

#16

BOLETIM TÉCNICO SUB 8/SUB 10

Janeiro 2013
Referência: FPR/Desenvolvimento
Design: www.ftb-studio.com

OBJECTIVOS DO TREINO

Técnicos: Apanhar a bola do solo, colocar a bola no solo, transporte da bola nas duas mãos;

Tático: Avançar, apoiar;

Físicos: Coordenação; equilíbrio; velocidade; agilidade; flexibilidade;

Psicológicos: Cooperação; auto confiança, concentração, criatividade.

"AOS POSTES"

Para ensinar é necessário possuir determinadas competências... e é sobretudo a maneira como as aplicamos, que determinam o nosso sucesso! Enquanto treinadores, não nos podemos esquecer que para além de treinar, estamos também a ensinar! Devemos concentrar-nos mais na forma como comunicamos, para ensinarmos melhor!

"Estamos a treinar muito e a ensinar pouco." Herminio Barreto

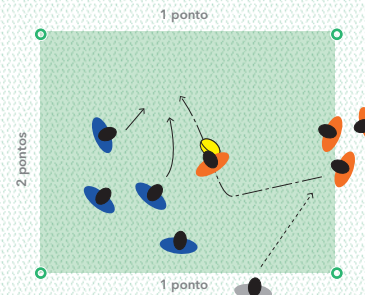
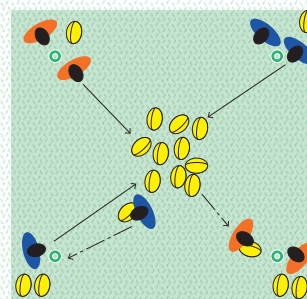
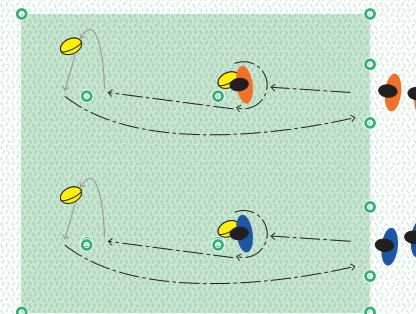
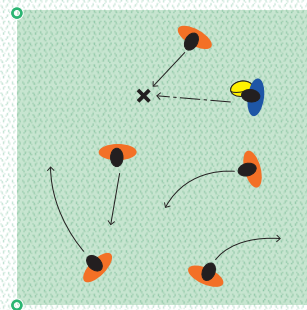
TEMA

ANTES A BOLA NA MÃO... DO QUE NO CHÃO!

Uma vez que o rugby tem como característica fundamental, ser permitido correr com a bola na mão, é inevitável que os jogadores tenham uma boa manipulação de bola! Assim sendo, estes devem estar familiarizados com a bola... só assim é que se consegue ganhar controlo e domínio sobre a mesma. Quando a manipulação de bola é uma competência adquirida, o jogo torna-se mais fácil!

PAPEL DO TREINADOR

- O treinador deve dirigir o treino no sentido de criar e desenvolver o espírito de equipa;
- Preocupar-se em fornecer uma instrução correta e realista;
- O treinador deve reforçar positivamente as ações dos jogadores;
- Promover uma boa relação com os jogadores, tendo como base a confiança e compreensão. Desta forma, a harmonia da equipa cresce, fazendo com que a concretização dos objetivos seja mais eficiente;



1. "JOGO DA APANHADA"

Descrição: Um jogador leva a bola na mão e tenta apanhar os restantes colegas, tocando-lhe com a bola. Quando o colega for apanhado, deverá ficar de pernas afastadas e no sítio. Para salvar os colegas que foram apanhados, os outros têm de passar por baixo das pernas.

Variante: Colocar mais do que um jogador a apanhar.

Jogadores: Agilidade, avançar e pega correta da bola.

Treinador: O treinador neste exercício tem como função controlar as regras do jogo e corrigir a pega da bola (transporte da bola nas duas mãos).

2. CIRCUITO (AVANÇAR)

Descrição: O portador da bola deverá avançar até ao primeiro pino e com a bola dar a volta à cintura. De seguida avançar novamente até ao segundo pino e atirar a bola ao ar. Por fim, o jogador deverá voltar para trás e entregar a bola ao seu colega. Ganha quem chegar primeiro.

Variante: Com a bola executar um oito entre as pernas; Com a bola dar a volta à cabeça; Colocar/Apanhar a bola do chão; Conduzir a bola com o pé; Lançar a bola pelo solo e apanhar; Raspar a bola do chão "paragem de dribble".

Jogadores: Avançar, pega correta da bola, olhar em frente.

Treinador: Garantir uma boa dinâmica do exercício, observando se os jogadores respeitam os requisitos do exercício, corrigir e reforçar o desempenho dos jogadores.

3. COLECIONADOR DE BOLAS

Descrição: O objetivo deste jogo é colecionar o máximo número de bolas, ou seja, os jogadores que se encontram nos pinos deverão apanhar as bolas (uma de cada vez). Em cada pino pode estar mais do que um jogador, no entanto apenas um de cada vez poderá sair para apanhar a bola. Ganha quem colecionar mais bolas.

Jogadores: Corrida, pega correta da bola, apanhar a bola do chão e colocar no chão.

Treinador: Sempre que necessário corrigir a pega da bola e manter a fluidez do exercício. Caso não haja bolas suficientes o treinador poderá substituir estas por pinos. Intervir sobre os fatores chave da técnica de apanhar a bola do chão.

4. "UM CONTRA TODOS"

Descrição: Divide-se o grupo em duas equipas, uma equipa é dos ladrões e a outra dos polícias. A bola é atribuída pelo treinador ao grupo dos ladrões. O primeiro ladrão apanha a bola e tenta correr pelo campo e marcar ponto. A outra equipa, dos polícias tem de apanhar o ladrão, tocando-lhe com as duas mãos. Se o jogador passar pelas linhas laterais com a bola, recebe 1 ponto; se o jogador passar pela linha final com a bola, recebe 2 pontos. O número de polícias que podem apanhar o ladrão é definido pelo treinador.

Jogadores: Avançar, corrida com bola nas duas mãos, apanhar a bola do chão e do ar.

Treinador: O treinador deverá encorajar os jogadores a avançar sem medo e a fugir da outra equipa. O treinador lança a bola pelo chão ou coloca a bola no solo o ladrão tem de apanhar a bola e marcar ponto.