

#11

BOLETIM TÉCNICO SUB 8/SUB 10

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

OBJECTIVOS DO TREINO

Técnicos: Evitar o contacto, Mudanças de direcção, Manter-se de pé, Marcar ensaio, Cair com bola, Passe do chão, Apresentação da bola, Blocagem, Placagem

Táctico: Avançar, Apoiar, Continuidade;

Físicos: Velocidade e Destreza, Agilidade, Coordenação e Manipulação

Psicológicos: Auto-confiança, Atitude positiva, Auto-estima, Concentração

"AOS POSTES"

O problema central na aprendizagem dos Jogos Desportivos Coletivos não é o **Como Fazer?**, mas a necessidade de lançar pistas relativamente ao **Quando Fazer?**, o que significa no fundo, fornecer referenciais para a **Tomada de Decisão**.



TEMA

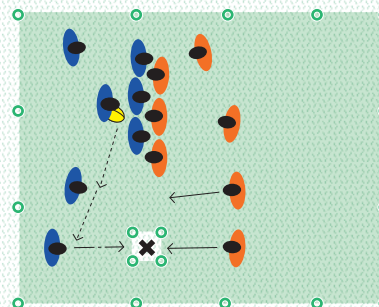
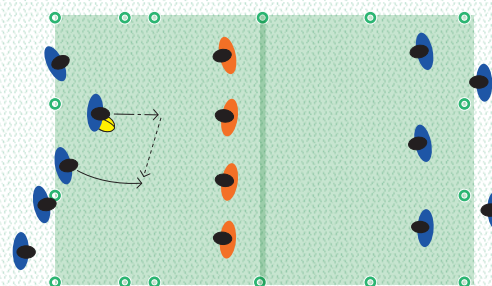
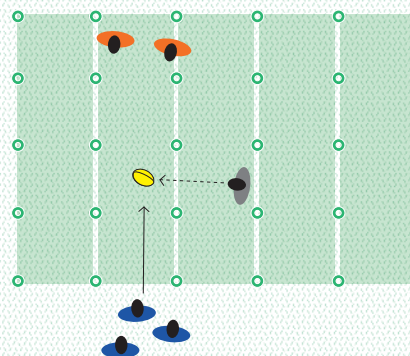
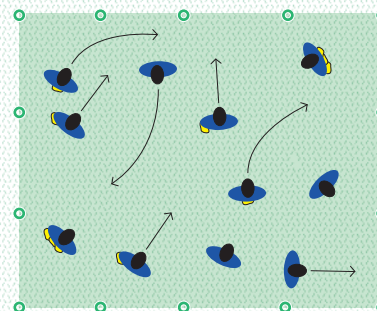
DESENVOLVER A AÇÃO DEFENSIVA INDIVIDUAL (PLACAGEM) EM JOGO-REDUZIDO, EM JOGO CONDICIONADO, EM SITUAÇÃO PRÓXIMA DO JOGO

A aprendizagem da placagem constitui um imperativo a partir do momento em que se tornam mais frequentes as corridas rápidas e frontais, e em que a exigência física para parar o adversário se torna superior.

Fica mais clara a noção de oposição, de **impedir o portador de marcar** e não apenas com a intenção de lhe ser tirada a bola.

PAPEL DO TREINADOR

- Criação de situações de aprendizagem/treino com a presença da defesa, em que coexistam permanentemente, a **incerteza do contacto** e a **capacidade de decisão**;
- Identificar e intervir ao nível das **adaptações estruturais**: espaço, nº de jogadores, fases de conquista, jogo corrente, vantagem numérica, formas de progressão, regulamento;
- Identificar e intervir ao nível das **adaptações funcionais**: forma, tipo, intensidade e momento da defesa.



1. "CAUDA DE LEÃO"

Área recomendável de 40mx30m. Cintos de Tag Rugby ou coletes velhos ou pequenas tiras de pano ou de outro material. Cada jogador tem 1-2 fitas de tag ou "caudas" presas nos calções. Os jogadores tentam retirar as "caudas" entre si e colocam-nas no próprio cinto ou calções. O jogador com mais "caudas" no final do tempo indicado, é o vencedor. Indicar um tempo limite, 2' por ex".

Objetivos: Procurar os espaços livres e movimentarem-se para lá; Executar pequenos passos para mudar de direcção; Manter a cabeça levantada para ver o que se está a passar à volta.

2. EVITAR O ENSAIO

3 atacantes contra 2 defensores. 5 áreas de 5mx5m sinalizadas lado a lado. 3-5 bolas (consoante a intensidade pretendida)

Objetivo: os 2 defensores tentam evitar a marcação de ensaio. Os atacantes e defensores iniciam o exercício colocados atrás das respetivas linhas. O treinador lança uma bola para o meio da área para iniciar o exercício. Assim que acontecer um ensaio, um turnover ou infração, o treinador move-se imediatamente para outra área para reiniciar o exercício sem paragens.

(1 ponto por cada ensaio marcado)

3. "NÃO PASSA NINGUÉM"

2 equipas de atacantes contra 1 defensora (atacantes em superioridade numérica). Área recomendável 20mx10m com uma linha de meio campo (de onde parte a equipa defensora). 2 bolas. Ao sinal do treinador uma das equipas atacantes tenta marcar ensaio na linha de meio campo. A equipa defensora tenta evitar. Sempre que ocorrer um ensaio/um turnover/uma infração/uma placagem bem sucedida, o treinador troca por sinal a equipa atacante (a equipa defensora recupera para defender a linha de meio campo do novo ataque, a 1ª equipa atacante regressa à linha de partida).

Objetivo: (re)organização coletiva; comunicação; intervenção individual sobre o portador da bola (placagem).

(1 ponto por cada placagem concretizada)

4. DEFENDER OS LADOS

1 equipa atacante contra 1 equipa defensora (recomendável 7x7). Área recomendável 30mx20m (com uma pequena área de placagem no meio, marcada com cones). 1 bola. Lançamento do ataque a partir de uma formação ordenada de 3 jogadores e após 2 passes procurar a área de placagem marcada. Nesta área a defesa pode placar mas não recuperar a bola no ruck. A partir daqui jogar normalmente, tentando evitar a marcação de ensaio.

Objetivo: defender organizadamente os 2 lados do ruck. Sempre que ocorrer um ensaio/uma infração recomeçar a partir de formação ordenada. (3 pontos por cada ensaio marcado; 1 ponto por cada placagem após o 1º ruck)