

INTERNATIONAL RUGBY BOARD

CURSO DE TREINADOR NÍVEL 1

INTRODUÇÃO AO RUGBY





Curso de Treinador Nível 1

Introdução ao Rugby

Conteúdos do curso

Resumo	3
Modulo 1 Compreensão do Jogo	7
Tarefa 1 – O DVD: “Compreensão do Rugby”	7
Modulo 2 Compreensão dos princípios e das técnicas do Rugby	11
Tarefa 2 – Identificar exemplos dos princípios do rugby	20
Modulo 3 Aplicação dos princípios e das técnicas para o desempenho da equipa	21
Tarefa 3 – Usar os princípios para análise do jogo de equipa.	40
Tarefa 4 – Identificar as falhas técnicas nas técnicas	41
Modulo 4 Planeamento do Treino	51
Tarefa 5 – Analisar do crescimento e desenvolvimento do jogador	56
Tarefa 6 – Compreender as abordagens implícitas e explícitas ao treino	60
Tarefa 7 – Planear o treino da equipa	61
Modulo 5 Demonstração do Treino	73
Tarefa 8 – Demonstrar o treino	74
Modulo 6 Gestão de risco e ética	75
Tarefa 9 – Resumir o “Rugby Ready”, como instrumento de trabalho	75
Tarefa 10 – Resolver os problemas de desenvolvimento e gestão de riscos em jovens	76
Modulo 7 As Leis do Jogo	77

INTERNATIONAL RUGBY BOARD

INTRODUÇÃO AO RUGBY

RESUMO



INTRODUÇÃO AO RUGBY **RESUMO**



Resumo

Conteúdos

Curso de treinador e árbitro da IRB	4
Introdução	5
Horário do curso	5
Informação Geral do Curso	5
Resultados da aprendizagem no curso	6

Prefácio

Bem-vindo ao Curso de treinador nível 1 da IRB. Este curso foi elaborado para permitir que treinadores possam adquirir competências básicas que permitam aos novos jogadores de rugby aprender a jogar de forma segura e divertida.

A presença de desporto na vida de uma pessoa comporta enormes vantagens para os desenvolvimentos social, físico e pessoal, enquanto alarga a consciência cultural. O rugby é um desporto puramente inclusivo, e como treinador mantenha uma posição de forte influência sobre o índice de desenvolvimento pessoal do jogador e sobre a sua consciência de comunidade e de valor individual.

O Curso de Nível 1 de treinador da IRB visa desenvolver treinadores que sabem **como dar treinos**, bem como **o que dar nos treinos**. O curso é ministrado utilizando a seguinte estrutura:

- Em primeiro lugar, utiliza os **princípios de ataque e defesa** para dar uma visão geral do jogo
- Em segundo lugar, utiliza a **análise de factores chave** para permitir explicar, demonstrar, praticar, executar e analisar as técnicas do jogo
- Em terceiro lugar, o módulos de conhecimento do jogo são baseados em módulos **genéricos/gerais** que abrangem planeamento, gestão de riscos, o papel do treinador, comunicação, crescimento da criança e adolescente, condição física e as leis do jogo.

Durante todo o curso serão incentivados a colocar em prática as competências como treinador. Deve agarrar esta oportunidade para obter feedback do Instrutor IRB e seus colegas.

Espero sinceramente que aprecie o curso e beneficie da participação.

Com os meus cumprimentos,

Mark Harrington
Training Manager
International Rugby Board



Agradecimentos

O empenho nesta tarefa e os esforços do autor e da equipa editorial, bem como a equipa de consultoria no contributo para o desenvolvimento deste programa de educação são gratamente reconhecidos.

Autor:

Lee Smith

Equipa editorial:

Bruce Cook (IRB) e Mark Harrington (IRB)

Equipa de consultoria:

Jock Pegg (SRU), Steve Aboud (IRFU), Simon Jones (IRB Educator), Brian O'Shea (IRB Trainer), Hugh Galvan (IRB Trainer)

Produção e Design:

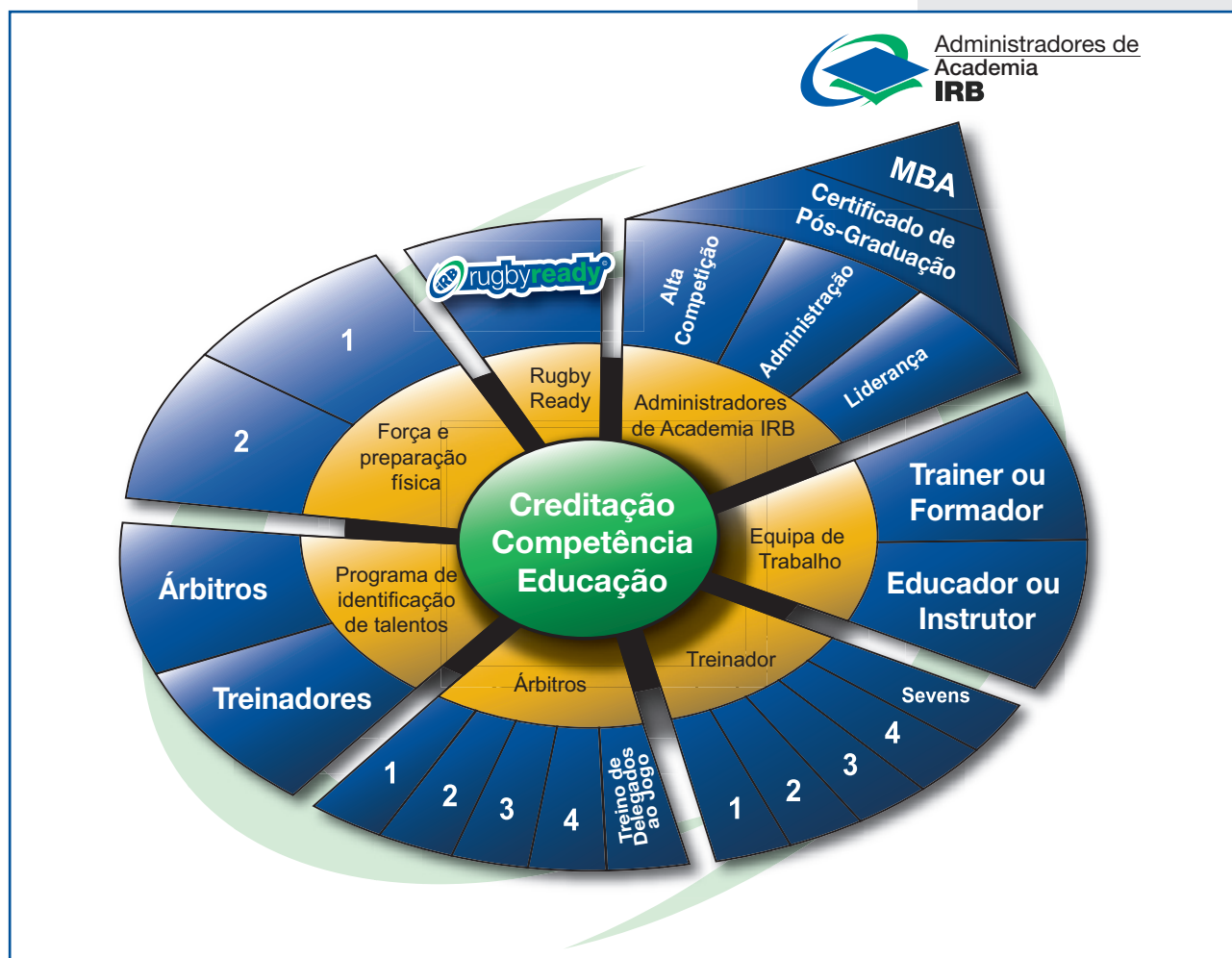
The Bridge
www.the-bridge.co.uk

Sobre este instrumento de trabalho

Este instrumento é em simultâneo um manual e livro de trabalho, e uma cópia deverá ser dada a cada participante no curso.

Separadamente estão disponíveis notas do Educador da IRB.

Cursos de Treinador e Árbitro da IRB



Os cursos de Treinador e Árbitro da IRB foram inicialmente desenvolvidos em meados da década de 90. Em 2003, tornou-se aparente que o conteúdo destes cursos foi se tornando desactualizada, e os cursos foram criticamente revistos.

Como resultado desta revisão, no início de 2004 foram realizados Workshops Estratégicos para formadores e técnicos de desenvolvimento em Lensbury, Inglaterra, com participantes convidados que estiveram envolvidos activamente na formação de directores técnicos, treinadores e árbitros.

O conjunto de competências padrão que foram desenvolvidas neste workshop serviu de base para a actualização e reconversão destes cursos, de acordo com a estrutura acima mencionada.

Desde 2006, foi desenvolvido uma nova configuração dos cursos acima indicada. Agora todos os cursos IRB têm uma base de competência, concebida para proporcionar aprendizagens e treinos adequados ao contexto em que treinadores e funcionários estão inseridos.

Introdução ao Nível 1 de Treinador

Rugby oferece grandes possibilidades, a nível individual e de equipa. O objectivo primário do jogo é proporcionar prazer e satisfação pela realização de técnicas de Rugby com sucesso. Isso dá a satisfação individual e, frequentemente, o sucesso no Jogo. Essas habilidades são predominantemente técnicas, mas contêm aspectos de tomada de decisão e de condição física.

Esta abordagem promove um Jogo em que todos os jogadores são encorajados a participar, usando várias habilidades, para marcar pontos nas margens da Lei. Nos países onde Rugby é um desporto menor, haverá poucos exemplos a seguir porque é tão raro na televisão, que os jogadores e treinadores têm de retirar satisfação a partir da sua própria participação. Aprender as técnicas e realizá-las num Jogo leva a que o consigam. O Jogo deverá ser modificado para corresponder à capacidade e à cultura dos jogadores a este nível.

Este instrumento (Introdução ao Rugby) explica como dar treino e o curso ensina aos treinadores como aplicar na prática essa informação. Como resultado, os módulos do curso começam com uma explicação e demonstração, mas, tanto quanto possível, deve enfatizar a prática de dar treino e a ensinar os jogadores que são novos no jogo. Os treinos a este nível ocorrem uma ou duas vezes por semana e duram entre 30 e 90 minutos. Isto depende da maturidade do jogador e à sua disponibilidade.

Carga Horária do Curso

Unidade 1 – Conhecimento do Jogo		
Modulo 1	Compreensão do Jogo	45 min
Modulo 2	Compreensão dos princípios e das técnicas do Rugby	1hr e 30 min
Modulo 3	Aplicação dos princípios e das técnicas para o desempenho da equipa	1hr e 15 min
Unidade 2 – Planeamento		
Modulo 4	Planeamento do Treino	1hr
Modulo 5	Demonstração do Treino	1hr e 30 min
Unidade 3 – Gestão		
Modulo 6	Gestão de risco e ética	45 min
Unidade 4 – Técnica		
Modulo 7	As Leis do Jogo da Rugby Union (só recurso)	-
Conclusão		30 min

Duração Total: 8h (1 dia de curso)

Informação Geral do Curso

Material necessário para o Curso

- Modelos de introdução ao Rugby
- Livro “Rugby Ready” da IRB ou acesso ao site: www.irbrugbyready.com
- DVD “Laws of the Game of Rugby Union” (Leis do Jogo de rugby Union) da IRB.

Receber

Para receber o Certificado de Frequência da IRB, o participante deve comparecer todos os módulos do curso.

Métodos de entrega

Este curso que será entregue por:

- Apresentações
- Análise de Vídeo
- Testes de resolução de problemas
- Situações/Cenários
- Sessões práticas com explicação, demonstração e prática.

Contrapartidas da aprendizagem do curso

No final do curso será capaz de:

1. Planear uma sessão prática que satisfaça as necessidades dos jogadores.
2. Entregar o plano da sessão.
3. No planeamento e na entrega mostrar competência nas áreas de:
 - planeamento.
 - gestão de grupo.
 - comunicação.
 - conhecimentos do jogo e das suas técnicas

Na conclusão do curso, terá atingido as seguintes competências:

(a) Planear e entregar uma sessão prática relevante:

- (i) Apresentar o que se pretende atingir na sessão prática, i.e., haver resultados da aprendizagem.
- (ii) Planear o uso de uma progressão de técnicas com a utilização de jogos modificados.
- (iii) Identificar os pontos-chave de treino.
- (iv) Planear segundo as necessidades do grupo.
- (v) Planear, providenciar e utilizar equipamento.

(b) Entregar uma sessão prática relevante

(i) A gestão do grupo.

1. Assegurar um ambiente seguro e agradável.
2. Maximizar participação.
3. Reagir às necessidades grupo.
4. Realizar actividades pertinentes que permitam atingir os resultados da aprendizagem.
5. Gerir o tempo adequadamente.
6. Assegurar o ritmo da prática.
7. Assegurar o fluxo da prática.

(ii) Comunicação

1. Fornecer explicações e direcções claras.
2. Confirmar a compreensão ouvindo.
3. Demonstrar variedade vocal – frequência, ritmo, timbre, volume.
4. Fornecer feedback - relevantes, oportunos e específicos.
5. Demonstrar técnica de colocação de questões usando tanto perguntas abertas e como fechadas.
6. Demonstrar linguagem corporal positiva.
7. Concluir a sessão por relembrar os resultados da aprendizagem e os pontos chave do treino.

(c) Conhecimento do jogo

(i) Os princípios de Rugby.

1. Identificar os princípios e as técnicas que são necessárias para jogar.
2. Aplicar esses mesmos princípios no jogo de equipa.

(ii) Análise das técnicas.

1. Observar o jogo para identificar o grau de desempenho de habilidades.
2. Analisar o desempenho das técnicas usando Pontos Chave Treino.
3. Aplicar os métodos adequados para melhorar as técnicas.

INTERNATIONAL RUGBY BOARD
INTRODUÇÃO AO RUGBY

MODULO 1 - Compreensão do Jogo



MODULO 1 COMPREENSÃO DO JOGO



Unidade um – Conhecimento do Jogo

Modulo um – Compreensão do Jogo

Resultados da Aprendizagem

Na conclusão do modulo, foi-lhe fornecido um conjunto de informações, através de um DVD, que irá servir como base permitindo ter uma linha de apreciação do Jogo. Em geral, vai saber tudo sobre o que é o rugby.

Tarefa 1 - O DVD “Understanding Rugby” (Compreender Rugby)

Visione agora o DVD “Understanding Rugby” que vai lhe fornecer uma introdução ao jogo de Rugby.

Nas páginas seguintes deste módulo tem uma síntese dos pontos-chave deste vídeo, que pode ser usado como um ponto de referência ao longo deste curso de nível 1.

Compreender o Rugby

O rugby é um jogo em que o objectivo é transportar a bola para lá da linha de ensaio do adversário e pousá-la no chão.

Os jogadores de uma equipa podem passar a bola entre si. Apenas jogador com bola pode ser placado.

A bola tem de ser passada para trás, de forma que só existem duas maneiras de deslocar a bola para frente – através do pontapé (chuto), ou a transportar a bola.

Quando a bola sai do terreno de jogo, é formado um alinhamento. A equipa que ganha a bola move-se a partir de onde há muitos jogadores para onde existem poucos e exista mais espaço entre os adversários.

Marcar ensaios

Marcar chama-se ensaio. Por um ensaio uma equipa recebe cinco pontos. A equipa depois poderá tentar marcar mais dois pontos convertendo um pontapé por entre os postes depois do ensaio ser marcado, perfazendo um total de 7 pontos.

Pausas

Durante o jogo, ocorrem pausas que resultam em reinícios. Os reinícios mais comuns são formações ordenadas e alinhamentos.

A formação ordenada é realizada no local onde houve uma pequena infracção na jogada. A equipa que não cometeu a infracção introduz a bola, o que lhes garante uma vantagem que, usualmente, resulta na manutenção da posse de bola.

Quando a bola sai do terreno de jogo é introduzida num alinhamento. A técnica no alinhamento está na capacidade dos jogadores saltarem e apanharem a bola, por vezes com o auxílio dos seus companheiros.

Formações Espontâneas (No solo e de pé) (Rucks e mauls)

Quando um jogador é parado, ou mais precisamente, placado pelos adversários, os seus companheiros colocam-se atrás dele e formam uma formação espontânea, de onde a bola é retirada e o ataque pode continuar.

Nestas formações espontâneas, se a bola estiver no solo denomina-se Formação Espontânea no solo ou Ruck, e se a bola estiver fora do solo é chamada Formação Espontânea de pé ou Maul.

Porque acontecem

Uma formação ordenada ocorre quando um jogador comete um erro de manipulação de bola e a deixa cair para a frente, passa para a frente ou comete uma infracção menor que não afecta o jogo dos adversários de uma forma grave.

Os alinhamentos ocorrem quando a bola sai do terreno de jogo.



As formações espontâneas são criadas voluntariamente pelos jogadores pois não têm mais espaço para atacar. Montando uma formação espontânea, é criado espaço para continuar o ataque.

Marcar pontos

Se a bola é apanhada dentro do terreno de jogo, um jogador pode executar um pontapé de ressalto e se a bola passar sobre o travessão e entre os postes, resulta na marcação de três pontos.

Quando um jogador comete uma falta grave, é atribuída à equipa adversária uma penalidade no local onde ocorreu a falta. Se o local da falta for suficientemente próximo dos postes o jogador poderá executar um pontapé a partir do solo por entre estes e por cima do travessão. Este pontapé denomina-se pontapé de penalidade. Por este a equipa recebe 3 pontos.

Defesa

Quando um jogador é placado, a bola deverá ser libertada imediatamente, permitindo a outros jogadores que estejam de pé disputarem a bola para garantir a sua posse.

Pontapé de recomeço

O jogo começa com um pontapé de saída no qual a equipa que o efectua deve permanecer atrás da linha do meio campo e avançar assim que a bola é pontapeada para a equipa opositora que deverá estar pelo menos a 10 metros da linha do meio campo.

O pontapé de 22m ocorre quando a bola sai pela linha final do campo após ter sido pontapeada pelos adversários.

Penalidades & marco

Frequentemente as penalidades ocorrem em situações de placagem quando a disputa pela bola leva a infracções das leis de jogo por parte dos jogadores. Entre estas estão:

- os seus jogadores não ficam do seu lado da bola
- Jogadores no solo interferem com a jogada
- Jogadores em fora de jogo – ocorre quando o jogadores se aproximam da oposição antes que a bola saia das formações ordenadas, espontâneas (Ruck ou maul) e também pode acontecer quando um jogador entra numa jogada partindo à frente do ultimo companheiro de equipa que joga a bola.

Quando a bola é pontapeada para o fundo do campo e é apanhada por um jogador dentro da área dos 22m e este pedir “Marco!”, os jogadores podem pontapear a bola ao longo do campo ou mesmo dar um toque na bola e correr.

Posicionamento de jogo

Em geral, o Jogo é aquele em que a bola ganha pelos avançados e dada aos ¾'s que a usam para correr em campo aberto e tentar marcar ensaio. Se não forem bem sucedidos na primeira tentativa, podem montar um ataque formando uma série de formações espontâneas.



Enquanto o jogo se desenvolve, os avançados e os $\frac{3}{4}$'s misturam-se, e como resultado os avançados poderão correr com a bola como os $\frac{3}{4}$'s fazem, enquanto os $\frac{3}{4}$'s podem juntar-se às formações espontâneas para garantir a posse de bola para a sua equipa.

Os avançados são numerados de 1 a 8 e os $\frac{3}{4}$'s de 9 a 15.

Os avançados

Por posição, os jogadores podem ser especializados em alguns aspectos do jogo. Um desses aspectos, em que os avançados estão envolvidos, é a formação ordenada onde 8 jogadores se unem e tentam empurrar os adversários para ganharem a posse de bola. Os jogadores da primeira linha são os pilares com um talonador entre eles, que talona a bola para trás usando o pé. São numerados com os 1, 2 e 3. Atrás deles estão dois 2as linhas, 4 e 5, que empurram directamente a primeira linha, e à volta deles ficam os 3as linhas, 2 asas (6 e 7) e um terceira linha centro, com o número 8.

Os três-quartos ($\frac{3}{4}$'s)

As linhas atrasadas são constituídas por dois médios, o médio de formação (nº 9), que retira a bola da zona de disputa, e o primeiro receptor da bola, o médio de abertura (nº 10). Os centros, número 12 o primeiro centro e número 13 o segundo centro, têm o papel de criar espaços para que os outros $\frac{3}{4}$'s possam penetrar a defesa e marcar, podem também avançar com a bola e montar uma formação espontânea. Em alternativa, usam a sua corrida e/ou capacidade de passe para transmitir a bola a um jogador em melhor posição. O defesa (Arrière), número 15, e os dois pontas, 11 e 14, tem um papel importante em finalizar as oportunidades criadas pelos companheiros, e também em pontapés que são executados para as extremidades do campo.

Ataque

No ataque os jogadores devem avançar, correndo para explorar ou preservar espaços e passar para jogadores que estão em melhor posição para dar continuidade à jogada.

Se não surgirem oportunidades de avançar ou passar, a bola pode andar para a frente através de um pontapé para o ar. Um pontapé alto permite à equipa do chutador avançar, tentar apanhar a bola e dar continuidade à jogada.

Defesa

Na defesa os jogadores devem avançar sobre o portador da bola de modo a efectuar uma forte placagem, impedindo que a equipa atacante avance. Isto resultará na frustração dos atacantes, pontapeando a bola de volta para a defesa, que reconquista a sua posse podendo usá-la para pontapear de volta ou atacar jogando à mão.

O Jogo é um processo integrado em que jogadores de todas as posições trabalham juntos para criar uma oportunidade para um jogador que consiga passar a linha de ensaio e marcar. Na defesa, é onde trabalham juntos para recuperar a posse de bola que previamente perderam, tornando a defesa em ataque o que pode levar à marcação de pontos.

Para ver os diagramas do posicionamento dos jogadores, ver páginas 16 e 17.



INTERNATIONAL RUGBY BOARD
INTRODUÇÃO AO RUGBY

**MODULO 2 - Compreensão dos princípios
e das técnicas do Rugby**



Unidade um – Conhecimento do Jogo

Modulo Dois – Compreensão dos princípios e das técnicas do Rugby

Conteúdos

Resultados da Aprendizagem	11
Princípios do Rugby	11
Breve Introdução ao Rugby	14
Tarefa 2 – Identificar exemplos dos princípios do rugby	20

Resultados da Aprendizagem

No final do módulo será capaz de analisar o jogo e, a partir desta análise, desenvolver técnicas de treino para ir ao encontro das necessidades da sua equipa.

Princípios do Rugby

Os princípios de jogo são os princípios em que se assenta o Jogo. Permitem aos participantes identificarem claramente o que torna o Rugby um desporto distinto.

Ataque

A equipa está no ataque quando detém a posse de bola.

Defesa

A equipa está em defesa quando não detém a posse de bola.

Disputa pela posse de bola para atacar

A disputa pela posse de bola é um princípio fundamental no rãguebi. Várias formas desta disputa realizam-se em todas as fases do jogo. Isto pode ser em jogo dinâmico quando um jogador está em contacto com o adversário ou em fases estáticas - Formações Ordenadas, Alinhamentos o pontapés de reinício.

Todas estas disputas devem ser justas entre ambas as equipas, de modo que cada equipa tenha a oportunidade de ganhar e/ou manter a posse de bola. Nos reinícios, a iniciativa de reiniciar é dada à equipa que não tenha cometido um erro. Por exemplo:



1. Quando um jogador que corre com bola é placado e coloca a bola disponível no solo, para que os companheiros possam apanhar facilmente, então a equipa é recompensada com a possibilidade de dar continuidade à jogada.
2. Quando um jogador de uma equipa deixa a bola cair para a frente, o árbitro sanciona com uma formação ordenada, à equipa infractora é negada a possibilidade de introduzir a bola na formação ordenada e este papel é atribuído à oposição. Isto dá vantagem à equipa não infractora para reconquistar a posse de bola quando a jogada se reinicia.

Atacar avançando com a bola

Por definição, a equipa com a posse de bola é a equipa atacante. Tenta avançar com a bola, transportando ou pontapeando-a para a frente, na direcção da linha de ensaio da equipa adversária.

Os jogadores da equipa atacante podem utilizar toda a largura do campo de jogo e o espaço ao longo deste para realizar o ataque, e eventualmente marcar.

O objectivo da equipa atacante é manter a posse de bola e usar as habilidades técnicas e físicas para avançar com a bola.

Manter a posse de bola através de fases de jogo para recriar espaços

Enquanto a equipa adversária tenta parar o ataque e recuperar a posse de bola para lançar o seu próprio ataque, a equipa atacante poderá ser forçada a reagrupar numa formação espontânea para restabelecer espaço para avançar com a bola.

O espaço é recuperado como resultado do agrupamento de defesas junto das formações espontâneas para contestar a bola ou parar o avanço da formação espontânea de pé. Isto cria espaço na largura do campo. O espaço ao longo do campo é concedido pelas leis do Jogo criando por linhas de fora de jogo nos pés do último homem envolvido na formação espontânea. Isto significa que a defesa não poderá passar a linha de fora de jogo até que a bola saia da formação espontânea ruck ou maul.

A equipa mantém a continuidade no seu jogo mantendo a posse de bola e avançando em direcção à linha de ensaio adversária.

Defender para recuperar a posse de bola

A tarefa inicial para a equipa que não detém a posse de bola, é não conceder espaço e tempo que a equipa atacante necessita para avançar no terreno. Se conseguir alcançar isto, podem também recuperar a posse de bola e lançar o seu próprio ataque. Esta acção mantém a continuidade do jogo.



Um jogo de muitos aspectos e técnicas

O efeito acumulado dos primeiros três princípios é o de criar um jogo multifacetado, em que todos os jogadores têm a oportunidade de realizar um vasto leque de técnicas individuais e de equipa: correr, passar, agarrar, pontapear, placar, formar formações espontâneas, realizar formações ordenadas e alinhamentos, e tudo mais.

Desta forma, o Jogo oferece a jogadores de técnicas e características físicas muito diferentes a oportunidade de participar juntos numa equipa.

Jogadores individuais terão muitas técnicas em comum e, ao mesmo tempo eles são capazes de se especializar em técnicas específicas posicionais que melhor se lhes ajustem.

Prémio e infracções

Se uma equipa é capaz de jogar dentro das regras, será premiada, e se tiver de jogar fora das regras, será punida.

A equipa premiada

Sendo capaz de ganhar terreno, manter a posse de bola e eventualmente marcar pontos, premeia a equipa que conseguir penetrar a defesa.

Mesmo que não sejam a equipa a introduzir a bola na formação ordenada, uma equipa poderá empurrar a equipa adversária e recuperar a posse de bola. Por esta melhor capacidade, o prémio será a recuperação da posse de bola.

Equipa penalizada

A equipa que pontapeie a bola para fora do terreno de jogo porque as outras opções sejam menos favoráveis, será penalizada concedendo a introdução no alinhamento à equipa adversária.

Os jogadores de uma equipa que defende que estejam à frente da linha de fora de jogo quando os adversários começaram a jogada com a bola a sair da formação ordenada, alinhamento ou formações espontâneas e cujas acções irão reduzir as opções do ataque, serão penalizados pelo árbitro. A infracção será assinalada e será atribuído aos seus adversários um pontapé de penalidade.



Uma breve introdução ao rugby

As variações do Jogo podem ser jogadas em qualquer espaço rectangular seguro desde que haja linhas laterais, finais ou na área de ensaio para marcar ensaio. As dimensões devem ser adaptadas para o número e a idade dos jogadores. Número reduzido de jovens e/ou de idade reduzida requerem menos espaço que um campo completo usado para uma equipa de Rugby de 15 ou Sevens para adultos.

As dimensões e o peso da bola podem variar segundo as idades e as capacidades físicas dos jogadores. Jogadores jovens usam uma bola mais pequena e leve do que a bola oficial. Como orientação, a bola deverá ser de uma dimensão que permita aos jogadores apanharem a bola com as duas mãos. Eles não a devem apanhar com os braços, pois isto irá dificultar o desempenho das técnicas do Jogo.

O Jogo e os Jogadores

Ao longo do tempo, os jogadores irão descobrir que se tornam mais aptos para uma posição específica na equipa. Isto resultará da sua constituição e atributos físicos, as suas técnicas e preferências. A especialização por posição deve ser abordada de forma cuidada. À medida que um jogador vai crescendo, pode tornar-se desadequado para a posição na qual se tinha especializado em jovem, e pode vir a perder-se para o Jogo.

A equipa por posição de jogo

Ao longo deste documento, as posições serão referidas pelo número do jogador nessa posição. Isto irá evitar confusões para posições que são conhecidas por mais de um nome. Estas variações são demonstradas em baixo.

Uma equipa completa de 15 tem os seguintes números e posições:

Os três-quartos ($\frac{3}{4}$'s)

- 15 Defesa
- 14 Ponta Direito
- 11 Ponta Esquerdo
- 13 Segundo Centro
- 12 Primeiro Centro
- 10 Médio Abertura
- 9 Médio Formação

Avançados

- 8 N°8
- 7 Asa Aberto
- 6 Asa Fechado
- 5 Segunda Linha Direito
- 4 Segunda Linha Esquerdo
- 3 Pilar Direito
- 2 Talonador
- 1 Pilar Esquerdo



Nomes das posições

As variações dos nomes dados às posições têm pouco efeito no papel a desempenhar pelo jogador num Jogo. Ao longo deste documento, os números utilizados serão usados para identificar as posições dos jogadores.

A estrutura do Jogo

Aplicação das Leis (regras) no jogo em geral

Depois do jogo estar a decorrer, os jogadores atacantes podem mover a bola através do campo para marcar restringidos apenas por estas duas Leis (regras):

- Não podem passar para a frente
- Um jogador não pode receber a bola à frente do seu companheiro de equipa.

Os jogadores defensores podem defender para impedir a progressão territorial e recuperar a posse de bola, restringidos apenas por estas duas Leis (regras):

- Só podem parar o portador da bola
- O método utilizado para parar este jogador terá de ser dentro dos limites do fair play e segurança definidos pelas leis de jogo.

Jogadas definidas

Jogadas definidas são usadas para começar e recomeçar o Jogo quando ocorre uma pausa. Estas podem ser:

1. Pontapés de Início (reinício)

Estes são executados do centro do meio campo através de um pontapé de ressalto (drop).

2. Pontapé de 22m

Pontapés de 22m são executados com um pontapé de ressalto (drop). São executados de trás da linha de 22 metros e a bola tem de alcançar ou ultrapassar a linha de 22 metros. Nenhum jogador da equipa executante poderá estar à frente da bola quando o pontapé é executado. Os Pontapés de 22m são executados quando a equipa atacante:

- Pontapeou a bola para depois da linha de meta e esta é pousada no solo por um defensor.
- Pontapeou e a bola sai ou toca na linha final do campo ("linha de bola morta").

3. Formações Ordenadas

Formações ordenadas são efectuadas no terreno de jogo para recomeçar a partida depois de infracções menores, por exemplo quando:

- A bola é passada ou deixada cair para a frente
- A bola fica injogável após uma placagem e/ou uma formação espontânea.

4. Alinhamentos

Alinhamentos são formados para reiniciar o jogo quando a bola sai ou é transportada para lá das linhas laterais.

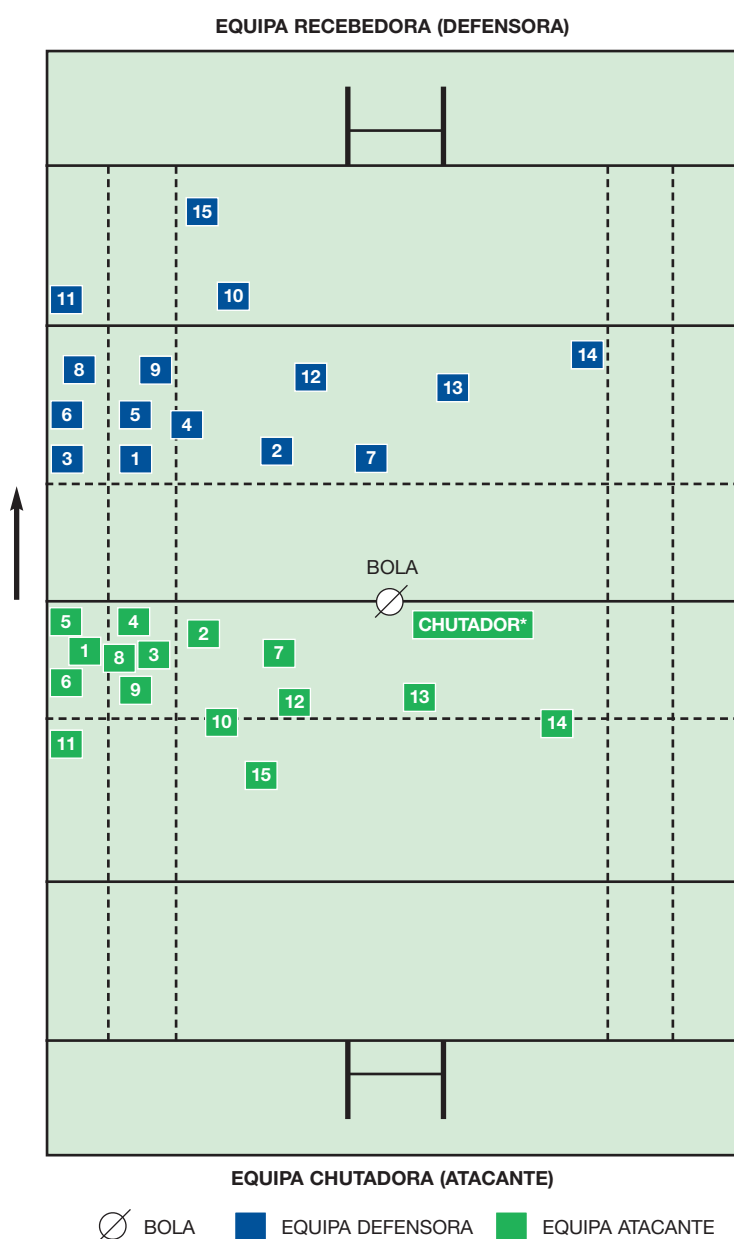
5. Penalidades ou pontapés livres

Penalidade e pontapés livres são atribuídos para reiniciar o jogo quando uma equipa infringiu uma lei (regra), de forma a reduzir as opções de jogo da equipa não infractora.



Posições dos jogadores

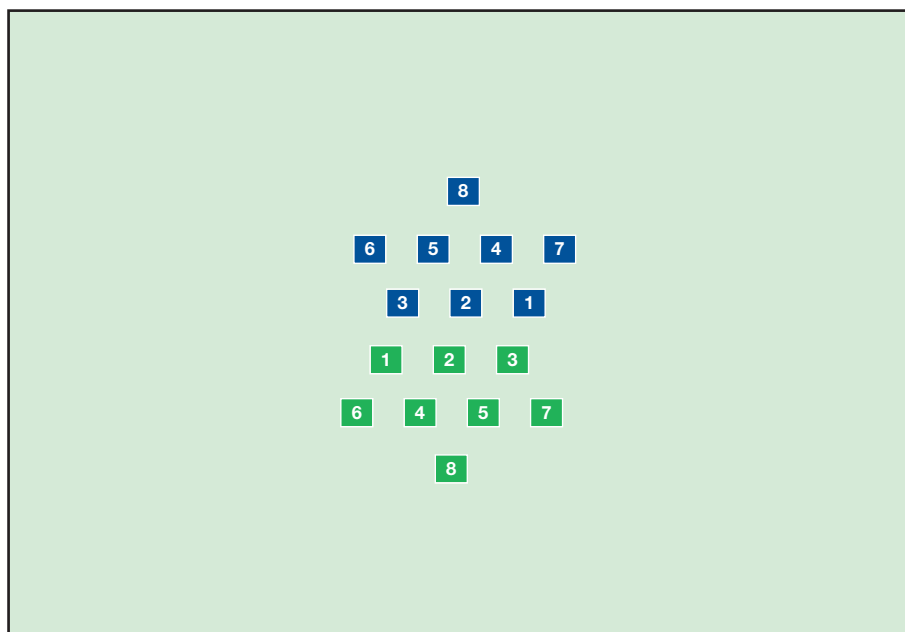
1. Posição nos pontapés início e reinício



*Nota: O chutador é um dos 15 jogadores.

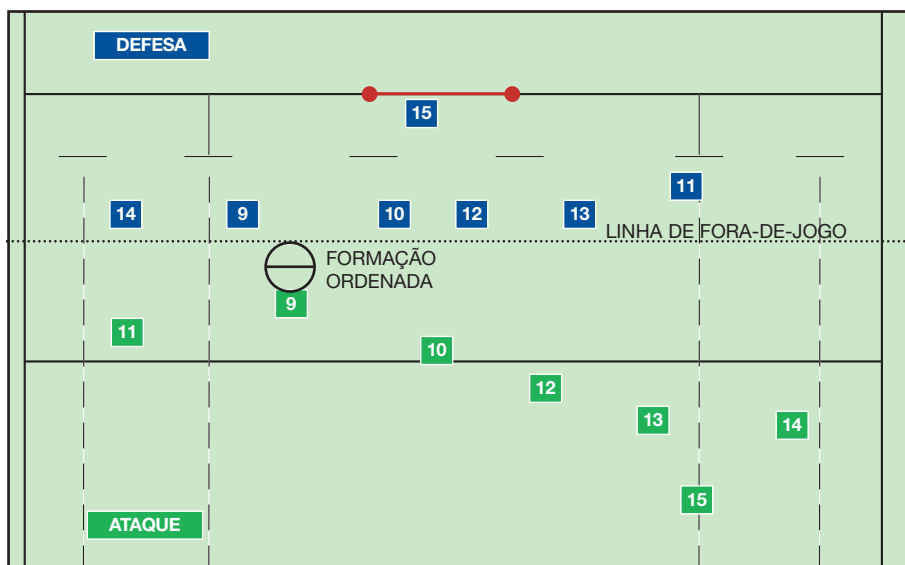


2. Posição dos avançados na formação ordenada



Posição dos 3/4's na formação ordenada

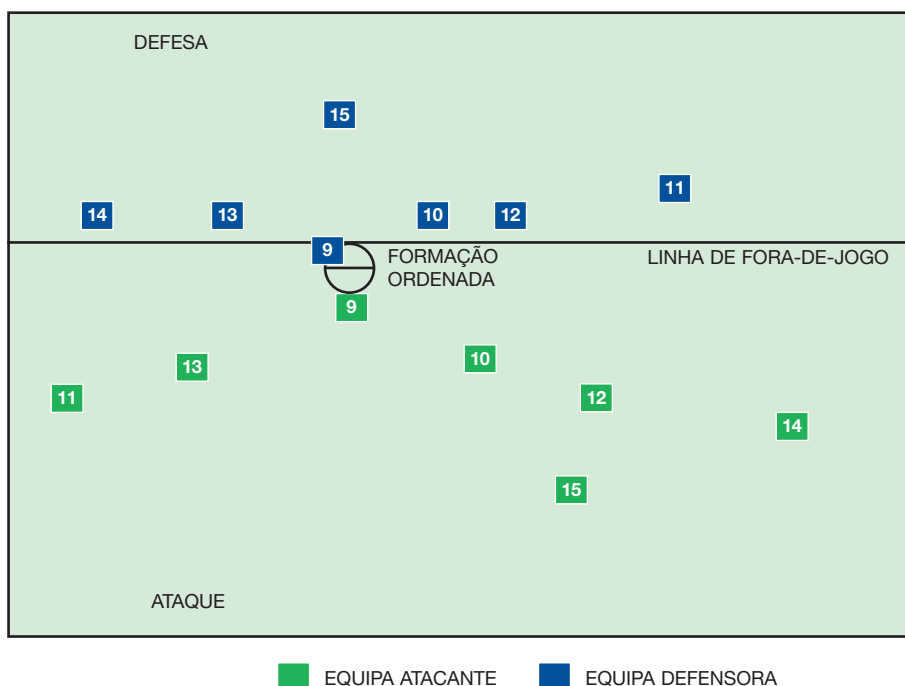
Exemplo1: Perto da linha lateral



■ EQUIPA ATACANTE ■ EQUIPA DEFENSORA

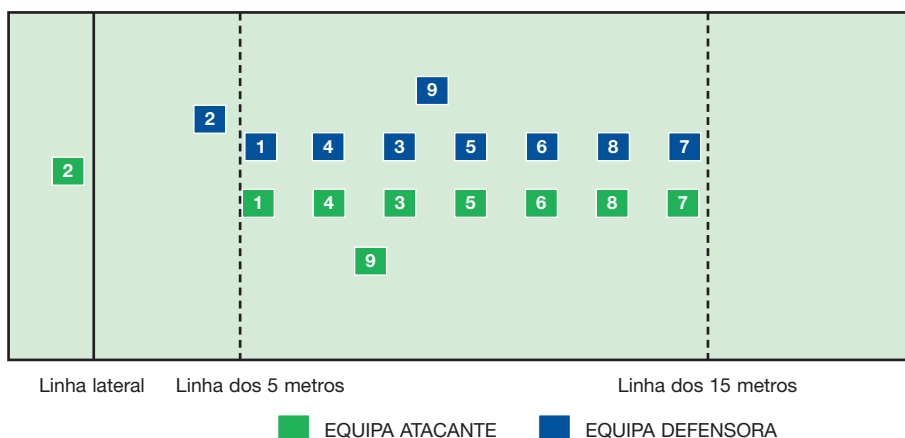
4. Posição dos ¾'s na formação ordenada

Exemplo 2: No meio campo



5. Posição dos avançados no alinhamento

O posicionamento pode variar, dependendo da composição da equipa e das técnicas individuais dos jogadores.



Número dos jogadores e posição no alinhamento da equipa que introduz

Número	Posição/função
1	Elevador
2	Lançador
3	Elevador
4	Saltador
5	Saltador
6	Elevador
7	Cerra Fila
8	Saltador

Os jogadores, com a exceção do nº2, ficam alinhados entre a linha dos 5 e dos 15 metros. O papel do nº2 é introduzir a bola no alinhamento.

6. Posição dos ¾'s no alinhamento



Funções do jogador num jogo

Ataque

1. Como portador da bola

O portador da bola deve:

- Procurar espaços na defesa e correr através deles para marcar.
- Se não existirem espaços, passar a um companheiro de equipa que esteja numa melhor posição para o fazer.
- Criar espaço para um companheiro de equipa correndo directo a um defesa para que este jogador não possa defender o portador da bola assim como companheiro de equipa.
- Se não houver um companheiro de equipa numa melhor posição:
 - Pontapear para a frente e perseguir a bola para garantir que o ataque continua a avançar, ou
 - Ir ao contacto, tentando manter a posse de bola com a ajuda dos companheiros de equipa e fazer uma fixação, criar espaço e usar o espaço para atacar novamente.

2. Como jogador de apoio

O jogador de apoio deve:

- Correr suficientemente perto do portador da bola para que a bola seja passada com precisão.
- Ser capaz de dar apoio em ambos os lados, direito ou esquerdo.
- Evitar correr à frente do portador da bola, pois a bola não pode ser passada para a frente.
- Comunicar a sua posição ao portador da bola.

Defesa

Os jogadores defensores devem:

- Esforçar-se por estar numa posição para avançar em direcção à bola seja ela transportada ou pontapeada
- Correr em direcção ao portador da bola para lhe reduzir o tempo e o espaço
- Correr a partir do interior do portador da bola para que este seja levado a afastar-se do apoio
- Correr em equilíbrio para que a placagem seja feita eficazmente e a bola contestada
- Manter-se perto do portador da bola até que este passe ou pontapeie a bola
- Apoiar um companheiro de equipa a completar uma placagem num adversário parcialmente placado.

Depois de uma placagem

Depois de uma placagem, os jogadores próximos da bola têm as seguintes opções, desde de que estejam numa posição corporal estável e não caiam quando estiverem a disputar a bola:

- Apanhar a bola.
- Juntar-se a um companheiro de equipa e empurrar por cima da bola
- Estar pronto para defender se os adversários recuperarem a bola.



Tarefa 2 – Identificar exemplos dos princípios do rugby

Na conclusão do DVD, identificar e explicar exemplos cada princípio completando a seguinte tabela. Usar os exemplos que são dados e dessa forma despoletar mais exemplos de cada princípio.

Princípios	Exemplos
Disputar a posse de bola para atacar, e.g., ganhar a bola assim que tenha sido pontapeada.	
Atacar avançando a bola para a frente, e.g., pontapeando e recuperando a bola.	
Manter a posse de bola usando uma fixação de jogo para criar espaço, e.g., formação espontânea, Ruck.	
Defender recuperando a posse de bola, e.g., defender subindo em linha todos juntos.	
Um jogo multifacetado, e.g., diferentes tipos de estrutura corporal.	
Prêmios e penalidades, e.g., prémio - retribuir a introdução no alinhamento quando a equipa força os adversários a pontapearem a bola para fora. Penalidade – não introduzir a bola na formação ordenada quando um jogador deixa cair a bola para a frente (toque para diante)	

INTERNATIONAL RUGBY BOARD

INTRODUÇÃO AO RUGBY

MODULO 3 - Aplicação dos princípios e das técnicas para o desempenho da equipa



Unidade um – Conhecimento do Jogo

Modulo três – Aplicar os princípios e as técnicas do jogo na performance da equipa

Conteúdos

Resultados da Aprendizagem	21
Técnica individual	22
Técnica das mini unidades	32
Técnica das unidades	34
Tarefa 3 – Usar os princípios para analisar o jogo da equipa	40
Tarefa 4 – Identificar as faltas de técnica	41

Resultados da Aprendizagem

Na conclusão do módulo deve ser capaz de analisar o jogo da equipa usando os princípios e as técnicas ligadas a cada princípio para que depois consiga planear uma sessão de treino que vá de encontro às necessidades dos jogadores.

Passar e receber

Resultados do passador

Fazer um passe que seja facilmente apanhado por um companheiro de equipa numa melhor posição que o passador para manter a continuidade do jogo.

Resultados do receptor

Apanhar a bola enquanto mantém a visão da posição dos adversários para que o receptor tenha tempo para escolher a opção após a recepção do passe.

Factores Chave – Passador

- Correr em frente.
- Levar a bola nas duas mãos.
- Comprometer um defensor.
- Peso na perna interior.
- Virar-se de lado para a defesa, para ficar de frente para o receptor de suporte.
- Balançar os braços na direcção do passe
- Usar os cotovelos e os pulsos para controlar a velocidade e o voo da bola quando a libertar.
- Seguir com as mãos a direcção do passe.
- Passar para a área “alvo” à altura do peito na frente do receptor.
- Apoiar o receptor assim que o passe esteja completo.

Factores Chave – Receber o passe

- Correr em direcção ao espaço criado pelo passador.
- Manter uma profundidade suficiente para correr na direcção do voo da bola.
- Estender os braços e apanhar a bola cedo.
- Olhar para a bola nas mãos.
- Apanhar a bola com os dedos e as mãos
- Após a recepção da bola, escolher a melhor opção.

Dicas de Treino

- O passe só deve ser feito para um jogador numa posição melhor que o passador.
- Praticar o passe em situações tão semelhantes ao jogo quanto técnica dos jogadores permitirem.
- Diferentes situações requerem diferentes tipos de passe. Mesmo que nem sempre se ajuste à situação, assegurar ao passador as bases para um passe apropriado.
- Jogadores em desenvolvimento, assim que sua experiência cresce, de situações comuns nas quais um passe ortodoxo vai alcançar o resultado, até situações menos comuns nas quais terão de se adaptar e improvisar



Apanhar uma bola alta

Resultado

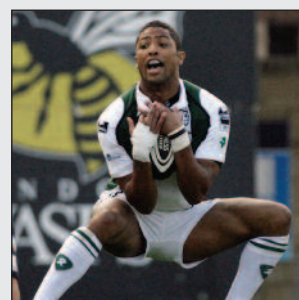
Apanhar a bola e manter a posse da bola.

Factores Chave

- Colocar-se de forma a ter espaço para avançar em direcção à bola.
- Avaliar se pode apanhar a bola mantendo-se no solo ou saltando para a apanhar.
- Estender os braços na direcção da bola como guia.
- Colocar-se com os braços e a anca na direcção dos adversários.
- Chamar “Minha!”.
- Ver a bola nas mãos.
- Apanhar a bola ao nível dos olhos, guiando-a até às mãos, braços e eventualmente até ao corpo.
- Contrair o corpo em antecipação à placagem dos adversários.

Dicas de treino

- Acelerar na direcção da bola para evitar atrapalhação, que usualmente causa um toque para diante (avant)
- Manter os cotovelos para dentro para evitar que a bola passe por entre os braços
- Apresentar o lado do corpo para a oposição reduz as hipóteses de deixar a bola cair para a frente, e dá uma maior protecção. (A anca e os ombros são áreas mais duras que o estômago.)
- Reduzir a distancia que a bola tem de ser pontapeada para aumentar probabilidade do pontapé ser preciso. À medida que a técnica dos jogadores vai ao aumentando, eles podem colocar-se mais afastados.



Apanhar uma bola

Resultado

Manter ou recuperar a bola para que a equipa possa atacar.

Factores Chave

- Aproximar-se da bola numa posição baixa.
- Colocar-se por cima do lado da bola, os membros inferiores afastados, com um pé à frente e ou atrás da bola.
- Baixar a anca e flectir os joelhos.
- Manter a cabeça para cima numa posição neutra.
- Estabilize a bola com a mão da frente e levante a bola com a mão de trás.
- Traga a bola até ao peito enquanto avalia as opções.

Dicas de Treino

- Esta técnica ocorre mais frequentemente após uma placagem. Isto é uma área congestionada, visto que um número de jogadores estará a competir pela bola.

Progressão de treino

1. Apanhar uma bola parada.
2. Apanhar uma bola a rolar.
3. Apanhar uma bola parada junto a um batente.
4. Apanhar uma bola depois de um companheiro de equipa ter ido ao solo e a disponibilizar.
5. Apanhar uma bola depois de uma placagem num companheiro de equipa.
6. Apanhar uma bola depois de uma placagem num adversário.
7. Apanhar uma bola depois de uma placagem a um companheiro de equipa ou um adversário quando está a ser contestada por adversários.

Depois adicionar jogo contínuo após a posse de bola ser ganha.

Usar esta progressão para elaborar uma série de actividades nas quais, por repetição, servem para desenvolver a técnica.



Corrida Evasiva

Resultado

Desenvolver o instinto de “fixar” a defesa e depois atacar o espaço ao lado direito ou esquerdo do defensor.

Factores Chave - Correr com a bola

- Correr em direcção ao defensor mais próximo.
- Mudar de direcção perto do defensor usando troca de pés, mudança de sentido, e/ou mudança de velocidade.
- Avançar para o espaço mais afastado dos defensores.
- Acelerar para tirar vantagem do espaço que foi criado.

Factores Chave - Troca de pés

- Correr em direcção aos defensores mais próximos.
- Mudar de direcção perto deles, fazendo passando a força do pé direito para o esquerdo, e depois do esquerdo para o direito.
- Acelerar para aproveitar a hesitação do defensor(s).

Dicas de Treino

- Jogadores que são mais rápidos que os adversários podem correr por fora deles, mas isto pode levar a que corram ao longo (lateralmente) no campo. Isto é um mau habito e pode tornar um jogador menos efectivo contra adversários com maior técnica.
- O jogador deve ser encorajado a correr para a defesa e mudar de direcção para uma distância suficiente dos adversários de forma a não ser placado, mas perto o necessário para reduzir o tempo de reacção do placador e assim evitar ser placado.
- Evitar alguém que quer placar é um instinto natural e os jogadores devem ser encorajados a seguir este instinto. É o seu papel como treinador afinar esta técnica, apoiado na forma como é naturalmente realizado.



Pontapear

Resultado

Para ganhar terreno ou para recuperar a posse de bola.

Factores Chave - O pontapé de longo e pontapé de ressalto aos postes

- Manter-se em equilíbrio
- Ombro da frente: Destro – ombro esquerdo à frente, Canhoto – Ombro direito à frente
- Segurar a bola com as duas mãos para que o seu eixo longitudinal esteja alinhado com o pé.
- Deixar a bola cair até à posição de a atingir dentro deste alinhamento, e ao mesmo tempo:
- Apoiar-se no pé livre, que deverá estar em linha com o alvo.
- Balançar o pé que pontapeia através da linha da bola, atingindo-a no eixo longitudinal. Para o pontapé longo atinja a bola em cheio e para um pontapé de ressalto atinja a bola por baixo.
- Ajuste o voo da bola ajustando o angulo do pé e a ponta em que a bola vai ser atingida.
- Siga em frente com o pé que pontapeia.
- Estenda o braço do lado oposto do corpo para se equilibrar.
- Durante este processo, mantenha a cabeça para baixo e os olhos na bola.

Dicas de treino

- Praticar os pontapés e as recepções juntos.
- Existem essencialmente dois tipos de pontapé, aqueles que permitem manter a posse de bola, ex., Pontapé curto por cima da defesa (chip) e um pontapé raso (Grubber), e aqueles que são pontapeados para tão longe dos companheiros que é pouco provável que isso venha a acontecer. Nesta ultima situação a distância ganha pelo pontapé compensa a perda da posse de bola.
- Pontapeando a bola a equipa pode continuar a avançar no terreno.
- Aproveite a oportunidade para praticar com o pé menos familiar.



Pontapé de ressalto no pontapé de saída e reinícios de jogo

Resultado

Pontapear de forma a que os companheiros de equipa possam recuperar a posse de bola.

Factores Chave

- Segurar a bola de maneira a que quando esta caia no solo, salte no mesmo alinhamento e para a mesma altura a cada vez.
- Avançar em direcção ao pé de apoio, alinhando o peito do pé com o alvo.
- Deixe cair a bola no solo à distância da largura da anca do pé de apoio.
- Vire o ombro do lado do pé de apoio para o alvo.
- Mantenha a cabeça para baixo e em cima da bola.
- Balance o pé pontapeador ao longo da linha da bola de maneira a que a atinja, por baixo, no ponto de velocidade máxima.
- Faça contacto com o peito do pé.
- Avance fazendo um arco natural nos dedos do pé de apoio.
- Use o braço do lado do pé de apoio para dar equilíbrio.

Dicas de treino

- É difícil executar um pontapé de ressalto para jogadores inexperientes. É melhor assegurar-se que respeitam as leis (regras) do que preocupar-se com algum objectivo tático no pontapé de início.
- Introduzir o pontapé de ressalto nas actividades que envolvam pontapés assim que os jogadores se sintam confortáveis com o simples pontapé colocado.
- Não hesitar em permitir que os jogadores usem um pontapé longo se esta for a melhor forma de continuar no Jogo modificado.

Penalidades e pontapés livres

Dicas de treino

- Jogadores que infringem as leis (regras) podem ser punidos com uma penalidade ou um pontapé livre para a sua equipa.
- No caso de ser uma penalidade, (que é atribuída por uma infracção mais séria) a equipa sofre a falta tem várias opções:
 1. Pontapear ao longo do campo, e depois tentar recuperar a posse de bola
 2. Pontapear aos postes (vale 3 pontos) por cima da barra e no meio dos mesmos.
 3. Pontapear para a bola e depois introduzir a bola no alinhamento
 4. Dar o toque na bola e lançar imediatamente o ataque.
- Um pontapé livre é atribuído por infracções menos graves e se a bola for pontapeada para fora (a menos que seja dentro da linha dos 22 metros da equipa), a equipa adversária ganha a introdução no alinhamento.



Placar

Resultado

Para impedir que a oposição ganhe terreno e recuperar a posse de bola.

Factores Chave - Placagem de lado

- Colocar-se no interior do portador da bola.
- Correr na posição de combate
- Manter a cabeça levantada e as costas direitas (seladas)
- Apontar ao alvo – logo abaixo da nádega do portador da bola
- Usar as pernas com dinâmica para fazer um contacto firme com o ombro no contacto.
- Colocar a cabeça na parte de trás do portador da bola.
- Abraçar o tronco do portador da bola.
- Segurar com solidez até que o portador da bola esteja no chão.
- Levantar-se e recuperar a bola.

Factores Chave - placar de frente

- Estar numa posição de combate baixa.
- Mover-se ligeiramente para o interior do portador da bola.
- Usar as pernas com dinâmica.
- Fazer um contacto firme com um ombro entre cintura e a anca.
- Abraçar
- Virar com o impacto.
- Levantar-se e recuperar a bola.

Factores chave – placar por trás

- Apontar à linha da cintura
- Usar as pernas com dinâmica o mais perto possível do portador da bola.
- Usar o ombro no impacto
- Abraçar
- Levantar-se e recuperar a bola

Dicas de treino

- Placar a técnica mais importante da defesa.
- Porque envolve contacto, os jogadores podem ter falta de confiança em executar a placagem, devido à probabilidade de lesões. É essencial seguir os seguintes passos delineados em baixo, para reforçar a técnica e desenvolver confiança para que as placagens sejam seguras e efectivas.
- Note os seguintes pontos das Leis relacionados com a placagem:
 1. Nenhum placagem pode ser feita acima da linha dos ombros
 2. Os braços têm de ser usados para agarrar o portador da bola na placagem
 3. Só um jogador com bola poderá ser placado
 4. Uma placagem está completa quando um placador segura o portador da bola e os dois estão no chão.
 5. O placador tem de permitir que o placado disponibilize a bola.
 6. Na conclusão da placagem, tanto o portador da bola como o placador têm de se levantar antes de entrarem no jogo outra vez.



Progressões da placagem

Progressões da placagens de lado

Etapa 1

1. Juntos de joelhos, olhar em frente, olhos abertos, ombro do placador na coxa com a cabeça por trás e as mãos à volta das coxas
2. Puxar com os braços e guiar com o ombro
3. Agarrar com firmeza

Etapa 2

1. Jogadores na mesma de joelhos
2. O jogador a ser placado avança o mais rápido possível para passar o placador.
3. O placador avança com dinâmica para a placagem como na etapa 1.
4. Agarrar com firmeza

Etapa 3

1. O placador de joelhos
2. O portador da bola caminha para passar pelo placador e é placado de lado.
3. Agarrar com firmeza

Etapa 4

1. O placador agora placa o portador da bola de cócoras.
2. Agarrar com firmeza.

Etapa 5

1. Como na etapa 4, com a adição do portador da bola por a mão para cima como um “possível” hand-off. Isto faz com o placador se dobre por baixo da mão e faça força numa posição mais baixa.
2. Progredir, quando os jogadores estiverem preparados, para placagens em corrida lenta e depois em corrida.



Placar por trás

Etapa 1

1. Ambos os companheiros de joelhos
2. Ombro na cintura, braços à volta das coxas, olhar em frente, olhos abertos e cabeça de lado.
3. Fazer força com o ombro para a frente e puxar com os braços
4. Puxar as pernas para o lado e agarrar com firmeza.

Etapa 2

1. Ajoelhar lado a lado.
2. Ao “vai”, o portador da bola avança o mais rápido possível.
3. O placador mergulha imediatamente para placar o portador da bola
4. Agarrar com firmeza

Etapa 3

O mesmo objectivo que na etapa 2, mas começando numa posição de joelhos e mãos no chão (a quatro).

Etapa 4

1. Portador da bola a andar, placador de cócoras.
2. Progredir para placagens com os dois em corrida lenta e depois a correr.

Placar pela frente

Etapa 1

1. Placador de joelhos e portador de bola a andar.
2. Olhar em frente, olhos abertos
3. Agarrar com firmeza e rolar para aterrar em cima do portador da bola.

Etapa 2

Como na Etapa 1, mas com o placador numa posição de cócoras.

Etapa 3

1. Partindo de uma posição de pé
2. Tentar mover-se para o lado do portador da bola.

Resumo

Não é pretendido que todas estas progressões para placar sejam realizadas numa só sessão de treino. Introduzir gradualmente a progressão em algumas sessões, até que os seus jogadores tenham confiança para placar com os dois jogadores a correr à velocidade de jogo.



Cair na placagem

Resultado

Para manter a posse da bola.

Factores Chave

- Segurar a bola com firmeza com as duas mãos enquanto avança no terreno.
- Quando placado, virar no impacto.
- Passar a um jogador no apoio se o passe conseguir se completado com sucesso.
- Aterrar na parte de trás do ombro.
- Deitar-se com os tornozelos virados para a linha de corrida
- Passar a bola ou colocar a bola de forma a que os companheiros de equipa a possam recuperar.

Dicas de treino

- Enquanto um jogador tenta ficar estável quando é placado, em maioria dos casos a placagem resulta na queda do portador da bola no solo. É muito importante para um jogador ter a capacidade de suportar o impacto, cair no solo com segurança e garantir que a seguir a bola é jogada por um companheiro de equipa.
- Quando é placado, virar-se com o impacto. Se a placagem for pela direita, virar-se para a direita, se for pela esquerda virar-se para a esquerda.
- Não utilizar as mãos para amparar o contacto com o solo. Os jogadores têm a tendência para fazer isso, mas isto pode levar a lesões nos braços e nos ombros. Algum tempo terá de ser gasto a praticar a queda, visto que não é algo que se faça naturalmente.
- Há um número de opções sobre o que se pode fazer com a bola, mas o melhor é, uma vez que o jogador esteja numa posição estável no solo, disponibilizar a bola, com ambas as mãos, a distancias dos braços, na direcção dos companheiros de equipa.

Pontos das Leis

- Quando a placagem sobre o portador da bola está completa, o portador da bola tem a possibilidade de disponibilizar a bola imediatamente. O placador não pode impedir o portador da bola de efectuar esta acção.
- Ambos os jogadores, estando no solo, estão fora da jogada e não podem entrar em jogo enquanto não se levantarem.
- A também uma obrigação por parte de ambos os jogadores de saírem do caminho e não afectar as opções disponíveis para os jogadores que chegam à bola de pé.



Técnicas do contacto

Resultado

Garantir a posse de bola no contacto com os adversários.

Factores Chave

- Correr numa posição que permita resistir ao impacto.
- Transportar a bola nas duas mãos para que as opções possam ser imediatamente executadas.
- Antecipar o contacto virando-se de lado.
- Avançar com dinâmica para o contacto nesta posição e aplicar a força de baixo para cima.
- Virar-se para de frente para os companheiros de equipa.
- Tornar a bola disponível.
- Realizar a melhor opção para manter a continuidade.

Dicas de treino

- Gastar muito tempo a desenvolver as técnicas de contacto para que os jogadores sejam capazes de ir ao contacto de forma eficaz e segura.
- Assegurar que os jogadores mantêm o olhar em frente (cabeça direita), as costas seladas e não curvadas.
- A posição de combate deve ser introduzida desde a primeira sessão.
- Introduzir o contacto de forma progressiva para que os jogadores desenvolvam a confiança.
- A preparação para trabalho de contacto devem incluir exercícios de força com e sem competição.

Progressões e preocupações psicológicas

- Para alguns jogadores, a confiança só é desenvolvida depois de vários exercícios cuidadosamente formados, culminando em situações reais de placagem e encaixe.
- Alguns jovens – até os de estatura mais baixa – não têm medo do contacto físico. A progressão e exercícios preparados nesta secção serão uma ajuda para o desenvolvimento da sua potencial habilidade.
- As progressões são uma ajuda essencial para o desenvolvimento da confiança em jogadores mais tímidos.
- Após um aquecimento minucioso no início do treino, os jogadores podem ser introduzidos num simples um-contra-um a empurrar/encaixar (formar) de joelhos. As actividades de empurrar/encaixar podem ser desenvolvidas desde um-contra-um até três-contra-três.
- Assegurar que todas as actividades são feitas com companheiros que são de **tamanho** e **força** semelhantes. Não permitir que um jogador seja colocado numa posição que não seja confortável.
- O contacto deverá ser sem competição e a função é **aprender** a corrigir a postura corporal. Depois de algum tempo torna-se mais competitivo, mas a repetição é essencial para o desenvolvimento da técnica.



Actividades de treino

- Empurrar.
- Puxar.
- Luta de braços
- Luta de pernas
- Suporte frontal: afastar os braços do companheiro
- Boxe chinês (tentar esbofetear os joelhos do companheiro)
- Luta do Galo (braços flectidos, tentar derrubar o parceiro de uma posição de cócoras)
- Luta de costas com costas (sentados, com os braços entrelaçados).

Nota: estas actividades também são recomendadas como opção para o aquecimento.

Continuidade após o contacto

Resultado

No ataque, retenção da bola, e na defesa, recuperação da posse de bola.

Factores chave da tomada de decisão

O placador deve:

- Completar a placagem
- Permitir ao portador da bola disponibilizar a bola imediatamente, e
- Sair do caminho, ou se isto não for possível, evitar jogar a bola enquanto está no solo.

O portador da bola deve colocar a bola disponível:

- Aproximar-se do contacto com dinâmica suficiente para mater a posse de bola e promover a continuidade do jogo
- Ter uma mente uma solução para libertar a bola antes do contacto
- Agarrar a bola com firmeza
- Usar a evasão para atacar o espaço
- Decidir se vai tentar passar pelo defesa ou vai ao contacto e usa um companheiro de equipa para continuar a jogada.
- Garantir, na eminência de ser placado para o solo, que o corpo está entre o adversário e a bola, e paralelo à linha de ensaio.
- Colocar a bola disponível para que a posse de bola seja mantida e que o ataque continue.

Dicas de treino

- A continuidade do ataque deve ser mantida através do passe, pontapé e/ou correr. Se tomar a opção de correr, o portador da bola é responsável por o que acontecer à bola no contacto.
- Há uma inclinação natural para rejeitar esta opção em prol de passe ou pontapé, particularmente quando correr não é provável que tenha sucesso no resultado.
- Onde a decisão é difícil e há dúvidas entre passar ou pontapear, a opção de correr é muitas vezes a mais segura, desde que a posse de bola seja mantida. Mas o portador da bola tem de saber como controlar a bola no contacto e como a disponibilizar para os jogadores de apoio manterem a continuidade.
- A opção mais comum é colocar a bola longe do corpo na direcção dos jogadores de apoio que agora têm tempo e espaço para pegar na bola. Esta é a melhor opção se o portador da bola não for fisicamente superior ao placador. Consiste em por a bola no solo cerca de um metro antes do contacto como barreira temporária à oposição.

Jogadores de apoio

- Os jogadores que vêm no apoio devem aproximar-se da zona de placagem e disponibilizar imediatamente a bola para o lado da sua equipa.
- Todos os jogadores têm de estar de pé no momento em que jogam a bola.
- Os jogadores que vêm no apoio não devem ter os ombros mais baixos que as ancas quando estão a fazer “âncora” .

Outros jogadores no solo

- Estes jogadores não estão em jogo. Para se colocarem novamente em jogo têm de se levantar. No processo não podem impedir que um jogador adversário recupere a posse de bola, não podem jogar a bola e não podem placar.

Placagem falhada

Se o portador da bola for ao solo sem estar agarrado, pode-se levantar com a bola e continuar a correr.

Placagem suave

- O portador da bola deve aproveitar o tempo entre o contacto inicial e a finalização da placagem para passar a bola para o apoio.
- Para isso, o portador da bola tem de ter conhecimento da posição dos jogadores em apoio e efectuar um passe adequado.

Placagem “de pé” (Blocagem)

- O portador da bola que esteja de pé tem mais opções do que um que esteja no solo.
- Isto não é fácil de conseguir quando um jogador se desloca em velocidade e em espaço aberto, mas pode ser bastante eficaz em jogo fechado.
- Ao prever um contacto forte, o portador da bola pode-se preparar para utilizar uma opção que trará vantagens ao:
 - avançar com o braço mais próximo ligeiramente flectido e rígido
 - transportar a bola numa posição de “embalar” com o outro braço
 - avançar com o ombro da frente e ao mesmo tempo ter o centro de gravidade ligeiramente à frente do centro de gravidade.
 - avançar para o contacto e usar o espaço criado pelo impacto para estabilizar o corpo numa posição sólida e adoptar uma postura baixa afastando as pernas à largura dos ombros – baixar a anca e flectir os joelhos.

Formação ordenada

Resultado

Entregar a bola controlada ao médio de abertura a partir de uma formação ordenada estável para que a equipa possa desenvolver a sua jogada de ataque preferencial.

Linha da frente

- Os jogadores da linha da frente são os n.º 1, 2 e 3 (pilar esquerdo, talonador e pilar direito respectivamente).
- Excepto em jogos modificados, a linha da frente tem de ter sempre três jogadores.

Unir como um grupo

- O n.º 2 levanta os braços de forma que os n.º 1 e 3 possam agarrá-lo mesmo por baixo das axilas;
- O n.º 2 é elevado pouco acima da cintura dos n.º 1 e 3.

Postura

- Os pés devem afastados estar à mesma largura dos ombros;
- Os pés do n.º 2 devem estar em linha mas ligeiramente atrás dos pés dos pilares;
- Os n.º 1 e 3 devem ter o seu pé exterior ligeiramente adiantado relativamente ao seu pé interior de modo a ter estabilidade tanto de trás para a frente com da esquerda para a direita;
- Ombros acima das ancas e pés fixos, numa posição que permita exercer uma força frontal;
- Os pilares, antes do encaixe, devem estar na ponta dos pés e a linha da frente deve baixar-se de forma que possam mover-se para a frente e para cima na altura de contacto.

Em Contacto

- O n.º 2 deve ter ambos os pés bem assentes e quando suportado pelos pilares deve colocar todo o seu peso na perna esquerda de modo que quando a bola é atirada para o centro possa ser conduzida com o pé direito entre os pés dos pilares e por cima da formação ordenada.
- Para assegurar estabilidade na formação ordenada, apenas o jogador n.º 2 deve talonar a bola.
- Os pilares devem entrar em contacto na posição sentada. Devem estar suficientemente perto para que, quando as duas equipas encaixam, as suas pernas não estejam em extensão completa e dessa forma garantir a sua estabilidade.
- O n.º 1 encaixa no ombro exterior do oposto n.º 3 o n.º 2 entre o oposto n.º 3 e n.º 2 e o n.º 3 entre o oposto n.º 2 e n.º 3.
- Deve seguir-se a sequência descrita de encaixe da formação.
- O n.º 1 apoia o braço esquerdo nas costas do n.º 3 e vice-versa. Devem unir-se firme e continuamente.
- Não pode existir qualquer movimento de puxar em direcção ao solo.

Outros jogadores da formação ordenada

- Uma formação ordenada completa une-se numa formação 3-4-1 antes do contacto com o adversário. N.º 1, 2 e 3 formam a linha da frente, n.º 6, 4, 5 e 7 formam a linha do meio e o n.º 8, une-se entre os n.º 4 e 5 na linha de trás.

Segundas-linhas

- N.º 4 e 5 unem-se um ao outro antes do encaixe ficando próximos e cruzando os braços interiores e agarrados na parte superior dos calções.



Linha da frente



União



Postura



Contacto

- Unem-se posteriormente à linha da frente com a cabeça entre as coxas dos n.º 1 e 2 e 2 e 3 respectivamente, e o ombro exterior por baixo da nádega interior do pilar. Para o fazer baixam-se ou ajoelham-se e levantam-se na altura do contacto de forma que os dois pés estão atrás e ligeiramente dobrados.
- Os segundos-linhas unem-se seguidamente à linha da frente posicionando o seu braço exterior entre as pernas dos n.º 1 e 3 respectivamente e unem-se firmes à cintura e à camisola do pilar de maneira a não aplicar pressão descendente.

Asas

- N.º 6 e 7, os asas, unem-se aos segundos-linhas usando o seu braço interior.
- Unem-se antes do contacto para suportar os pilares fazendo força com um pequeno ângulo nas nádegas dos n.º 1 e 3.
- Devem ter a perna de fora para cima e a perna de dentro para trás.
- Liga-se à formação ao mesmo tempo que os n.º 4 e 5.

Número 8

- O n.º 8 é a linha da trás que se une à volta das coxas e prende a cabeça entre as nádegas dos n.º 4 e 5 assim que esses dois jogadores se ligam aos n.º 1 e 3.
- Com ambas as pernas para trás, o n.º 8 empurra directamente para a frente nas nádegas dos n.º 4 e 5.

Dicas de treino

- Treinar a formação ordenada é exigente fisicamente especialmente para os jogadores da linha da frente.
- Deve-se escolher os jogadores de acordo com os requisitos físicos de cada posição. Os avançados de primeira linha devem ser compactos, sólidos, e muito fortes no pescoço e costas. Devem especializar-se tecnicamente nesta função em particular.
- Inicialmente, todos os jogadores devem treinar a formação ordenada uma vez que irá potenciar as suas técnicas de contacto.
- Durante a formação e a fase de contacto, a formação ordenada está ligada e os jogadores devem manter os pés firmes.

O empurrar

Quando os jogadores tiverem experiência nas várias posições da formação ordenada e conseguem adaptar-se confortavelmente a qualquer uma das posições, chega a altura de lidarem com o empurrão.

Posição corporal

- A cabeça tem de estar elevada como se os jogadores estivessem a olhar por cima dos óculos.
- Ao elevar a cabeça, o estômago e os quadris dos jogadores são empurrados para baixo de forma a endireitar as costas.
- A cabeça e os ombros não podem estar mais baixos que os quadris. Os joelhos devem dobrar para que possam suportar a força de avanço que os fará endireitar assim que a bola for introduzida.
- A união deve ser firme durante toda a formação ordenada para garantir a estabilidade.

O empurrar da formação

- Quando a bola é introduzida no meio da linha central pelo n.º 9, os jogadores da formação ordenada esticam as pernas para que empurrem a formação ordenada e passem sobre bola.
- No Rugby sub 19, a formação ordenada só pode avançar 1,5 metros.

A posição de encaixe

- Para evitar serem empurrados para trás, devem manter a cabeça levantada, as costas direitas, as pernas flectidas e os pés bem apoiados no chão, originando uma união firme e segura.

A introdução de bola e o encaixe

- Treinar a introdução de bola e o encaixe para que seja coordenado.
- Começar com os n.º 9 e n.º 2 encostados ao poste e progredir para a linha da frente, para duas linhas da frente e sucessivamente até à formação ordenada.
- Se tiverem um número limitado de jogadores que impeça uma formação ordenada completa com equipa contrária, então devem treinar com duas linhas da frente ou o pilar do lado direito contra o pilar do lado esquerdo são também treinos eficazes de coordenação.

Alinhamento

Resultado

Conquistar posse de bola controlada para que a equipa tenha um maior leque de opções de ataque para avançar.

Factores Chave

- Alinhar ao longo da linha de reposição, um metro afastado da linha lateral oposta, numa formação que permite ganhar a posse de bola.
- Introdução precisa ao longo da linha de reposição para o saltador.
- Avançar para a linha de reposição e saltar para segurar ou desviar a bola.
- Subir os braços para aumentar a altura do salto.
- Segurar ou desviar a bola.
- Desviar a bola e afastar o corpo dos adversários.
- Baixar numa posição estável e segura.
- Proteger a bola na descida
- Criar uma formação espontânea de pé ou passar a bola para $\frac{3}{4}$.

* Definição: Linha de reposição

Linha imaginária em ângulo recto com a linha de ensaio ao longo da qual é feita a introdução da bola nos alinhamentos

Dicas de treino

- Porque a equipa introdutora não tirou a bola de jogo é capaz de lançar a bola no alinhamento para uma posição em seu favor.
- Assim que seja garantida a posse de bola, as opções são:
 - entregar imediatamente ao n.º 9
 - para a linha dos $\frac{3}{4}$ atacar, correr, passar e optar por chutar
 - formar uma formação espontânea Maul para avançar com a bola ao longo do campo.



Ataque

Resultado

Criar espaço para que um dos avançados possa penetrar na linha de defesa inicial do adversário e eventualmente marcar ensaio.

Factores Chave

- Permanecer afastado o suficiente que permita isolar cada defesa.
- Alinhar de forma a dar tempo suficiente para passar a bola para as linhas atrasadas.
- Manter o alinhamento à medida que as linhas atrasadas avançam.
- Delinear uma defesa de oposição antes de passar a bola.
- Passar à frente do próximo $\frac{3}{4}$ de forma a ser fácil apanhar a bola e se mantenha a visão periférica.
- Criar um espaço, antes da linha de placagem para que um jogador possa atravessar a linha inicial de defesa.
- Entrar no espaço para garantir que a defesa não tem tempo suficiente para placar o jogador.
- Usar a desorganização da defesa para passar a um jogador desmarcado (penetrador).
- Acelerar através do espaço criado.
- Usar os apoiadores para continuar o ataque.

Dicas de treino

- Qualquer jogador pode encontrar-se numa posição para jogar na linha de ataque.
- As técnicas necessárias para executar os movimentos variam mas incluem:
 - transportar a bola e passar pelo adversário
 - passar a bola para outro jogador que está melhor posicionado para passar pelo adversário
 - chutar a bola para a frente e recuperar a sua posse.
- Rugby é um jogo que exige trabalho de equipa para ultrapassar o adversário. Nenhum jogador isolado ou conjunto de habilidades técnicas pode pensar em derrotar bons adversários.
- Os jogadores terão a oportunidade de atacar:
 - A partir de jogadas planeadas – lançamento após formação ordenada e alinhamento
 - A partir do movimento geral do jogo, onde a bola foi retida numa jogada de ataque
 - A partir de formações espontâneas Rucks e Maul em que a equipa manteve a bola
 - Quando a bola é recuperada de uma jogada falhada do adversário
- Um factor limitador é o nível técnico de todos os jogadores envolvidos. Quanto mais os jogadores forem capazes de desenvolver técnicas para correr, fintar, passar, apanhar e chutar a bola, maiores são as opções disponíveis para penetrar a defesa adversária.

Ataque a partir de uma jogada planeada

- A posse de bola de uma jogada planeada normalmente está garantida.
- Os avançados estão agrupados na formação ordenada e nos alinhamentos porque as Leis o ditam.
- A desvantagem da jogada planeada é que, muitas vezes, a defesa está preparada, mas há espaço à largura e ao longo do campo criando tempo para o ataque iludir a defesa.
- Considerações a ter na construção do ataque:
 - A relação entre as pontos fortes e fracos das equipas
 - As condições climáticas e do terreno
 - Posição no campo, e se a bola provem de uma formação ordenada ou alinhamento
 - A pontuação e o tempo de jogo restante.



Exemplo 1

Num dia seco, com um ponta forte e uma oposição mais fraca na defesa ao largo, fará sentido colocar a bola nas mãos desse ponta.

Exemplo 2

No caso de um dia de chuva, frio, lama e vento, será sensato minimizar o número e a distância dos passes, e concentrar o jogo junto das formações ordenadas e através dos centros.

Comunicação

A comunicação é essencial para garantir que todos os jogadores compreendem o objectivo da jogada, ex., onde, como e quando pretendem penetrar. Isto leva ao desenvolvimento de uma união e eventualmente à compreensão, de toda a equipa, do local e método de ataque.

Uma vez que as técnicas base sejam adquiridas e os tenham iniciado a desenvolver as suas próprias tomadas de decisão, é possível desenvolver um vasto número de caminhos para fixar a oposição a partir de uma acção, que permite aos ¾'s atingir a situação de 2 contra 1 e eventualmente alcançar um ensaio.

Algumas direcções para desenhar jogadas de ataque

- Não ter jogadas a mais. Desenvolver algumas jogadas que todos consigam realizar bem e que seja efectiva para passar a linha da vantagem.
- Ter uma estratégia de reserva para se alguma coisa correr mal.
- Fixar um defensor antes de passar a bola para que este não possa defender o próximo portador da bola.
- Apoiar o portador da bola depois de passar e fixar.
- Apoiar nas costas do portador da bola para que este possa tomar a melhor opção. Apoiando nas costas é possível ir pela esquerda ou pela direita.
- Treinar situações reais de jogo e eventualmente ensaiar as suas jogadas contra uma defesa condicionada de ¾'s e terceiras linhas.
- O ataque deverá ter superioridade numérica para que os jogadores possam desenvolver a aptidão de ver e usar o espaço.

Ataque no movimento geral do jogo

- O ataque de uma jogada planeada nem sempre é bem sucedido e as opções após a placagem e formações espontâneas Ruck e Maul devem ser desenvolvidas.
- Objectivos a cumprir para desenvolver jogadas de ataque:
 - Manter a posse de bola
 - Apoiar para permitir dar opções para assegurar a continuidade.
 - Colocar a bola para onde houver superioridade numérica ou onde um jogador mais talentoso é defendido por um jogador mais débil. A defesa terá menos tempo para se organizar, especialmente se o ritmo de ataque for mantido.
 - Se a defesa estiver agrupada, jogar ao largo.
 - Se a defesa estiver afastada, passar pelos espaços (buracos).
 - Se a defesa estiver recuada, avance com a bola para a fixar de forma a que eles não subam.
 - Se a defesa estiver fechada, pontapear a bola as costas deles e pressionar para recupera-la.

Nota: Existem muito mais jogadas, para além das apresentadas em cima. Isto irá guiá-lo no planeamento das sessões de treino.



Contra ataque

Resultado

Atacar imediatamente após a recuperação da posse de bola para ficar numa melhor posição no campo no próximo reagrupamento.

Factores Chave

- Assegurar a posse de bola.
- Fixar os adversários enquanto passam a bola para o espaço livre (longe do ponto de recuperação de bola).
- Apoiar no espaço para criar opções de passe.
- Apoiar imediatamente após o passe.
- Manter a posse de bola e avançar até à próxima fase de jogo.

Dicas de treino

- A oportunidade para contra ataque ocorre imediatamente após recuperação de posse de bola. Isto acontece quando uma bola pontapeada é recuperada, o ataque perde a bola (usualmente devido a uma fraca técnica individual), a bola é retirada ao portador da bola ou um passe é interceptado.
- O sucesso de uma oportunidade de contra ataque depende da velocidade com que a equipa troca da situação de defesa para ataque, em relação aos seus adversários.



Defesa

Resultado

Impedir que os adversários ganhem terreno e recuperar a posse de bola.

Factores Chave

- Defender dentro da linha de defesa, com uma ligeira profundidade a partir da zona da bola.
- Pressionar o ataque, mantendo a linha bem definida.
- Organizar a linha com os jogadores a defenderem de dentro para fora, com o ombro exterior em linha com o ombro interior do seu adversário directo.
- Correr de um ângulo interior ao portador da bola.
- Placar o portador da bola se ele estiver com a bola.
- Se o jogador passar a bola, mudar a linha de corrida para apoiar na recuperação da posse de bola quando a placagem for feita.
- Escolher a melhor opção para ajudar na recuperação de bola.

Dicas de treino

- A defesa só é eficaz se a placagem também o for.
- Avançar todos juntos para reduzir as opções do ataque dando-lhe menos tempo e espaço.
- Placar de uma posição interior, para forçar o portador da bola a afastar-se dos seus companheiros de equipa.
- Contestar todas as bolas, no ar ou solo.
- Trabalhar como uma equipa para defender à largura e ao comprimento de todo o campo.
- Comunicar!



Tarefa 3 – Usar os princípios para analisar

Para esta tarefa deve formar grupos de dois, um par avalia se a equipa aplica os princípios de jogo com ou sem sucesso (tarefa 3.1) e o outro liga os princípios às técnicas utilizadas para os atingir (tarefa 3.2).

Tarefa 3.1

Usa a seguinte tabela para identificar se alguma das equipa aplica os princípios de jogo com sucesso (✓) ou sem sucesso (✗).

Princípios do Jogo de Rugby							
Contestar a posse de bola para atacar		Atacar avançando com a bola		Manter a posse de bola usando fases de jogo para criar espaços		Defender para recuperar a posse de bola	
✓	✗	✓	✗	✓	✗	✓	✗

Tarefa 3.2

Aplicar os princípios e as técnicas de jogo na performance da equipa. Usa a tabela seguinte para criar uma ligação entre os princípios e as técnicas do jogo.

Técnicas	Dos princípios para as técnicas (coloque uma marca na coluna correcta)			
	Contestar a posse de bola	Atacar	Manter a posse de bola	Defender
Passar				
Correr com a bola				
Apanhar a bola do solo				
Pontapé longo				
Pontapé de ressalto				
Pontapé colocado				
Queda na placagem				
Placar				
Apoio				
Formações espontâneas no solo Ruck				
Formações espontâneas de pé Mauls				
Padrão de ataque				
Padrão de defesa				
Formação ordenada				
Alinhamento				
Pontapé de início				
Ataque das linhas atrasadas				
Fase de jogo no ataque				
Defesa das linhas atrasadas				
Fases de jogo na defesa				

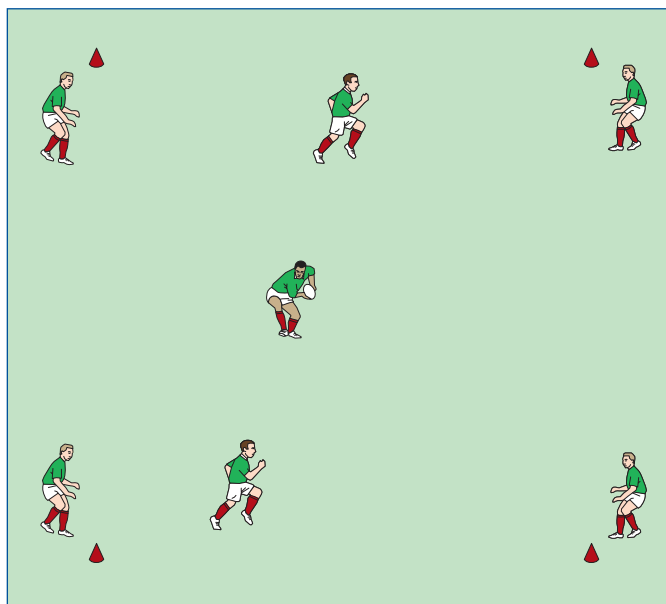
Tarefa 4 – Identificar as deficiências técnicas

1. Em grupos de 6 a 8, realizar cada uma das actividades expostas nas páginas seguintes, durante 2 a 5 minutos cada.
2. Nomear um membro de um grupo para aplicar os factores chave do treino na performance do grupo e dar um “feedback” no final da actividade.
3. Escolher um membro do grupo para avaliar com o treinador. Depois da conclusão do “feedback” fazer alguns comentários sobre a forma como os “feedback’s” foram transmitidos.

Técnica 1 – Passe

A partir do centro

- Este exercício é para 7 jogadores numa grelha de 10 x 10 metros.
- Os colocam-se dois jogadores frente a frente nos cantos de um lado. Um terceiro jogador fica à mesma distância dos dois – o jogador do meio. E os restantes dois jogadores estão nos cantos do lado oposto.
- O lado com o jogador no meio avança a passar a bola para que este receba e passe a bola.
- Quando chegam ao outro lado a bola é passada a um dos outros jogadores que fazem o percurso inverso e o jogador do meio vai com eles.
- O jogador do meio corre para um lado e outro passando a bola um determinado número de vezes até trocar com um companheiro.



Variações do exercício

1. Aumentar para dois o número de jogadores que correm pelo centro.
2. Fazer com que o primeiro destes jogadores faça o exercícios o dobro das vezes do outro.
3. Colocar dois jogadores com sacos de contacto no caminho do jogador do centro, para que este tenha de empurrar antes de executar o passe.

Agora, o membro do grupo que fez de treinador deve aplicar os factores chave indicados abaixo na execução do grupo, e marcar ou riscar o factor chave que foi, ou não, realizado com sucesso, e dar o “feedback” ao grupo no final do exercício.

Resultado

Fazer um passe que seja facilmente apanhado por um companheiro de equipa numa melhor posição que o passador para dar continuidade à jogada.

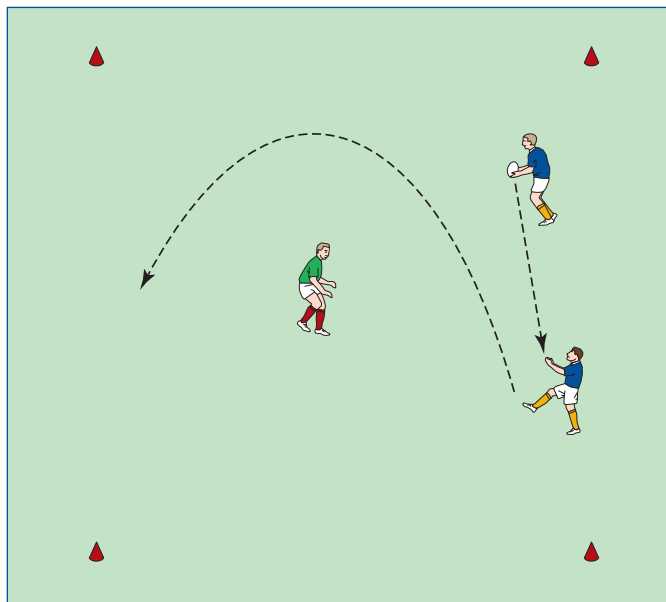
PASSE		Objectivo alcançado?	
	Factores Chave	✓	✗
1	Correr em frente		
2	Segurar a bola com as duas mãos		
3	Fixar um defesa		
4	Apoiar o corpo sobre a perna interior		
5	Virar o corpo de modo a ver o receptor do passe		
6	Balancear os braços na direcção do receptor do passe		
7	Usar os cotovelos e os pulsos para controlar o movimento da bola		
8	Seguir a trajectória da bola com os braços		
9	Passar a bola para a zona “alvo”, à altura do peito e para a frente do receptor		
10	Apoiar o receptor da bola após a conclusão do passe		

RECEPÇÃO DO PASSE		Objectivo alcançado?	
	Factores Chave	✓	✗
1	Colocar-se para que se receba a bola a correr para a frente		
2	Atacar o espaço criado pelo passador		
3	Estender as mãos à frente do corpo		
4	Ver a bola nas mãos		
5	Agarrar a bola com as mãos e dedos		
6	Depois de agarrada a bola escolher a melhor opção		

Técnica 2 - Recepção de bola do ar

Um defensor vs dois atacantes

A corre e passa para B. B pontapeia a bola por cima do defensor e tenta recuperá-la com o apoio de A antes do defensor. Certificar-se que A está em jogo.



Resultado

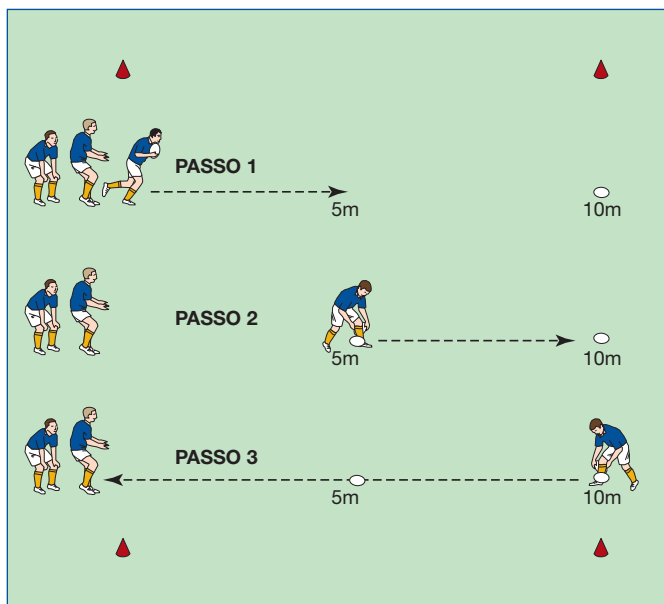
Apanhar a bola para manter a posse da mesma.

RECEPÇÃO		Objectivo alcançado?	
	Factores Chave	✓	✗
1	Posicionar-se para que se receba a bola a correr para a frente		
2	Avaliar atempadamente se a recepção da bola vai ser feita no chão ou no ar		
3	Estender os braços na direcção da bola		
4	Posicionar-se de maneira a que os ombros e as ancas estejam virados para os adversários		
5	Chamar “minha”		
6	Ver a bola nas mãos		
7	Apanhar a bola à altura da cabeça e trazê-la com as mãos e os braços até ao peito		
8	Preparar o corpo para suportar o contacto dos adversários		

Técnica 3 – Apanhar a bola (do solo)

Apanhar e pousar a bola

1. Grupos de 4-6.
Um jogador pega na bola e pousa-a numa linha que está a 5 metros da linha de partida. Depois segue na mesma direcção e pega na bola que está 5 metros à frente do ponto onde pousou a anterior e transporta-a até à linha de partida.



2. O jogador seguinte pega na bola que o jogador anterior trouxe e leva-a até à linha dos 10 metros. Depois de pousar a bola, muda de direcção e pega na bola que está na linha dos 5 metros pousando a mesma na linha de partida.
3. Introduzir sacos de contacto no exercício de forma a simular que está a apanhar a bola depois de uma placagem.

Resultado

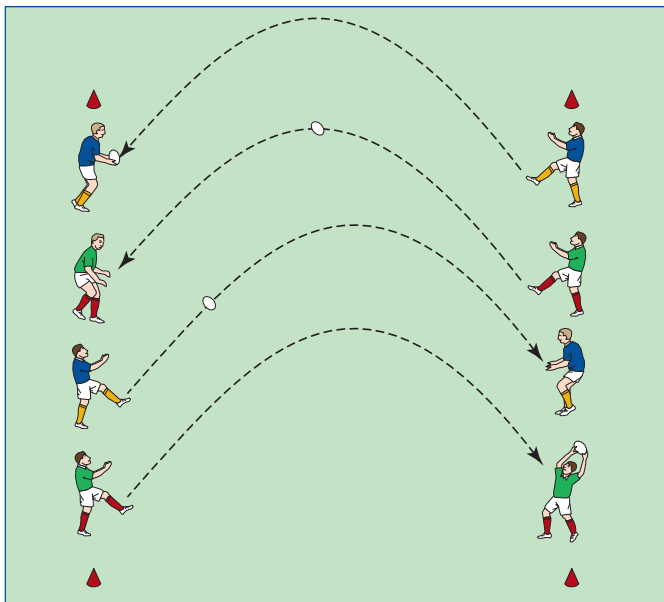
Para manter ou recuperar a posse de bola.

APANHAR A BOLA (do solo)		Objectivo alcançado?	
	Factores Chave	✓	✗
1	Aproximar-se da bola na posição de combate		
2	Posicionar-se ao lado da bola em relação à direcção do ataque com um pé à frente e o outro atrás da bola		
3	Baixar a anca e flectir as pernas		
4	Manter a cabeça direita numa posição neutra		
5	Colher a bola com a mão da frente, trazendo-a para a de trás		
6	Trazer a bola para o peito enquanto avalia as opções		

Técnica 4 - Pontapear

Pontapear em grupos de 3

1. Ter bolas suficientes para haver uma bola para cada 2 jogadores.
2. Espaço necessário – grelha de 5m-10m x 15m-20m
3. Os jogadores devem pontapear a bola uns para os outros, colocando a bola nas mãos do companheiro, sem que o receptor tenha de se movimentar para a receber. Criar competição entre os dois jogadores – jogar à melhor de cinco.



Variações do exercício

1. Pontapear a bola cada vez mais alto.
2. Pontapear e depois perseguir, tentando chegar ao receptor ao mesmo tempo a bola. Este exercício pode ser feito com 3 jogadores
3. Aumentar o tamanho da grelha.
4. Correr, pontapear alto e tentar apanhar a bola antes de ela chegar ao receptor. O receptor passa a ser chutador e o jogo repetido.

Resultado

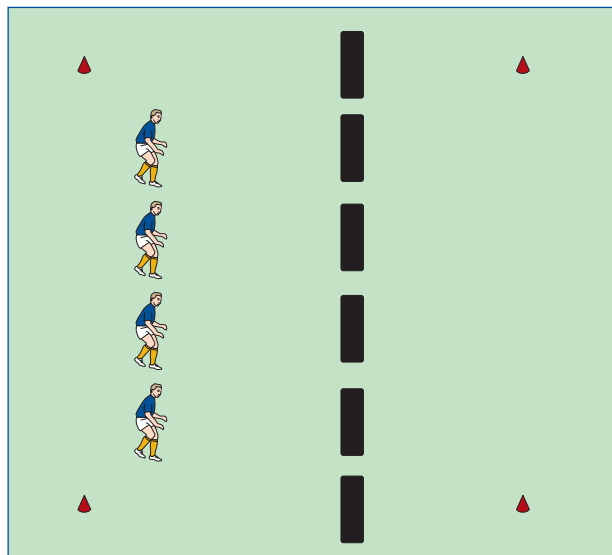
Para conquistar território ou para recuperar a posse de bola.

PONTAPÉ LONGO		Objectivo alcançado?	
	Factores Chave	✓	✗
1	Manter-se em equilíbrio		
2	Ombro da frente: Destro – ombro esquerdo à frente, Canhoto – Ombro direito à frente		
3	Segurar a bola com as duas mãos para que o seu eixo longitudinal esteja alinhado com o pé		
4	Deixar a bola cair até à posição de a atingir dentro deste alinhamento, e ao mesmo tempo		
5	Apoiar-se no pé livre, que deverá estar em linha com o alvo		
6	Balançar o pé que pontapeia através da linha da bola, atingindo-a no eixo longitudinal. Para o pontapé longo atinja a bola em cheio e para um pontapé de ressalto atinja a bola por baixo		
7	Ajuste o voo da bola ajustando o ângulo do pé e a ponta em que a bola vai ser atingida		
8	Siga em frente com o pé que pontapeia		
9	Estenda o braço do lado oposto do corpo para se equilibrar		

Técnica 5 – Placagem lateral

Placar sacos de placagem (cilindros)

1. Grupos de 4 jogadores alinhados a 5 metros de distância uns dos outros.
2. Colocar 6 cilindros 7-10m de distância da linha onde estão os jogadores. Os jogadores colocam-se em frente aos 4 cilindros do centro, sobrando um de cada lado.
3. Se o treinador disser “1” os jogadores placam o cilindro do seu lado esquerdo, se disser “2” placam o cilindro que têm à sua frente, se disser “3” placam o cilindro do seu lado direito.
4. Depois de cada placagem os jogadores voltam para a linha defensiva.



Resultado

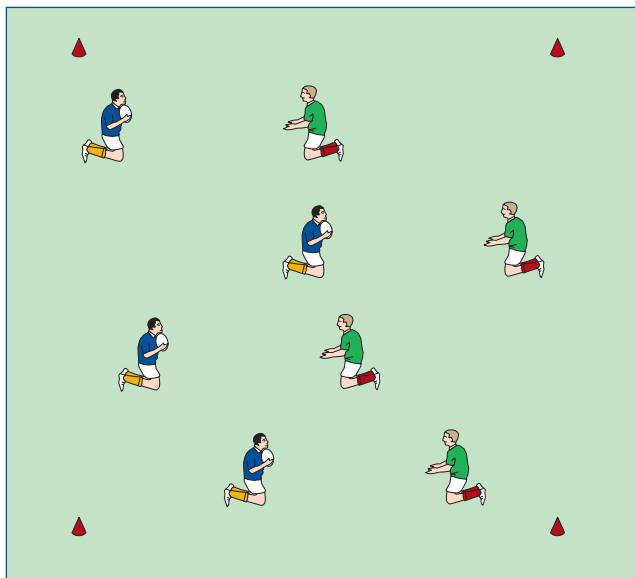
Para impedir que a equipa adversária conquiste terreno e para recuperar a posse de bola.

A PLACAGEM LATERAL		Objectivo alcançado?	
	Factores Chave	✓	✗
1	Colocar-se no interior do portador da bola		
2	Correr na posição de combate		
3	Manter a cabeça levantada e as costas direitas (seladas)		
4	Apontar ao alvo – logo a baixo da nádega do portador da bola		
5	Usar as pernas com dinâmica para fazer um contacto firme com o ombro no contacto		
6	Colocar a cabeça na parte de trás do portador da bola		
7	Abraçar o tronco do portador da bola		
8	Segurar com solidez até que o portador da bola esteja no chão		
9	Levantar-se e recuperar a bola		

Técnica 6 – Cair na placagem

Exercício de placagem de joelhos em pares

1. Em grupos de 2 a 5 metros de distância um do outro, os jogadores alternam entre placador e placado, e movimentam-se na direcção um do outro para placar, caindo correctamente de forma a garantir a sua segurança e a posse de bola.
2. O placador, no momento do contacto está de joelhos e o portador da bola fará uma progressão. Inicialmente de joelhos e gatinhando e depois de pé e em corrida controlada.



Resultado

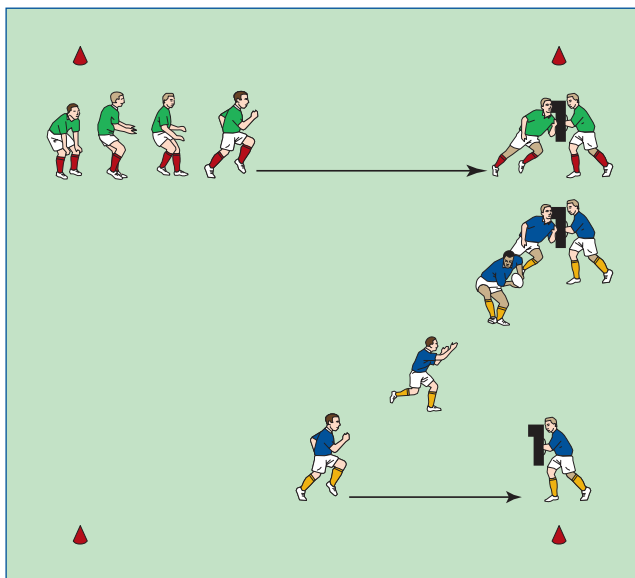
Garantir a posse de bola. Para garantir a posse, o portador da bola terá de confiar nos jogadores de apoio pois as Leis requerem que a bola fique disponível assim que a placagem é finalizada.

CAIR NA PLACAGEM		Objectivo alcançado?	
	Factores Chave	✓	✗
1	Segurar a bola com firmeza com as duas mãos enquanto avança no terreno		
2	Quando placado, virar no impacto		
3	Passar a um jogador no apoio se o passe conseguir se completado com sucesso		
4	Aterrar na parte de trás do ombro		
5	Deitar-se com os tornozelos virados para a linha de corrida		
6	Passar a bola ou colocar a bola de forma a que os companheiros de equipa a possam recuperar		

Técnica 7 – Posição do corpo no contacto

Avançar com dinâmica para um saco de contacto

1. Em grupos de 6 jogadores treine a ida ao contacto avançando com dinâmica contra um saco de contacto.
2. As progressões possíveis são:
 - a. Avançar de baixo para cima, ir ao solo e colocar a bola disponível.
 - b. Avançar de baixo para cima, e virar-se para o apoio. O jogador seguinte avança à altura da bola e recebe-a, vai ao solo e coloca a bola disponível.
 - c. Como no ponto b., com dois jogadores a bloquear de cada lado do portador da bola.
 - d. Como no ponto c., com o nº9 a entregar a bola para um linha atrasada, repetir a técnica em no saco de contacto em frente ao segundo receptor.



Resultado

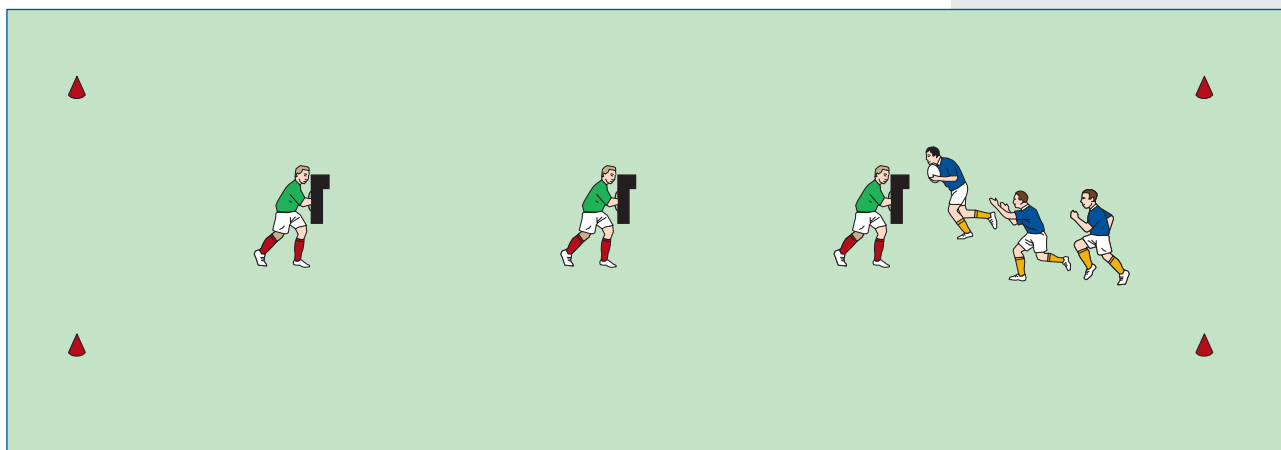
Ganhar/recuperar a posse de bola no contacto com os adversários.

POSTURA CORPORAL NO CONTACTO		Objectivo alcançado?	
	Factores Chave	✓	✗
1	Ancas a baixo da linha dos ombros		
2	Costas seladas ou ligeiramente concavas		
3	Cabeça para cima e olhar dirigido para a frente.		
4	Tronco flectido a 90°		
5	Pernas flectidas a 90°		
6	Pés à largura dos ombros para ter estabilidade		

Técnica 8 – Continuidade depois do contacto

Usar e criar espaço

1. Usar sinalizadores (cones) para marcar um canal de 1 metro de largura e 10 metros de comprimento. Ter 3 estações do mesmo tamanho ao longo do canal e um jogador com um saco de contacto em cada uma delas.
2. Em grupos de três com uma bola. Os jogadores devem avançar em fila e no momento do contacto fixar o saco de contacto e passar a bola para o jogador no apoio.
3. Aumentar o número de jogadores para 6, no final do canal os jogadores fazem uma formação espontânea no solo e depois jogam a bola ao largo.



Resultado

Evitar os adversários enquanto avançam em direcção à linha de ensaio sem se isolarem dos companheiros de equipa (em apoio).

CONTINUIDADE DEPOIS DO CONTACTO		Objectivo alcançado?	
	Factores Chave	✓	✗
1	Aproximar-se do contacto com dinâmica suficiente para mater a posse de bola e promover a continuidade do jogo		
2	Ter uma mente uma solução para libertar a bola antes do contacto		
3	Agarrar a bola com firmeza		
4	Usar a evasão para atacar o espaço		
5	Decidir se vai tentar passar pelo defesa ou vai ao contacto e usa um companheiro de equipa para continuar a jogada		

NOTAS

INTERNATIONAL RUGBY BOARD
INTRODUÇÃO AO RUGBY

MODULO 4 - Planeamento do Treino



Unidade dois – Planeamento

Modulo quatro – Planeamento de treino

Conteúdos

Resultados da Aprendizagem	51
Abordagem implícita	51
Abordagem explícita	54
Tarefa 5 – Analisar o crescimento e desenvolvimento do jogador	56
Tarefa 6 – Compreender as abordagens implícitas e explícitas para o treino	60
Tarefa 7 – Planear um treino de equipa	61

Resultados da Aprendizagem

No final do curso do módulo será capaz de planear uma sessão de treino para a equipa que analisou no Módulo 3, de maneira a que as necessidades dos jogadores sejam satisfeitas, reforçando assim os seus desempenhos no próximo jogo.

A abordagem implícita, e o uso de jogos adaptados

A IRB recomenda jogos adaptados que respeitem os princípios de jogo e principalmente as Leis (regras), como a melhor forma para aprender a jogar com segurança e eficiência.

É melhor iniciar com equipas com reduzido de jogadores (com 8 jogadores no máximo em cada equipa) e numa área mais pequena de jogo. Isto funcionará bem com iniciados porque cada jogador estará mais perto da bola e envolvido de forma mais activa do que num jogo com as dimensões de um campo normais.

Os jogos adaptados devem envolver o máximo de destrezas com bola possível - e pouco ou nenhum pontapé na bola – visto que isto dará aos jogadores a oportunidade de correr, passar a bola, ser placado e placar os adversários com bola.

O tamanho do campo de jogo deve ser ajustado de acordo com o número de jogadores de cada equipa.

Exemplo de plano de treino usando uma abordagem implícita

O plano nas próximas páginas descreve os exercícios numa área (dez ou doze jogadores divididos em duas equipas numa grelha de 10 por 10 metros). Grupos grandes podem ser divididos por mais grelhas. As dimensões da grelha podem ser alterada para satisfazer o nível técnico e o número de jogadores. Neste exemplo, os jogadores ainda não foram introduzidos à placagem. Podem usar contacto numa sessão de treino similar, mas só depois de ser ensinada a placagem usando ao método apresentado.

Planear e conduzir um exercício para desenvolver uma técnica

Neste modelo é explicado as abordagens implícitas e explícitas para o treino. Como guia, a abordagem implícita é melhor para garantir uma compreensão geral do Jogo, e a abordagem explícita para compreender a correcção do erro e ensinar as técnicas das unidades e mini unidades.

Objectivo do treino: desenvolver a corrida, passe e recepção, usar o espaço e tomada de decisão.

Passo um: Aquecimento (10 minutos)

(Desenvolve as técnicas de recepção e passe usar o espaço e comunicação.)

Have the players pass in an direction, using any technique. They should try to make as many passes as possible without dropping the ball. Allow them to jog freely around the grid. To vary the activity, change the type of pass used.

Passo dois: Tag/touch (toque) (10 minutos)

(Desenvolve a recepção e o passe, corrida, tomada de decisão, comunicação e condição física.)

A ideia aqui é evitar que os jogadores sejam tocados com a bola. Os jogadores da equipa que tem de tocar com bola não se podem mexer, mas podem passar a bola entre eles usando qualquer técnica de passe, e tentar tocar num jogador que tenha a bola. Comece com 3 jogadores na equipa que tem de tocar com a bola. O último jogador que não for tocado ganha.

Passo três: Tentar marcar depois da linha – 1 (10 minutos)

(Desenvolve o manuseamento da bola, corrida, tomada de decisão, comunicação e condição física e marcar ensaio.)

Fazer com que os jogadores passem pelos adversários e a coloquem na área de ensaio. Os jogadores podem não correr com a bola, mas podem passar em qualquer direcção, usando qualquer tipo de passe. Contacto não é permitido. O portador da bola pode fazer de pivô como no basquetebol. A ideia é tentar passar a bola a um companheiro de equipa por cima da oposição e por a bola depois da linha de ensaio. Manter a pontuação.

Passo quatro: Tentar marcar depois da linha – 2 (10 minutos)

(Desenvolve a recepção e o passe, a corrida, tomada de decisão, utilização do espaço, comunicação, condição física e marcar ensaio.)

Como no exercício a cima no passo 3, mas adicionar a condição de manter sempre a bola nas duas mãos.

Passo 5: Tentar marcar depois da linha – 3 (15 minutos)

(Desenvolve o “passe e recepção, corrida, defesa, tomada de decisão, utilização do espaço, comunicação, condição física e marcar ensaio.)

Como no exercício a cima no passo quatro, mas agora os jogadores podem correr com bola e é introduzido o toque a duas mãos. Quando um jogador é tocado, a bola tem de ser passada. A posse de bola muda quando uma equipa é tocada cinco vezes.

Passo seis: Tentar marcar depois da linha – 4 (25 minutos)

(Desenvolve o “passe e recepção”, Passes específicos do Rugby, corrida, defesa, tomada de decisão, utilização do espaço, comunicação, condição física e marcar ensaio.)

Como no exercício a cima no passo cinco, mas adicionar a condição de passar a bola para trás.

Passo sete: Retorno à calma

Manter os jogadores a utilizar a bola durante o arrefecimento.

Factores chave para uma sessão de sucesso

- Dar ênfase à satisfação.
Lembre-se que quer que os jogadores voltem para a sua próxima sessão de treino, e trazer um amigo com eles para experimentar o jogo que foi tão divertido da última vez.
- Ser activo a dar treino.
Acompanhar o jogo, e aproveitar sempre as oportunidades para intervir.
- Se os jogadores estiverem com dificuldades, não lhes forneça as soluções. Desafie os jogadores a encontrar a sua própria solução para os problemas, e ajude-os a encontra-la. Isto é treino e ensino real.
- Reforce o sucesso. Tente garantir que todos os jogadores marcam um ensaio. Tenha a certeza que felicita todos os jogadores por algo que tenham feito bem.
- A segurança é a primeiro factor a ter em consideração.

Ajudar os jogadores a atacar e defender

Aqui estão algumas linhas de orientação para ajudar os jogadores a aprenderem a atacar e a defender com eficiência.

Ataque

Encorajar o portador da bola a avançar em direcção à linha de ensaio adversária:

- A correr à volta ou através dos defensores.
- Avançar contra os defensores, e tentar empurrar os defensores para trás enquanto mantém a posse de bola.

O princípio é relativamente simples.

- Passar pela defesa é objectivo do portador da bola. Se este escapar aos defensores, outros deixarão as suas posições para vir defender.
- Ao deixar estas posições, se o portador da bola for parado, esse jogador irá passar a bola a companheiros que estão em melhor posição para atacar nos espaços criados e dar continuidade ao ataque no sentido da linha de ensaio.
- Estes jogadores apoiam ao surgir nos espaços. Os jogadores em apoio precisam de correr perto para conseguirem receber o passe do portador da bola, mas suficientemente afastados dos defensores para serem capazes de continuar o movimento de ataque.
- No caso de avançar de pé contra os adversários, os jogadores de apoio podem adicionar peso e dinâmica unindo-se e empurrando o portador da bola.
- O apoio cria a possibilidade de continuar o ataque, os jogadores de apoio podem abrir novas opções ao ataque.

Defesa

- Na defesa, quanto mais juntos subirem os defensores, mais hipóteses terão de parar o ataque antes que se torne perigoso demais.
- É essencial limitar o espaço e o tempo que o ataque tem para se organizar.
- O objectivo inicial da defesa é parar a oposição. O segundo é recuperar a bola e contra atacar enquanto os adversários estão, provavelmente, desorganizados imediatamente após perderem a posse de bola.

Em geral

- Iniciando cedo os jovens jogadores neste tipo de jogo condicionado e desenvolvendo as técnicas individuais no treino, podemos desenvolver jogadores com um bom conhecimento das realidades do jogo.
- Este método cria uma procura dos jogadores por técnicas que lhes permitam jogar melhor numa área em que têm alguma dificuldade.
- A técnica de dar treino é ajudar os jogadores a encontrarem a procura criada pelas suas dificuldades na tomada de decisão.
- Estes exercícios devem progredir para situações reais de jogo, reforçando a relevância da técnica no modo de jogar. Nos exercícios, a progressão deve ser da técnica individual para as técnicas em situações reais de jogo.
- Mesmo ao nível da técnica individual deve reduzir o tempo de recuperação e aumentar a velocidade de execução para aplicar pressão.
- O princípio básico de qualquer progressão é reduzir o tempo e o espaço para que a intensidade aumente.

Ir ou não ao contacto

Rugby é um jogo de contacto. “Touch Rugby” (Tipo Bitoque Rugby) elimina todas as formas de contacto menos o toque com as mãos. Tem, por isso, sido criticado porque enquanto desenvolve jogadores que são hábeis (com técnica) quando não existe o factor contacto, há uma limitação na transferência desta técnica para o jogo com contacto.

Há muitas variações do “Touch” (Toque):

- Toque a uma ou duas mãos
- Três ou quatro toques
- Mudanças de sentido
- Permitir/proibir passes pelo chão ou para frente.
- Permitir/proibir ou impelir o jogo ao pé
- Muitos/poucos jogadores, etc.

Ao considerar o uso ou não do “touch Rugby”, deve pensar cuidadosamente os aspectos negativos e positivos. E se o “touch Rugby” for utilizado, quais as variações nas regras que se adaptam melhor para desenvolver as técnicas desejadas.

A abordagem explícita

Todas as formas de dar treino acontecem num contexto específico, usualmente com objectivos específicos em mente:

- Introduzir o Jogo.
- Desenvolver técnicas específicas.
- Desenvolver uma equipa mais competitiva, com jogadores de várias idades e níveis de conhecimento e habilidade.

As sessões de treino explícitas contêm os seguintes elementos:

- Um aquecimento geral para todos os jogadores
- Desenvolver estações técnicas nos avançados (formação ordenada e alinhamento) e nos $\frac{3}{4}$'s (Jogadas das linhas atrasadas)
- Mini-estações de técnicas específicas como a linha de $\frac{3}{4}$'s e o nº9 na situação de formação ordenada, A introdução do talonador e o tempo de salto dos saltadores no alinhamento, nº 9 e o nº10.
- Treino de equipa – sem oposição ou oposição passiva.

É defendido a estrutura do treino deve ser alterada para dar ênfase as necessidades dos jogadores baseadas na especificidade do seu jogo.

Para ensinar e corrigir os erros de cada técnica, use este padrão de ensino:

Explicação: 5-15%, demonstração 20-25% e aplicação/prática 60-70%.

Inclua o conceito “do todo para o específico e do específico para o todo”, a técnica é treinada com todos os jogadores, depois os detalhes que necessitam ser corrigidos são treinados individualmente e por fim é treinada novamente com todos.

Progressão técnica

Comece com as técnicas fundamentais de corrida, passe, placagem e queda no solo e progrida para:

- As outras técnicas individuais
- Formações ordenadas e alinhamentos (as unidades técnicas que são a base para disputa da posse de bola em situações estáticas)
- Pontapé de início e reinício
- Defesa e ataque em unidades
- Formações espontâneas no solo e de pé Ruck e Maul.

Na conclusão de cada treino, faça um Jogo adaptado que use as técnicas que foram aprendidas no treino. Reveja as técnicas que foram aprendidas anteriormente em casa treino e lentamente vá avançando assim que o grau de competência for mais elevado.

Progressão da intensidade

- Use grupos grandes, dê bastante espaço e permita muito tempo de recuperação.
- Progrida de caminhar, para corrida, para sprint.
- As competências melhoram, reduz-se o tamanho do grupo e o espaço disponível para reduzir o tempo de recuperação.
- Introduzir a oposição passiva – sacos de placagem (Cilindros), sacos de contacto, máquinas de formação ordenada, etc.
- Introduzir uma oposição real, mas controlada – o portador da bola permite a placagem, e a defesa actua de forma previsível, placagens controladas (só agarrar e derrubar), a defesa não contesta a bola, só o espaço.
- Finalmente, progredir para defesa em situação real, dentro das Leis do Jogo.

Lista para conduzir uma sessão de treino

1. Objectivo e estrutura.
2. Organização do grupo.
3. Aquecimento.
4. Jogos adaptados.
5. Acertar a duração e o tempo
6. Organização do equipamento (material para o treino)
7. Usar pequenos jogos para encorajar ao “passe e recepção” e técnica de corrida para evoluir.

Como o Rugby é um desporto divertido, a qualquer jogador é permitido correr com a bola e marcar, os jogadores devem ser encorajados a descobrir o prazer de passar pelos adversários (e possivelmente marcar) através da finta, da técnica individual (passe e recepção) ou a apoiar o portador da bola.

Variáveis da sessão de treino

- Maturidade dos jogadores
- O nível a que os jogadores se situam tecnicamente. Se um jogador não consegue correr e passar a bola então é difícil atacar, se um jogador não placar é difícil defender e se um jogador não utiliza técnicas seguras na ida ao contacto, então ganhar a bola vai ser difícil.
- A percepção táctica e capacidade na tomada de decisão dos jogadores.
- A capacidade dos jogadores lidarem com o reduzido espaço e tempo e a presença de muito jogadores.

Lembrar que o Rugby em técnicas.

Planear uma sessão de treino

Em cada caso, o treinador precisa de ser capaz de definir claramente o seguinte:

- Os objectivos do treino. Porque estão os jogadores a treinar?
- Os objectivos específicos do treino. O que é que os jogadores devem executar melhor no final do treino?
- As características do treino (números, espaço, tempo, funções, etc).

Deve também ter em consideração o seguinte:

- A sua intervenção (O que realmente faz no decorrer do treino e o que deve dizer aos seus jogadores?)
- O grau da oposição (Sem oposição, oposição passiva, oposição, oposição em situação real de jogo (contacto total), etc.)
- As progressões apropriadas para os jogadores serem treinados, do menos complexo para mais complexo.

A concepção do treino é baseada o uso efectivo de várias variáveis importantes:

- A área de treino (muito ou pouco espaço, campo comprido ou largo, uma situação familiar ou não familiar no campo).
- O treino deve incluir sempre tomada de decisão.
- A diferença numérica dos atacantes (com bola) para os defensores (sem bola) e o grau de intervenção da oposição (de oposição passiva para posição em situação real de jogo).
- Todos os exercícios devem conduzir a alguma forma marcar.
- Os defensores devem sempre ter a oportunidade de contra-atacar e marcar.

O balanço do ataque vs defesa

É a relação particular entre duas equipas adversárias – um com posse de bola e portanto capaz de atacar, e a outra sem posse de bola e por isso em defesa – e a formas como o ataque e a defesa mudam de uma equipa para a outra ao longo do Jogo que dita a natureza da maioria dos treinos.

Esta definição do Jogo sugere várias características das situações de treino:

- *Treino de situações específicas, incluindo jogadas planeadas, levando a jogo de equipa normal.*
- *Os treinos incluem variações no grau e formas da oposição.*
- *Uma certa quantidade de caos (tal como no próprio Jogo) é inevitável e necessária para tornar o treino real.*
- *Uma sugestão para a ordem de eventos dentro do período de treino poderia ser:*
 - Aquecimento
 - Jogo de equipa
 - Jogadas planeadas: técnica e organização
 - Jogadas em unidades: técnica e táctica
 - Jogo de equipa – revisão.

Tarefa 5 – Analisar o crescimento e o desenvolvimento do jogador

1. Considerar e discutir as implicações da tabela a baixo para treinadores nos quatro graus de idade indicados.
2. Na tabela, indique três alterações que faria na sua forma de dar treino, baseado nos conhecimentos que agora tem.

CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO

Idade	Desenvolvimento Físico	Desenvolvimento de técnicas motoras	Maturidade emocional e social
5-8	<ul style="list-style-type: none"> • Aprecia actividade vigorosa, cansa-se com facilidade. • Dificuldade em focar-se na bola. • Visão periférica pobre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Precisa de jogos pouco complicados. • Aprecia treinos repetitivos e técnicas simples. 	<ul style="list-style-type: none"> • Concentração nos vários exercícios. • Querem apreciar o que está a fazer. • Precisa de encorajamento na auto estima e na confiança.

O que significa para si dar treino?

1.

2.

3.

CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO

Idade	Desenvolvimento Físico	Desenvolvimento de técnicas motoras	Maturidade emocional e social
9-10	<ul style="list-style-type: none"> • Um aumento no tempo de recuperação depois de actividade vigorosa. • Melhor coordenação. • Alongar os músculos antes de actividade. 	<ul style="list-style-type: none"> • Repetição ainda é essencial. • Começar a desenvolver a noção espacial e a utilização do tempo, espaço e direcção. • Capacidade de aprender e aplicar técnicas seguras no contacto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar a concentração nas tarefas. • Precisa de aceitar e compreender as variações nas habilidades. • Crescimento na confiança no sucesso e aceitação do grupo.

O que significa para si dar treino?

1.

2.

3.

CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO

Idade	Desenvolvimento Físico	Desenvolvimento de técnicas motoras	Maturidade emocional e social
11-13	<ul style="list-style-type: none"> • Crescimento rápido leva a cansaço e coordenação pobre. • Precisa de uma orientação estruturada • Precisa que a actividade mantenha a flexibilidade e a condição física. • Boa coordenação óculo-manual. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pode aplicar velocidade, exactidão na distância e no espaço na execução das técnicas. • Competentes nas técnicas aprendidas anteriormente. • Desejosos de aprender novas técnicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Muito dispostos a aceitar conselhos. • Aumentar os papeis de liderança e tomada de decisão. • Sente intensamente a rejeição. • Precisa de orientação para definir objectivos.

O que significa para si dar treino?

1.

2.

3.

CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO

Idade	Desenvolvimento Físico	Desenvolvimento de técnicas motoras	Maturidade emocional e social
14-15	<ul style="list-style-type: none"> • Crescimento rápido mas desigual. • Muito sensível com a aparência física. • Necessidade de flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória. 	<ul style="list-style-type: none"> • Continuação de treinos técnicos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prefere objectivos a curto prazo. • Aumento da necessidade de aceitação. • Dificuldade em controlar as emoções • Precisa de encorajamento (positivo) para participar.

O que significa para si dar treino?

1.

2.

3.

Tarefa 6 – Compreender as abordagens implícitas e explícitas para dar treino

1. Ouvir o seu instrutor a explicar a implícita/explicita continuidade.
2. Numa situação em que, como treinador, está a introduzir o Jogo a um grupo de jogadores que são novos, indicar na tabela a baixo onde treinava cada aspecto do jogo.

	Implícito Perguntar ao jogador			Explícito Dizer ao jogador	
	1	2	3	4	5
Introduzir a progressão do Jogo					
1. Passar e receber um passe					
2. Pontapear e apanhar a bola do ar					
3. Apanhar a bola do solo					
4. Toque a duas mãos e a placagem					
5. Queda no solo após placagem					
6. Fora de jogo – o jogador que joga a bola a seguir, tem de vir de trás do portador da bola – a penalidade.					
7. Recuperar a bola na placagem – formação espontânea no solo (ruck)					
8. Formar uma formação espontânea de pé (maul)					
9. O que acontece se a bola for para a frente ao sair das mãos – formação ordenada					
10. O que acontece se a bola fora para fora do terreno de jogo – Alinhamento					
11. Como começar e recomeçar o jogo – Pontapé de início					

Tarefa 7 – Planear um treino de equipa

Estudar exemplos de planos de treino nas páginas seguintes – o primeiro é para uma sessão explícita, o segundo para uma sessão implícita. Usar os conceitos, criar o nosso próprio plano de treino nos formulários em branco que se seguem.

Exemplos de planos de treino completos

1. Um sessão explícita na qual a progressão é seguida usando uma série de exercícios de treino.

Sessão prática para os Ponke U10s

Sessão Nº 1, Data: 16/08/07

Áreas de preocupação

1. Jogadores a correrem de lado, frequentemente por trás dos companheiros de equipa.
2. Jogador evoluído a dominar o jogo a partir de médio de abertura, e ninguém está a ter a oportunidade de jogar.
3. Os jogadores não dão valor ao passe para alguém em melhor posição e estão a jogar individualmente quando têm a bola.

Objectivos da sessão

1. Garantir que os jogadores correm em frente e usam o passe fazer a bola circular para os lados.
2. Variar posições de jogo dentro da equipa par que todos os jogadores aprendam a jogar numa variedade de posições baseado no tamanho, maturidade e forma do corpo.
3. Melhorar a técnica de passe para que a bola seja passada com velocidade e, uma vez passada, o passador é encorajado a apoiar.

Equipamento

1. 8 bolas.
2. 16 sinalizadores
3. 2 escudos de contacto

Plano de treino	Pontos-chave do treino	Detalhes dos exercícios
Palestra de início de treino e chamada Duração: 10 mins		João está doente. Filipe ainda não chegou – sem justificação. Outros todos presentes
Aquecimento Duração: 10 mins Técnicas: Passe e recepção e corrida sem oposição	<ul style="list-style-type: none"> Suar, alongar e técnica Reagir as palavras <ol style="list-style-type: none"> Passe Pousar Apanhar Atirar a bola ao ar baseado no que o treinador ordenar. 	Usar a sombra: <ol style="list-style-type: none"> Grelha 15m x 15m Jogadores aos pares, uma bola por par. Portador da bola corre em qualquer direcção da grelha e o parceiro mantém-se o mais próximo possível. Quando disser “1”, “2”, “3” e “4” o portador da bola realiza as técnicas e o parceiro pega na bola e passa a ser o portador da bola.
Técnica individual Duração: 20 mins Técnicas: Passar a bola para um jogador numa melhor posição	<ol style="list-style-type: none"> Correr em frente. Profundidade do receptor. Passa à frente. Mãos à frente para receber a bola. Passar imeditamente. <p>(“O passe é tão bom quanto a facilidade da recepção”)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Grelha de 15m x 15m. Um grupo de quatro jogadores com bola ao longo da grelha. Os grupos de quatro jogadores correm ao longo da grelha a passar a bola. Comece com um grupo de cada vez e progrida para 2 , 3 e 4 ao mesmo tempo. Os jogadores têm de receber e fazer o passe enquanto se desviam dos outros grupos.
Técnicas de Mini Unidades Duração: 10 mins Técnicas: Passar a bola no contacto	<ol style="list-style-type: none"> Fixar o defensor. Passar a um jogador numa melhor posição. Se não houver um jogador numa melhor posição, ir ao contacto, esperar pelo contacto e avançar numa mini formação espontânea de pé. 	<ol style="list-style-type: none"> Grelha de 15m x 10m. Jogadores agrupam-se a meio do campo, num lado da grelha. Quando chamar um número de jogadores, no ataque e na defesa correm à volta do fim de cada um dos lados e jogam dentro da grelha. Se chamar 4/1 então vão 4 jogadores atacar contra 1 defensor. Se chamar 3/3 então 3 atacam contra 3 defendem.
Unidades Técnicas Duração: 5 mins Técnicas: Revisão de formações ordenadas e alinhamentos sem oposição.	<ol style="list-style-type: none"> Formações ordenadas <ul style="list-style-type: none"> União/Juntar Pés à largura das ancas. Posição de combate. Cabeça para cima e olhar em frente. Toque Pausa Encaixe – Suavemente, entrar no local certo. Alinhamentos <ul style="list-style-type: none"> Saber para quem a bola vai ser lançada. Lançar a bola em frente e para o alvo. Juntar/unir no saltador. Passar a bola para os ¾'s correrem e passarem. 	<ol style="list-style-type: none"> Progressão da formação ordenada <ul style="list-style-type: none"> 1x1 de joelhos e de pé. 2x2. 3x3. Progressão do alinhamento <ul style="list-style-type: none"> Pares com uma bola a lançar um para o outro. Grupos de quatro com um lançador (talonador), saltador e dois elevadores. Alinhamento completo.

Plano de treino	Pontos-chave do treino	Detalhes dos exercícios
Jogo de equipa Duração: 10 mins Técnicas: “Touch rugby”, usar as formações ordenadas e os alinhamentos para recomençar o jogo no qual é dado um reforço positivo por: 1. Correr em frente 2. Passar 3. Apoiar	1. Correr em frente. 2. Passar para transferir a bola ao largo do campo. 3. Passar apenas para um jogador numa melhor posição. 4. Manter-se de pé no contacto e formar uma formação espontânea de pé (maul) para criar espaço usando o apoio.	<ul style="list-style-type: none"> • Mudar os jogadores para que joguem em diferentes posições. • Jogar numa área apropriada para o número e maturidade dos jogadores. • Dar pontos por passe e utilização do jogador extra. • Retirar pontos por egoísmo. • Não fugir dos objectivos do exercício.
Arrefecimento Duração: 5 Mins Skill: Passar em ritmo de corrida lento	1. Corre depois corrida lenta, depois caminhar. 2. Manter os pontos-chave do treino. 3. Alongar	Em grupos de quatro, voltar aos exercícios usado para a técnica individual.
Palestra de Conclusão do treino Com um jogo no sábado, verificar a disponibilidade dos jogadores e distribuir o programa para o jogo: 1. Viagem 2. Regresso 3. Local e horário de encontro. 4. Oposição. 5. Função depois do jogo.	1. Equipamento limpo. 2. Pontualidade. 3. Disciplina. 4. Objectivos. 5. União. 6. Preparativos	Planejar: Começar pelo início do jogo e ir falando de tudo até ao presente para que todos os assuntos sejam tratados.

2. Uma sessão Implícita na qual a progressão é seguida pela utilização da progressão baseada no Jogo.

Sessão prática para os Poneke U10s

Sessão Nº 1, Data: 16/08/07

Áreas de preocupação

1. Jogadores a correrem de lado, frequentemente por trás dos companheiros de equipa.
2. Jogador craque a dominar o jogo a partir de médio de abertura, e ninguém está a ter a oportunidade de jogar.
3. Os jogadores não dão valor ao passe para alguém em melhor posição e estão a jogar individualmente quando têm a bola.

Objectivos da sessão

1. Garantir que os jogadores correm em frente e usam o passe fazer a bola circular para os lados.
2. Variar posições de jogo dentro da equipa par que todos os jogadores aprendam a jogar numa variedade de posições baseado no tamanho, maturidade e forma do corpo.
3. Melhorar a técnica de passe para que a bola seja passada com velocidade e, uma vez passada, o passador é encorajado a apoiar.
4. Criar espaço e usar o espaço criado.

Equipamento

1. 8 bolas.
2. 16 sinalizadores
3. 2 escudos de contacto

Plano de treino	Pontos-chave do treino	Detalhes dos exercícios
Palestra de início de treino e chamada Duração: 10 min		João está doente. Filipe ainda não chegou – sem justificação. Outros todos presentes
Passo 1: Aquecimento (10 mins)	<ul style="list-style-type: none"> • “Passe e recepção”. • Utilização do espaço. • Comunicação 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogadores correm dentro da grelha a passar numa direcção, a usar qualquer técnica de passe. • Fazem o maior número de passes, nunca deixar cair a bola. • As variações incluem requisitar diferentes tipos de passe.
Passo 2: Bola no canto (10 mins)	<ul style="list-style-type: none"> • “Passe e recepção”. • Corrida • Tomada de decisão. • Utilização do espaço. • Comunicação • Forma física 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogadores da equipa com bola passam a bola dentro da grelha e tentam tocar um membro da outra equipa encostando-o a um canto. • Podem correr para qualquer direcção dentro da grelha, mas não podem correr com a bola na mão. • Os membros da outra equipa têm de evitar ser tocados pela bola. • Qualquer tipo de passe pode ser usado. • Ajustar o tamanho da grelha ao número de jogadores em jogo. • Cada vez que um jogador é tocado a equipa com posse de bola marca um ponto. • A posse de bola muda quando um jogador é tocado com a bola ou a bola é deixada cair pela equipa com a posse ou um passe é interceptado. • A primeira equipa a conseguir 5 toques ganha.
Passo 3: Tentar marcar na “Área de ensaio”(1) (10 mins).	<ul style="list-style-type: none"> • “Passe e recepção”. • Corrida. • Tomada de decisão. • Utilização do espaço. • Comunicação. • Condição física. • Marcar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Use uma grelha ajustada ao número de jogadores. • As equipas jogam em direcção à linha de ensaio dos seus adversários. • O objectivo é passar a um jogador que esteja na área de ensaio adversária. • Os passes podem ser feitos em qualquer direcção. • Os jogadores com a posse de bola não podem correr com a bola nas mãos. • Não há contacto.
Passo quatro: Tentar marcar na “Área de ensaio”(2) (10 mins).	<ul style="list-style-type: none"> • “Passe e recepção”. • Placagem. • Corrida. • Tomada de decisão. • Criação e Utilização do espaço. • Comunicação. • Condição física. • Marcar. 	<ul style="list-style-type: none"> • “Passe e recepção” – o passe para trás. • Placagem – toque com as duas mãos na anca. • Corrida – Os jogadores podem correr com a bola, mas têm de passar em dois metros depois de serem tocados. • Criação e utilização do espaço. Os jogadores correm em frente contra a defesa e passam a um jogador que tenha mais espaço. • Depois de cinco toques é dada à oposição a bola para atacar.

Plano de treino	Pontos-chave do treino	Detalhes dos exercícios
Passo cinco: Tentar mancar por cima da linha(3) (15 mins).	<ul style="list-style-type: none"> • “Passe e recepção”. • Placagem. • Corrida. • Tomada de decisão. • Criação e Utilização do espaço. • Comunicação. • Condição física. • Marcar. 	<ul style="list-style-type: none"> • “Passe e recepção” – • Placagem – placagem lateral. • Corridas – Uma vez que a bola tenha sido passada os jogadores correm para receber outro passe. • Tomada de decisão – Para correr, passar a um jogador numa melhor posição ou ir ao contacto e jogar a partir da placagem. • Criação e utilização do espaço. • Quando houver um adiantado (passe ou deixar cair a bola para a frente) o jogo recomeça usando uma formação ordenada de três jogadores. • Quando a sai fora do campo, o jogo recomeça com um alinhamento de três jogadores. • Em ambas as situações é necessário informar os jogadores para que percebam quais as técnicas correctas para cada uma delas.
Passo seis: Tentar mancar por cima da linha (4) (15mins).	<ul style="list-style-type: none"> • “Passe e recepção”. • Placagem. • Corrida. • Tomada de decisão. • Criação e Utilização do espaço. • Comunicação. • Condição física. • Marcar. 	<ul style="list-style-type: none"> • “Passe e recepção” – como em cima. • Placagem – placagem lateral. • Corridas – Uma vez que a bola tenha sido passada os jogadores correm para receber outro passe. • Tomada de decisão – Para correr, passar a um jogador numa melhor posição ou ir ao contacto e jogar a partir da placagem. • Criação e utilização do espaço. • Continuar com as formações ordenadas e alinhamentos. • Depois de uma placagem, dois jogadores de cada equipa formam um grupo 1 metro dentro do espaço de placagem. Com o tempo progredir para: <ul style="list-style-type: none"> - A placagem no solo seguida de formação espontânea no solo (ruck). - A blocagem seguida de formação espontânea de pé (maul).
Passo sete: Arrefecimento		Manter os jogadores a passar a bola entre si.
Palestra de Conclusão do treino Com um jogo no sábado, verificar a disponibilidade dos jogadores e distribuir o programa para o jogo: 1. Viagem, 2. Regresso, 3. Local e horário de encontro, 4. Oposição. 5. Função depois do jogo	1. Tirar o equipamento 2. Pontualidade 3. Disciplina 4. Objectivos 5. União 6. Preparativos	Planear: Começar pelo inicio do jogo e ir falando de tudo até ao presente para que todos os assuntos sejam tr

Formulário do plano de treino

Sessão nº: Data:

Áreas de preocupação

1.

2.

3.

Objectivos da sessão

1.

2.

3.

Equipamento:

.....

.....

.....

.....

Plano de treino	Pontos-chave do treino	Detalhes dos exercícios
Palestra de início de treino / chamada Duração:		
Passo um Título: Duração: Técnicas:		
Passo dois Título: Duração: Técnicas:		
Passo três Título: Duração: Técnicas:		
Passo quatro Título: Duração: Técnicas:		

Plano de treino	Pontos-chave do treino	Detalhes dos exercícios
Passo cinco Título: Duração: Técnicas:		
Passo seis Título: Duração: Técnicas:		
Arrefecimento Duração:		
Palestra de conclusão de treino		

Formulário do plano de treino

Sessão nº: Data:

Áreas de preocupação

1.

2.

3.

Objectivos da sessão

1.

2.

3.

Equipamento:

.....

.....

.....

.....

Plano de treino	Pontos-chave do treino	Detalhes dos exercícios
Palestra de início de treino / chamada Duração:		
Passo um Título: Duração: Técnicas:		
Passo dois Título: Duração: Técnicas:		
Passo três Título: Duração: Técnicas:		
Passo quatro Título: Duração: Técnicas:		

Plano de treino	Pontos-chave do treino	Detalhes dos exercícios
Passo cinco Título: Duração: Técnicas:		
Passo seis Título: Duração: Técnicas:		
Arrefecimento Duração:		
Palestra de conclusão de treino		

INTERNATIONAL RUGBY BOARD
INTRODUÇÃO AO RUGBY

MODULO 5 - Demonstração do Treino



Unidade dois – Planeamento

Módulo 5 – Demonstração de treino

Resultados da Aprendizagem

Na conclusão deste módulo terá entregue secções do seu plano de treino e terá uma oportunidade para dar treino a outros membros do seu grupo e receber feedback/apreciação para ajuda-lo a melhorar a sua habilidade como treinador.

Comunicação e gestão de grupo

Como treinador deve usar esta lista para definir um panorama para treinar a equipa.

- Objectivos para a época acordados entre si e a equipa
- Planeamento e preparação da época.
- Ligação com os pais e envolvimento dos mesmos.
- Responsabilidades.
- Confidencialidade.
- Comunicação.
- Pontualidade e assiduidade.
- Disciplina
- Selecção da equipa e do capitão e uso de suplentes.
- A sua filosofia de treino e arbitragem.

Características desejáveis num treinador

Como treinador tem de ser capaz de:

- Desenvolver jogadores com técnicas tácticas, individuais e físicas.
- Dar treino para produzir Rugby multifacetado, envolvendo todos e qualquer um dos membros da equipa.
- Planear e executar sessões de treino que sejam activas e requeiram um grau elevado de participação de todos os jogadores, incluindo exercícios de jogo com bola, envolvendo vários graus de oposição
- Desenvolver o conceito de equipa
- Usar outros recursos de treino quando for apropriado (treinadores, médico, psicólogo desportivo, administrador, angariador de fundos, etc.)
- Enveredar por um processo de tomada de decisão ética, tendo em conta o lugar do Rugby na sociedade, assim como questões específicas próprias do Rugby.

Lista dos jogadores

Use esta lista dos jogadores para criar um perfil da sua forma de jogar talentosa como auxílio ao planeamento.

- *Atributos físicos.*
- *Vontade e empenho.*
- *Nível de interesse no desporto em geral e no Rugby em particular.*
- *Facilidade com que os jogadores podem ser treinados.*
- *Familiaridade com outros desportos de contacto.*
- *Individualidade.*
- *Receptividade à instrução.*
- *Receptividade à resolução de problemas e a abordagem à descoberta da aprendizagem.*
- *Exposição ao Rugby e à “Cultura do Rugby”.*
- *Acesso a modelos do Rugby.*
- *Posição do Rugby na sociedade.*
- *A imagem do Rugby na sociedade.*

Lista do treinador

Preparação

- Desenvolver uma gestão organizada e compatível da equipa. Garantir que eles sabem e conseguem executar as suas funções.
- Procurar informação e fontes relevantes.
- Desenvolver um programa relativo à maturidade dos participantes.
- Concentrar-se na técnica individual e passar lentamente e minuciosamente para o desenvolvimento dessa técnica. Uma técnica é uma habilidade que é executada com sucesso num jogo.
- Incluir todos os jogadores em tudo, não apenas os mais habilidosos/talentosos.
- Defina um número de pequeno de orientações para que na organização não ocorram problemas.
- Mantenha uma comunicação regular com os participantes, pais, os gestores (managers) e a administração do clube.

Ligação com os pais

Assim que a equipa esteja montada, tenha uma reunião com os pais para explicar assuntos administrativos, a sua abordagem ao treino, políticas que pretende implementar e manter, e responder a quaisquer questões que os pais possam ter. Na reunião, introduza a gestão da equipa e peça para eles explicarem as suas funções e fazerem uma breve descrição dos sua historia. Será apropriado pedir a casa familiar para se apresentarem a outros pais.

Áreas da política devem incluir:

- Fair play
- Segurança e primeiros socorros
- Objectivos da sessão
- Pontualidade e assiduidade
- Nomeação da equipa e apontar o capitão e vice-capitão.
- Selecção da equipa que joga de inicio e os jogadores suplentes.
- Selecção da equipa e assiduidade aos treinos.
- Apoio positivo na linha lateral
- Confidencialidade no que diz respeito a assuntos pessoais dos jogadores conversados com o treinador em confidência.

Áreas de gestão devem incluir:

- Datas, horários, duração, locais de treino e jogos.
- Deslocação nos jogos fora.
- Limpeza/lavagem e arrumação dos equipamentos.
- Os papeis da equipa de gestão
- Funções da equipa, angariação de fundos, viagens, e patrocínios.
- Lista de equipa semanal e envio regular de correio.
- Planeamento e treino.

Tarefa 8 – Demonstrar a sua sessão de treino.

1. Usar o plano de treino que desenvolveu na tarefa 7, escolher uma parte da sessão de treino para cada membro do seu grupo.
2. Os restantes membros do grupo são jogadores.
3. Depois de completar o treino, dar um feedback como um grupo ao treinador.

INTERNATIONAL RUGBY BOARD
INTRODUÇÃO AO RUGBY

MODULO 6 - Gestão de risco e ética



MODULO 6 **GESTÃO DE RISCO E ÉTICA**



Unidade três – Gestão

Módulo 6 – Gestão de risco e ética

Resultados da Aprendizagem

Na conclusão deste módulo será capaz compreender as questões da gestão de risco como explicado no recurso IRB Rugby Ready.

Tarefa 9 – Sumariar o recurso Rugby Ready

Escolher os capítulos do Rugby Ready igualmente para todos os membros do grupo. Gastar alguns minutos a estudar os conselhos dados no Rugby Ready e depois sumariar as suas secções para o resto do grupo nas suas próprias palavras.



Tarefa 10 – Resolver os problemas de desenvolvimento e riscos de treino em jovens

1. O seu instrutor irá escolher pelo menos um cenário de cada categoria abaixo para o seu grupo.
2. Discuta com o seu grupo quais as acções que deveriam tomar para este cenário, e depois relatar ao resto do curso as suas conclusões.

1. Cenários do desenvolvimento da criança

- a. O treinador adjunto diz-lhe que um jogador, de 11 anos de idade da sua equipa, correu à volta do campo quatro vezes, causando-lhe débito de oxigénio no início do treino.
- b. Na sua equipa de 7 anos de idade, tem uma nova grelha que é um exercício consiste em avançar com bola, pontapear a bola por cima do saco de placagem (cilindro) segurado por um companheiro, placar o saco de placagem, recuperar a bola, troca de pés ao saco e correr de volta para a equipa., onde a bola é passada ao próximo jogador. Os jogadores estão a ter dificuldades em realizar a actividade pela ordem certa e isto está desconcentrá-los na execução das técnicas com sucesso.
- c. O melhor jogador juntou um grupo de amigos à volta dele/dela e depois de treinar eles estão a melhorar mais do que os jogadores menos dotados.
- d. Mensagens que manda para casa a cerca da organização da equipa, viagens, horário do pontapé de início, locais e apoio dos pais não chegam ao destino.
- e. Treina um grupo de doze crianças que são novas no jogo. Está inseguro sobre o nível do técnico e da coordenação óculo-manual dos jogadores.
- f. A sua equipa de crianças está habituada a jogar rugby de contacto com placagem, formações ordenadas e alinhamentos sem disputa. Em jogos recentes, a sua forma de jogar caracteriza-se por um jogador pôr a bola debaixo do braço e corre até ser placado. Algumas vezes o jogador corre para a frente, mas cada vez mais vai correndo para o lado, algumas vezes em arco à volta dos companheiros de equipa.

2. Cenários de gestão de risco

- a. Num trabalho em pares descobre que há jogadores sem par e que estão em número impar.
- b. Tem equipamento limitado o que resulta nos jogadores ficarem frios quando está a dar instruções.
- c. Está a dar treino num dia quente.
- d. Alguns jogadores têm chuteiras/botas e outros não.
- e. Um jogador chega com um olho negro/pisado e parece não estar com sua confiança habitual.
- f. O seu treinador adjunto parece estar dar muita atenção a um dos jogadores – vai busca-lo e leva-o a casa depois do treino.

INTERNATIONAL RUGBY BOARD
INTRODUÇÃO AO RUGBY

**MODULO 7 - As Leis do Jogo
da Rugby Union**

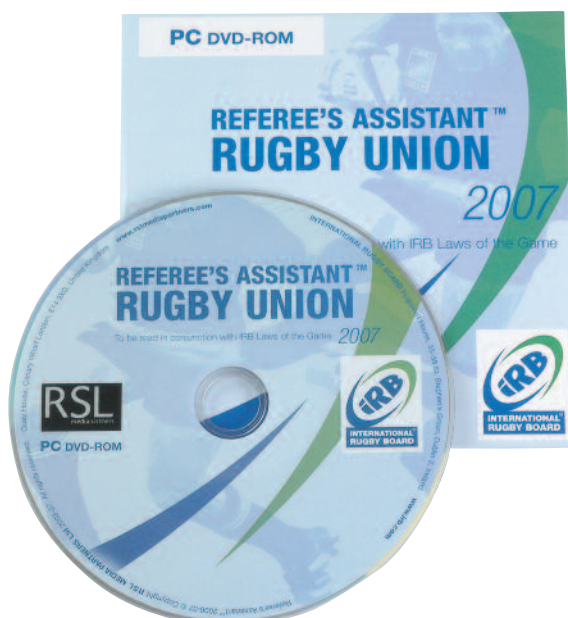


Unidade Quatro – Técnica individual

Modulo 7 – As Leis do Jogo de Rugby Union

Resultados da Aprendizagem

Na conclusão deste módulo terá trabalhado através do DVD das Leis da IRB e por isso ganhou conhecimentos das Leis de Jogo. Também será capaz de examinar algumas versões adaptadas do Jogo jogado por algumas Selecções Nacionais.



Rugby Adaptado

Desde de alguns anos, a maioria das federações modificaram os elementos e as Leis do contacto total, tirando sugestões de outras modalidades que favorecem o jogo reduzido onde os seguintes aspectos do Jogo são modificados/adaptados para encorajar o recrutamento e a retenção dos jogadores adolescentes jogando de um modo que permite a todos os jogadores retirem prazer e satisfação.

As vantagens do Rugby Adaptado

- O jogo simula os elementos essenciais do Rugby para que a transição da ausência de contacto para Rugby de contacto seja feita facilmente e com confiança.
- O jogo realça as técnicas com a bola. A natureza do Jogo sem contacto encoraja o desenvolvimento das técnicas.
- Crianças com peso, altura e níveis de coordenação diferente são capazes de jogar juntos. O Jogo pode ser jogado por grupos mistos ou de um único género.
- A confiança nas técnicas ajuda a manter jogadores jovens no Jogo e este é facilmente ensinado e as suas complexidades simplificadas.

- Dando ênfase à técnica e ao jogo sem contacto, os jogadores de maturidade precoce não podem usar o seu físico. Isto salva-os deles próprios pois eles irão ter a técnica necessária para jogar com sucesso mesmo quando os de maturação mais lenta os acompanharem no crescimento.
- O Jogo pode ser jogado com o mínimo de recursos, pode ser adaptado ao número de jogadores disponíveis e ao nível técnico e de maturidade dos jogadores.
- O Jogo dá ênfase à participação do jogador, ao trabalho de equipa e aos aspectos do Jogo que o jogador aprecia. As recompensas são imediatas e óbvias. As Leis asseguram que todos os membros da equipa têm de se envolver.
Nota: As Leis do jogo são flexíveis dentro das margens da segurança. A oportunidade deve ser aproveitada para as adaptar para maximizar a participação dos jogadores.
 - Por exemplo, na maturação precoce, jogadores com coordenação, rápidos e evasivos podem ter a capacidade de dominar o jogo. Depois de receber a bola, este jogador pode correr à volta dos adversários e marcar. Os companheiros de equipa tornam-se espectadores enquanto vêem o jogador avançar. Isto não ajuda em nada nenhum jogador. Pode ser necessária uma alteração adequada para que três jogadores tenham de passar a bola antes que um companheiro de equipa possa marcar um ensaio.
- Há muitas formas de adaptar o Jogo que têm sido desenvolvidas em Federações por todo o mundo. Cada uma desenvolveu-se tendo em consideração a cultura local, processo, filosofia, estrutura e administração.

Exemplos de jogos adaptados

As seguintes informações fornecem alguns exemplos de jogos adaptados que são utilizados por algumas Federações Nacionais. Esta lista não é exaustiva, e são incluídas puramente para dar a ideia de algumas formas adaptadas do Jogo que são usadas no mundo.

Australian Rugby Union

Walla Rugby – 7 a 8 anos de idade

Como primeira introdução ao jogo, Walla Rugby é jogado num campo modificado em função da idade do grupo, assegurando que cada jogador experimenta o máximo de envolvimento. É uma introdução simples, sem placagem, ao jogo que se concentra nas técnicas de passe, recepção e corrida.

Mini Rugby – 9 a 10 anos de idade

Mini rugby continua o tema da fluidez da corrida e do passe nas acções do rugby. No entanto, mais importante, introduz o jovem jogador aos elementos de contacto na placagem e formações espontâneas no solo e de pé.

Midi Rugby – 11 a 12 anos de idade

Midi rugby, jogado com 12 jogadores de casa lado, é um degrau para subir para o jogo real. Ainda é num campo de tamanho adaptado, mas mais elementos do jogo dos Sub19 são introduzidos.

Scottish Rugby Union

New Image Rugby – 8 a 14 anos de idade

O objectivo do New Image Rugby é introduzir o rugby num ambiente seguro, dando ênfase à apreciação das sessões.

Mini Rugby – 8 a 11 anos de idade

Mini Rugby é um jogo adaptado do rugby de contacto, concebido para desenvolver progressivamente as técnicas do rugby.

Tag Rugby – a partir dos 8 anos

Esta é uma versão relativamente recente do jogo, concebida para cobrir a falha entre o New Image Rugby (sem contacto) para o Mini Rugby (contacto total). No Tag Rugby, os jogadores usam um cinto leve com duas fitas presas através de Velcro. A “placagem” é um simples remover de uma das fitas por um defensor. Este é um jogo divertido que pode ser jogado por toda a família.

Rugby Football Union

Etapas 1 – Sub 7/8

O objectivo desta etapa é introduzir com segurança e apoiar o jogo moderno fazendo com que os jogadores e treinadores desenvolvam as técnicas de corrida e “passe e recepção” necessárias para explorar o espaço, tempo, risco, e jogo em apoio.

Etapas 2 – Sub 9/10

O objectivo desta etapa é introduzir com segurança e progressivamente, como apresentado no actual material de treino da RFU, técnicas de contacto, incluindo a placagem e a formação ordenada.

Etapas 3 – Sub 11/12

O objectivo desta etapa é proporcionar a oportunidade aos jogadores para continuarem, com segurança, a desenvolver todas as técnicas necessárias para o jogo de 15 jogadores.

NOTAS

IRB Introdução ao Rugby – Questionário de avaliação

Nome (opcional):

Em que medida o curso o ajudou a:	BAIXO	ALTO
Perceber o jogo de Rugby Union?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Identificar exemplos dos princípios do Rugby?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Identificar falhas técnicas?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Analisar o crescimento e desenvolvimento do jogador?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Compreender as abordagens explícitas e implícitas do treino?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Planear um treino?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Realizar uma sessão de treino?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Resolver problemas do desenvolvimento da criança e de gestão de risco?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Melhorar as suas técnicas como treinador?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Nível de satisfação:	LOW	HIGH
Administração pré-curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Local/sala da palestras?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Refrescos/Revisão?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Formato do Curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Actividades práticas?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Recursos de apoio, ex., livros de trabalho, DVD das Leis, etc.?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Por favor avalie as técnicas do Instrutor:	LOW	HIGH
Criar e manter um clima de aprendizagem	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Técnicas de apresentação	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Técnica de questionar e ouvir	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Conhecimento de arbitragem e aplicação das Leis	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Dar um feedback honesto e acertado	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Investir em estudantes	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

De que forma poderia o curso ser melhorado?

Que parte do curso achou mais útil?

Obrigado por completar o formulário completo e com honestidade – irá ajudar-nos a continuar a melhorar a nossa administração, entrega e conteúdos dos cursos de treinadores.

POR FAVOR REMOVA ESTA PAGINA E ENTREGUE AO ORGANIZADOR DO CURSO ANTES DE SAIR.