

Etapas de Desenvolvimento do Jogador de Rugby  
Etapa: FUNDAMENTAL (Fase 1 e 2)

# INTRODUÇÃO

A FPR pretende realizar uma intervenção técnica, através da elaboração de um boletim, direccionado a todos os treinadores que são responsáveis por ensinar o rugby a quem se inicia na modalidade, independentemente da idade cronológica do jogador.

SUB  
8

Os escalões sub 8 e sub 10, correspondem aos 4 primeiros anos de prática de rugby, sendo por isso a base do modelo de desenvolvimento a longo prazo do jogador de rugby.

Este modelo assenta na preparação técnica, tática, física e psicológica dos jogadores. Tendo por base os objectivos a alcançar nesta etapa de desenvolvimento, iremos elaborar um conjunto de “Boletins Técnicos” com o objectivo de orientar a intervenção dos treinadores.

O Boletim Técnico terá uma periodicidade quinzenal e será da responsabilidade dos técnicos da FPR, que estão directamente ligados ao rugby juvenil.

Terá um tema com o respectivo enquadramento teórico e prático, no qual serão apresentados um conjunto de exercícios que devem servir de referência para a sua implementação.

Esperamos receber em edições futuras o contributo de todos os treinadores e árbitros que se preocupam e se envolvem na formação de jogadores.

SUB  
10

## Objectivos:

### Escalões

SUB 8

SUB 10

### Etapas de desenvolvimento

**Fundamental (fase 1)**  
seguro e divertido  
Ano 1 e 2

**Fundamental (fase 2)**  
seguro e divertido  
Ano 3 e 4

### Capacidades Técnicas

#### Evasão

- Evitar o Contacto
- Mudança de velocidade
- Transporte da Bola nas 2 mãos
- Marcar Ensaio

#### Passe (manipulação da bola)

- Pequenos passes
- Recepção da bola
- Apanhar a bola do solo
- Cair sobre a bola
- Colocar a bola no solo

#### Contacto (ataque)

- Evitar o Contacto
- Entrada ao contacto/afastar a bola do adversário (perder o medo)
- Manter-se de pé
- Arrancar a bola: Par de mãos
- Cair com a bola
- Libertar a bola

#### Contacto (Defesa)

- Blocação

#### Jogo Ao Pé

- Controle da bola pelo chão
- Condução da bola com o pé
- Pontapear a bola e agarrar

#### Evasão

- Todas as técnicas dos Sub-8
- Mudança de direcção

#### Passe (manipulação da bola)

- Todas as técnicas dos Sub-8
- Passe lateral (sem efeito)
- Passe do Chão (sem efeito)

#### Contacto (ataque)

- Todas as técnicas dos Sub-8
- Na Blocação:
  - 1º Passe no contacto
  - 2º Maul: Protege e liberta a bola
- Depois de Placado:
  - 1º Passe do Chão
  - 2º Apresentação da bola no solo
- Nota: Nesta fase devemos evitar a formação do ruck (protecção da bola- âncora)

#### Contacto (Defesa)

- Todas as técnicas dos Sub-8
- Iniciação à placagem (abaixo da cintura)

#### Jogo Ao Pé

- Todas as técnicas dos Sub-8
- Pontapé rasteiro

#### Formação ordenada (3 Jogadores)

- Posição de Força – Segurança
- Pegas
- Encaixe (controlado)

### Capacidades Táticas

#### Leis e Ética

- Conhece as leis do Tag Rugby-
- Passe para o lado e trás
- Blocação
- Direitos e deveres do jogador
- Conceito de Fair-Play e respeito pelo árbitro

#### Preparação tática básica

- Do agrupado anárquico ao agrupado organizado

#### Princípios de Jogo

- Avançar
- Apoiar

#### Prioridades de Intervenção

- 1- Manipulação da Bola
- 2- Preocupação de Avançar no terreno
- 3- Organização da Luta colectiva

#### Leis e Ética

- Todas as Leis dos Sub-8
- Maul e placagem
- Fora de Jogo
- Conceitos de Honestidade e Responsabilidade

#### Preparação tática básica

- Do agrupado organizado à alternância das formas do jogo de movimento (Jogo agrupado e ao largo)
- Tomada de decisão (2 contra 1)

#### Princípios de Jogo

- Avançar
- Apoiar
- Continuidade (“Bola Viva”)

#### Prioridades de Intervenção

- 1- Organização do agrupamento espontâneo
- 1- Estimular a libertação da bola no contacto (passe)
- 2- Exploração dos espaços livres próximos

### Capacidades Físicas

**Agilidade**  
**Coordenação e Manipulação**  
**Velocidade e Destreza**

**Agilidade**  
**Coordenação e Manipulação**  
**Velocidade e Destreza**

### Capacidades Psicológicas

**Auto confiança**  
**Atitude positiva**  
**Auto-estima**

**Tolerância**  
**Concentração**



Evoluir e formar para dar resposta às necessidades actuais do jogo...

Nos últimos anos o rugby deu um salto gigante, tanto na constituição física dos jogadores como na optimização dos métodos de treino. Difícil é jogar sem um estudo harmonizado entre os diferentes elementos da composição integral de um jogador, não chega o domínio de uma delas. O reflexo de um investimento global em centros de formação e alto rendimento específico para o desenvolvimento dos jogadores e técnicos de rugby em geral, está a gerar permanentemente os seus frutos. Hoje já não é possível jogar rugby ao mais alto nível sem ter uma morfologia típica e adequada às exigências técnicas e táticas do jogo. Estamos perante um rugby musculado e altamente veloz, apoiado em bases de treino científicas viradas para a melhoria constante, onde todos os detalhes são devidamente identificados e trabalhados. O facto do rugby ser um jogo competitivo baseado em princípios e valores, obriga os praticantes a jogar sempre de uma forma entusiástica e leal, fazendo com que a aposta na formação seja crucial. Que caminho terá Portugal de seguir, para conseguir acompanhar esta transformação e estar na vanguarda da modalidade?

A aplicação prática de programas de detecção e selecção de talentos e a criação de um metodologia de ensino aprendizagem destinado ao treino dos jovens é uma preocupação constante! Ganhar desde cedo, poderá ser indicador negativo quando se pretende uma longa carreira desportiva, os treinadores educadores tem que olhar o jogo a prazo, com visão, e formar progressivamente os seus jogadores para uma vida longa, divertida e acima de tudo segura na modalidade. Ensinar de uma forma global o jogo e mais analiticamente as técnicas de base gerais é o domínio indispensável aos que se dedicam a esta fase do processo de treino!

O rugby ensina-nos a aproveitarmos o que de bom cada um tem, somos um desporto acolhedor e encontramos um lugar para todos os que nos procuram. Nesta fase procuramos incentivar um treino divertido que envolva os jogadores, libertando-os de uma forma alegre e assente sempre nas suas características intrínsecas. Saber identificar o erro, tolerando-o com paciência para o corrigir, é uma forma eficaz de encorajar os miúdos a tomarem decisões apropriadas, correrem riscos e procurarem uma resposta as adversidades que o jogo lhes vai proporcionando...

Nessa perspectiva a federação portuguesa de rugby através do seu plano estratégico procura uma relação de proximidade na formação continua dos treinadores, dando-lhes algumas ferramentas úteis ao seu trabalho diário, quer nos clubes, quer nas escolas! Este boletim técnico, integrado no plano de desenvolvimento do jogador a longo prazo, tem como principal objectivo o ensino pela qualidade individual e colectiva, apoiando todos os que trabalham com jovens entre os 6 e os 12 anos de idade, referenciando os objectivos a atingir, o papel do treinador enquanto verdadeiro educador e a proposta de exercícios práticos de grande utilidade nestes escalões etários! estaremos a olhar para o futuro não só dos nossos jogadores como das equipas nacionais em evolução permanente para a obtenção de resultados prestigiantes, que honrem o desporto português!

**Prof. Tomaz Morais**  
Director Técnico Nacional

## DESENVOLVER A AGILIDADE A COMPETIR E A BRINCAR!

É nestas idades que são adquiridos os movimentos necessários (coordenação) que irão facilitar a aprendizagem dos diferentes gestos técnicos.

As crianças necessitam de experimentar uma imensidão de habilidades e destrezas, de diferentes formas de exercícios pois essa é a forma mais eficaz de desenvolver a coordenação. Segundo Bompa, "quanto mais elevado é o nível da coordenação mais fácil é aprender uma nova técnica, uma nova habilidade, uma nova destreza".

### PAPEL DO TREINADOR

- Acentuar o desenvolvimento multilateral, utilizar exercícios que ajudem as crianças a aprender as habilidades que são fundamentais para a modalidade;
- Incluir habilidades diversificadas que abranjam corridas, sprints, saltos, preensão e recepção de bolas, arremessos, batimentos, equilíbrios e quedas com enrolamentos;
- Ser criativo e paciente;
- Recurso a ideias e soluções divertidas, aplicadas de forma progressiva;
- Preocupar-se com os pormenores na execução das técnicas;
- Fazer o reforço pedagógico quando as crianças se empenham nas actividades e são auto-disciplinadas;
- Elogiar os progressos mostrados no desenvolvimento das habilidades.

### "AOS POSTES"

O desenvolvimento da agilidade e habilidades básicas constitui o ponto fundamental do processo de formação desportiva das crianças e dos mais jovens, sem o qual o processo de treino a longo prazo ficará sempre distante das metas superiores que atletas e treinadores desejam alcançar ao nível da alta competição.

### OBJECTIVOS DO TREINO

#### TÉCNICOS:

Mudanças de direcção,  
Condução da bola nas duas  
mãos, Apanhar a bola do chão,  
Marcar ensaio;

#### TÁCTICO:

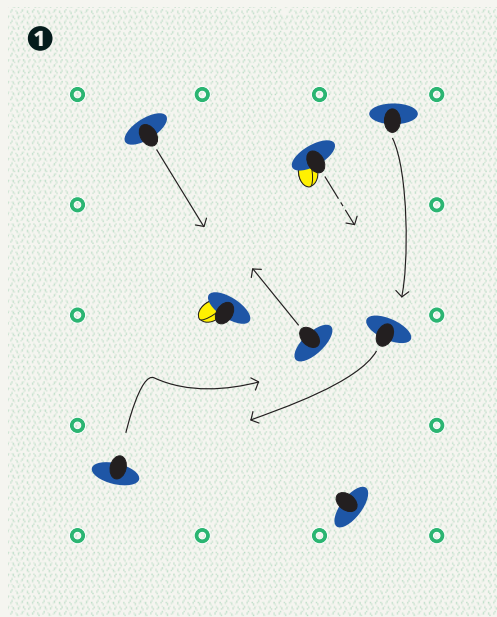
Avançar;

#### FÍSICOS:

Velocidade, Agilidade,  
Coordenação, Balanço;

#### PSICOLÓGICOS:

Auto-confiança, Iniciativa,  
Determinação.

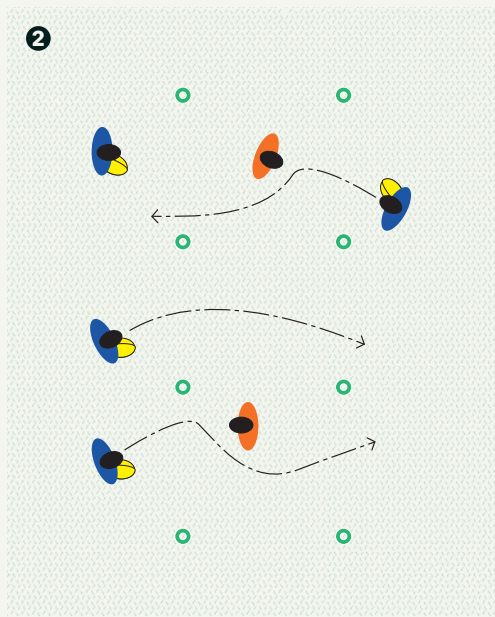


### JOGO LÚDICO - "POLÍCIAS E LADRÕES"

Os alunos dispersos dentro do espaço delimitado. 1 ou mais alunos com bola estão a apanhar. Os restantes devem fugir. Quem está a apanhar, tem que tocar em quem está a fugir. Quando um jogador é apanhado tem de parar e afastar as pernas, poderá ser libertado se um colega passar por entre as suas pernas.

**JOGADORES:** Bola nas duas mãos, mudar de direcção, rastejar.

**TREINADOR:** Deve incentivar ao trabalho em equipa, jogadores com bola (polícias) e jogadores sem bola (Ladrões).

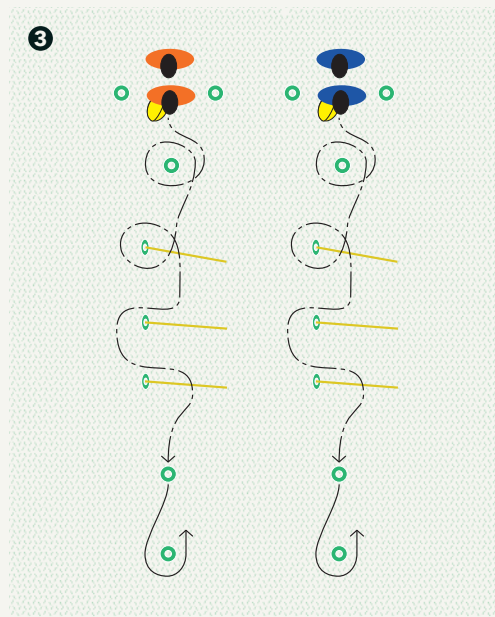


### JOGO LÚDICO - "JOGO DO CROCODILO"

Delimitar um Espaço - O Rio! Colocar no Rio, 1 ou mais "Crocodilos" (defensores). O objectivo dos "Lobos" (atacantes) é ultrapassar o rio sem serem comidos! Quando os crocodilos tocarem (bloquear) nos lobos, estes passam a ser crocodilos.

**JOGADORES:** Bola nas duas mãos, mudança de direcção.

**TREINADOR:** Pode condicionar a acção dos crocodilos (gatas, pés juntos, um passo etc) e deve penalizar a condução da bola numa mão.



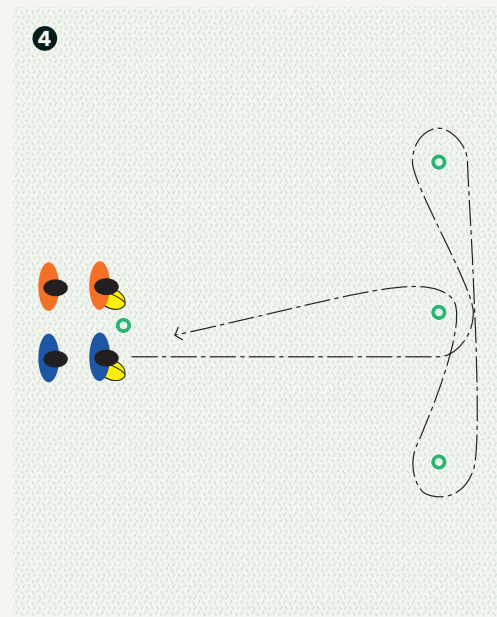
### ESTAFETAS - CORRIDA DE OBSTÁCULOS COM BOLA

Organizar vários grupos, que trabalham em simultâneo (competição). Ao sinal do treinador o Portador da Bola, corre sempre com a bola nas 2 mãos, e executa o percurso definido:

Ao apito parte o 1º de cada grupo (com bola); corrida + enrolamento + volta completa ao bastão + mudança de direcção (corpo baixo; evitar o contacto) x 2; coloca a bola no cone vermelho; dá a volta ao cone verde; apanha a bola que está ao pé do cone vermelho e repete o mesmo percurso; vence a 1ª equipa a terminar.

**TREINADOR:** Deve ser criativo na construção do percurso, utilizando diferentes materiais ou simplesmente exercícios básicos de agilidade e destreza.

**JOGADORES:** Bola nas duas mãos, mudança de direcção (fintar), apanhar a bola do chão.



### ESTAFETAS EM "T" - CORRIDA COM BOLA

Organizar vários grupos, que trabalham em simultâneo. Ao sinal do treinador o Portador da Bola, corre sempre com a bola nas 2 mãos, e executa o percurso definido, contornar um "T" desenhado no solo.

**TREINADOR:** Deve alterar a posição de partida (deitado, costas, joelhos), alterar a orientação do corpo na corrida (costas, lateral, frontal).

**JOGADORES:** Bola nas duas mãos, mudança de direcção e velocidade.



### Fidelizar

O segundo boletim técnico destinado ao ensino/treino do rugby aos mais jovens coloca boas propostas práticas aos treinadores. Baseado nos princípios de avançar com a bola e apoiar apresenta-nos sugestões de grande simplicidade mas com riqueza pedagógica que requerem um envolvimento construtivo do treinador para que os jovens se entreguem com entusiasmo na sua execução. Aprender bem os gestos técnicos mais elementares nestas idades significa muito em termos futuros. Fideliza o jogador à modalidade e dá-lhe uma riqueza técnica capaz de mais tarde responder às necessidades tácticas que lhe vão surgindo. Um dos segredos dos treinadores dos escalões de formação é a capacidade de criar formas jogadas e exercícios critério que cativem e concentrem os jovens na tarefa. Desta forma sentir-se-ão bem na nossa modalidade e jamais deixarão de comparecer aos treinos dada a motivação criada. A retenção dos mais novos, fidelizando-os ao clube, deve ser baseada numa integração constante de forma a proporcionar uma capacitação e desenvolvimento em todas as áreas.

Este boletim técnico é uma boa ajuda para que este processo decorra com normalidade e que possamos cada vez mais ver os nossos jogadores trazerem os seus amigos na procura de um jogo que os apaixonou.

Bons Treinos !!!

**Prof. Tomaz Morais**  
Director Técnico Nacional

## DESENVOLVER PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES COM BOLA, A PARES, EM GRUPO, SOB FORMAS JOGADAS

Deve procurar-se nestas idades o desenvolvimento harmonioso dos praticantes, na preparação geral e multilateral, na aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas fundamentais, na preparação a longo prazo.

É importante começar cedo... mas bem! O abandono é sempre preocupante, mas é mais negativo no desporto juvenil!

### PAPEL DO TREINADOR

- Manter um elevado tempo de actividade, reduzindo o tempo de espera e de explicações;

- Variar o tipo de exercícios e tema das sessões;

- Criar situações reduzidas (1x1, 2v1,3v2, etc.) no sentido de facilitar a compreensão do jogo e avaliar as capacidades individuais e de iniciativa;

- Ter sempre presente em qualquer situação, a salvaguarda da integridade física dos praticantes através da constituição de grupos homogéneos, quanto às dimensões corporais e aptidões físicas;

- Observação permanente dos comportamentos individuais e do grupo nas situações de aprendizagem e de jogo, identificando os factores de êxito e insucesso.

### "AOS POSTES"

O desenvolvimento da agilidade e habilidades básicas constitui o ponto fundamental do processo de formação desportiva das crianças e dos mais jovens, sem o qual o processo de treino a longo prazo ficará sempre distante das metas superiores que atletas e treinadores desejam alcançar ao nível da alta competição.

### OBJECTIVOS DO TREINO

#### **TÉCNICOS:**

Pequenos passes, Apanhar a bola do solo, Colocar a bola no solo, Mudanças de direcção, Transporte da bola nas duas mãos, Condução da bola com os pés, Evitar o contacto;

#### **TÁCTICO:**

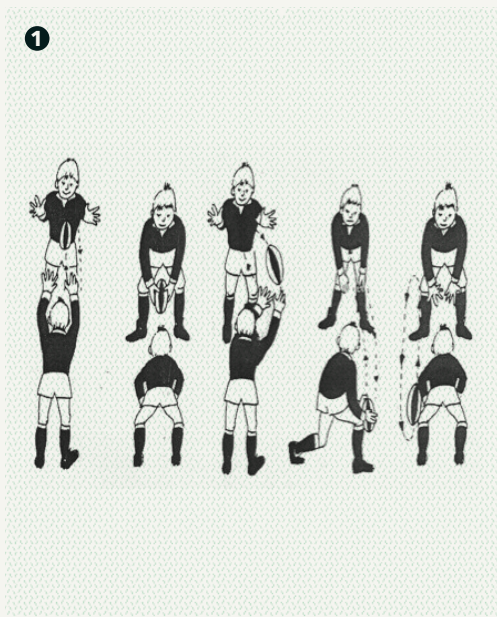
Avançar, Apoiar;

#### **FÍSICOS:**

Velocidade, Destreza, Agilidade, Coordenação, Manipulação;

#### **PSICOLÓGICOS:**

Auto-confiança, Atitude positiva, Auto-estima, Concentração.

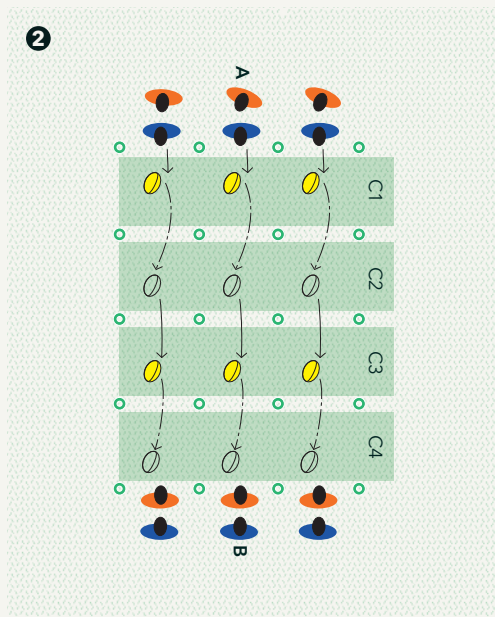


### PASSES A PARES

Em pares, frente a frente (3-5 metros aprox.) executar diferentes passes para 3 alvos diferentes (1- acima da cabeça; 2- altura do peito; 3- altura dos joelhos)

Variar o tipo de passes (1- com as 2 mãos, de baixo para os 3 diferentes alvos; 2- com as 2 mãos, de cima da cabeça para os 3 diferentes alvos; 3- com as 2 mãos, do lado direito da anca para os 3 diferentes alvos; 4- com as 2 mãos, do lado esquerdo da anca para os 3 diferentes alvos; 5- lançamento com uma mão a rodar pelo chão, receber em posição equilibrada, de joelhos flectidos, apanhar a bola com as 2 mãos entre os pés)

Mãos-alvo para as diferentes alturas e tipos de passe; Posição equilibrada do corpo e dos apoios na execução e recepção dos diferentes passes.



### ESTAFETAS - CORRIDA COM BOLA

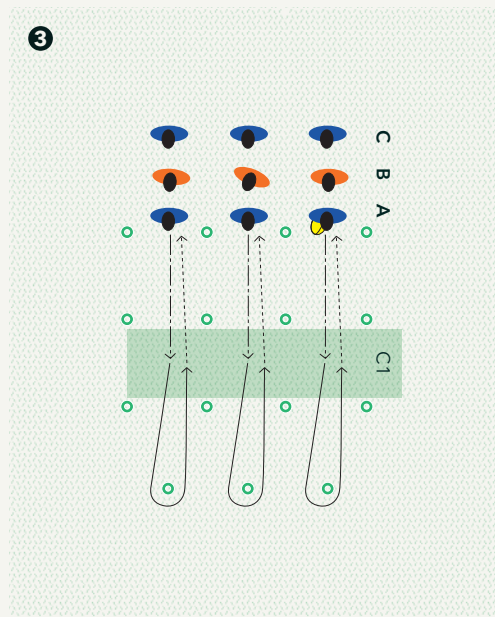
Os jogadores A partem em corrida, apanham a bola em C1 e colocam em C2; depois correm apanham a bola em C3 e colocam em C4; a seguir correm e tocam na mão dos jogadores B que efectuem o percurso inverso. Os jogadores A vão colocar-se em B.

Variar o número de filas de modo a não estarem mais do que 3 elementos por fila.

Correr com a bola nas duas mãos; acelerar nas corridas.

Posição equilibrada do corpo e dos apoios na captação e colocação das bolas.

Linhas (C1,C2,C3,C4) entre 3-5 metros de distância.



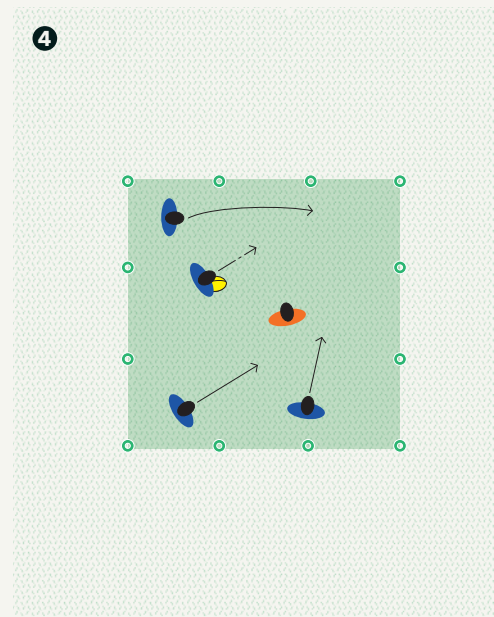
### ESTAFETAS - CORRIDA COM BOLA + CONDUÇÃO COM OS PÉS + PASSE

Os jogadores A partem em corrida com a bola na mão e colocam em C1; depois conduzem a bola com os pés até aos cones; voltam apanhar e correr com a bola até C1 de onde passam para os jogadores B.

Variar o número de filas de modo a não estarem mais do que 3 elementos por fila.

Correr com a bola nas duas mãos.

Conduzir a bola no chão com ambos os pés.



### JOGO LÚDICO - "COELHOS vs. LOBO"

4 jogadores num quadrado de 5x5 metros. 3 "coelhos" tentam manter a posse de bola com passes em todas as direcções, enquanto o "lobo" procura agarrar o "coelho" com bola ou interceptar um passe.

Os "coelhos" sem bola devem estar em permanente movimento para a receber.

Correr com a bola nas duas mãos.

Evoluir para 3 "coelhos" v 2 "lobos" quando houver um bom domínio da manutenção da posse de bola.



### Passar...

Uma das ações mais nobres do jogo de rugby que ilustra por completo a beleza do gesto coletivo associado à nossa modalidade. Ensinar e treinar este gesto requer sistematização na aplicação de exercícios ou forma jogadas que privilegiem a sua utilização como meio de apoiar o portador da bola e permitir não só a progressão como a continuidade do jogo. Com os jovens desta idade o passe não deve aparecer de uma forma forçada mas sim natural, na percepção da lógica do jogo, como meio para atingir o fim coletivo do jogo. O facto de se permitir que o jovem possa correr livremente com a bola leva a que muitas vezes se crie o individualismo em detrimento do sentido coletivo tão necessário para o sucesso do jogo. O passe é neste sentido uma ferramenta fundamental para criar uma interligação entre os jogadores e um meio de exploração do jogo em si. Quer através de exercícios analíticos, quer de forma jogadas ou próprio jogo devemos criar situações apropriadas a que os jogadores sintam quando e como devem passar a bola. Criar uma habilidade técnica natural no manuseamento da bola sem forçar uma técnica estereotipada pode ser um dos segredos para que mais tarde qualquer jogador em qualquer situação de jogo possa encontrar a solução apropriada no tipo passe a fazer. Não deve o treinador deixar de ensinar o passe segundo os critérios básicos definidos para esta técnica. Respeitando os fatores chave e progredindo na velocidade de execução. Continuação de bons treinos e excelentes passes.

**Prof. Tomaz Moraes**  
Director Técnico Nacional

## APOIAR O PORTADOR DA BOLA, COMUNICANDO E DESENVOLVENDO TÉCNICAS DE PASSE E RECEPÇÃO DA BOLA

Devemos desde cedo incentivar os jovens a avançar no terreno.

Para tal, neste princípio, devem ser desenvolvidas as técnicas de evasão, acção de correr com a bola, fintar, 1x1 e 2x1.

Outro conceito que deve ser transmitido desde cedo é o apoio. Este conceito consiste no apoio ao portador da bola, assegurando linhas de passe que permitem a continuidade de jogo.

São exemplos de apoio, correr atrás do portador da bola, comunicar com o portador da bola, passe e recepção, linhas de corrida e par de mãos.

### PAPEL DO TREINADOR

- Encorajar os jovens a avançar e criar espaços na defesa;
- Incentivar os jogadores a comunicar e apoiar de perto o portador da bola;
- Realizar os exercícios em espaços mais reduzidos, por forma a facilitar a aprendizagem, nomeadamente do passe e recepção;
- Corrigir os erros de um forma assertiva, não se limitando a dizer que "Está mal";
- Fazer o reforço pedagógico quando as crianças se empenham nas actividades e são auto-disciplinadas;
- Elogiar os progressos mostrados no desenvolvimento das Habilidades.

### "AOS POSTES"

Um treino destinado a crianças deve ser organizado, tendo como objectivo primordial o seu desenvolvimento e bem-estar. Para tal, os treinadores devem ter perfeita consciência de que as crianças não são adultos em miniatura.

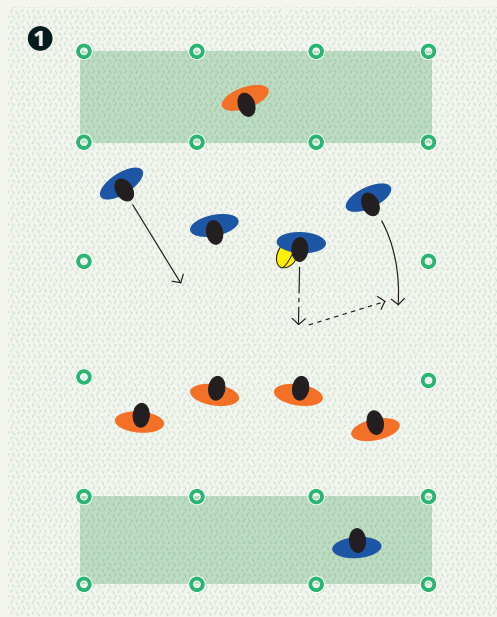
### OBJECTIVOS DO TREINO

**TÉCNICOS:**  
Mudanças de direcção, Condução da bola nas duas mãos, Passe lateral, Marcar ensaio;

**TÁCTICO:**  
Avançar, Apoiar;

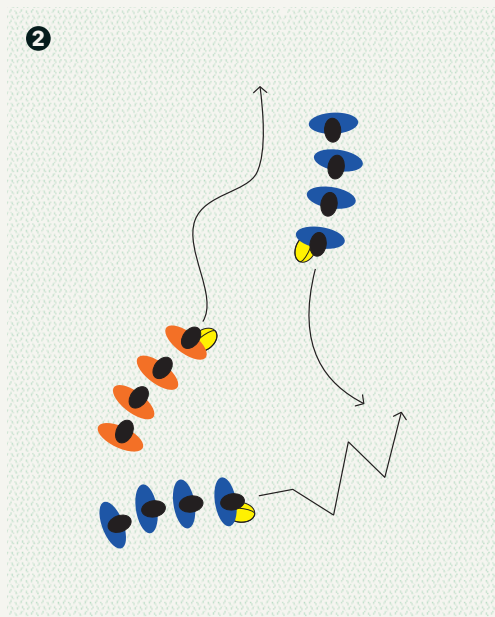
**FÍSICOS:**  
Velocidade, Agilidade, Destreza, Coordenação óculo-manual;

**PSICOLÓGICOS:**  
Auto-estima, Atenção e concentração, Atitude positiva, Espírito de equipa.



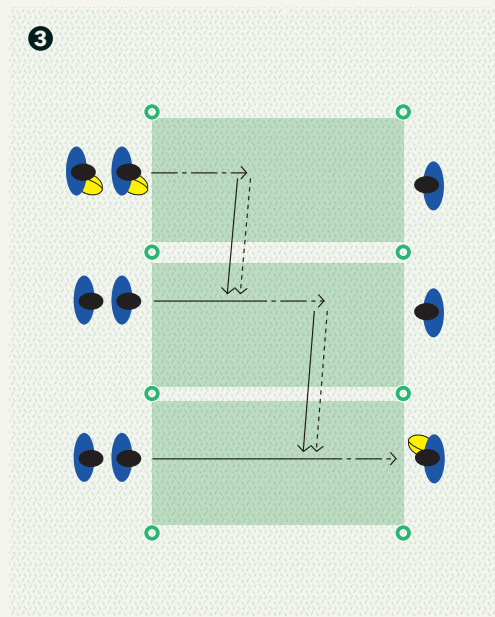
### JOGO LÚDICO - "BOLA AO CAPITÃO"

Cada equipa vai tentar executar passes entre os seus elementos com o objectivo de progredir e conseguir passar a bola ao colega que está na linha de fundo (capitão). Ao conseguir passar a bola ao "Capitão" a equipa recebe 1 ponto. O portador da bola pode correr tendo que parar e passar sempre que for tocado com as duas mãos. A defesa apenas pode recuperar a bola através de intercepções de passe ou se esta cair ao chão muda automaticamente de equipa.



### JOGO LÚDICO - "JOGO DAS SOMBRAS"

Organizar grupos. Cada grupo com 1 bola. Os grupos estão em fila indiana, e o 1º da fila tem a bola. Os restantes membros do grupo, devem imitar (sombra) tudo o que o portador da bola fizer. Ao sinal do treinador o portador da bola dá a bola ao "apoio" (o 2º na fila) e vai para o fim da fila.

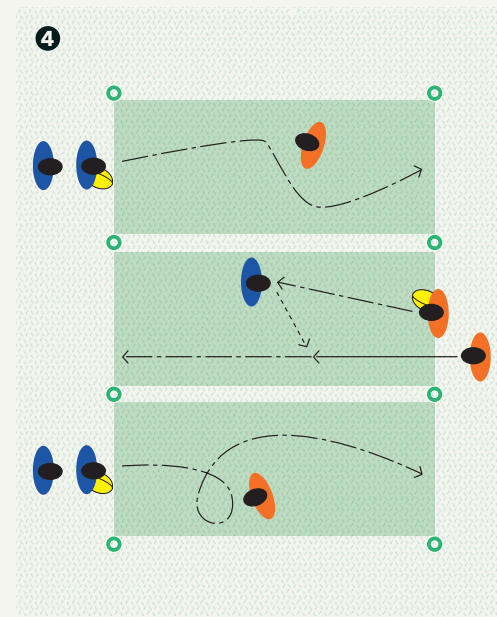


### PASSE E APOIO - TÉCNICA DE PASSE

Organizar a turma em grupos de 3; cada um com 1 bola;  
O portador da bola avança e realiza um passe lateral para o colega ao seu lado; Depois de passar a bola o aluno tem que tocar nas costas do companheiro a quem passou; Quem recebe só pode passar a bola depois do companheiro lhe tocar nas costas; Deve-se variar o lado de saída da bola.

**OBJECTIVOS:** Sensibilizar para o segundo princípio do jogo - Apoiar.

**FACTORES CHAVE:** Comunicar; Mãos alvo; Olhar para onde se vai passar; Rotação do tronco e dos braços para executar o passe (sem efeito).



### SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO - 2 X 1

3 a 4 estações com jogadores de ambos os lados do rectângulo; 1 bola por estação; O objectivo é realizar uma situação de jogo 2x1, onde o portador da bola tem de fingir o defensor e marcar ensaio; O defensor tem de tocar com as duas mãos no atacante antes que este chegue à linha de ensaio; caso o portador da bola seja tocado com as duas mãos, tem o apoio de um companheiro a quem deverá passar a bola para marcar ensaio. Os jogadores no final trocam de funções.

**OBJECTIVOS:** Desenvolver técnicas de finta com bola.  
**VARIANTE:** Desafiar os jogadores a marcar o maior número de ensaios em apenas 30 segundos.

**FACTORES CHAVE:** Correr em frente; Transportar a bola com as duas mãos; evitar a defesa/mudar de direcção; O jogador em apoio entra na bola em aceleração (mãos alvo).



A tendência para reproduzir os seniores no rugby continua a ser um tema muito debatido entre técnicos e dirigentes. Sem dúvida que o mais fácil é a aplicação dos princípios, filosofias e metodologias que os mais velhos empregam, mas a vivência desportiva dos mais jovens é antagónica no processo e aplicação de sistemas de treino e competição. É indispensável que todos os que optam por investir o seu tempo no ensino e treino de crianças e jovens sintam que estão inseridos numa fase de preparação fundamental cujas necessidades se apoiam no desenvolvimento de capacidades motoras, cognitivas e afetivas básicas. Nos seniores a preparação é orientada, quase exclusivamente, para a otimização e maximização da performance dessas e outras capacidades. Não é difícil preparar um treino cheio de materiais e exercícios inovadores que encham o olho mas que no entanto podem ser vazios de conteúdos e significado. Na preparação de um treino para os mais novos deve ser considerado acima de tudo a integração de componentes que visem a exploração de cada um como um ser individual, com necessidades específicas e com níveis de maturação distintos. As sugestões de grande simplicidade, mas com riqueza pedagógica, implicam um envolvimento construtivo do treinador para que os jovens se entreguem com entusiasmo e total empenho na sua execução. Neste quarto boletim temos propostas muito interessantes que recorrem a jogos para ajudar na compreensão do jogo e na introdução de elementos técnicos básicos que só o rugby nos proporciona: como a possibilidade de correr com a bola agarrada nas mãos, de jogar com as mãos e pés. Relembrando a nossa chegada ao rugby esta foi uma das formas onde depressa sentimos diferença para as outras modalidades.

Espero que gostem e desfrutem com os vossos jovens.

**Prof. Tomaz Morais**  
Director Técnico Nacional

## DESENVOLVER A COMPREENSÃO DO JOGO ATRAVÉS DE JOGOS REDUZIDOS

É nestas idades que as crianças têm uma maior sensibilidade para a aprendizagem de novas técnicas, no entanto, a motivação existente para que haja aprendizagem é um factor a ter em conta. O rugby é um jogo exigente, pelo que desde cedo devemos encontrar estratégias para manter os jogadores motivados no treino!

Neste sentido, os jogos reduzidos têm uma importância vital pois permitem um melhor desenvolvimento individual na aprendizagem.

### PAPEL DO TREINADOR

- Ser criativo e paciente recorrendo a soluções simples, aplicadas de forma divertida, para introduzir os conceitos do jogo;
- Manter um elevado tempo de actividade, reduzindo o tempo de espera e de explicações;
- Criar jogos com número reduzido de jogadores e, regras simplificadas, que permitam:
  - Existir aprendizagem e evolução com oportunidades de prática elevada e de sucesso;
  - Desenvolver a habilidade individual com uma maior presença das técnicas base do jogo;
  - Desenvolver a lógica do jogo e a tomada de decisão;
- Elogiar os progressos e esforço mostrados, com reforços pedagógicos, quando as crianças se empenham nas actividades;

### "AOS POSTES"

Os jovens gostam de jogar. Por vezes, temos a tendência de apresentar sessões de treino com muitos exercícios, deixando o jogo apenas como "prémio" no final. Um treino com muito tempo de jogo promove um maior envolvimento dos jogadores traduzindo-se num maior divertimento. Diversão é a chave para reter jogadores no rugby durante mais tempo. Lembrem-se de quando eram crianças!!

### OBJECTIVOS DO TREINO

#### TÉCNICOS:

Mudanças de direcção, condução da bola com os pés, apanhar a bola do chão, pontapé rasteiro, pequenos passes, apoio ao portador da bola;

#### TÁCTICO:

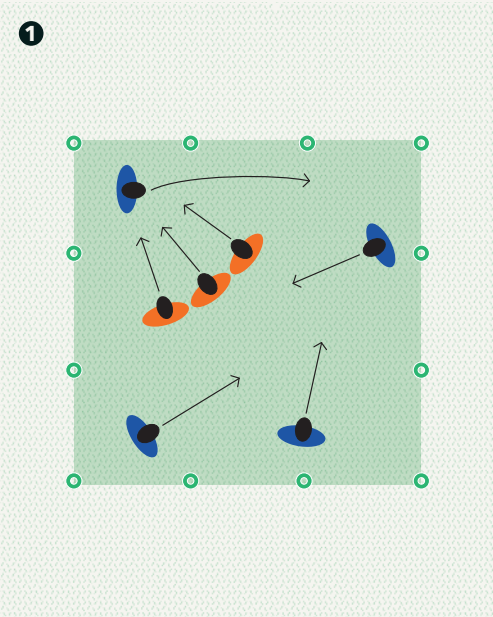
Avançar, Apoiar;

#### FÍSICOS:

Velocidade e destreza, agilidade, coordenação e manipulação;

#### PSICOLÓGICOS:

Atitude positiva, auto-confiança, auto-estima, concentração.



**JOGO LÚDICO -  
"A CORRENTE" (Evasão)**

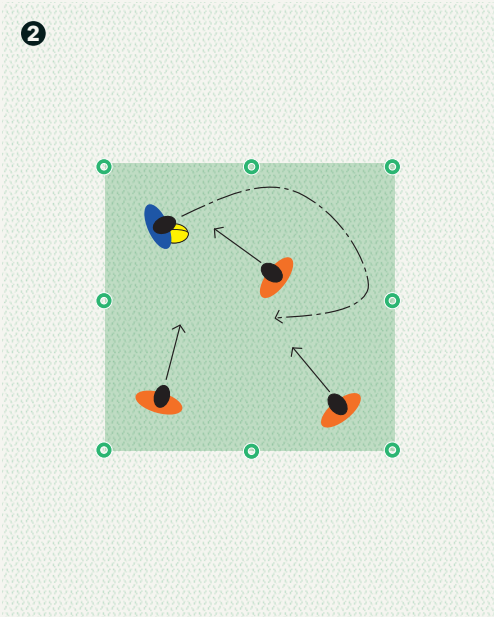
**ORGANIZAÇÃO:** Em grupos de 8 a 10 jogadores, dispersos num espaço delimitado de 20mx20m (aprox.). Um dos jogadores começa a apanhar. Quando um jogador é tocado junta-se a quem o apanhou, de forma a aumentar a corrente. Quando restar apenas 1 jogador, recomeçam o jogo.

**OBJECTIVO:** Incentivar os jogadores que não estão na corrente a fingir os restantes para não serem apanhados.

**JOGADORES FORA DA CORRENTE:** Fingir (mudar de direcção e velocidade); Apoios rápidos no chão (pés a mexer).

**JOGADORES NA CORRENTE:** Trabalho em equipa; ocupação do espaço de jogo; comunicação

**TREINADOR:** Deve incentivar ao trabalho em equipa (jogadores na corrente); pode variar o tamanho do espaço e/ou o número de jogadores que começam a apanhar.



**JOGO LÚDICO -  
"TODOS CONTRA UM" (Evasão)**

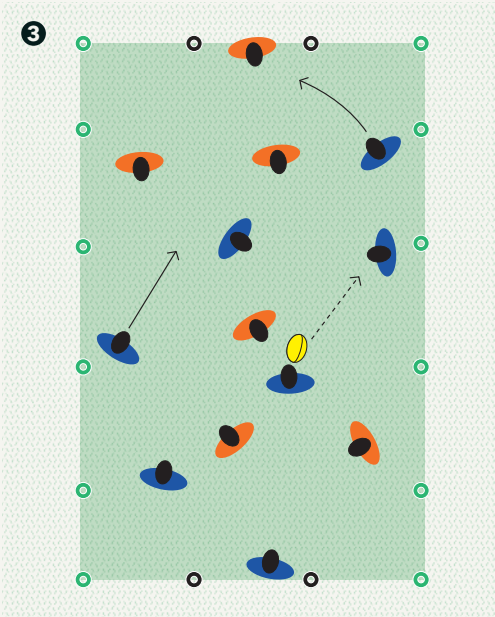
**ORGANIZAÇÃO:** Em grupos de 4 jogadores, dispersos num espaço delimitado de 10mx10m (aprox.). Um dos jogadores tem a posse de bola. O jogador que tem a posse de bola deve fugir o maior tempo possível dos outros três jogadores. Quando for apanhado, trocam de funções.

**OBJECTIVO:** Incentivar o portador da bola a fingir o adversário directo (situações de 1x1).

**PORTADOR DA BOLA:** Fingir (mudanças de direcção e de velocidade); Apoios rápidos no chão (pés a mexer); Bola nas duas mãos; Proteger a bola no momento da finta.

**JOGADORES SEM BOLA:** Mudanças de direcção e de velocidade (reação ao portador da bola).

**TREINADOR:** Deve incentivar ao trabalho em equipa (jogadores sem bola); pode variar o tamanho do espaço e/ou o número de jogadores a apanhar.



**JOGO LÚDICO -  
"FUTEBOL" (Jogo ao Pé)**

**ORGANIZAÇÃO:** Em 2 equipas, de 4 a 5 jogadores cada equipa, dispersos num espaço delimitado de 10mx25m (aprox.). Realizar um jogo de futebol normal com uma bola de rugby. Tentar marcar o maior número de pontos possíveis.

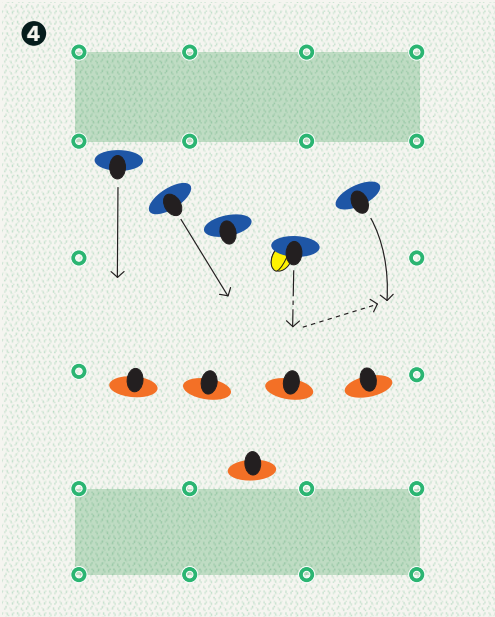
**Variante (aplicável ao escalão Sub-10):** no meio-campo defensivo, podem conduzir a bola com os pés, mas no meio-campo ofensivo devem apanhar a bola do chão e realizar pontapés rasteiros tecnicamente correctos.

**OBJECTIVO:** Desenvolver o contacto da bola com os pés.

**JOGADORES COM BOLA:** Controlo e condução da bola pelo chão com ambos os pés.

**VARIANTE:** Agarrar a bola do chão; pontapé rasteiro;

**TREINADOR:** Pode condicionar o número de jogadores em cada equipa, ou as acções dos defensores, para dar vantagem à equipa atacante.



**JOGO CONDICIONADO "3 SEGUNDOS"  
(Continuidade- "Bola Viva")**

**ORGANIZAÇÃO:** Em 2 equipas, de 5 a 6 jogadores cada equipa, dispersos num espaço delimitado de 15mx25m (aprox.). Realizar um jogo de rugby condicionado ao nível do contacto. Se o portador da bola for agarrado na zona da cintura por um (ou mais) defensores, durante 3 segundos, o treinador deverá dizer "placagem!" e o portador da bola deverá passá-la.

**OBJECTIVO:** Desenvolver a capacidade do portador da bola libertá-la no contacto; desenvolver a capacidade dos jogadores no apoio em aproximarem-se da bola no tempo certo e encorajar os defesas a agarrar/placar o portador da bola.

**JOGADORES COM BOLA:** Avançar no contacto; controlo, protecção e libertação da bola no contacto (passe antes do contacto, passe na placagem, passe depois da placagem - do chão);

**JOGADORES SEM BOLA (ATAQUE):** Apoiar o portador da bola mais perto; comunicação; receber a bola no espaço e em velocidade.

**JOGADORES SEM BOLA (DEFESA):** Aumentar a auto-confiança e as situações de sucesso no momento do contacto/placagem.

**TREINADOR:** Pode condicionar o número de jogadores em cada equipa, ou as acções dos defensores, para dar vantagem à equipa atacante.



### A complexa "arte" de ensinar o contacto

Sendo o rugby um desporto colectivo de combate o contacto físico com o adversário, o companheiro de equipa e o solo está eminente e presente na maioria das ações técnicas. A abordagem a este factor crítico do jogo é fundamental para a fixação dos jogadores na modalidade. Devagar se conquistam os jovens para um jogo de contacto efetivo e sem receios...o pior é o abandono do rugby por causa de abordagens excessivas e erradas. Ensinar sem receio, trabalhando o medo que é natural que possa existir, é o papel que o treinador/educador tem que assumir integralmente. Devemos procurar jogos e exercícios divertidos que promovam o contacto, reduzam a velocidade e o espaço de impacto corporal como estratégias universais, que se têm revelado eficazes na condução de tão difícil processo. Não obrigar e levar a fazer bem feito ensinando rigorosamente os gestos técnicos básicos em segurança é uma arma pedagógica disponível a todos os treinadores. Agrupar por tamanhos e graus de maturação física e/ou psicológica é um método que geralmente oferece bons resultados. No entanto é no planeamento da sessão que se encontra o maior factor de sucesso: não pensar em exercícios exaustivos e/ou sessões longas para não criar muito impacto; utilizar exercícios bilaterais de forma a prevenir dores musculares ou articulares e não criar movimentos parasitas na execução; orientar a atenção para a proteção da cabeça, evitando traumatismos desnecessários.

Ensinem em segurança que formarão jogadores para o contacto!

Aproveito para desejar um Bom Natal e um próspero ano de 2012.

**Prof. Tomaz Morais**  
Director Técnico Nacional

## CONTACTO COM O SOLO E COM O ADVERSÁRIO

O rugby é um desporto de confronto físico. O processo de ensino aprendizagem numa fase inicial terá sempre que respeitar a personalidade de cada atleta na sua dimensão motora, afetiva e cognitiva.

Deve procurar-se nestas idades estimular de forma progressiva o contacto com o solo e com o adversário, conduzindo o processo de forma cuidada, garantindo a máxima segurança dos praticantes.

### PAPEL DO TREINADOR

- Ter sempre presente em qualquer situação, a salvaguarda da integridade física dos praticantes através da constituição de grupos homogéneos, quanto às dimensões corporais e aptidões físicas;
- Criar situações lúdicas no sentido de facilitar e promover o contacto com o solo e com o adversário;
- Encorajar o atleta a ultrapassar os receios do contato físico, promovendo situações simples de sucesso, pequenas conquistas...

### "AOS POSTES"

Numa fase de iniciação ao contato, uma experiência negativa, pode ser a causa do abandono precoce da modalidade.

### OBJECTIVOS DO TREINO

#### **TÉCNICOS:**

Postura corporal, Posição básica;

#### **TÁCTICO:**

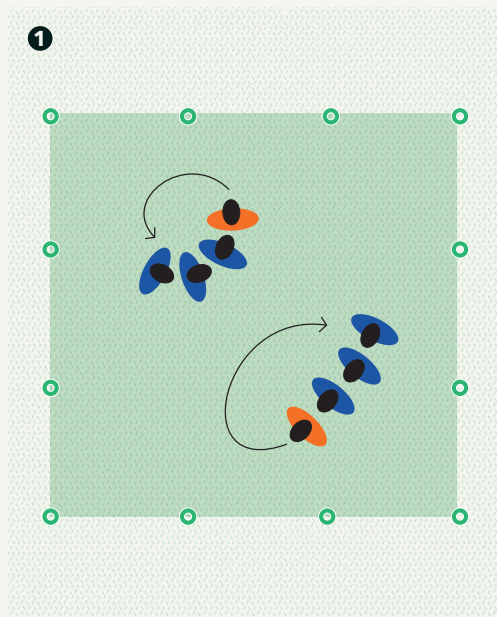
Trabalho coletivo, Apoiar;

#### **FÍSICOS:**

Agilidade, Coordenação, Manipulação;

#### **PSICOLÓGICOS:**

Auto-confiança, atitude positiva, auto-estima, concentração.



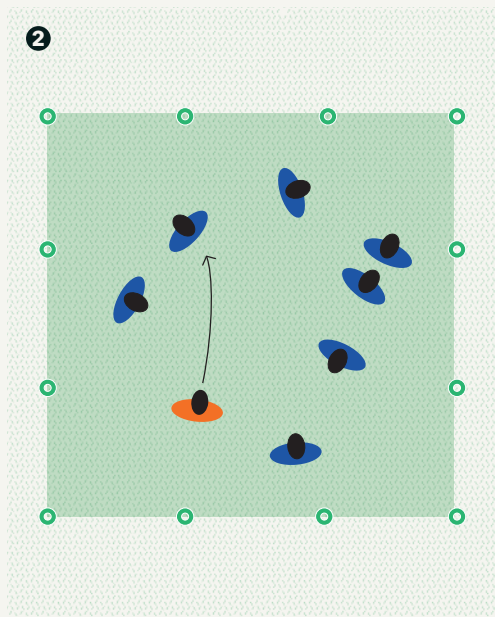
### O GATO E O RATO

**ORGANIZAÇÃO:** Num espaço delimitado de 15mx15 m (Aprox.)

Em grupos de 4 jogadores, 3 em fila agarrados com as mãos nas costas do companheiro da frente. O gato tenta caçar o rato (o ultimo da fila).

**OBJECTIVO:** Incentivar os jogadores a perder o medo do contato com os colegas; Trabalho em equipa; comunicação.

**TREINADOR:** Deve incentivar ao trabalho em equipa (jogadores na corrente); pode variar o tamanho do espaço e/ou o número de jogadores.

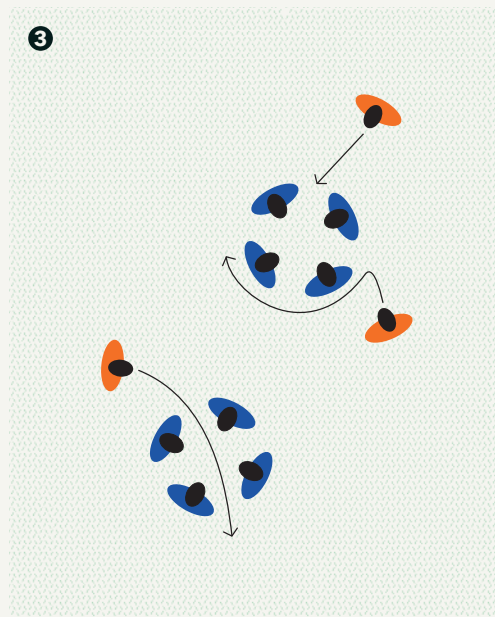


### JOGO DA APANHADA COM CONTACTO

**ORGANIZAÇÃO:** Em grupos de 8 ou 10 jogadores num espaço delimitado de 15mx15 m (Aprox.). Um ou mais jogadores a apanhar (toque com as duas mãos) os restantes. Para não serem apanhados deitam-se dois jogadores um sobre as costas do outro (formam um X no solo).

**OBJECTIVO:** Incentivar os jogadores ao contato com os colegas e com o solo.

**TREINADOR:** Deve incentivar ao trabalho em equipa; pode variar o tamanho do espaço e/ou o número de jogadores que começam a apanhar ou a fugir.

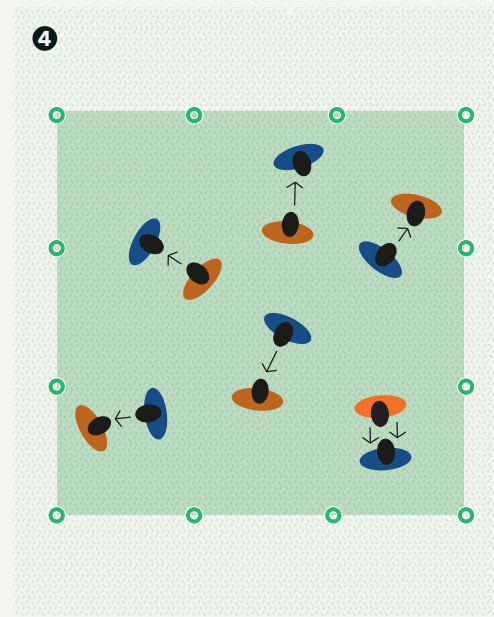


### ENTRAR E SAIR DA "MURALHA"

**ORGANIZAÇÃO:** Em grupos de 4 jogadores em círculo de mãos dadas, e um jogador fora do círculo que tenta entrar e depois sair da "muralha"

**OBJECTIVO:** Incentivar os jogadores ao contato com os colegas. Reforçar a posição baixa na entrada e saída da muralha.

**TREINADOR:** Deve incentivar ao trabalho em equipa (em círculo); pode variar o tamanho do espaço e/ou o número de jogadores que querem entrar e sair da "muralha".



### A CONQUISTA DO CASTELO

**ORGANIZAÇÃO:** Em grupos de 10 ou 12 jogadores, num espaço delimitado de 15mx15 m (Aprox.). Duas equipas dentro de uma zona delimitada. Cada elemento escolhe um adversário e tenta agarrar-lo e empurrá-lo (sempre em pé) para fora dessa área. Ganha a equipa que "conquistar o castelo" em menos tempo.

**OBJECTIVO:** Promover o contacto físico com o adversário. Reforçar a posição baixa do corpo, apoios afastados e realizar pequenos passos. Utilizar a força de braços e de pernas.

**TREINADOR:** Garantir grupos homogêneos, quanto às dimensões corporais e aptidões físicas; Corrigir e reforçar a posição corporal.

**REGRA:** Não é permitido projetar o adversário.



### Fintar as placagens...

Correr livremente com a bola, fugindo aos adversários e às placagens, é uma das memórias que tenho dos tempos de infantil no rugby. Ninguém deve gostar de ser placado! As expressões individuais de qualidades como a velocidade, a finta e a criatividade devem ser estimuladas logo nos estados iniciais de prática. De uma forma FUN e lúdica, sem grandes pressões o jogador descobre a lógica do jogo avançando e procurando espaço para penetrar e ganhar vantagem sobre o rival. Não é ao acaso que os jogadores mais rápidos, mais ágeis e mais hábeis se adaptam facilmente às especificidades desta modalidade encontrando o caminho para o ensaio. Compete ao treinador estimular e guiar da forma certa a criança nesta descoberta. Muitos são os grandes jogadores que encontraram a sua própria forma de evitar os adversários diretos sem uma intervenção excessiva dos seus treinadores, neste aspeto aconselhamos a um acompanhamento técnico postural essencialmente didático, recriando situações de 1 x 1 em jogos e exercícios simples mas sempre com carácter competitivo. Assim as crianças poderão ir à procura da solução através da sua criatividade e imaginação, sentindo-se seguras não só na sua descoberta como na certeza técnica do seu crescimento. No ano que se inicia podemos e devemos, desde as idades mais tenras, passar a mensagem de que em cada ação a disciplina e a responsabilidade individual tanto na vida como rugby são o primeiro passo para o sucesso!

**Prof. Tomaz Morais**  
Director Técnico Nacional

## DESENVOLVER AS TÉCNICAS DE FINTA E MUDANÇA DE DIRECÇÃO A BRINCAR E A JOGAR

Os jovens jogadores devem desde cedo perceber que o contacto é uma vitória da defesa. Para tal, devemos dotar os nossos atletas de ferramentas que os permitam solucionar e contornar situações de iminente contacto físico.

A finta surge assim como uma das principais armas à disposição de um jogador de Rugby. Saber fintar é uma “arte”, e quanto mais cedo esta for ensinada, melhor ela vai ser executada no futuro.

### PAPEL DO TREINADOR

- Conhecer os gestos técnicos que aborda por forma a corrigir dar mais ênfase aos pormenores;
- Procurar conhecer bem os seus atletas por forma a saber o que exigir de cada um;
- Transmitir aos praticantes os seus conhecimentos, e assegurar-se de que a informação é assimilada;
- Estabelecer com os jogadores uma relação cordial, franca, aberta, de respeito e imparcial;
- Elogiar os progressos e compensar o esforço.

### “AOS POSTES”

O jogador de Rugby seria, pela sua especificação, o primeiro objectivo de um treinador, mas não é. Trata-se de um objectivo importante, mas não o mais importante. Para se conseguir formar um bom jogador, precisamos antes de ter o atleta, e este tem de ser consequência das suas obrigações e direitos enquanto pessoa. Além disso, não sabemos se ele irá continuar no Rugby ou se vai trocar de modalidade (como é comum acontecer em todas as modalidades) ou até, se alheia por completo do desporto. É preciso ajudar a formar a criança antes de tudo.

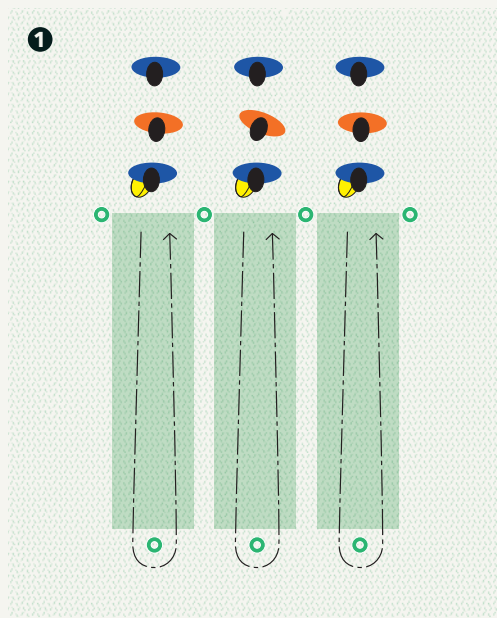
### OBJECTIVOS DO TREINO

**TÉCNICOS:**  
Mudanças de direcção, Finta, Marcar ensaio;

**TÁCTICO:**  
Avançar;

**FÍSICOS:**  
Velocidade, Agilidade, Destreza e Coordenação;

**PSICOLÓGICOS:**  
Auto estima, atenção e concentração, atitude positiva, iniciativa.

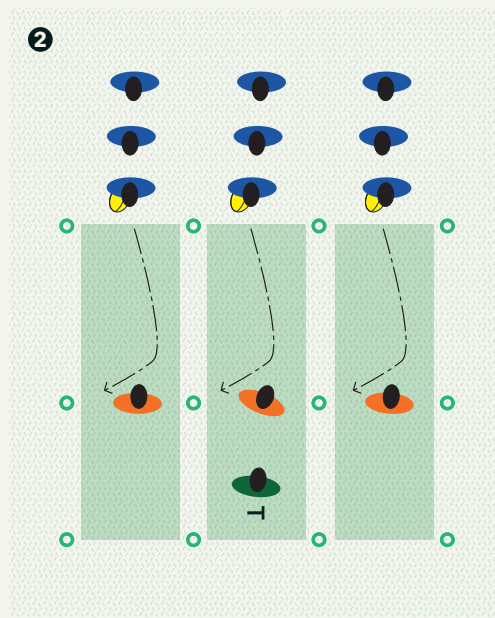


### MANIPULAÇÃO DE BOLA

Organizar vários grupos, que trabalham em simultâneo. Ao sinal do Treinador, o Portador da Bola corre, sempre com a bola nas 2 mãos, até ao pino e volta. Executa as seguintes variantes:

1). Passar a bola à volta da cintura, das pernas, do pescoço, entre as pernas. 2). Apanhar a bola do chão (está parada). 3). Lançar a bola pelo chão e apanhá-la. 4). Lançar a bola ao ar e apanhar. 5). Transportar a bola na palma das mãos sem cair. 6). Começar de pé, de costas, sentados ou deitados. (variar o exercício).

**OBJECTIVO:** Desenvolver a técnica de corrida com bola.

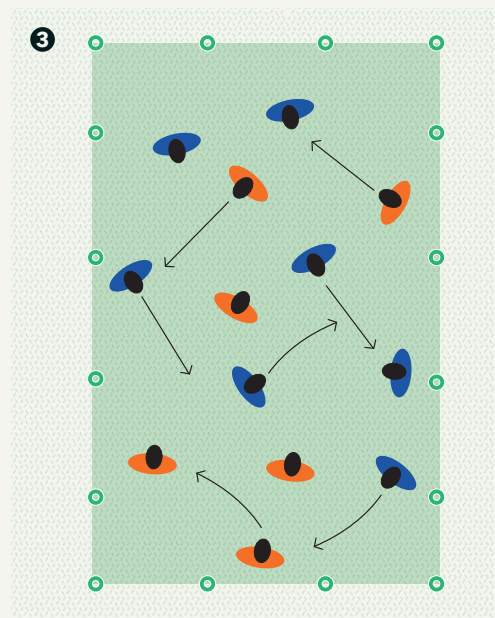


### ESTAFETAS - FINTA

Organizar vários grupos, que trabalham em simultâneo.

Ao sinal do Treinador o Portador da Bola corre, sempre com a bola nas 2 mãos, e executa a Finta sobre o defensor que está no meio do percurso. O defensor não pode mexer os pés, mas pode tentar tocar com as duas mãos no atacante. Em caso de toque, os jogadores trocam de funções. O treinador está colocado atrás do defensor, e indica (com os braços) qual o lado para onde o atacante deve executar a Finta. Os jogadores fazem num sentido e param. O defensor e o treinador recolocam-se e recomeçam o exercício. Todos respeitam a indicação do treinador, por questões de organização e de segurança.

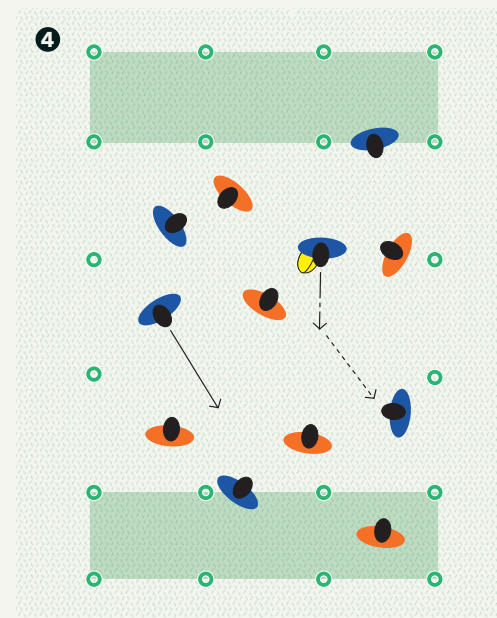
**OBJECTIVO:** Desenvolver técnicas de finta com bola.



### JOGO LÚDICO - "JOGO DA RAPOSA"

**ORGANIZAÇÃO:** Os jogadores encontram-se dispersos dentro do espaço delimitado. Todos os jogadores estão equipados com um colete que deverá ser colocado na parte de trás dos calções. O jogo desenrola-se no formato de "todos contra todos", onde cada jogador tem que tentar retirar o colete aos outros (sem perder o seu). Ganha o jogador que conseguir chegar ao fim com mais coletes na sua posse.

**OBJECTIVOS:** Desenvolver técnicas de finta e mudança de direcção.



### JOGO LÚDICO - "BOLA NO QUINTAL"

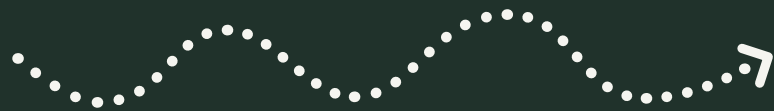
**ORGANIZAÇÃO:** Montar um campo de medidas variáveis (consoante o número de jogadores envolvidos no treino) com duas áreas de ensaio. O portador da bola pode correr livremente com a bola. Os passes podem ser feitos em todas as direcções.

A posse de bola muda quando: A equipa atacante marca ensaio; Houver interceptação ou toque com as duas mãos; A bola cair ou sair do campo.

**OBJECTIVOS:** Desenvolver técnicas de finta com bola.

**VARIANTE:** Desafiar os jogadores a marcar o maior número de ensaios em apenas 1 minuto.

**FACTORES CHAVE:** Correr em frente; Transportar a bola com as duas mãos; evitar a defesa/mudar de direcção.



Por vezes não temos tempo de trabalhar pormenores ou equilíbrio, em termos técnico/táticos, dada a focalização e a prioridade que é dada ao colectivo e à falta de tempo semanal para aplicarmos tudo o que gostaríamos, mesmo nesta fase tão prematura da iniciação ao Rugby. Não devemos esquecer que períodos como este ajudam a fortalecer o futuro e a tornar ainda mais resiliente o espírito, a alma e o corpo de quem encontra a felicidade na prática e ensino do rugby nos seus estádios mais iniciais.

Pertencemos a uma modalidade exigente do ponto de vista do contato físico, talvez mesmo a mais! Sinto que as lesões e o medo natural são parte de um processo de ensino, treino e jogo... não nos podemos deixar assustar ou mesmo vencer pelas mesmas. No entanto compete-nos estarmos preparados para uma abordagem menos competitiva e mais pedagógica, dominando os aspectos da segurança a todos os níveis, desde abordagem das diferentes técnicas até às formas jogadas e principalmente o conhecimento das regras de primeiros socorros a aplicar em caso de lesão.

São-nos confiadas crianças por sermos uma modalidade que forma para a vida, que desperdita valores, que respira disciplina, que vive as-

sente em princípios de rigor e criatividade, que ajuda a pensar melhor... que nos ajuda quando perdemos, mas acima de tudo nos dá o sentido de vitória a aplicar em todos os sítios por onde passamos. Nesta perspectiva devemos estar preparados para respeitar as fases progressivas de cada jogador individualmente, ajudando-os a compreender a melhor forma de ganhar confiança no momento do contacto ofensivo e defensivo. Mas as pequenas lesões e os traumatismos são ... inevitáveis! Quantas vezes vemos miúdos a chorar ao colo dos treinadores... mesmo na dor o rugby é brilhante. Ensina-nos a tolera-la e a suporta-la sem desesperar! Tenham atenção às regras de segurança, se conseguirem façam um curso de suporte básico de vida, e respeitem a dor e as lesões do vossos jovens jogadores. Sigam as recomendações internacionais e nacionais para actuarem preventivamente nos traumatismos cranianos.

Vamos tornar o jogo mais seguro e simples!

Um abraço e muita força, ajudem os vossos jovens a puxar pelos lobos, eles gostam!

**Prof. Tomaz Morais**  
Director Técnico Nacional

## ACEITAR A DIMENSÃO CONTACTO, INTEGRANDO-A PROGRESSIVAMENTE EM CONTEXTO DE OPOSIÇÃO-COOPERAÇÃO SOB FORMAS JOGADAS

Trata-se de um dos conteúdos mais sensíveis de abordar, pelo que interessa fazê-lo de forma progressiva e ajustada às dificuldades resultantes da heterogeneidade dos praticantes no plano físico e ao nível de conhecimento e vivências anteriores na modalidade:

- 1- TOCAR (1/2 toques e com limitações das zonas do corpo);
- 2- AGARRAR;
- 3- BLOCAR;
- 4- PLACAR

### PAPEL DO TREINADOR

Garantir sempre:

- Um elevado RITMO de treino;
- A participação intensiva de TODOS os praticantes;
- A possibilidade de criar VARIANTES nos exercícios.

Preocupar-se permanentemente em:

- Incluir os elementos de jogo, especialmente a BOLA;
- Proporcionar a adequada REPETIÇÃO dos exercícios;
- Proporcionar uma adequada informação de retorno (FEEDBACK pedagógico).

### "AOS POSTES"

A programação da unidade de treino deve fundamentar-se nas exigências do próprio jogo, pelo que a bola, a progressão no sentido da finalização e a ação defensiva de confrontação sobre o portador da bola, constituem elementos muito importantes na construção dos exercícios de treino.

### OBJECTIVOS DO TREINO

#### **TÉCNICOS:**

Transporte da bola nas duas mãos, Evitar o contacto, Mudanças de direcção, Manter-se de pé, Marcar ensaio, Cair com bola, Cair sobre a bola, Blocagem;

#### **TÁCTICO:**

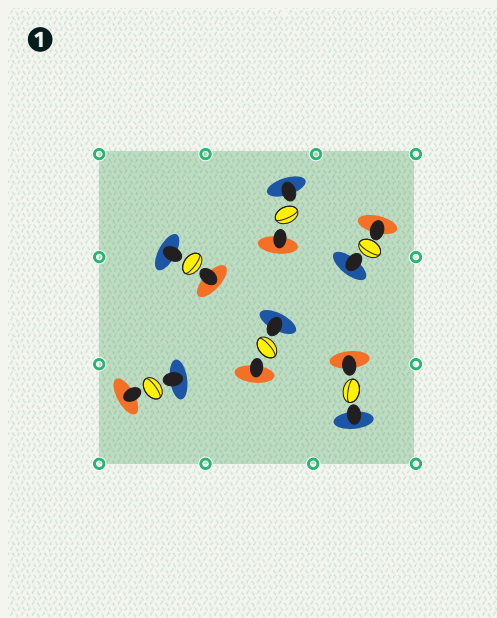
Avançar, Apoiar;

#### **FÍSICOS:**

Velocidade e Destreza, Agilidade, Coordenação e Manipulação;

#### **PSICOLÓGICOS:**

Auto-confiança, Atitude positiva, Auto-estima, Concentração.

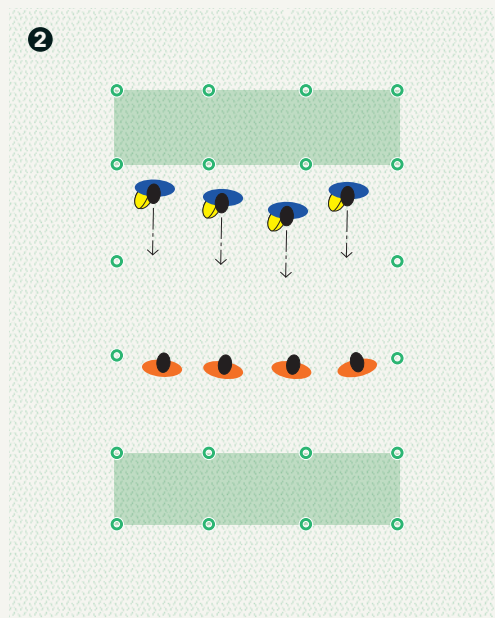


### LUTAR PELA POSSE DE BOLA

**ORGANIZAÇÃO:** Em pares, em pé, 1 bola no chão entre cada par. Ao 1º sinal do treinador lutar pela posse de bola, ao 2º sinal parar.

**OBJECTIVOS:**

- Recuperar a posse de bola
  - Manter a posse de bola
  - Deitar o portador ao chão
  - Empurrar o portador para fora da área limitada (Ao 2º sinal, jogador em posse de bola em pé-2 pontos, jogador em posse de bola no chão-1 ponto, jogador em posse de bola fora da área limitada-1 ponto para quem empurrou).
- Variar a posição de partida da luta (em pé, de joelhos, sentados, deitados).
- O 2º sinal não muito afastado (no tempo) do 1º (5-10"). Variar a área limitada (estreita > larga).



### CRIAR/EVITAR A OPOSIÇÃO

2 equipas frente a frente, numa área limitada (que favoreça o contacto).

Cada jogador atacante com uma bola na mão, com um opositor direto em frente (cada defensor só defende o "seu" atacante).

Após o sinal todos tentam marcar ensaio ultrapassando o opositor direto.

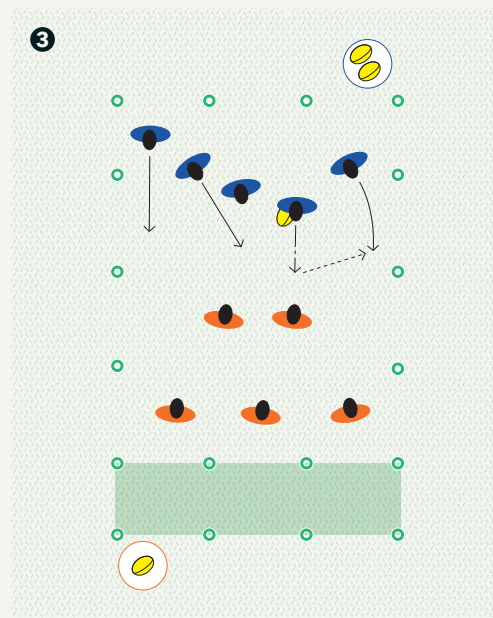
Termina com ensaio, saída pelos limites de campo, bola presa.

**OBJECTIVO:** Após 5 tentativas cada atacante terá que marcar pelo menos 2x e cada defensor deverá parar o atacante pelo menos 2x.

Variar a forma de iniciar o ataque - ao sinal apanhar a bola do chão, após receber um passe ou pontapé do opositor direto.

Variar a posição dos defensores - de joelhos, deitados, de costas voltando-se após o sinal.

Variar os tipos de oposição - agarrar, bloquear, placar.



### BANCO - ATAQUE vs. DEFESA

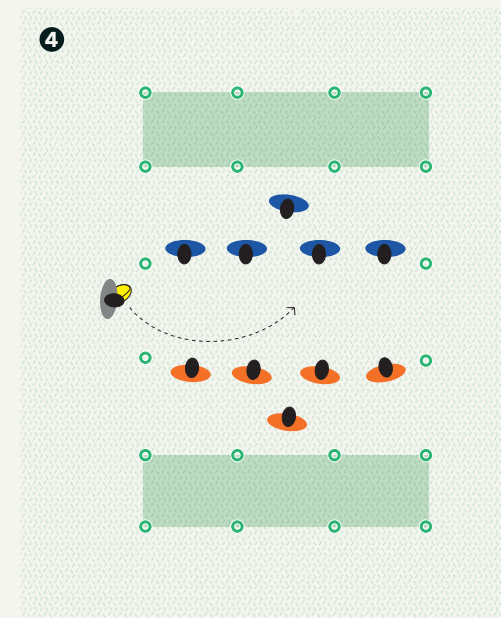
2 equipas, uma área limitada com uma área de validação. Nº de bolas necessárias para várias tentativas de marcar ensaio (8/9/10).

Uma das equipas só ataca, a outra só defende.

Se a equipa atacante marcar ensaio guarda essa bola no seu banco (arco, saco, etc.), se a equipa defensora conseguir evitar ou recuperar a bola guarda essa bola no seu banco

**OBJECTIVO:** Tentar guardar o máximo de bolas no banco.

A equipa defensora tem que defender com 2 defensores à frente (faixa central do campo) e 3 atrás faixa mais próxima da área de validação). Os defensores da faixa central não podem sair dessa zona. Trocar de funções no final.



### JOGO DE APLICAÇÃO (4x4 ou 5x5)

2 equipas, uma área limitada com 2 áreas de validação. O treinador lança a bola para o campo, as equipas entram no campo, lutam pela posse de bola com o objetivo de a utilizar, cooperando para marcar ensaio.

Termina com ensaio, saída pelos limites de campo, bola presa.

Variar a forma como é entregue a bola - lançada para o chão, lançada entregue a uma das equipas, entregue a um jogador específico.

Variar os tipos de oposição - agarrar, bloquear, placar.



Presenciamos uma, mais uma, bonita festa de rugby juvenil no estádio nacional antecedendo aquele que foi um bom jogo proporcionado pelo jogadores portugueses e russos. Os 65 pontos marcados, repartidos num 33-32 a favor dos homens do leste, deixaram uma mensagem clara aos mais jovens: o rugby é um jogo de atitude positiva, em que atacar é tão importante como defender. Este espectáculo competitivo foi um verdadeiro exemplo de desportivismo, entrega, atitude... tudo aquilo que devemos transmitir aos jogadores em formação.

Nesse sábado saiu a ganhar uma vez mais o modelo pedagógico competitivo aplicado nos escalões sub 12, 10 e 8. Ver jovens jogadores, treinadores, árbitros, dirigente e pais em salutar convívio é uma das principais riquezas que o rugby português jamais pode perder!

Sabemos na prática que a formação é um conjunto de bons exemplos e acções, assim podemos ensinar naturalmente as crianças e os jovens a treinar e a jogar sem que ganhar ou perder seja o seu principal objectivo (ou mesmo problema...). Pudemos observar pais a aplaudir vivamente os pequenos gestos técnicos que os seus filhos faziam... este exemplo,

para eles e para nós, tem uma grande dimensão! Deixar os jovens chorar numa derrota não é um drama... drama é não lhes mostrar o caminho de como podem vir a tentar ganhar. A educação para as pequenas vitórias ou conquistas trará grandes mais valias e consequentemente a formação de campeões integrais que aprendem a perder e ganhar sempre de cabeça levantada. Aqueles que corajosamente tentam e se empenham ao máximo para vencer, saem sempre a ganhar.

As propostas que vêm no boletim técnico são um indicador de que o melhor exercício é o jogo seja ele lúdico ou competitivo! o que motiva os jovens à prática é o facto de poderem e terem a oportunidade de jogar!

Sabe melhor um minuto a jogar que 1000 a treinar! Dêem oportunidades a todos os vossos jogadores, os que muitas vezes pouco aparentam mais tarde podem evidenciar as suas capacidades e revelarem-se grandes jogadores.

**Prof. Tomaz Morais**  
Director Técnico Nacional

## **DESENVOLVER A TÉCNICA INDIVIDUAL E DESTREZAS MOTORAS COM CIRCUITOS DIVERTIDOS**

É nestas idades que as crianças têm uma maior sensibilidade para o desenvolvimento das suas capacidades físicas como a Coordenação e a Agilidade, bem como a aprendizagem de novas técnicas, mas a motivação e a diversão no treino para criar vontade de voltar são factores essenciais. Os jovens são exigentes, pelo que desde cedo devemos encontrar estratégias para os manter motivados no treino!

### **PAPEL DO TREINADOR**

- Ser criativo e paciente recorrendo a soluções simples, aplicadas de forma divertida, para introduzir as habilidades do jogo;
- Manter um elevado tempo de actividade, reduzindo o tempo de espera e de explicações;
- Criar situações/jogos com número reduzido de jogadores e, regras simplificadas, que permitam:
  - Existir aprendizagem e evolução com oportunidades de prática elevada e de sucesso;
  - Desenvolver a habilidade individual com uma maior presença das técnicas base do jogo;
- Elogiar os progressos e esforço mostrados, com reforços pedagógicos, quando as crianças se empenham nas actividades;

### **"AOS POSTES"**

Os jovens gostam de ser desafiados! Um treino diferente e com situações que não são habituais é o suficiente para criar uma nova expectativa e um novo desafio aos nossos jogadores. Desafiem-nos e deixem-se surpreender pelas suas capacidades!

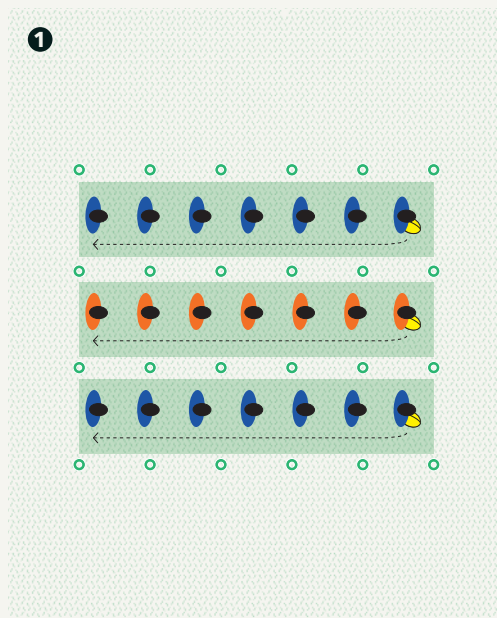
### **OBJECTIVOS DO TREINO**

**TÉCNICOS:**  
Mudanças de direcção,  
Manipulação de bola,  
Condução da bola com os pés,  
Pontapé rasteiro, Pequenos passes;

**TÁCTICO:**  
Avançar, Apoiar;

**FÍSICOS:**  
Coordenação, Lateralidade  
e Agilidade, Velocidade,  
Velocidade de Reacção;

**PSICOLÓGICOS:**  
Atitude positiva, Auto-  
confiança, Auto-estima.



### JOGOS DE COOPERAÇÃO - MANIPULAÇÃO DA BOLA

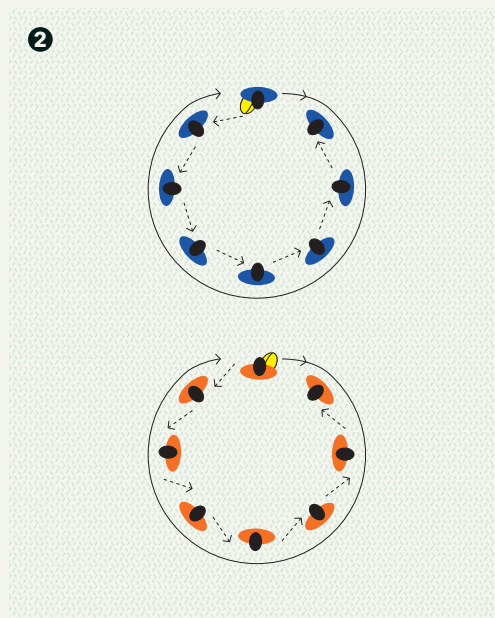
**ORGANIZAÇÃO:** Dividir a equipa em vários grupos de 6 a 8 jogadores. Cada grupo com 1 bola.

**OBJECTIVO:** Percorrer uma distância (entre 15m a 20 metros) executando as variantes pedidas pelo treinador.

**JOGADORES NO GRUPO:** Passar a bola, de mão em mão, da frente da fila para trás | não se podem mexer | trabalhar em equipa | quando a bola chegar ao último do grupo este corre para a frente e recomeçam.

**VARIANTES:** 1. passar por cima da cabeça | 2. passar por baixo das pernas | 3. passar pelo lado, alternadamente (esquerda e direita) | 4. passar por cima da cabeça - o último tem que rastejar por baixo dos colegas até à frente | 5. sem bola: alternadamente, saltar 1 vez ao eixo, passar 1 vez por baixo das pernas.

**TREINADOR:** Incentivar ao trabalho em equipa | pode variar a distância e/ou o número de jogadores no grupo.



### JOGOS DE COOPERAÇÃO - PASSE E CORRIDA

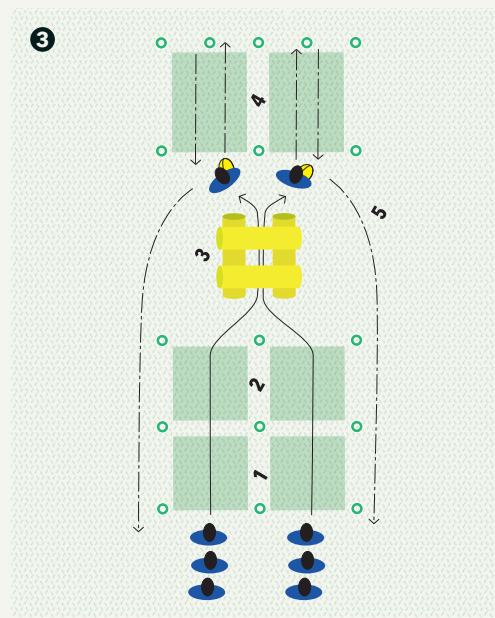
**ORGANIZAÇÃO:** Dividir a equipa em grupos de 6 a 8 jogadores e formar um círculo. Cada grupo com 1 bola.

**OBJECTIVO:** Desafio individual - "jogador vs bola". Dar 1 volta ao círculo e ocupar o mesmo lugar, antes da bola chegar ao ponto de partida. A bola começa no jogador que corre e o sentido da corrida é oposto à bola.

**JOGADORES NO GRUPO:** Passar a bola entre si | não se podem mexer | quando a bola chegar ao ponto de partida, o jogador seguinte começa a correr.

**VARIANTES:** 1. passar a bola, com todos os jogadores virados para dentro | 2. passar a bola, com todos os jogadores virados para fora | 3. passar a bola, com os jogadores intervalados (uns para dentro outros para fora) | 4. passar a bola, com competição entre os grupos (ganha o grupo onde todos completam 1 volta).

**TREINADOR:** Incentivar ao trabalho em equipa | corrigir a técnica de passe (focar-se nos factores-chave).



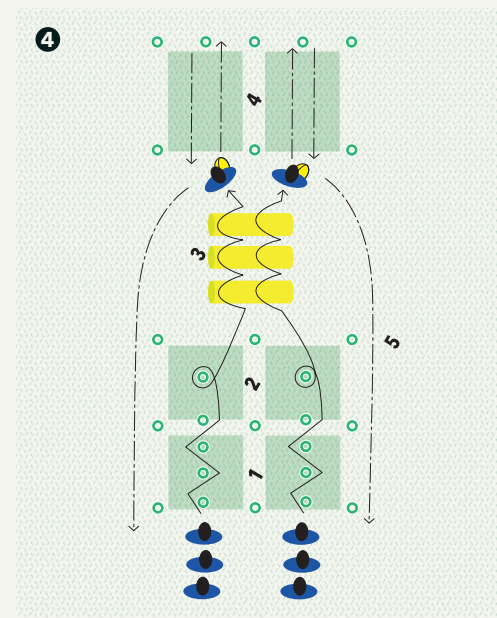
### ESTAFETAS EM EQUIPA - DESTREZAS MOTORAS BÁSICAS

**ORGANIZAÇÃO:** Dividir a equipa em 3 ou mais grupos.

**OBJECTIVO:** Incentivar o jogador que está a executar a estafeta a cumprir todos os obstáculos da melhor forma e no menor tempo possível.

**OBSTÁCULOS:** ZONA 1 - saltar em pé coxinho; andar à "caranguejo" (bola na barriga); salto de coelho (bola presa nos pés) | ZONA 2 - cambalhota à frente (tipo judo); rolar pelo chão (tipo salsicha) | ZONA 3 - rastejar pelo túnel | ZONA 4 - manipulação da bola ("batata quente"; passar a bola na cintura; bola ao ar e apanhar).

**TREINADOR:** Deve incentivar uma boa execução dos jogadores | variar o tipo de partida (de pé; de costas; sentado; deitado) e os obstáculos.



### ESTAFETAS EM EQUIPA - HABILIDADES E TÉCNICA INDIVIDUAL

**ORGANIZAÇÃO:** Dividir a equipa em 3 ou mais grupos.

**OBJECTIVO:** Incentivar o jogador que está a executar a estafeta a cumprir todos os obstáculos da melhor forma e no menor tempo possível.

**OBSTÁCULOS:** ZONA 1 - correr em Zig-Zag (mudanças de direcção e de velocidade) | ZONA 2 - contornar o cone (apoios rápidos no chão - pés a mexer) | ZONA 3 - saltar os batentes a pés juntos (força de pernas) | ZONA 4 - condução da bola com os pés (levar a bola) e pontapé rasteiro (regressar) | ZONA 5 - corrida com bola até ao início da fila.

**TREINADOR:** Deve incentivar uma boa execução dos jogadores | variar os obstáculos.



### Formação Ordenada em segurança

Assumindo um papel relevante na formação continua dos jogadores e treinadores o trabalho da formação ordenada é uma motivação extra no desenvolvimento individual e colectivo de uma equipa. Na perspectiva do ensino e treino desta fase do jogo, em que temos vindo a revelar ao nível internacional algumas dificuldades, implementámos o processo pedagógico, denominado Força 8, que tem por objectivo desenvolver tecnicamente e em segurança os jogadores que constituem a primeira, segunda e terceira linha da formação ordenada. Esta iniciativa tem proporcionado aos técnicos, de diferentes escalões, e a todos os árbitros um caminho estável para a consolidação das competências necessárias. Os formadores da Federação Portuguesa e o director de formação têm tido um papel importante na conselheira técnica e na revisão constante das fases de progressão e exercícios que a compõem. Muitas têm sido as ações, de nível global ou local, no apoio direto aos clubes. Ensinar esta fase do jogo em plena segurança e com a metodologia proposta, deve ser uma das prioridades dos educadores e dos treinadores de todos os escalões. Quanto mais cedo o conhecimento e o domínio desta técnica for adquirido, melhor será o nível do jogador e do respectivo jogo. Não deixem para depois... esta aprendizagem é tão básica como passar, placar ou pontapear a bola!

Com o vosso apoio e com a dedicação dos "nossos mais pequeninos avançados" espere-mos ver Portugal evoluir apoiados numa boa estratégia técnica e tática, na área do jogo em que morfológicamente estamos ainda aquém dos nossos adversários directos.

Apostem nesta área que sairão a ganhar.

**Prof. Tomaz Morais**  
Director Técnico Nacional

## TREINO DA FORMAÇÃO ORDENADA

A Formação Ordenada (F.O) é um elemento que caracteriza o jogo de Rugby, como tal, deve ser parte integrante do treino dos jovens. Deve procurar-se nestas idades estimular de forma progressiva o treino da F.O, conduzindo o processo de forma cuidada e assertiva, garantindo a máxima segurança dos jogadores.

Do ponto de vista tático e da descoberta do jogo, a F.O garante a concentração de atletas em torno da bola, no momento da formação, permitindo que os jogadores que não estão na F.O explorem o espaço ao largo.

### PAPEL DO TREINADOR

- Ter sempre presente em qualquer situação, a salvaguarda da integridade física dos jogadores através da constituição de grupos homogéneos, quanto às dimensões corporais e aptidões físicas;

- Conduzir o processo de ensino da formação ordenada, partindo de situações da posição base individual, de 1x1, 1x2 e 2x2, garantindo sempre a posição correcta dos executantes.

- Introduzir o conceito da posição de força através dos "5 p's" (pés, pernas, pélvis, peito e pescoço).

### "AOS POSTES"

O treinador de rugby tem um papel fundamental no processo de ensino aprendizagem do jogo. O ensino da "posição de força", como gesto fundamental de segurança, na formação ordenada, placagem, ruck, contacto é uma técnica que deve ser trabalhada e iniciada nestas idades, sob pena de comprometer o processo de formação do jogador de rugby.

### OBJECTIVOS DO TREINO

#### **TÉCNICOS:**

Postura corporal, Posição de Força;

#### **TÁTICO:**

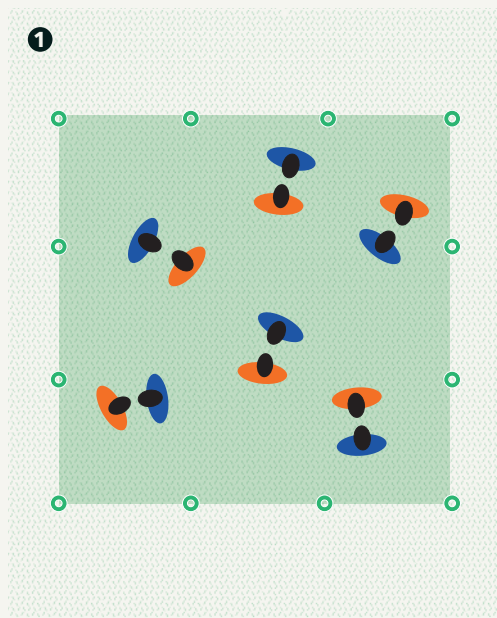
Trabalho colectivo, Explorar o jogo ao largo;

#### **FÍSICOS:**

Posição de força, Equilíbrio, Estabilidade, Agilidade, Coordenação;

#### **PSICOLÓGICOS:**

Auto-confiança, Atitude positiva, Auto-estima, Concentração.



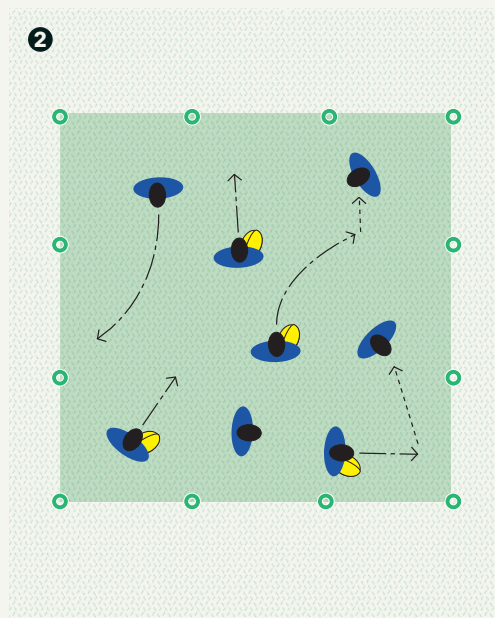
### JOGO DOS DUELOS

**ORGANIZAÇÃO:** Num espaço delimitado de 15x15m. Em pares, de gatas, com os joelhos no chão, tentar agarrar uma das mão | derrubar pelos braços | empurrar.

Variantes: 1. de pé tentar tocar nos joelhos, 2. de pé tentar tocar nas ombros

**OBJECTIVO:** Garantir a posição postural; trabalhar acção e reacção aos estímulos, a estabilidade e o equilíbrio.

**TREINADOR:** Corrigir e reforçar a posição corporal (5p's): Pés à largura dos ombros; Pernas fletidas (120°); Pélvis com rotação do tronco à frente; Peito para fora (omoplatas juntas); Pescoço alinhado com a coluna mas em contração (cabeça dura).



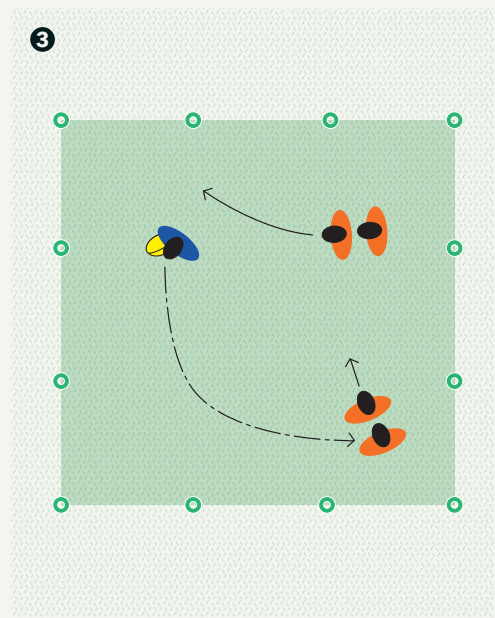
### JOGO DOS NÚMEROS

**ORGANIZAÇÃO:** Em grupos de 8 ou 10 jogadores, num espaço delimitado de 15x15m. Os jogadores em corrida ligeira em todas as direcções realizam passes entre si, ao sinal do treinador, executam diversas tarefas:

1. os jogadores sem a bola colocam-se de gatas com costas seladas. Os restantes colocam a bola nas costas dos colegas em gatas. Objectivo - manter a bola nas costas sem cair ao solo.
2. ao sinal o jogador na posse da bola coloca a bola no solo e procura um colega para formar 1x1 com os joelhos no solo.
3. ao sinal o jogador na posse da bola coloca a bola no solo e procura um colega para formar 1x1 sobre a bola em pé.
4. ao sinal 3 jogadores formam 1x2 (estes dois jogadores fazem resistência de pé) e o portador da bola introduz a bola na F.O.

**VARIANTE:** Em corrida ligeira 2 atletas agarrados ao sinal forma 1x1 / 3 atletas agarrados ao sinal formam 1x2 (estes dois jogadores fazem resistência de pé).

**TREINADOR:** Estimular os atletas a aperfeiçoar a posição de força (5 p's), introduzir a talonagem com o pé/calcanhar esquerdo.



### JOGO DA "DUPLA CAÇADA"

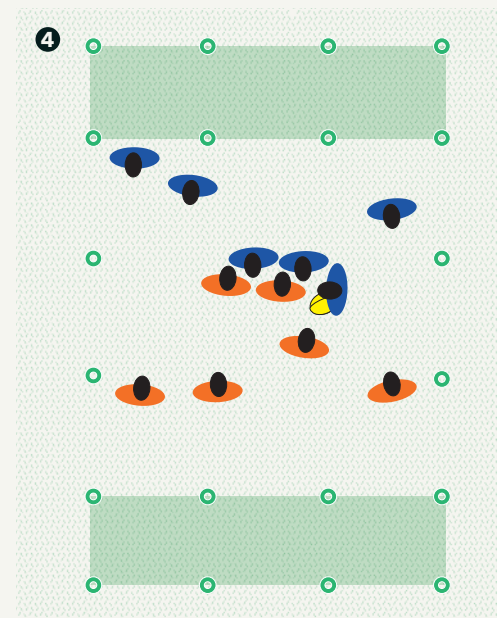
**ORGANIZAÇÃO:** Um grupo de 8 ou 10 jogadores num espaço delimitado de 20x20m. Um jogador (caçador) com a bola (nas duas mãos) procura apanhar dois grupos de dois jogadores, que só podem deslocar-se agarrados (pega nas costas/cintura).

Quando os dois grupos são apanhados, formam a F.O. (2x2).

O caçador introduz a bola na F.O. para ser talonada. A bola é sempre conquistada pela equipa que é apanhada em ultimo lugar, o próximo jogador a apanhar será um destes jogadores.

**VARIANTE:** Aumentar o nº de caçadores em função do nº de jogadores.

**TREINADOR:** Deve reforçar e corrigir a posição de força (5p's) na formação.



### JOGO DE APLICAÇÃO

**ORGANIZAÇÃO:** O treinador lança a bola para o campo, as equipas lutam pela posse da bola com o objectivo de a utilizar, cooperando para marcar ensaio.

Quando surge uma falta (passe ou toque para a frente). O jogo recomeça com F.O. 1x1 ou 2x2.

Variar o tipo de oposição - agarrar, bloquear, placar

**OBJECTIVO:** Introdução da F.O. no jogo e no treino / permitir explorar o espaço do jogo a partir da F.O. / leitura do jogo.



## TREINO DA FORMAÇÃO ORDENADA PARTE II

O gosto pela Formação Ordenada deve ser inculcado desde cedo nos jovens atletas.

Todos eles, desde o mais alto ao mais baixo, do mais forte ao mais fraco devem experimentar, nesta fase inicial da sua formação, todas as posições da formação ordenada. Será um erro atribuir em tão precoce fase de formação, uma posição específica aos jovens jogadores, pois isso irá condicionar o seu conhecimento e desenvolvimento nas outras áreas do jogo.

Nesta fase, o "focus" do treinador deverá ser a posição de força e garantir que os seus atletas mantêm uma boa postura corporal. Garantir que estes sabem formar em segurança.

Todo o resto virá a seguir, no seu devido tempo.

### PAPEL DO TREINADOR

- Introduzir as 3 vozes (Baixa, Toca, Já) da formação ordenada;
- Garantir situações de ensino aprendizagem em segurança;
- Promover o gosto pela Formação Ordenada;
- Dar especial atenção à Postura Corporal dos atletas;

### "AOS POSTES"

A preparação desportiva deverá ser feita por etapas e estádios com ordem crescente, procurando criar condições favoráveis para os jovens saírem cada vez mais preparados para as fases seguintes da sua formação. Assim, os treinadores dos mais jovens têm de depender menos dos resultados do presente e mais do número de desportistas que ajudam a atingir os estágios mais avançados da preparação desportiva.

### OBJECTIVOS DO TREINO

#### **TÉCNICOS:**

Postura Corporal, Posição de Força, Pegas;

#### **TÁCTICO:**

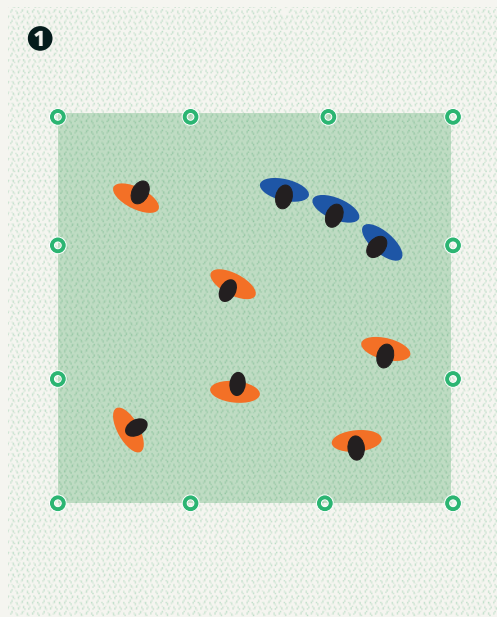
Apoio e ocupação do espaço;

#### **FÍSICOS:**

Equilíbrio, agilidade, destreza e coordenação;

#### **PSICOLÓGICOS:**

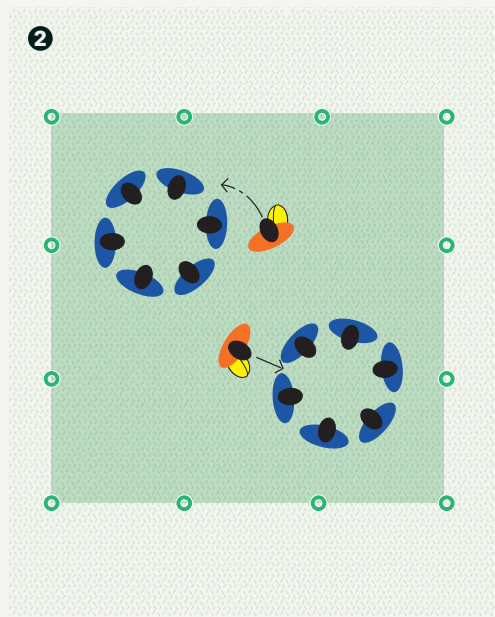
Auto estima, cooperação, atenção e concentração, atitude positiva, iniciativa.



### JOGO DA APANHADA

Os jogadores espalham-se por espaço delimitado pelo treinador. Este escolhe um dos jogadores para ser o caçador. Quando o caçador apanhar um dos seus colegas, este junta-se a ele, e agarrados um ao outro irão tentar apanhar mais um elemento. Apanhado o terceiro elemento, ficam 3 jogadores, que, agarrados entre si, deverão tentar apanhar um quarto elemento. Assim que é apanhado o quarto elemento, o jogo reinicia com este jogador a apanhar sozinho.

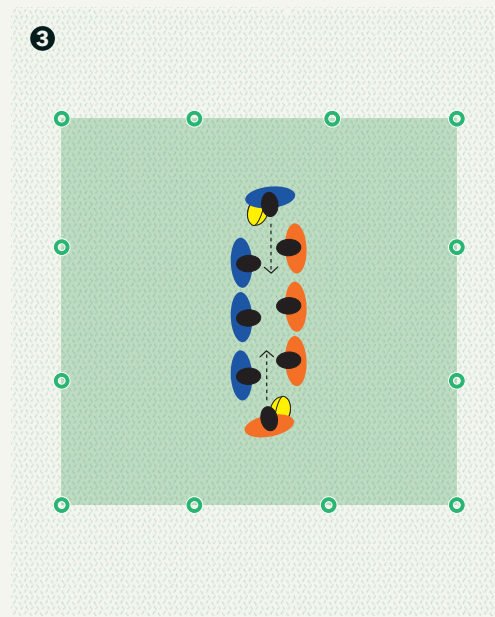
**OBJECTIVOS:** Criar um ambiente favorável para o resto do treino. Introduzir as pegas através de uma forma lúdica e divertida.



### A MURALHA

O treinador forma grupos de 7 elementos. Dentro desses mesmos grupos estarão 6 elementos ligados entre si, em posição de força, formando um círculo. O objetivo do 7º elemento, que se encontra com uma bola nas mãos fora o círculo, será penetrar esse mesmo círculo. Os jogadores que se encontram ligados entre si deverão fazer oposição, deslocando-se lateralmente, por forma a impedir que o colega entre dentro do círculo.

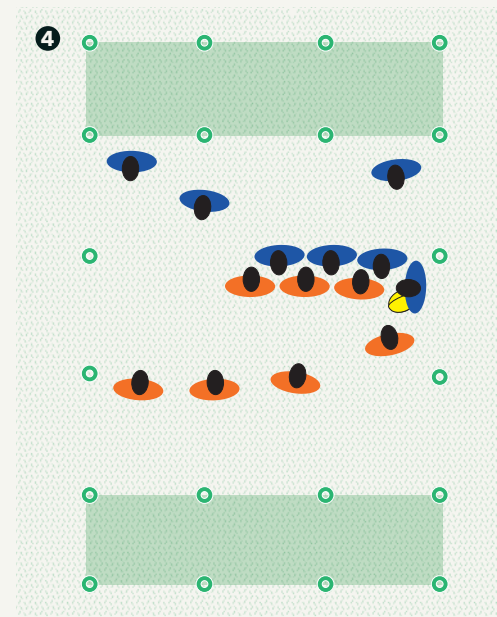
**NOTA:** Os jogadores deverão manter sempre a posição de força.



### FORMAÇÃO ORDENADA 3X3

O treinador forma grupos de 8 elementos. Dentro desses mesmos grupos serão formadas duas equipas de 4 jogadores, onde teremos 1 médio de formação e 3 jogadores da 1ª linha. Ao sinal do treinador (respeitando sempre as 4 vezes) as primeiras linhas encaixam sem impacto. Durante 30 seg. serão introduzidas bolas na formação ordenada, tendo estas de ser corretamente talonadas e captadas novamente pelo médio de formação. No final desses mesmos 30 seg. vence a equipa que conseguir talonar mais bolas.

**NOTA:** 1- Não poderá haver impacto na Formação Ordenada. 2- Todos os jogadores deverão passar por todas as posições. Cada equipa com uma bola.



### JOGO

O treinador forma duas equipas que jogam entre si. Quando surge uma falta (passe ou toque para a frente). O jogo recomeça com F.O. 3x3.

**OBJECTIVO:** Introdução da F.O. no jogo e no treino / familiarização com as 4 vezes pré-encaixe / leitura do jogo / ocupação do espaço.



### Criar o gosto pela placagem

Arte de bem defender, placando à primeira e sem fazer faltas, só está ao alcance daqueles que iniciaram em pleno a aprendizagem e a aquisição de todas as habilidades de um gesto técnico primordial na nossa modalidade. O processo defensivo através do ensino da placagem deve merecer por parte de todos os treinadores um cuidado e uma paciência redobrada. O facto de o contacto físico ser novo para os jovens, leva a que muitas vezes a introdução da placagem crie não só medos como lhes retira coragem que a técnica defensiva exige. Muitíssimos são os casos em todo o mundo de jogadores que abandonaram o rugby pela abordagem errada no treino desta técnica. Escolher exercícios simples, em pouco espaço e com velocidade reduzida continua a ser um método eficaz para se iniciar de uma forma apropriada esta fase. Devemos pensar nos nossos jogadores de uma forma individual e menos colectiva para que todos consigam ultrapassar uma barreira que mais tarde irão recordar como um momento que lhes permitiu criar o compromisso e o gosto pela placagem. Aos poucos devemos partir para os pequenos jogos propostos no boletim técnico, adaptando sempre o ritmo às características do grupo que estamos a trabalhar. Não pode haver pressa ou

ansiedade para não se correr o risco de vermos os nossos jovens jogadores a lesionarem-se e a evitarem as situações defensivas. Na análise da postura desta técnica é impossível separar segmentos ou partes do corpo já que devemos entender a placagem como um todo de grande explosividade, começando na posição dos pés e acabando numa correcta e segura colocação da cabeça. Ajuda-los a meter o ombro na placagem em sintonia com a perna é resolver grande parte da questão. Aos poucos e quando sentimos que o domínio efectivo vai sendo resolvido podemos inspirar e incentivar os jogadores a criarem uma atitude mental que os leve a desenvolver o chamado *killer instinct* que caracteriza as placagens que levantam estádios. Portugal tem feito história com a sua capacidade defensiva e a qualidade das placagens que param jogadores de grande morfologia à primeira. Qualidade que jamais podemos dar ao luxo de perder. Para isso reforço que os bons resultados surgem da articulação completa do processo de formação à competição - formar primeiro, ganhar depois!

**Prof. Tomaz Morais**  
Director Técnico Nacional

## 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.

### "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.

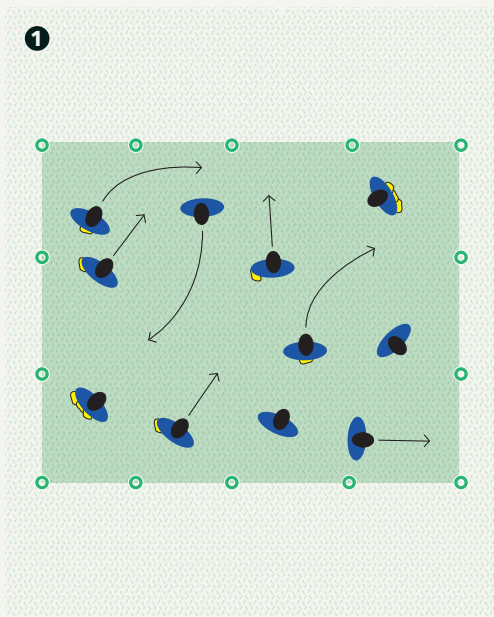
### OBJECTIVOS DO TREINO

**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;

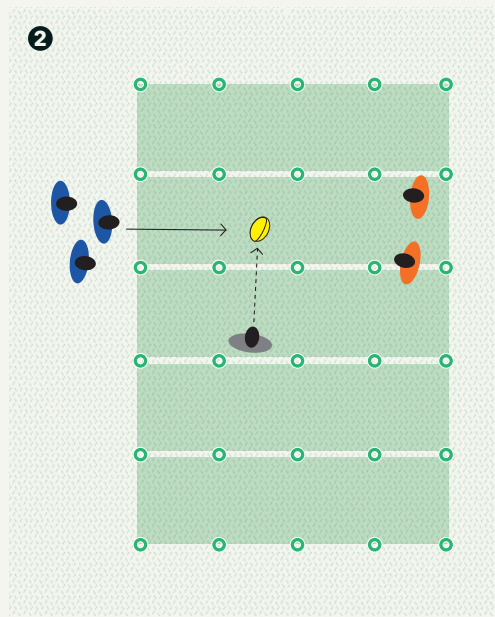
**PSICOLÓGICOS:**  
Auto-confiança, Atitude positiva, Auto-estima, Concentração.



### "CAUDA DE LEÃO"

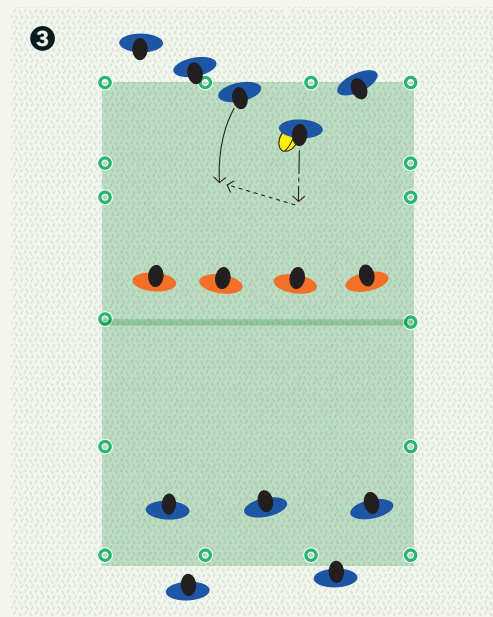
Área recomendável de 40mx30m. Cintos de Tag Rugby ou coletes velhos ou pequenas tiras de pano ou de outro material. Cada jogador tem 1-2 fitas de tag ou "caudas" presas nos calções. Os jogadores tentam retirar as "caudas" entre si e colocam-nas no próprio cinto ou calções. O jogador com mais "caudas"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

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



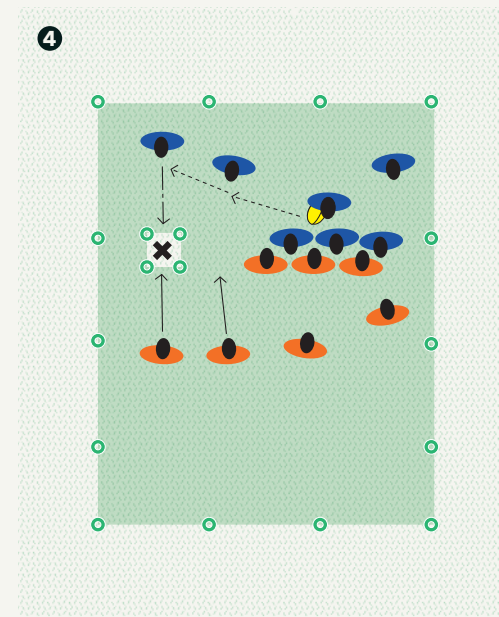
### EVITAR O ENSAIO

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).



### "NÃO PASSA NINGUÉM"

2 equipes 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).



### 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).



### Avaliar e ver evoluir

Com a época desportiva a chegar ao fim torna-se fundamental o registo da evolução de todos os nossos jogadores independentemente da sua idade ou nível de prática. Avaliar os jogadores é um momento de grande precisão em que nada deve ser deixado ao acaso e todos os pormenores devem estar bem evidenciados. É a partir desta análise que o planeamento da época seguinte começa a fazer sentido e a poder ser delineado com lógica e objetividade. Os jogadores devem ser tratados de uma forma individual e como tal o seu plano de desenvolvimento é uma prioridade e requer grande investimento por parte do treinador, tanto na sua elaboração como na sua permanente revisão. Estar com cada jogador, em momentos específicos de recolha de informação, e dar feedback construtivo e assertivo em relação aos dados observados é uma das tarefas mais duras no desempenho da atividade de um treinador. A partir deste plano pode-se traçar objetivos nas mais diferentes áreas e qualidades quer física, técnicas, psicológicas ou táticas. No mesmo deve-se deixar espaço para os aspetos extra-rugby como a vida e o meio ambiente onde o jovem jogador se insere. Muitos e bons conselhos podem ser dados quando é conhecida a realidade do jogador, tanto no plano desportivo como no plano social ou familiar. Veremos os nossos jogadores como um todo a desenvolver é uma das competências que qualquer técnico desportivo deve revelar. Todo este processo faz ainda mais sentido quando vemos os jogadores a participar nele ativamente.

Um abraço e parabéns pelo trabalho desenvolvido ao longo da época!

**Prof. Tomaz Morais**  
Director Técnico Nacional

## AVALIAR OS JOGADORES

Apresentamos algumas propostas de exercícios de forma a poder registar a evolução dos jogadores, para este efeito enviamos em anexo uma ficha de avaliação individual, de acordo com as etapas de desenvolvimento definidas para estes escalões de formação, na reta final da época.

### PAPEL DO TREINADOR

- Conhecer e respeitar as características dos seus jovens bem como os seus sinais de evolução;
- Recorrer às fichas de avaliação como um meio/ferramenta de aferição do nível técnico dos seus jogadores e não apenas como um resultado a atingir.
- Elogiar sempre os progressos com reforços pedagógicos!

### "AOS POSTES"

Avaliar é analisar de forma cuidada as aprendizagens, identificando as dificuldades e reforçando os sucessos dos nossos jogadores.

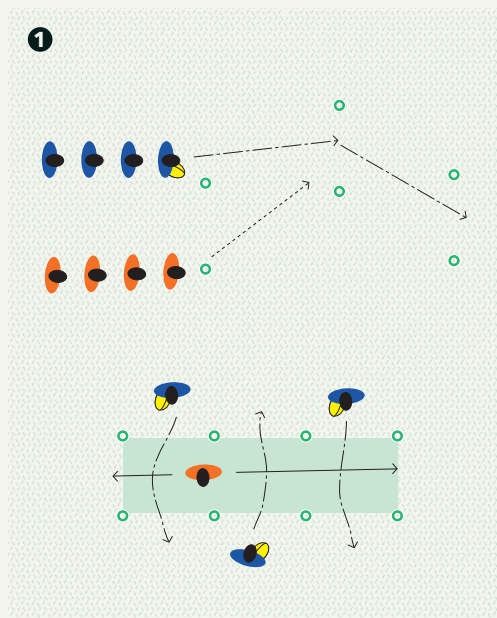
### OBJECTIVOS DO TREINO

**TÉCNICOS:**  
Mudanças de direção, manipulação de bola, condução da bola com os pés, pontapé rasteiro, pequenos passes, contacto;

**TÁCTICO:**  
Avançar, Apoiar;

**FÍSICOS:**  
Coordenação, Lateralidade e Agilidade, Velocidade, Velocidade de Reacção;

**PSICOLÓGICOS:**  
Atitude positiva, Auto-confiança, Auto-estima, Motivação.



### AVALIAR A EVASÃO

#### 1º: PERSEGUIÇÃO

**ORGANIZAÇÃO:** 2 grupos com uma distância de 1 metro. 1 grupo com bola (ataque) e 1 sem bola (defesa).

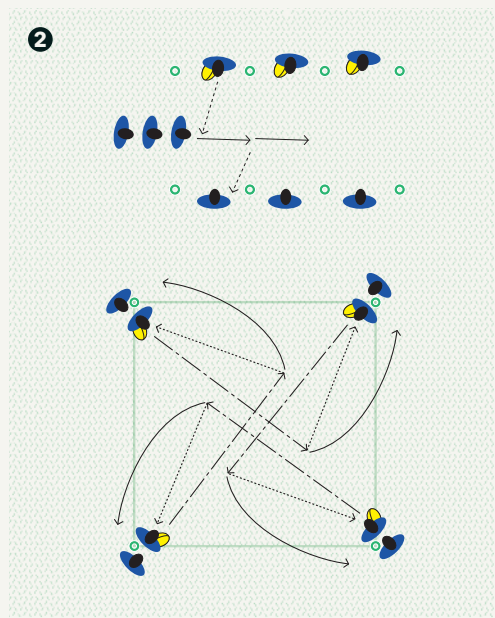
**OBJETIVO:** Os atacantes têm que percorrer uma distância e chegar ao fim sem serem tocados!

#### 2º: JOGO DO CROCODILO

**ORGANIZAÇÃO:** Delimitar um espaço - o rio! Colocar no rio um crocodilo (defensor).

**OBJETIVO:** Os leões (atacantes) têm que ultrapassar o rio sem serem tocados! Se forem tocados passam a ser crocodilos.

**TREINADOR:** Incentivar ao trabalho em equipa | pode variar a distância e/ou o número de jogadores no início.



### AVALIAR O PASSE

#### 1º: TÉCNICA DE PASSE

**ORGANIZAÇÃO:** Os jogadores que vão passar a bola correm no meio de um corredor com colegas. Os jogadores do meio recebem e passam a bola para as pontas. Quando chegam ao fim do corredor voltam ao início.

**OBJETIVO:** Passar a bola com velocidade, executando a técnica correta

**VARIANTES:** Aumentar as distâncias / número de jogadores no corredor

#### 2º: QUADRADO DE AUCKLAND

**ORGANIZAÇÃO:** Colocar os jogadores na forma de um quadrado.

**OBJETIVO:** Os jogadores devem transportar a bola nas 2 mãos até ao grupo oposto e entregar a bola ao colega.

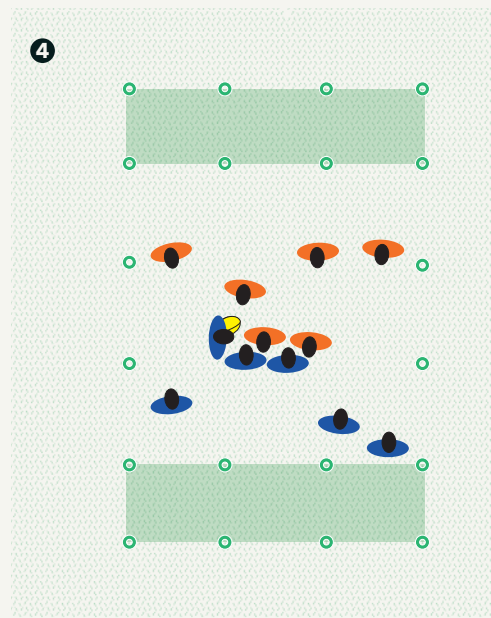
**VARIANTES:** Realizar técnicas de manipulação de bola | colocar e apanhar a bola do solo | realizar um pequeno passe em movimento para o colega

### AVALIAR O CONTACTO (Ataque) JOGO MODIFICADO

**ORGANIZAÇÃO:** Criar 2 equipas, num espaço de jogo reduzido. O ataque começa a jogar próximo da sua linha de ensaio e terá que conseguir deslocar a bola até à linha contrária para marcar.

**OBJETIVO:** Marcar ensaio passando/transmitindo a bola apenas com situações de par-de-mãos (não há passe).

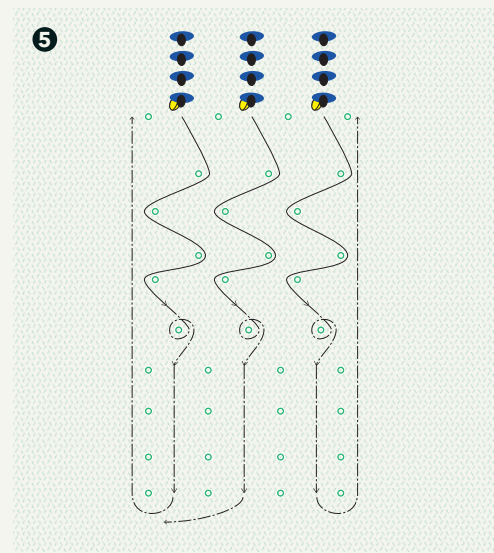
**VARIANTES:** Permitir a existência de pequenos passes/ aumentar o tamanho do campo.



### AVALIAR O CONTACTO (Defesa)

**ORGANIZAÇÃO:** Criar 3 grupos e 1 defensor. Os atacantes começam à vez e têm que marcar ensaio numa zona definida.

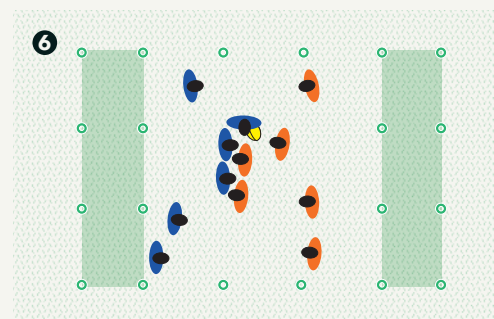
**OBJETIVO:** O defensor deve conseguir bloquear/placar, no escalão Sub-8 e realizar 3 placagens com aproximações diferentes no escalão Sub-10.



### AVALIAR O JOGO AO PÉ ESTAFETAS

**ORGANIZAÇÃO:** Criar 3 grupos distintos. Colocar 1 bola por cada grupo.

**OBJETIVO:** Percorrer a distância da estafeta executando as diferentes técnicas: 1º - conduzir a bola pelo chão | 2º - contornar o cone com a bola | 3º - percorrer o espaço a pontapear a bola e a apanhar (gesto do pontapé livre) | 4º - pontapé rasteiro para voltar ao início.



### JOGO FORMAL 7 vs 7 (Escalão Sub-10) e 5 vs 5 (Escalão Sub-8)

**OBJETIVO:** Avaliar os jogadores em situação de jogo.

---

Créditos:

Federação Portuguesa de Rugby

—

Autores:

Henrique Garcia

João Moura

Mário Pato

Miguel Moreira

Rui Carvão

—

Design:

fttb-studio.com

