

# #20

## BOLETIM TÉCNICO

### SUB 8/SUB 10

Julho 2013

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

#### OBJECTIVOS DO TREINO

**Técnicos:** Transporte da bola nas 2 mãos, marcar ensaio, pequenos passes, receção da bola, evitar o contacto, blocagem, jogo ao pé;

**Táctico:** Avançar, apoiar, continuidade;

**Físicos:** Velocidade, agilidade, coordenação, manipulação;

**Psicológicos:** Motivação, persistência, capacidade de reacção, concentração, diversão.

#### "AOS POSTES"

"Não é melhor estratégia os treinadores falarem o tempo todo; pelo contrário, eles devem fazer com que o grupo saiba aquilo que eles sabem... É sábio o treinador que procura desafiar a habilidade e os poderes dos jogadores, em vez de se esforçar o tempo todo para dar a lição."

Ellen White

TEMA

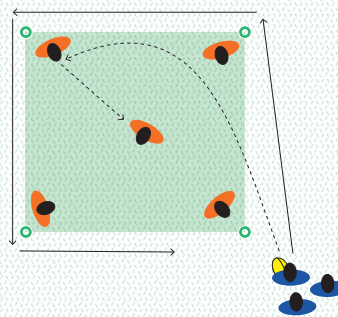
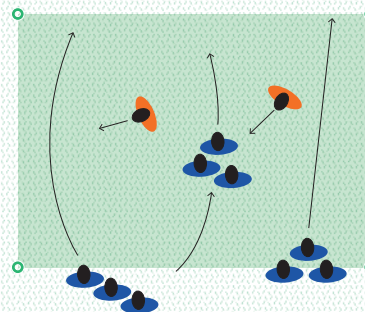
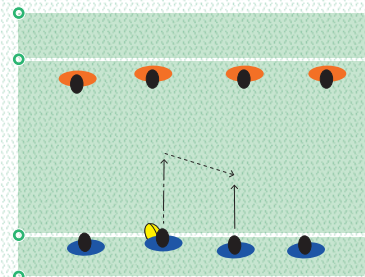
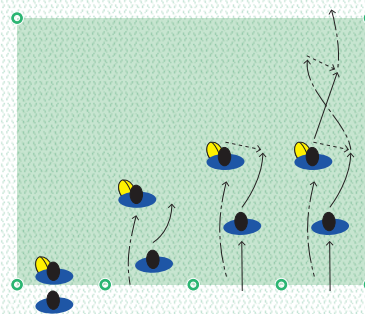
## A BRINCAR COM AS DOMINANTES TÉCNICAS!

Nestas idades, é mais fácil ensinar aos jovens jogadores jogos com objetivos práticos e divertidos do que pedir-lhes que realizem exercícios analíticos. Esta estratégia é utilizada como motivação, aprendizagem e aperfeiçoamento das várias técnicas abordadas nos escalões de formação.

Criar desafios e utilizar a competição para ensinar trás muito mais benefícios e verificamos, a longo prazo, resultados muito positivos por parte dos jogadores.

#### PAPEL DO TREINADOR

- O treinador deve enfatizar o trabalho em equipa, levando os jogadores a pensar mais em "nós" do que em "eu";
- O treinador deve manter a calma quando os jogadores cometem erros e ajudá-los a aprender a partir deles;
- O treinador, em conjunto com os jogadores investigam o problema táctico e as potenciais soluções (descoberta guiada);
- O treinador intervém para melhorar as habilidades (sempre que necessário).



#### 1. "O COMANDO"

**Descrição:** As crianças formam pares e cada par leva uma bola. O Objetivo é conseguir marcar ensaio antes dos restantes pares. Recebe um ponto cada dupla que marca ensaio primeiro. Saem os dois jogadores, em que o primeiro transporta a bola nas 2 mãos e o segundo vai comandando dizendo esquerda ou direita, consoante a voz do jogador que fica atrás a bola é passada para esse lado. Até chegar à linha de ensaio cada dupla deverá realizar 2 passes, sendo que quem irá marcar ensaio é o primeiro jogador que saiu com a bola.

**Variante:** Em vez de dizer esquerda/direita, pode utilizar cores (Branco/Preto) ou (Ímpar/Par).

**Jogadores:** Mudança de direção, Mudança de velocidade, passe, marcar ensaio.

**Treinador:** Relembrar a importância da comunicação no apoio ao portador da bola.

#### 2. "ATÉ A LINHA FINAL"

**Descrição:** Dividir o grupo em equipas de 4 ou 6. As equipas iniciam o jogo partindo das suas linhas finais, uma equipa começa com a bola. Os jogadores têm de correr e/ou passar a bola até chegar à linha final adversária para marcar 1 ponto. A bola pode ser passada em qualquer direção. Para parar o portador da bola o adversário deverá tocar com as 2 mãos na cintura do jogador. Assim que for tocado terá de parar e passar a bola a um colega de equipa. Deverão jogar 2 partes de 5 minutos. Ganha quem marcar mais pontos.

**Jogadores:** Passe, receção, transporte da bola nas 2 mãos, evitar o contacto, mudanças de direção, mudança de velocidade, marcar ensaio.

**Treinador:** Relembrar a importância de avançar, ter sempre um colega de equipa para poder passar. Evitar o contacto mudando de direção.

#### 3. "LOBOS MAUS"

**Descrição:** Escolhendo 2 jogadores, que representam os lobos, e as restantes as ovelhas. O objetivo é os lobos conseguirem apanhar o maior número de ovelhas. Estando os lobos no centro do espaço de jogo, as ovelhas terão de passar por eles, correndo apenas num sentido. As ovelhas só podem correr formando trios, sendo que a forma de as apanhar é os lobos blocarem-nas. Quando as ovelhas forem apanhadas transformam-se em lobos e apanham as restantes. Ganha a última ovelha do rebanho.

**Variante:** Se o grupo estiver à vontade, poderão realizar placagem, substituindo a blocagem.

**Jogadores:** Mudança de direção, mudança de velocidade, evitar o contacto e blocagem.

**Treinadores:** Alertar os jogadores para as mudanças de velocidade e de direção, evitando que sejam apanhados. Alertar para a posição base defensiva, dos defesas, e para selecionarem um jogador para blocar/placar.

#### 4. "RUGBY BASEBALL"

**Descrição:** O grupo está dividido em duas equipas (5x5). O objetivo do jogo é conseguir o maior número de pontos. Uma das equipas de 5 está disposta em quadrado, sendo que 4 estão nos vértices do quadrado e 1 está no centro do quadrado. A outra equipa terá de pontapear a bola para dentro do quadrado, criando dificuldades a quem tem de apanhar a bola. Após pontapear o jogador terá de correr à volta do quadrado, passando por todas as posições até chegar ao lugar onde iniciou o pontapé, assim que chegar ao primeiro vértice recebe 1 ponto, no segundo soma 2 pontos, no terceiro soma 3 pontos, no quarto soma 4 e quando termina o quadrado soma 5 pontos. A equipa adversária para impedir que a equipa de chutadores faça pontos, terá de apanhar rapidamente a bola e passar (à mão) ao jogador que está na posição central (este jogador nunca pode apanhar a bola do ar, à exceção se a bola for pontapeada para o lugar dele). Assim que o jogador central apanhe a bola, o chutador terá de parar (a paragem só pode ser feita nos vértices do quadrado, se ficar a meio de um trajeto voltará ao vértice anterior onde se encontrava).

**Jogadores:** Pontapear a bola, agarrar a bola do ar, passe, pontapé rasteiro.

**Treinador:** Explicar a importância na continuação da corrida após o pontapé. Incentivar a rapidez na corrida do jogador que chuta, e também, ao que agarra a bola do ar, passando logo ao companheiro de equipa.