

# #11

## BOLETIM TÉCNICO SUB 12/SUB 14



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

## ALINHAMENTO (PARTE 2)

No Alinhamento é fundamental estabelecer uma coordenação eficaz entre o lançador e o saltador, de preferência e desde cedo, o lançamento deve ser executado em primeiro lugar e só depois o saltador deverá “atacar” a bola através de um salto vertical que interceta a trajetória da bola. Do ponto de vista tático, deveremos introduzir 3 formas de iniciar do jogo, após a captação da bola com as duas mãos: 1) passar de “cima da cabeça” ao formação; 2) passar da “zona da cintura” ao formação; 3) formar um mini-maul.

### PAPEL DO TREINADOR

- Conhecer os exercícios base do alinhamento;
- Garantir que todos os jogadores passam por todas as tarefas, não se guiando por posições específicas (introdutor, saltador, elevador);
- Manter um elevado tempo de actividade, reduzindo o tempo de espera e de explicações;
- Incentivar e premiar a coragem, a atitude positiva e a procura do “melhor-fazer”;
- Fazer com que os atletas percebam a importância da correcta técnica vs. estilo próprio de execução.

### “AOS POSTES”

O Alinhamento nestas idades não é o elemento de maior importância, no entanto, para que desde cedo exista um domínio das técnicas de base deste gesto técnico, e principalmente para que o Alinhamento seja uma plataforma de ataque com bolas de qualidade, é essencial que os treinadores sejam criativos para tornar apelativo o treino desta fase de conquista.

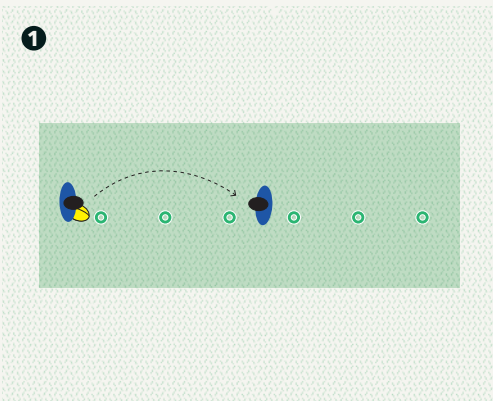
### OBJECTIVOS DO TREINO

**TÉCNICOS:** Lançamento, salto, recepção e Maul.

**TÁCTICOS:** Formas de Jogo (agrupado vs largo).

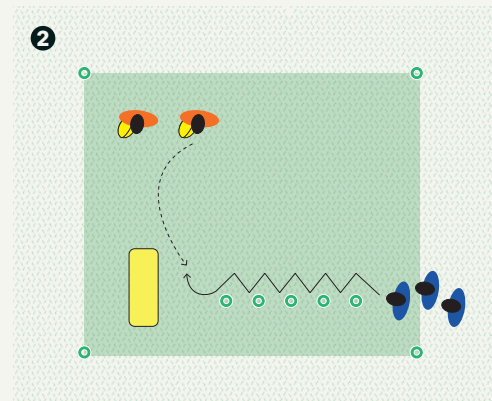
**FÍSICOS:** Velocidade, impulsão (salto), destreza, potência, agilidade, coordenação.

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



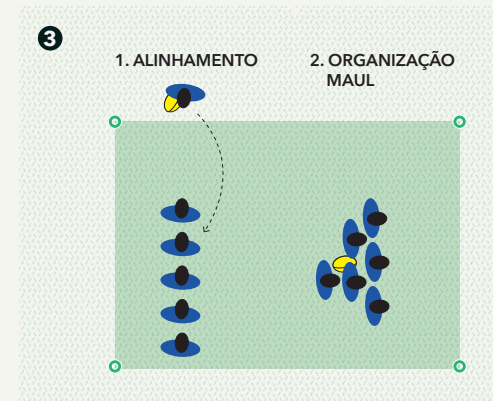
LANÇAMENTO E RECEPÇÃO

**Organização:** 2 atletas que funcionarão como introdutor e receptor. Estarão dispostos seis, ou mais cones com distâncias iguais ou diferentes entre si. Os atletas irão variar o local de introdução e recepção consoante a indicação do treinador.  
**Objectivos:** desenvolver a técnica de introdução e recepção de bola bem como a rapidez de execução e reacção a um estímulo externo.  
**Treinador:** deve variar as indicações não criando nenhum tipo de padrão, bem como a dificuldade que incute no exercício. Apesar de ser um exercício exigente do ponto de vista físico, não deve nunca deixar de corrigir os aspectos técnicos.



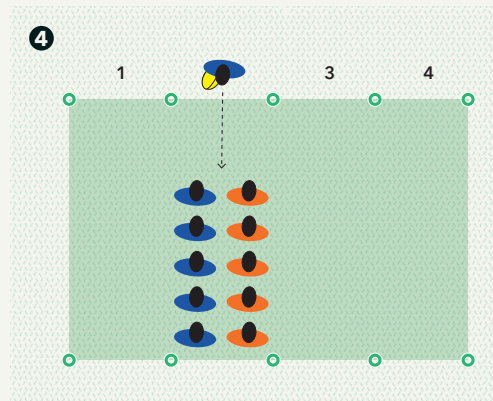
LANÇAMENTO, SALTO E RECEPÇÃO

**Organização:** 2 introdutores que se revezam. Os saltadores terão que percorrer em skipping um percurso de 4 cones e parar lateralmente a um cilindro colocado no chão, perpendicular a esses jogadores, saltando com os braços elevados e palmas das mãos em concha para efectuarem a recepção da bola no ar.  
**Variante:** Após executarem os skipings, os saltadores devem captar a bola, saltando por cima do cilindro. O objetivo desta mudança, é incentivar o saltador a “ganhar o corredor” da introdução.  
**Objectivos:** desenvolver a técnica de introdução, salto e recepção de bola ar, bem como a procura activa da bola.  
**Treinador:** deve incentivar os seus jogadores a terem uma correcta técnica de salto e recepção, premiar a procura da bola e fazer com que todos os jogadores passem por todas as situações.



PROTECÇÕES E FORMAÇÃO DO MAUL

**Organização:** Montado o alinhamento o jogador receptor da bola eleva os braços e a bola é introduzida, tudo feito a ritmo lento. Após a recepção, os primeiros apoios (os jogadores imediatamente antes e depois), efetuam a protecção passando o braço por trás das costas do receptor. O jogador seguinte fará o par de mãos e finalmente chegará o seu apoio que protegerá o lado da bola.  
**Variante:** colocar oposição obrigando a uma mais rápida e efectiva formação do maul.  
**Objectivos:** dominar a formação rápida do maul, trabalhar o drive e o par de mãos seguro.  
**Treinador:** Predominância na formação do maul, incentivar os atletas a rapidamente se organizarem.



ALINHAMENTO EM MOVIMENTO

**Organização:** 2 alinhamentos disputam entre si a bola variando o local de introdução definido pelo treinador. Devem chegar ao local de introdução o mais rapidamente possível de maneira a vencerem a outra equipa na rapidez de execução. Estarão cones distribuídos ao longo da linha lateral com números atribuídos, o treinador dará a indicação respectiva.  
**Objectivos:** introduzir todos os elementos dos alinhamento num ambiente competitivo, trabalhando a rapidez de execução e timing de introdução, salto e recepção.  
**Treinador:** Centrar-se mais sobre os aspectos técnicos e menos sobre o sucesso do alinhamento. Variar os elementos de cada alinhamento bem como as suas funções de maneira a cada atleta desenvolver o maior número de técnicas possível.