicação dos Fatores-Chave de acordo com cada uma das variantes propostas.

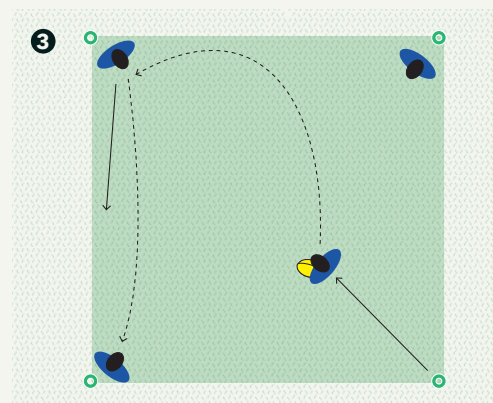


### DESENVOLVER O PASSE COM EFEITO COM 1 MOVIMENTO

**Organização:** Nos mesmos grupos de 3 jogadores, desenvolvemos a técnica de passe com efeito, apenas com 1 movimento após a receção. Colocar 2 jogadores frente a frente, parados, e um terceiro jogador no meio. Este jogador deve tentar apanhar e passar a bola com as 2 mãos, com um máximo de dois passos. Deve passar numa direção e voltar.

**Objetivo:** Desenvolver a capacidade de realização de um passe lateral, com efeito.

**Treinador:** Deve estar atento aos fatores-chave do Passe: Olhar dirigido para o alvo, rotação do tronco, no final do movimento ficar a apontar com as mãos para o alvo; e da Receção: mãos-alvo/altura do peito, braços semifletidos com as mãos abertas, ombros dirigidos para a bola, comunicação. Garantir que os jogadores passam para os dois lados.

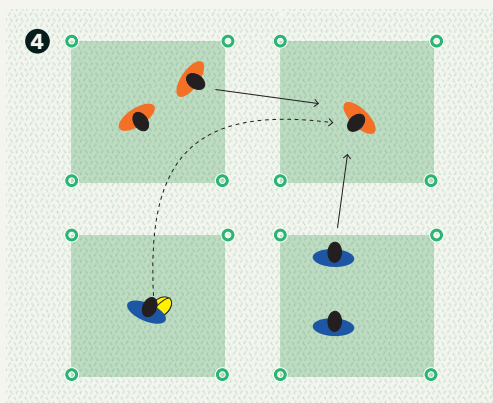


### CAPTAR E PASSAR EM SEGURANÇA

**Organização:** Num quadrado, colocar 1 jogador em cada canto, com 1 bola por grupo. O portador da bola deve correr em direção a um dos cantos e lançar a bola ao ar em direção ao jogador que está lá. Esse jogador recebe a bola do ar (pode escolher 1 das 3 técnicas descritas no 1º exercício) e passa-a (utilizando a técnica do passe com efeito) para outro jogador no outro canto. Depois de passar, segue a bola.

**Objetivo:** Desenvolver a capacidade de receção de bolas do ar, com diferentes técnicas, e com a noção da oposição, ao mesmo tempo que consegue rececionar e posteriormente passar a um colega.

**Treinador:** Deve estar atento à execução e aplicação dos fatores-chave da receção de bolas do ar, de acordo com cada uma das variantes possíveis. Garantir que todos os jogadores recebem bolas do ar.



### JOGO CONDICIONADO - "JOGO DOS LADRÕES"

**Organização:** 2 equipas com um mínimo de 3 jogadores cada, que defendem 2 quadrados. Uma das equipas começa com a bola e deve pontapeá-la para uma das "caixas" dos adversários. Um "ladrão" persegue o pontapé e tenta recuperar a bola no ar. Os jogadores que vão receber o pontapé devem conseguir passar a bola para a outra "caixa" antes de a poderem devolver com um pontapé. O "ladrão" deve regressar para a sua "caixa" caso não consiga recuperar a bola no ar. **Variante** - o "ladrão" pode optar por dificultar o pontapé da equipa com a bola. **Pontuação** - 1 ponto por cada boa receção da "defesa" | 2 pontos por cada boa receção dos "ladrões", quando estão a perseguir o pontapé | 1 ponto contra uma das equipas que deixe cair a bola na receção.

**Objetivo:** Aplicar as situações anteriores - receber a bola do ar, com oposição; passe e apoio - para conseguirem lançar o jogo após um pontapé. Introdução ao contra-ataque.

**Treinador:** Deve incentivar os jogadores que recebem a bola a comunicar e receber bem a bola e incentivar os jogadores do apoio a aproximarem-se e a facilitar a transmissão da bola.