

#08

BOLETIM TÉCNICO SUB 12/SUB 14



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

DESENVOLVER AS DESTREZAS DE PEGA, PASSE E RECEÇÃO DA BOLA (HANDLING SKILLS)

As destrezas de pega, passe e receção da bola constituem o suporte técnico da aplicação dos princípios de jogo, que permitem correr com a bola nas mãos AVANÇANDO na direção da linha de ensaio, passar a um companheiro bem colocado em APOIO e progredir de uma forma CONTÍNUA, sem paragens, para alcançar o objetivo do jogo.

PAPEL DO TREINADOR

- Criação de situações de aprendizagem/treino organizadas para alcançar competências específicas mas não esquecendo que:
 - Devem ser divertidas;
 - Devem permitir abordar novas destrezas e reforçar as já aprendidas;
 - Devem ser relevantes, isto é, estarem relacionadas com o que acontece no jogo (exercícios de comunicação, correr com a bola na mão e jogos de evasão entre outras).
- As situações de aprendizagem/treino para o desenvolvimento das destrezas de pega, passe e receção da bola, realizadas em sessões específicas ou como parte do aquecimento ou do retorno à calma, devem ter sempre em atenção os seguintes fatores-chave:
 - Colocação das “mãos-alvo” para receção da bola;
 - Manter a bola afastada do peito;
 - Correr com a bola nas duas mãos, transferir para uma das mãos e voltar para as duas mãos;
 - Olhar, rodar o tronco e dirigir os braços para o alvo;
 - Seguir a bola com as mãos na direção do alvo.

“AOS POSTES”

... tudo aquilo que se aprende no treino deve poder ser aplicado em situação de competição, caso contrário o jovem praticante nunca entenderá o porquê da realização de determinados exercícios.

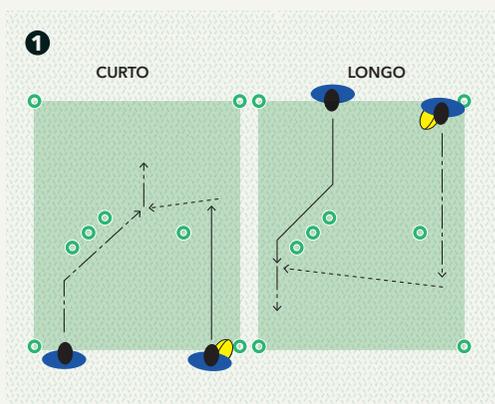
OBJECTIVOS DO TREINO

TÉCNICOS: Evitar o contacto, passe no contacto, mudanças de direção, passe lateral (plano e profundo), diferentes tipos de passe, criar espaço, fixar os defesas.

TÁCTICOS: Tomada de decisão, “Bola viva”, avançar, apoiar, continuidade, ocupação do espaço.

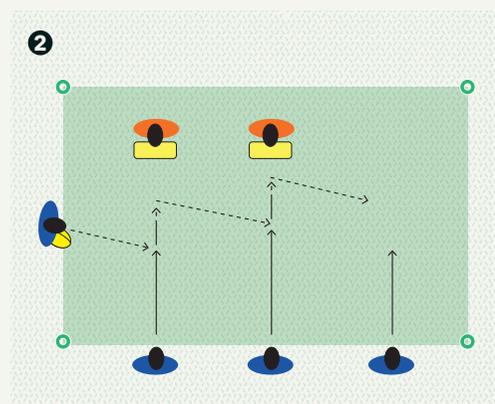
FÍSICOS: Velocidade e destreza, coordenação e manipulação, comunicação.

PSICOLÓGICOS: Auto-confiança, atitude positiva, auto-estima, concentração, determinação.



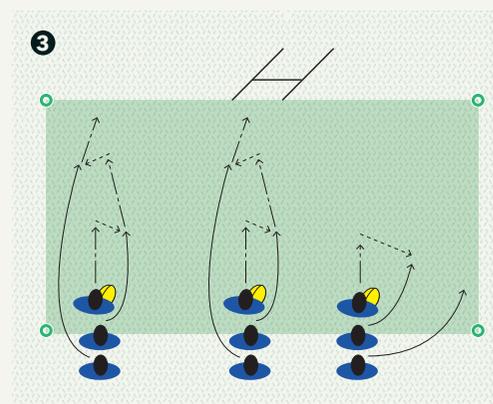
PASSE CURTO - PASSE LONGO

A pares. 1 área quadrada de 10mx10m
O portador da bola e o apoio partem dos cantos do quadrado;
O portador da bola corre em frente e passa ao jogador em apoio que muda de direção (evitar as marcas), antes de receber um passe curto; no regresso ao ponto de partida, o jogador em apoio muda de direção evitando as marcas, antes de receber um passe longo.
Variações: mudar o posicionamento das marcas para criar diferentes ângulos; colocar um defensor que parte da linha final.
Importante: O jogador em apoio deve comunicar se vai receber um passe curto ou longo.



2V1 E 3V3 - PASSE SOB PRESSÃO

Área recomendável de 15mx10m.
Um passador fora da área do exercício.
2/3 atacantes
1/2 defensores com escudo de contacto (facultativo)
O passador passa para o 1º recetor que tem de passar para o 2º recetor antes de o defensor entrar em contacto com ele.
Progredir adicionando 1 defensor e 1 atacante, mantendo a exigência de passar antes do contacto.
Variações: Pedir ao passador para executar passes “fracos” (para o chão ou muito altos) para provocar constante desafio e adaptação ao 1º recetor; colocar um atacante em posição de receber um passe interior.
Preocupações técnico-pedagógicas: Fatores-chave do passe-receção; profundidade do recetor; linha de corrida de fixação do defensor; mudar a direção do passe do passe (começar preferencialmente da direita para a esquerda).



CURTO - DO CHÃO - LONGO

Grupos de 4/5 com uma bola.
Utilizar o espaço entre a linha de 22m e a linha de ensaio.
1- correr em frente e PASSAR CURTO para o jogador em apoio, alternadamente para a esquerda e direita, até atingir a linha de ensaio; voltar e repetir até atingir a linha de partida.
2- correr, cair de forma controlada com bola e executar um pequeno (pop) PASSE DO CHÃO para o jogador em apoio; voltar e repetir até atingir a linha de partida.
3- começar em fila e depois de começar a correr os jogadores em apoio colocam-se lateralmente para receber-correr-PASSAR em distância mais LONGA; voltar e repetir até atingir a linha de partida.



(3) TOUCH-RUGBY - JOGOS DE PASSE

1- PASSE COM UMA MÃO: O portador da bola depois de tocado pode continuar a correr e tem 3” para passar a bola, mas só pode fazê-lo com uma mão. Promove destrezas de manipulação de bola, passe e apoio ao portador da bola.
2- “PAR DE MÃOS”: O portador da bola depois de tocado não pode fazer passes, a bola tem que ser retirada das suas mãos pelo 1º jogador em apoio. Todos os jogadores estão numerados e o treinador a cada minuto indica o nº do jogador defensor que está fora sem defender (a equipa defensora está sempre em inferioridade numérica).
3- 3 PASSOS TOUCH: O portador da bola depois de ser tocado pode dar mais 3 passos e depois tem de cair de forma controlada com bola optando a seguir por: Passar do chão com um pequeno (pop) passe, se o 1º jogador em apoio estiver próximo - não devem ser permitidos mais do que 3 passes consecutivos do chão; Apresentar a bola no solo, para a sua equipa dar continuidade através de passe para canais mais afastados.