



PORTUGAL
RUGBY

CADERNO

PASSE · CONTACTO · PLA-
CAGEM · EVASÃO · APOIO
FINTA · MUDANÇA DE DI-
RECCÃO · TAG RUGBY

EXERCÍCIOS

MAUL · RUCK · CORRIDA
ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA
JOGO DOS 10 PASSES · CRU-
ZAMENTO · AQUECIMENTO

R · U · G · B · Y



FICHA TÉCNICA:

Desenvolvido Por:

Nuno Damasceno
com a colaboração de
Miguel Moreira

Associação de Rugby
do Norte / Federação
Portuguesa de Rugby
www.arugbynorte.pt
www.fpr.pt

Supervisão:

Francisco Branco
Henrique Garcia

Design e Ilustração:

Forthetimebeing.
[www.cargocollective.com/
forthetimebeing](http://www.cargocollective.com/forthetimebeing)

2012

Agradecimentos:

João Moura
Henrique Rocha
Rui Carvoeira
Frederico Sousa
Joaquim Ferreira
Marcelo Afonso

ÍNDICE

TREINO DE JOVENS

METODOLOGIA DE ENSINO

A LÓGICA DO JOGO

AS FORMAS DE JOGO

OS PRINCÍPIOS DE JOGO

EVASÃO

Jogo condicionado · Tag Rugby

Corrida simples

Finta com mudança de direcção

Finta com rotação

Finta 1x1

Multi-Fintas

Corrida com bola + pontapé

Passar pela defesa

PASSE

Jogo condicionado

Manipulação da bola

Jogo dos 10 passes

Passé de pulso

Passé em linha

Passé e apoio

Quadrado de Auckland

Passé cruzado

Passé escalonado

Passé escalonado 4x3x3

Tomada de decisão 2x1

Tomada de decisão 2x1+1

Tomada de decisão 3x2+1

Tomada de decisão 4x3 (A)

Tomada de decisão 4x3 (B)

PLACAGEM

Iniciação à placagem · Fase 1

Iniciação à placagem · Fase 2

Iniciação à placagem · Fase 3

Iniciação à placagem · Fase 4

Iniciação à placagem · Fase 5

Placagem 1x1 · Frontal

Placagem 1x1 · Lateral

Placagem 1x1 · Por trás

Placagem 1x2

Placagem em grupo

Deslize com placagem

Organização defensiva

Reorganização defensiva

Jogo condicionado

CONTACTO

Jogo condicionado · Bola viva

Jogo da batalha

Posição de força

Queda com bola

Passe na placagem e no chão

Entrada ao contacto

Maul · Fase 1

Maul · Fase 2 (progressão)

Ruck · Fase 1

Ruck · Fase 2

Exercício combinado

Jogo condicionado 2 · Contacto

Aquilo que os jovens dizem aos adultos acerca do desporto que gostariam de fazer!

- Antes de mais nada, queremos divertir-nos;
- Não estejam sempre a gritar connosco;
- Ensinem-nos como devemos fazer;
- Deixem-nos experimentar;
- Ajudem-nos a ser melhores;
- Façam-nos sentir bem;
- Dêem-nos actividades variadas;
- Nós gostamos de ganhar... mas nada de exageros;
- Lembrem-se que aprendemos com os vossos exemplos;
- Dêem atenção àquilo que temos para dizer.

in: Treino de jovens- O que todos precisam de saber!

Metodologia de Ensino

O treinador deverá colocar os jogadores em situação de jogo, recriar situações de jogo frequentes, questionar os jogadores, introduzir conceitos táticos e intervir com feedbacks precisos corrigindo e motivando os jogadores.

Sessão tipo:

1. AQUECIMENTO

2. JOGO (Adaptado ao tema do treino)

3. QUESTIONAR OS JOGADORES

4. “SKILLS”(Exercícios)

5. REGRESSAR AO JOGO

6. RETORNO À CALMA

“A Lógica do Jogo”

Quando os jogadores iniciam o seu processo de aprendizagem do jogo, devem desde esta fase inicial compreender a “Lógica do Jogo”. É por isso fundamental que conheçam as formas e os princípios do jogo de rugby.

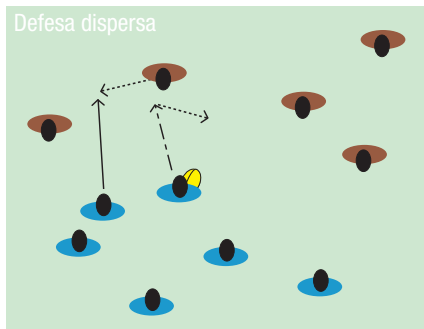
As Formas de Jogo

No rugby existem três formas de jogo, que podem ser utilizadas para progredir no terreno. O ataque deve identificar qual a melhor “forma” para desorganizar a defesa, utilizando para isso o jogo penetrante, ao largo ou ao pé.

O treinador deve capacitar os seus jogadores para os seguintes aspectos:

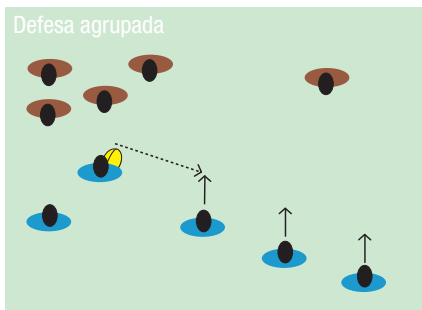
- Identificarem o tipo de defesa (Ler o Jogo)
- Organizarem-se coletivamente para ultrapassar a defesa (comunicarem)
- Utilizarem as três formas de jogo (alternância)

JOGO PENETRANTE



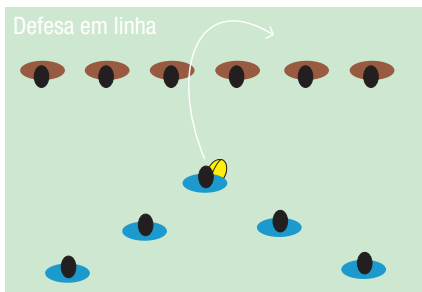
A opção por esta forma de jogo deve ser tomada quando os adversários se encontram dispersos pelo campo. Devendo a progressão ser realizada no eixo profundo.

JOGO AO LARGO



A opção por esta forma de jogo deve ser tomada quando os adversários se encontram agrupados. A progressão deve ser realizada pelo eixo lateral.

JOGO AO PÉ



A opção por esta forma de jogo deve ser tomada quando os adversários estão em superioridade/igualdade numérica e sem cobertura do eixo profundo, com o objectivo de recuperar a bola.

Os Princípios de Jogo

Existem quatro princípios básicos no jogo de rugby, que devem ser abordados progressivamente. O ensino destes princípios é um factor determinante para a compreensão táctica e técnica dos jogadores.

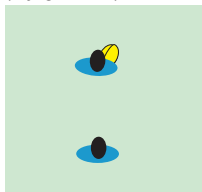
1. AVANÇAR

A progressão com bola é a forma mais básica e eficaz de progredir no terreno. Para desenvolver este princípio devem ser ensinadas as técnicas de: evasão, acção de correr com a bola, fintar, 1x1, hand-off, finta de passe.

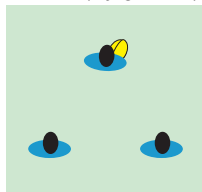
2. APOIO

Este princípio consiste no apoio ao portador da bola, assegurando linhas de passe que permitem a continuidade de jogo, são exemplos de apoio, correr atrás do portador da bola, comunicar com o portador da bola, passe e recepção, linhas de corrida e par de mãos.

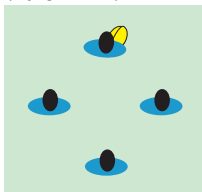
Apoio no eixo
(2 jogadores)



Apoio interior e exterior (3 jogadores)



Apoio em Losango
(4 jogadores)



3. CONTINUIDADE

Este princípio é caracterizado pela manutenção da posse de bola, através das seguintes técnicas, passe e recepção em corrida (“entrar” no passe), Passe antes, durante e depois do contacto, Posição do corpo no contacto, Libertação da bola, Maul e Ruck.

4. PRESSÃO

Aplicar de forma continuada e consistente as ações definidas para os três princípios anteriores, criando dificuldades aos adversários.

ENSINO DO JOGO

Através do jogo condicionado introduzir progressivamente os 4 princípios de jogo.

- A.** Ler o jogo: Olhar para a defesa;
- B.** Avançar c/ bola: fintar, atacar os intervalos, desorganizar a defesa;
- C.** Quem passa apoia: O portador da bola quando passa é responsável por apoiar o receptor da bola, criar opções de passe;
- D.** Manter o sentido de jogo: A bola deve ser passada até à linha lateral, só depois o sentido de jogo deve ser invertido. Este movimento requer progressão individual dos jogadores;

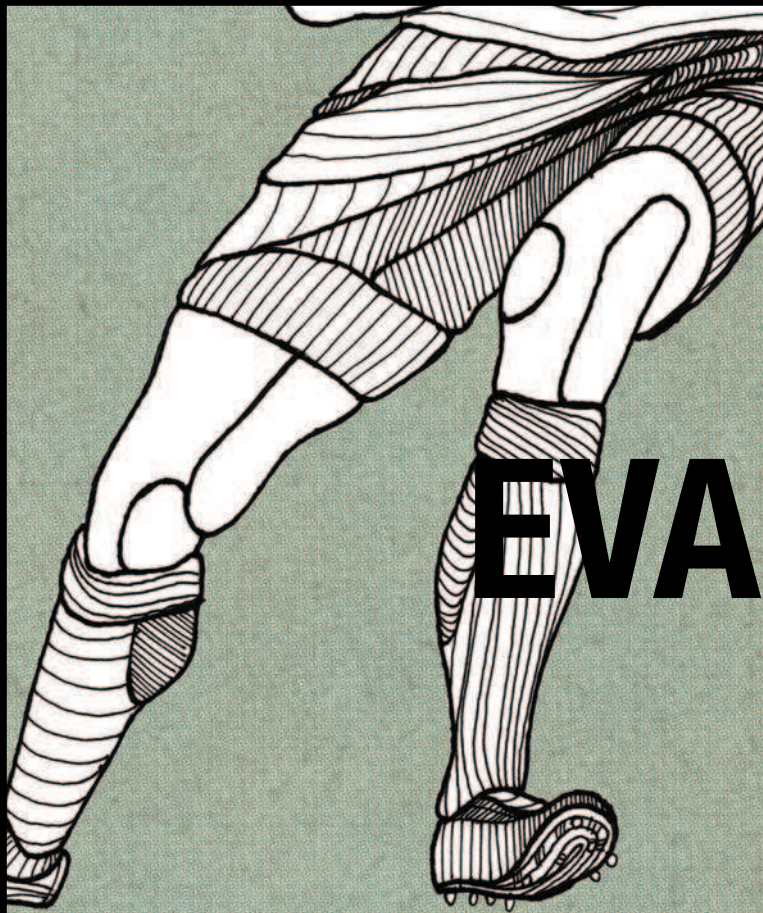
E. Devemos fazer 2/ 3 passes em progressão e um movimento de perfuração sempre que exista um intervalo na defesa (desorganizar a defesa, quebrar a linha defensiva);

F. Em situação de contacto com o adversário, devemos ter em atenção se passamos ou guardamos a bola no contacto (tomada de decisão), de forma a assegurar a continuidade do jogo (passe antes do contacto, passe na placagem, passe do chão, maul e por fim o ruck)

Nota: Introdução do conceito de “bola viva”, no qual o portador da bola e os jogadores em apoio devem assegurar a continuidade do jogo.

G. O jogador que recebe a bola da situação de contacto - Ruck/Maul - tem de passar e apoiar, este jogador não deve ir ao contacto (garantir o apoio ao portador da bola)

H. Após a formação de um maul ou de um ruck, os jogadores que o constituem devem ocupar racionalmente o espaço, no que diz respeito à largura do campo.

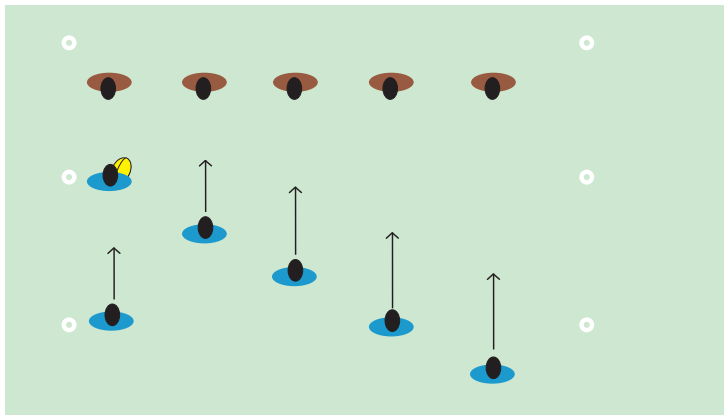


EVA



SÃO

JOGO CONDICIONADO · TAG RUGBY



Cada equipa deve ter 5 a 7 jogadores. Os jogadores colocam os cintos “Tag Rugby” com uma fita de cada lado do cinto. O portador da bola só pode passar quando fica sem uma das fitas (incentivar a finta). Sempre que um defensor consegue tirar a fita ao portador da bola, este tem de parar e passar a bola a um companheiro de equipa. O defensor só pode reentrar no jogo depois de entregar a fita ao jogador atacante de quem a tirou. Devemos sempre iniciar o jogo com superioridade no ataque (ex: 5x4; 6x5; 6x4)

PALAVRAS-CHAVE

- Avançar
- Mudança de direcção
- Linhas de corrida
- Comunicação

Campo:
50 x 30 m (variável)

Tempo de exercício:
5 + 5 minutos

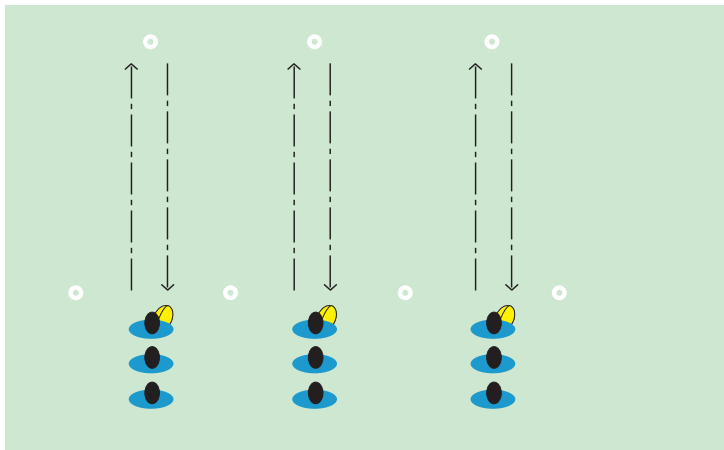
Material:
1 BOLA

O sucesso no ataque é importante para garantir que os jogadores gostam da modalidade e para que compreendam o objectivo do jogo de forma clara. O jogo simplificado para desenvolver as técnicas de evasão deve ser conduzido de forma a que o ataque actue preferencialmente em vantagem em relação à defesa.

O jogo de Tag-Rugby favorece e potencia a iniciativa individual, permitindo aos jogadores explorarem as várias técnicas de evasão que conhecem. Através desta forma jogada pretendemos avaliar a capacidade dos nossos jogadores em aplicar as técnicas de evasão. Ao condicionarmos as regras, permitimos que o treinador conduza o jogo no sentido do objectivo específico traçado para a sessão de treino.

Nota: Caso não estejam disponíveis cintos TAG Rugby podem ser utilizados coletes /t-shirts presas dos lados dos calções dos jogadores (2 por jogador) ou então 1 colete preso atrás dos calções dos jogadores.

CORRIDA SIMPLES



Os jogadores colocam-se em filas e deverão percorrer o percurso com a bola nas duas mãos. Os grupos devem competir, com o objectivo de executar a tarefa o mais rápido possível (atenção ao tempo de espera).

Espaço:
10 A 15 METROS

Tempo de exercício:
5 A 10 MINUTOS

Material:
1 OU 2 BOLAS POR FILA

A corrida simples com bola é a técnica mais utilizada pelo jogador de rugby durante todo o jogo.

O jogador deverá experimentar e realizar este tipo de exercícios diversas vezes, porque quando está com a bola nas mãos, esta é parte integrante do jogador.

Factores Chave:

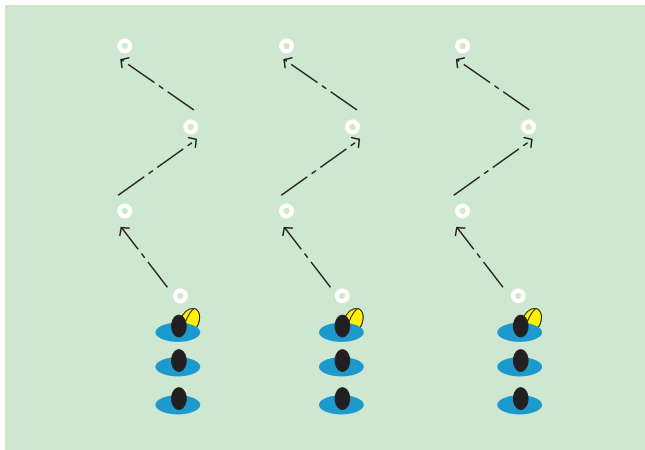
- A forma de transporte da bola: protegida e nas duas mãos sempre que possível.
- A postura corporal: tronco direito e com os ombros na direcção da corrida.
- O olhar dirigido para a frente com a cabeça erguida (Queixo levantado).

Variantes:

Manipulação de Bola: à volta da cintura, entre as pernas, acima da cabeça, etc

FINTA COM MUDANÇA DE DIRECÇÃO

FINTA COM MUDANÇA DE DIRECÇÃO EVASÃO



Os jogadores colocam-se em filas e deverão percorrer o percurso com a bola nas duas mãos.

Devem correr em linha para o sinalizador e, quando estão próximos, bater o pé e mudar de direcção correndo na direcção do sinalizador seguinte.

Variante:

Substituir os sinalizadores por jogadores a fazer oposição passiva.

PALAVRAS-CHAVE

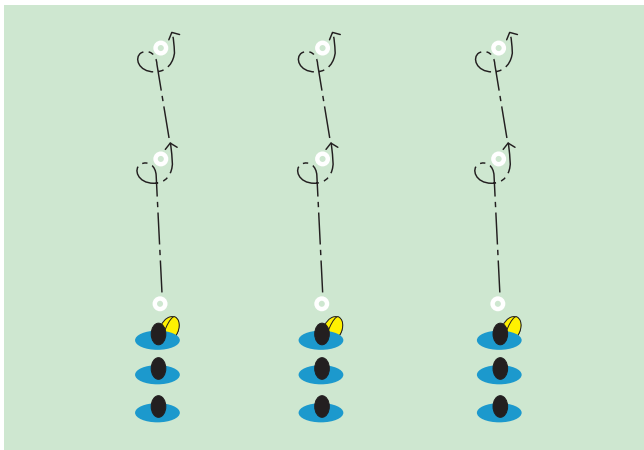
- "Fintar" o cone
- Bola nas duas mãos
- "Bater o pé"
- Esconder a bola do adversário (cone)

Espaço:
10 A 20 METROS

Tempo de exercício:
5 A 10 MINUTOS

Material:
SINALIZADORES,
1 OU 2 BOLAS POR FILA

FINTA COM ROTAÇÃO



PALAVRAS-CHAVE

- Bola nas duas mãos
- Rodar sobre o seu eixo
- Acelerar depois de rodar
- Bater o pé

Os jogadores colocam-se em filas e deverão percorrer o percurso com a bola nas duas mãos, o mais rápido possível, À passagem pelos sinalizadores rodar sobre o seu próprio eixo, transferindo o peso do seu corpo de um apoio para o outro.

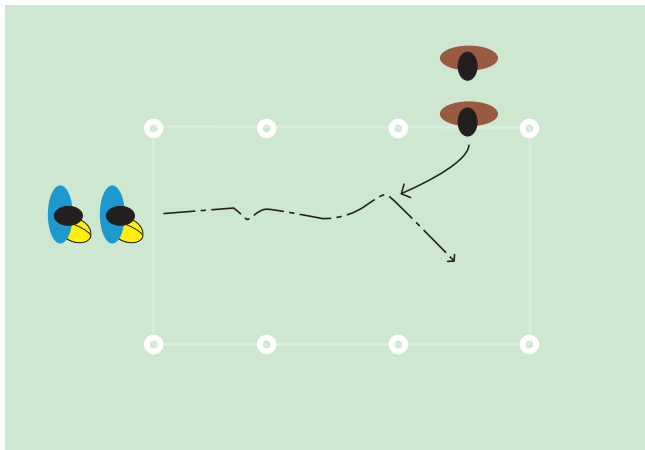
Incluir progressões/variações com bola do chão (apanhar e pousar / raspar bola), do ar, etc.

Espaço:
10 A 20 METROS

Tempo de exercício:
5 A 15 MINUTOS

Material:
**SINALIZADORES,
1 OU 2 BOLAS POR FILA**

FINTA 1x1



O Portador da bola deverá tentar marcar ensaio sem que o jogador defensor o consiga bloquear.

Progressões:

- Defesa a Placar
- Bola entregue pelo treinador (Pelo Ar, pelo chão ou passe normal)

PALAVRAS-CHAVE

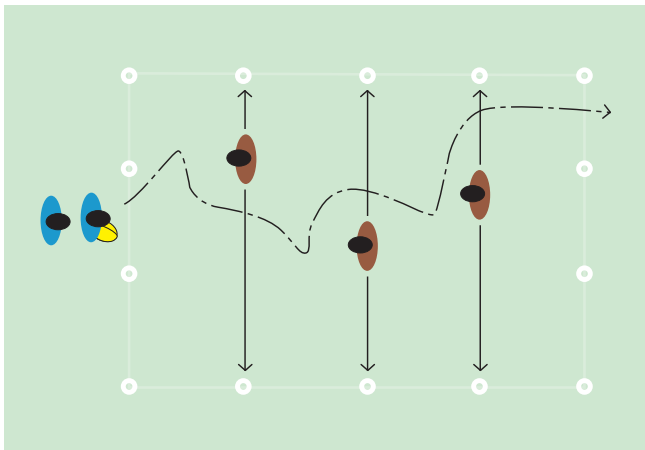
- Bola nas duas mãos
- Mudar de velocidade
- Bater o pé
- Procurar o espaço
- "Enganar" o adversário

Espaço entre jogadores:
2 A 4 METROS

Tempo de exercício:
5 A 10 MINUTOS

Material:
**SINALIZADORES,
1 OU 2 BOLAS**

MULTI-FINTAS



PALAVRAS-CHAVE

- Bola nas duas mãos
- Mudar de velocidade
- Bater o pé
- Procurar o espaço
- "Enganar" o adversário

Os jogadores defensores apenas se podem deslocar lateralmente com o objectivo de tocar com as duas mãos no jogador portador da bola.

O portador da bola, tem de fintar cada um dos defensores com o objectivo de marcar ensaio.

Progressões:

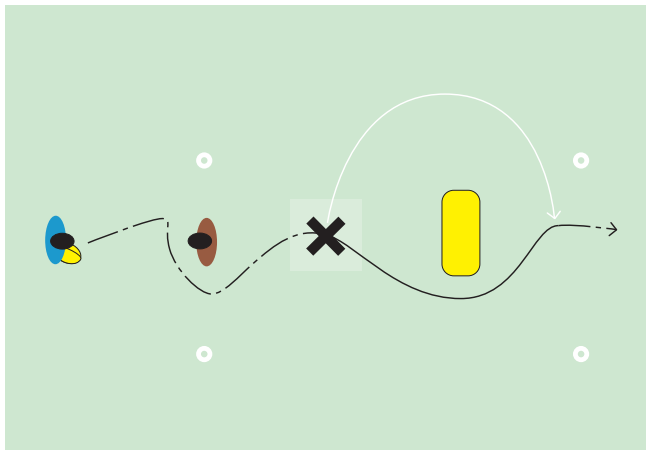
Defesa pode agarrar e em seguida placar.

Espaço entre jogadores:
5 METROS
(os defensores)

Tempo de exercício:
5 A 10 MINUTOS

Material:
SINALIZADORES,
1 OU 2 BOLAS

CORRIDA COM BOLA + PONTAPÉ



Depois de percorrer uma zona de finta, o jogador entra num quadrado onde deve jogar ao pé por cima ou pelo lado de um “Saco de Placagem” que se encontra de pé, apanhando a bola depois do saco e marcando ensaio numa área pré-definida.

Progressões:

Substituir o saco de placagem por um defesa passivo

Substituir o saco de placagem por um defesa activo.

PALAVRAS-CHAVE

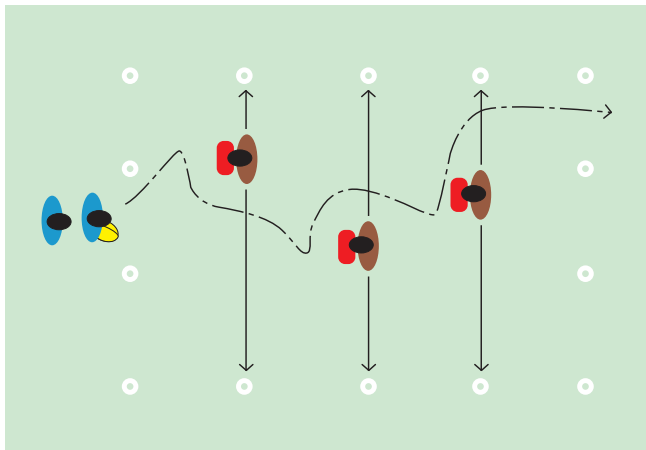
- Bola nas duas mãos
- Mudar de velocidade e direcção
- Conduzir a bola com as mãos até ao pé
- Seguir a bola no movimento do pontapé

Espaço:
10 A 12 METROS

Tempo de exercício:
5 A 10 MINUTOS

Material:
SINALIZADORES, 1 OU 2
BOLAS, SACO DE PLACAGEM

PASSAR PELA DEFESA



PASSAR PELA DEFESA EVASÃO

PALAVRAS-CHAVE

- Bola nas duas mãos
- Mudar de velocidade
- Procurar o espaço
- Manter-se de pé
- Proteger a bola

Num corredor estreito colocamos defesas com um saco de contacto.

O portador da bola irá tentar passar pela defesa. O objectivo do jogador é passar pelos vários adversários através da finta e do “hand-off”, sem sair do corredor.

Os jogadores defensores deverão colocar alguma intensidade na procura do contacto, de modo a forçarem o atacante à finta.

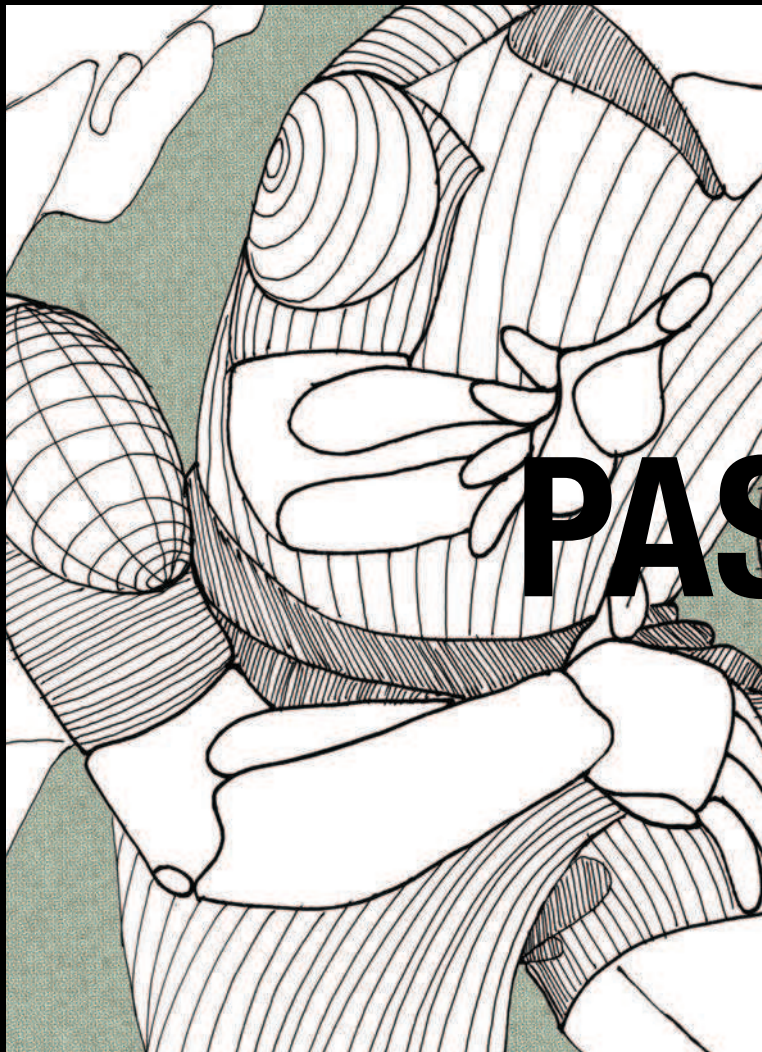
Variantes:

- Passar para uma situação de 1x1 sem batente.

Espaço entre jogadores:
2 A 4 METROS

Tempo de exercício:
5 A 10 MINUTOS

Material:
**SINALIZADORES, 1 OU 2
BOLAS, SACOS DE CONTACTO**



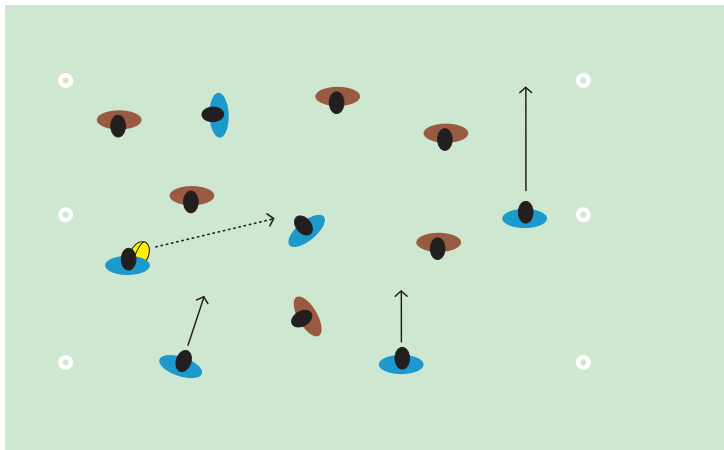
PAS

A stylized line drawing of a hand holding a ball. The hand is rendered with simple black outlines, showing the thumb, index, middle, ring, and pinky fingers. The ball is covered in a grid of lines, creating a textured appearance. The background is a solid, muted green color. The drawing is positioned in the upper right quadrant of the frame.

SSE

JOGO CONDICIONADO

JOGO CONDICIONADO PASSE



Duas equipas jogam entre si com regras simplificadas que condicionem a técnica e a distância dos passes. Os jogadores poderão passar a bola em qualquer direcção. O contacto é limitado ao bitoque.

PALAVRAS-CHAVE

- Comunicação
- Bola nas duas mãos
- Olhar para o alvo
- Mãos-alvo

Campo:
50 x 30 METROS

Tempo de exercício:
5 A 15 minutos

Material:
1 BOLA POR GRUPO

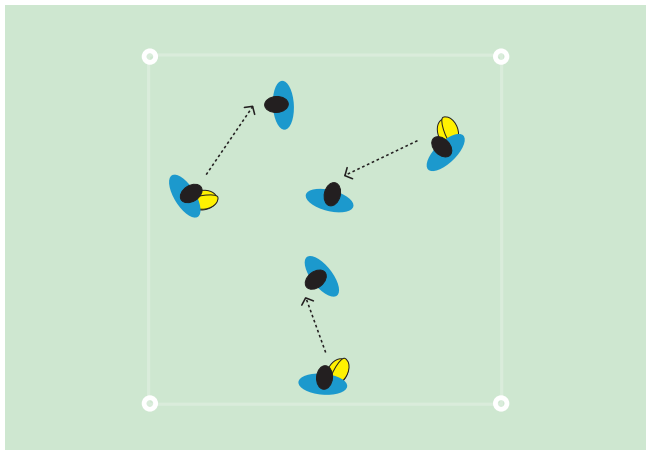
A exercitação do passe em jogo é fundamental. Apesar de ser preferencialmente ensinado de forma analítica, é importante que um jogador compreenda quando deve executar o passe durante um jogo e qual o intuito de o fazer. Embora possa ser feito com a mesma técnica, num jogo de Rugby o passe engloba não só a técnica de transmitir a bola ao companheiro, mas também garantir que a sua acção tem influência no jogo, fixando o adversário ou criando espaço para avançar.

As regras poderão variar conforme as necessidades dos jogadores e dependendo dos objectivos estipulados para o treino.

Regras específicas (ex.):

- Os passes só podem ser executados a uma distância máxima de 2m (passe curto);
- Passes só podem ser executados a uma distância mínima de 2m(passe longo);
- Em cada 2 passes curtos, 1 passe tem de ser longo (Variação do tipo de passe)
- Só passe em torpedo ou só passe de pulso (treino da técnica de passe específica);
- Passes executados sempre a baixo da linha dos ombros ou passe sempre com as 2 mãos (obrigar a utilizar técnica correcta).

MANIPULAÇÃO DA BOLA



Os jogadores correm aleatoriamente pelo campo, passando a bola uns aos outros tendo sempre o cuidado de o fazer com as duas mãos e nunca acima da linha de ombros.

PALAVRAS-CHAVE

- Bola nas duas mãos
- Mãos-alvo

Variantes:

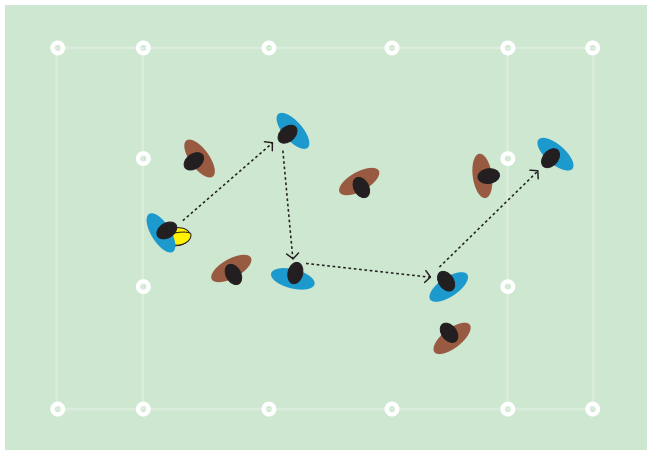
- Pousar e apanhar a bola do chão;
- Atirar a bola para o ar e outro jogador fazer a recepção;
- Rolar no chão antes de passar a bola;
- Limitar o tipo de passe: longo ou curto;
- Entregar a bola em mãos (“par de mãos”).

Mini Campo:
10 X 10 METROS

Tempo de exercício:
5 A 10 minutos

Material:
SINALIZADORES,
4 OU 5 BOLAS

JOGO DOS 10 PASSES



PALAVRAS-CHAVE

- Bola nas duas mãos
- Mãos alvo
- Marcar ensaio

Duas equipas jogam entre si tendo como objectivo fazer 10 passes para conseguir marcar ensaio. A bola pode ser passada em qualquer direcção, mas não pode cair no solo.

Variantes:

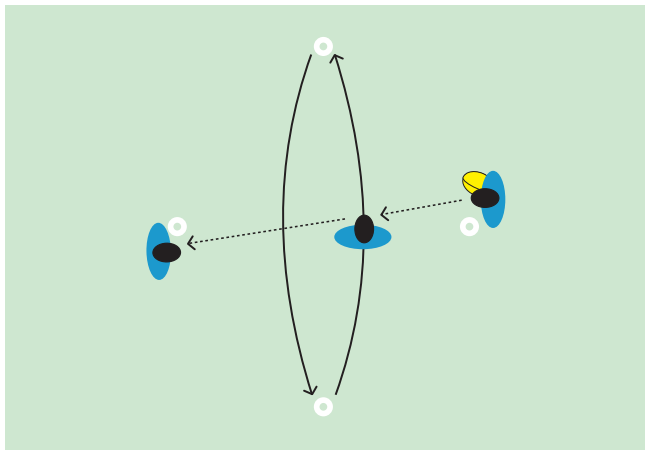
- Alternar passe curto com passe longo

Mini Campo:
10 X 10 METROS
ÁREA DE ENSAIO: 2 m

Tempo de exercício:
5 A 10 minutos

Material:
SINALIZADORES,
1 BOLA, COLETES

PASSE DE PULSO



Em grupos de 3 os jogadores irão realizar passes de uma forma dinâmica. Um jogador vai correndo de cone em cone passando a bola para os companheiros. Deverá ter o cuidado de passar a bola para as mãos alvo e usando a força do pulso.

Os companheiros têm apenas de ir devolvendo a bola ao jogador em ação.

Variantes:

- Aumentar a distância entre os jogadores
- Colocar 2 jogadores em ação, aumentando o grupo para 4 elementos.

Distância dos sinalizadores:

3 A 5 METROS

Tempo de exercício:

1 MIN. POR JOGADOR

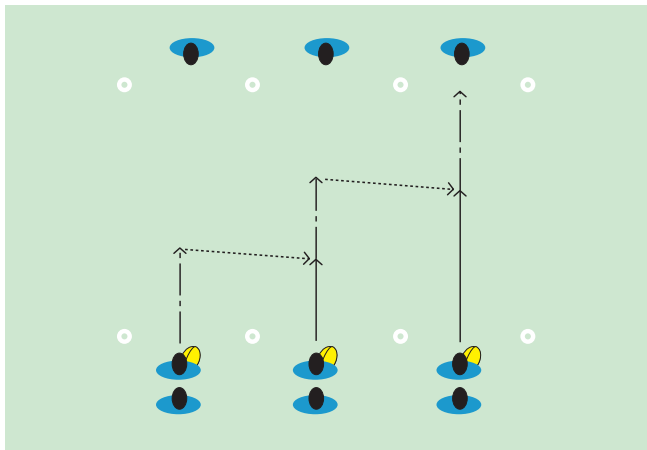
Material:

**SINALIZADORES,
1 BOLA POR GRUPO**

PALAVRAS-CHAVE

- Rodar o pulso
- Mãos-alvo
- Braços semi-flectidos

PASSE EM LINHA



PALAVRAS-CHAVE

- Comunicação
- Bola nas duas mãos
- Mãos-alvo
- Acelerar para receber
- Ler o jogo

Em grupos de 3 os jogadores irão realizar passes de uma forma dinâmica. O jogador com bola deve correr com a bola e depois passar ao companheiro que deverá acelerar no momento de receber a bola.

Variantes:

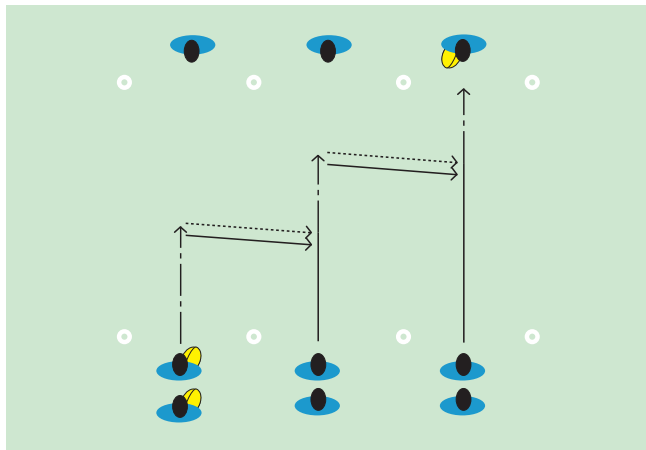
- Saltos, loopings e cruzamentos.

Espaço entre jogadores:
2 A 4 METROS

Tempo de exercício:
5 A 10 MINUTOS

Material:
**SINALIZADORES,
1 OU 2 BOLAS**

PASSE E APOIO



Em grupos de 3 os jogadores irão realizar passes de uma forma dinâmica. O portador da bola deve correr e depois passar ao companheiro que deverá acelerar no momento de receber a bola.

Após o passe o jogador tem de tocar nas costas do companheiro.

Variantes:

-Aumentar progressivamente a distância entre os jogadores.

PALAVRAS-CHAVE

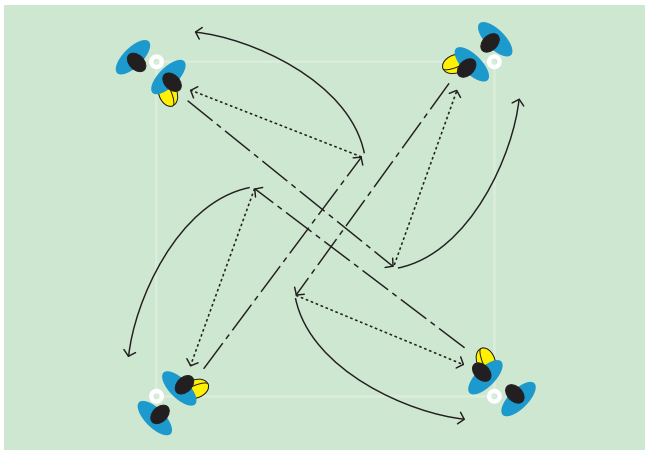
- Bola nas duas mãos
- Mãos alvo
- Acelerar para receber
- Passa e apoia

Distância entre jogadores:
2 A 4 METROS

Tempo de exercício:
5 A 10 MINUTOS

Material:
**SINALIZADORES,
1 OU 2 BOLAS**

QUADRADO DE AUCKLAND



QUADRADO DE AUCKLAND PASSE

PALAVRAS-CHAVE

- Mãos-alvo
- Olhar para o receptor
- Rodar o tronco
- Ficar a apontar para onde passa

Os jogadores formam grupos nos cantos do quadrado.

O objectivo é correr até ao centro do quadrado e passar a bola para um companheiro de um canto predefinido pelo treinador. Após o passe, ocupa a coluna para onde passou a bola.

Variantes:

- Passe para a esquerda e direita
- Aumentar a distância entre os pinos

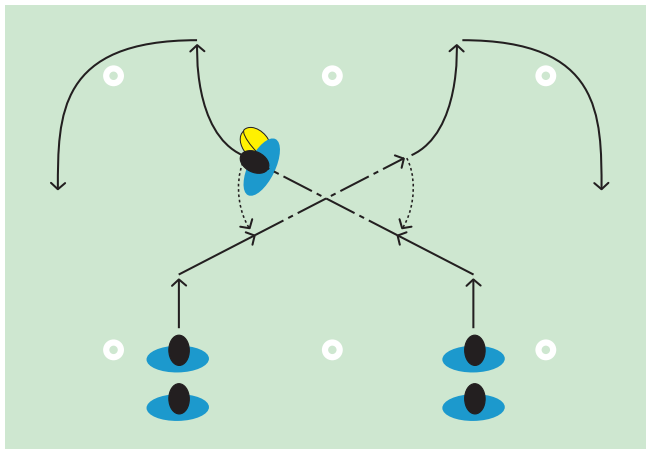
Distância dos sinalizadores:
3 A 5 METROS

Tempo de exercício:
4 A 6 MINUTOS

Material:
**SINALIZADORES,
4 BOLAS**

PASSE CRUZADO

PASSE CRUZADO PASSE



Grupos de 5 jogadores. Sem saírem da mesma área, os jogadores vão fazer cruzamentos consecutivos entre si. O cruzamento pode ser feito pelo interior ou exterior do passador.

PALAVRAS-CHAVE

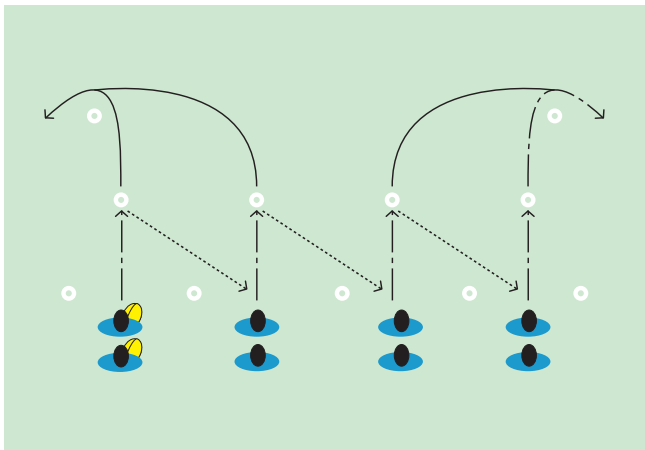
- Bola nas duas mãos
- Mãos alvo
- Concentração e comunicação
- Rodar o tronco
- Mudar de velocidade e direcção

Distância entre jogadores:
2 A 3 METROS

Tempo de exercício:
SÉRIES 1 A 2 MINUTOS

Material:
1 BOLA POR GRUPO

PASSE ESCALONADO



PALAVRAS-CHAVE

- Bola nas duas mãos
- Mãos-alvo
- Olha para a frente depois de receber o passe
- Rotação do tronco
- Apontar com as duas mãos para o receptor

Os jogadores correm até ao sinalizador e executam um passe para o companheiro de equipa que só arranca quando a bola sai das mãos do companheiro.

Distâncias curtas > Passe de pulso
Distâncias longas > Passe em torpedo

Variantes:

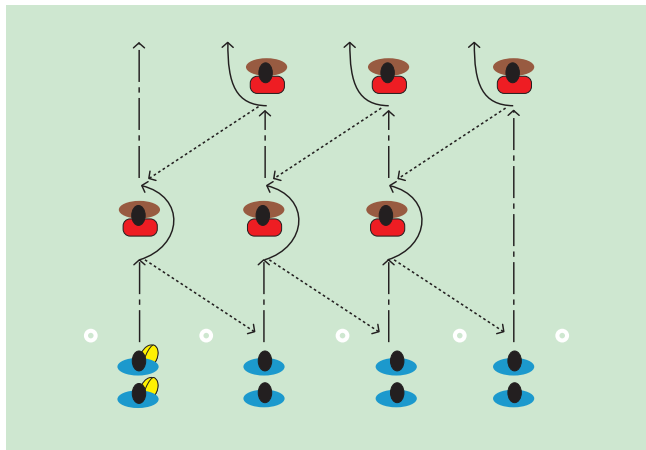
- Partida do chão
- Bater palmas antes de arrancar
- Bater palmas antes de receber
- Skipping parado

Distância dos sinalizadores:
2 A 4 METROS

Tempo de exercício:
5 A 10 MINUTOS

Material:
**SINALIZADORES,
BOLAS**

PASSE ESCALONADO 4x3x3



Os jogadores correm até ao sinalizador e executam um passe para o companheiro de equipa que só arranca quando a bola sai das mãos do companheiro.

Distâncias curtas > Passe de pulso

Distâncias longas > Passe em torpedão

Variantes:

- Partida do chão
- Bater palmas antes de arrancar
- Bater palmas antes de receber
- Skipping parado

PALAVRAS-CHAVE

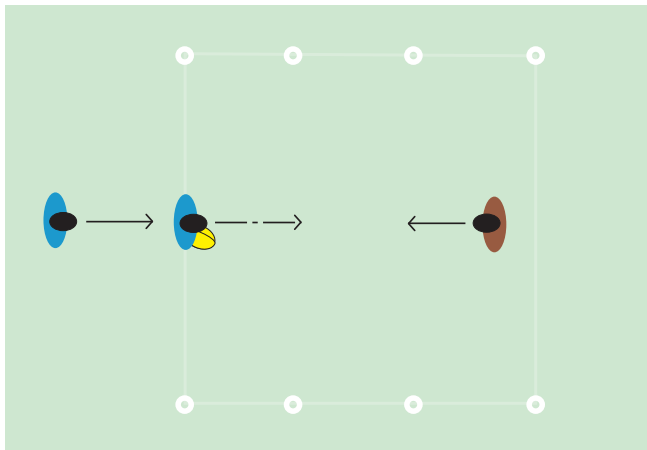
- Bola nas duas mãos
- Mãos-alvo
- Olha para a frente depois de receber o passe
- Rotação do tronco

Distância dos sinalizadores:
2 A 4 METROS

Tempo de exercício:
5 A 10 MINUTOS

Material:
SINALIZADORES,
BOLAS

TOMADA DE DECISÃO 2x1



PALAVRAS-CHAVE

- Bola nas duas mãos
- Mudar de velocidade
- Ler o jogo

Colocar os jogadores num corredor numa situação de 2x1 com toque, blocagem ou placagem.

O jogador com bola deverá optar pela melhor decisão: passe, corrida com finta, ou finta de passe.

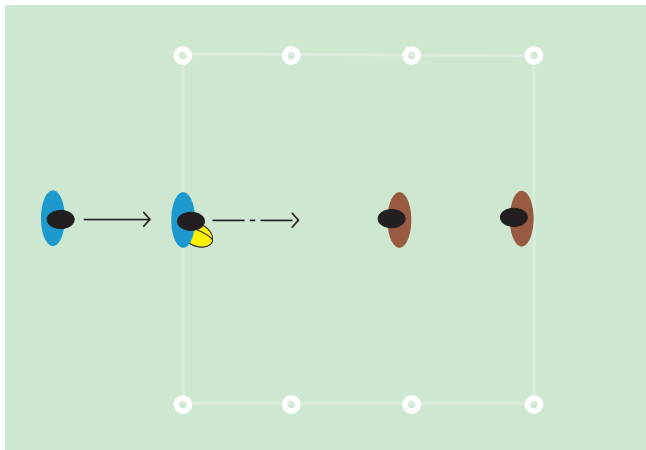
Mini Campo:
5 X 5 OU SUPERIOR

Tempo de exercício:
5 A 10 MINUTOS

Material:
SINALIZADORES,
1 OU 2 BOLAS

TOMADA DE DECISÃO 2x1+1

TOMADA DE DECISÃO 2x1+1 PASSE



Colocar os jogadores num corredor numa situação de 2x1 com ou sem placagem ou blocagem. Assim que passam o adversário aparece um novo defensor e uma nova situação de 2x1

O jogador com bola deverá optar pela melhor decisão: corrida com finta, finta de passe ou passe.

Variantes:

-Mudar local de saída do 2º defensor.

PALAVRAS-CHAVE

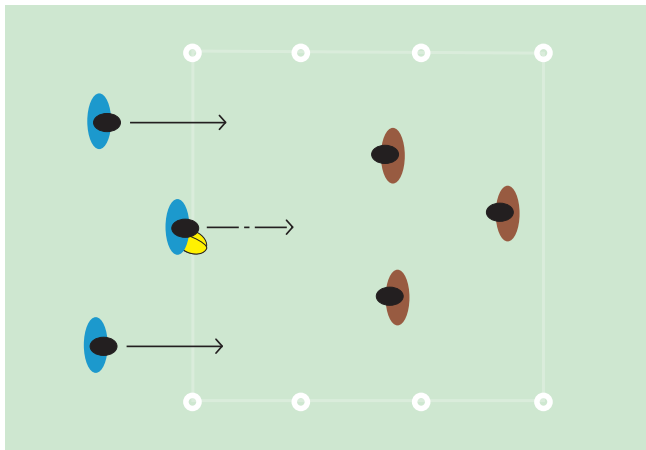
- Bola nas duas mãos
- Mudar de velocidade
- Ler o jogo

Mini Campo:
5 X 15 M

Tempo de exercício:
5 A 10 MINUTOS

Material:
SINALIZADORES,
1 OU 2 BOLAS

TOMADA DE DECISÃO 3x2+1



TOMADA DE DECISÃO 3x2+1 PASSE

PALAVRAS-CHAVE

- Bola nas duas mãos
- Mudar de velocidade
- Ler o jogo

Colocar os jogadores num corredor numa situação de 3x2 com ou sem placagem ou blocagem. Assim que passam os adversários aparece um novo defesa e uma situação de 3x1.

O jogador com bola deverá optar pela melhor decisão: passe, corrida com finta, ou finta de passe.

Variantes:

- Variar os locais de saída dos defensores.

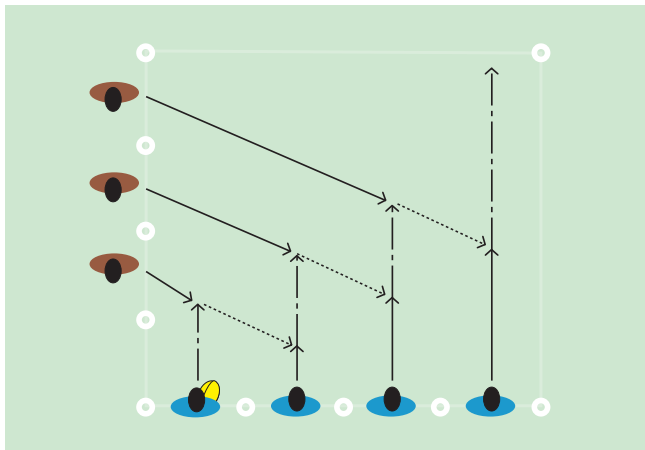
Mini Campo:
5 X 15 M

Tempo de exercício:
5 A 10 MINUTOS

Material:
SINALIZADORES,
1 OU 2 BOLAS

TOMADA DE DECISÃO 4x3 (A)

TOMADA DE DECISÃO 4x3 (A) PASSE



Os atacantes saem em partida escalonada, e os defesas saem da linha lateral. O jogador com bola, deve fixar o seu defesa e transmitir a bola ao companheiro de equipa.

Nota:

Atenção às linhas de corrida dos atacantes.

PALAVRAS-CHAVE

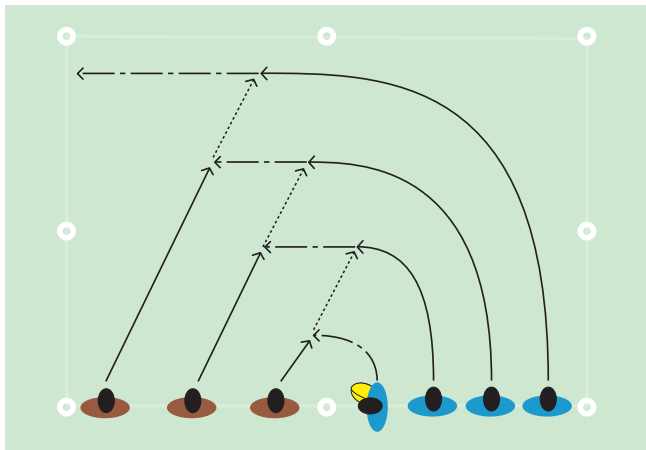
- Bola nas duas mãos
- Velocidade no passe
- Acelerar para receber a bola

Mini Campo:
5 X 5 OU SUPERIOR

Tempo de exercício:
5 A 10 MINUTOS

Material:
SINALIZADORES,
1 OU 2 BOLAS

TOMADA DE DECISÃO 4x3 (B)



PALAVRAS-CHAVE

- Bola nas duas mãos
- Mudar de velocidade
- Ler o adversário antes de tomar decisões

Os atacantes e os defesas saem da linha lateral. O jogador com bola, deve fixar o seu defesa e transmitir a bola ao companheiro de equipa.

Nota:

Atenção às linhas de corrida dos atacantes.

Mini Campo:
5 X 5 OU SUPERIOR

Tempo de exercício:
5 A 10 MINUTOS

Material:
SINALIZADORES,
1 OU 2 BOLAS

An anatomical illustration of a placenta, showing its characteristic lobed structure and the network of blood vessels (umbilical cord) connecting it to the fetus. The illustration is rendered in black lines on a light green background. The word "PLACENTA" is written in large, bold, black capital letters across the center of the image, partially overlapping the placental structure.

PLACENTA



AGEM

INICIAÇÃO À PLACAGEM

A placagem é a principal técnica para parar o adversário. Esta deverá ser introduzida de forma progressiva e cuidadosa de forma a incutir no jovem jogador o gosto pela mesma.

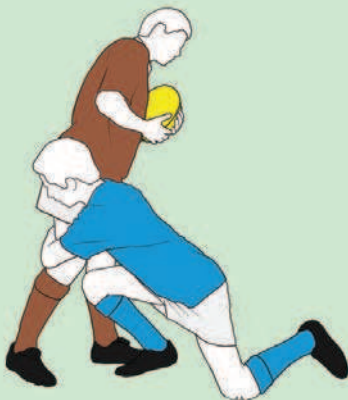
A sequência de exercícios que aqui vamos apresentar é aquela que pensamos ser a mais adequada para garantir uma aprendizagem mais aproximada da situação real de placagem no jogo.

Os passos devem ser seguidos tendo sempre em conta os receios dos jogadores de forma a que a técnica fique assimilada como uma forma segura e confiante de travar o adversário.

É fundamental que o jogador de rugby, em qualquer escalão, compreenda a importância deste gesto técnico que o acompanhará em toda a sua carreira.

Os exercícios devem ser sempre feitos com os adversários tendo a bola na mão para que desde cedo, essa imagem, se torne um estímulo para o jogador defensor.

INICIAÇÃO À PLACAGEM · FASE 1



INICIAÇÃO À PLACAGEM · FASE 1 · PLACAGEM

PALAVRAS-CHAVE

- Costas rectas/seladas
- Olhar para a frente
- Colocação do ombro na coxa
- Cabeça junto à anca (do lado de fora)
- Abraçar o adversário

Em grupos de dois colocar um jogador com o joelho no chão, com as costas rectas. O companheiro avança na direcção deste e este placa-o. Executar o exercício variando o ombro de placagem.

Tempo de exercício:
1 A 3 MINUTOS

Material:
1 BOLA POR GRUPO

INICIAÇÃO À PLACAGEM · FASE 2

INICIAÇÃO À PLACAGEM · FASE 2 · PLACAGEM



Em grupos de 2, o defensor irá colocar-se de cócoras, com as costas rectas e os calcanhares levantados.

Esticam o braço do ombro de placagem até ao companheiro para estabelecer a distância de placagem.

Recolhem o braço e depois placam.

PALAVRAS-CHAVE

- Costas seladas
- Verificar distância
- Avança pé e ombro

Espaço:
**DISTÂNCIA DE
SEGURANÇA**

Tempo de exercício:
1 A 3 MINUTOS

Material:
1 BOLA POR GRUPO

INICIAÇÃO À PLACAGEM • FASE 3



INICIAÇÃO À PLACAGEM • FASE 3 PLACAGEM

PALAVRAS-CHAVE

- Costas seladas
- Verificar distância
- Avança pé e ombro

Semelhante à fase 2, mas neste caso com um pé mais à frente que o outro.

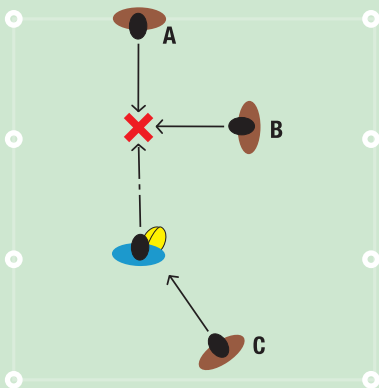
A placagem será feita sempre com o pé correspondente ao ombro que placa. Os jogadores irão realizar placagens com os dois ombros, sempre trocando o pé que avança.

Tempo de exercício:
1 A 3 MINUTOS

Material:
1 BOLA POR GRUPO

INICIAÇÃO À PLACAGEM · FASE 4

INICIAÇÃO À PLACAGEM · FASE 4 · PLACAGEM



Num espaço definido pelo treinador, os jogadores irão fazer 1x1 em movimento (a passo).

O placador deve partir de uma posição definida para que a placagem seja feita de diferentes formas

A > Frente

B > Lado

C > Trás

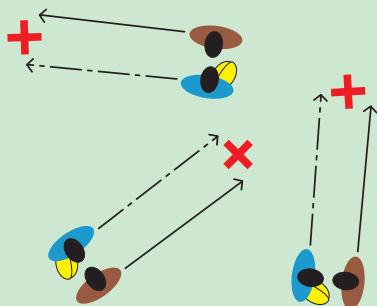
PALAVRAS-CHAVE

- Costas seladas
- Verificar distância
- Avança pé e ombro

Tempo de exercício:
1 A 3 MINUTOS

Material:
1 BOLA POR GRUPO

INICIAÇÃO À PLACAGEM · FASE 5



PALAVRAS-CHAVE

- Costas seladas
- Verificar distância
- Avança pé e ombro

Em grupos de 2 os jogadores numa posição de combate, devem andar com a mão na zona da anca do companheiro, com o braço esticado. O companheiro irá movimentar-se e o placador deve seguir os seus movimentos. Quando o treinador apitar o jogador placa.

Tempo de exercício:
1 A 3 MINUTOS

Material:
1 BOLA POR GRUPO

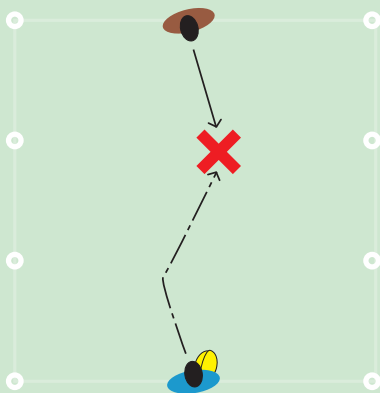
PLACAGEM FORMAL

Quando o treinador sentir que o seu jogador tem já bem consolidada a Progressão Pedagógica de Iniciação á placagem, e que este já se encontra técnica e psicologicamente preparado para progredir, podemos então avançar para exercícios de placagem formal.

Factores-chave (placador):

- Comunicação;
- Pés a mexer;
- Centro de gravidade baixo;
- Braços junto ao corpo;
- Contacto com o ombro;
- Avançar perna do ombro que placa;
- Contacto visual com o alvo;
- Olhos abertos.

PLACAGEM 1x1 • FRONTAL



PLACAGEM 1x1 • FRONTAL PLACAGEM

PALAVRAS-CHAVE

- Costas seladas
- Verificar distância
- Avança pé e ombro

Colocar os jogadores num corredor numa situação de 1x1 com placagem.

O jogador defensor deve placar o adversário e evitar que este marque ensaio.

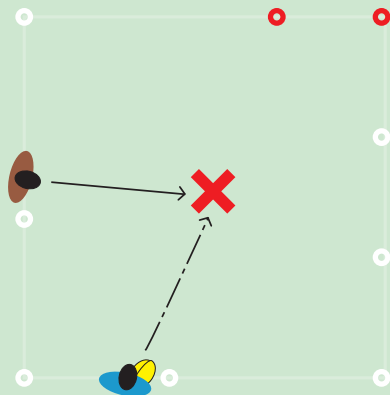
Mini-campo:
5 X 5 METROS
(variável)

Tempo de exercício:
5 A 10 MINUTOS

Material:
1 OU 2 BOLAS

PLACAGEM 1x1 · LATERAL

PLACAGEM 1x1 · LATERAL PLACAGEM



Colocar os jogadores num corredor numa situação de 1x1 com placagem.
O jogador defensor deve placar o adversário e evitar que este marque ensaio.
O atacante tem de marcar ensaio entre os sinalizadores vermelhos.

PALAVRAS-CHAVE

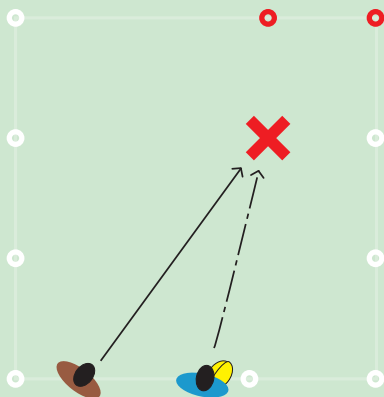
- Costas seladas
- Verificar distância
- Avança pé e ombro

Mini-campo:
5 X 5 METROS
(variável)

Tempo de exercício:
5 A 10 MINUTOS

Material:
1 OU 2 BOLAS

PLACAGEM 1x1 · POR TRÁS



PLACAGEM 1x1 · POR TRÁS PLACAGEM

PALAVRAS-CHAVE

- Costas seladas
- Verificar distância
- Avança pé e ombro

Colocar os jogadores num corredor numa situação de 1x1 com placagem ou blocagem.

O jogador defensor tem de apanhar o atacante e placá-lo por trás.

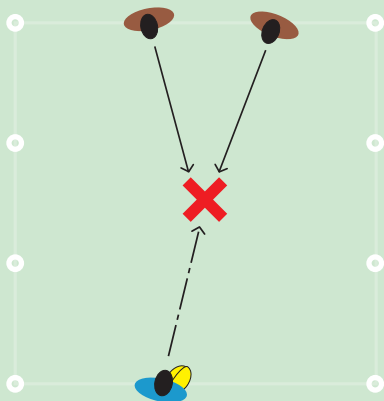
Mini-campo:
5 X 5 METROS
(variável)

Tempo de exercício:
5 A 10 MINUTOS

Material:
1 OU 2 BOLAS

PLACAGEM 1x2

PLACAGEM 1x2 PLACAGEM



Colocar os jogadores num corredor numa situação de 1x2. Os jogadores defensores devem efectuar uma placagem 2 em 1, placando um às pernas e outro ao tronco. Só depois do atacante apresentar a bola, é que o defesa deve recuperar a mesma.

PALAVRAS-CHAVE

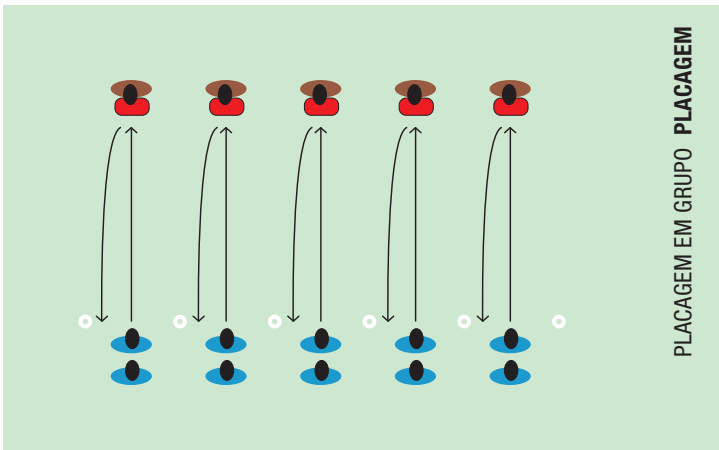
- Costas seladas
- Verificar distância
- Avança pé e ombro

Mini-campo:
5 X 5 METROS
(variável)

Tempo de exercício:
5 A 10 MINUTOS

Material:
1 OU 2 BOLAS

PLACAGEM EM GRUPO (DEFESA COLECTIVA)



PALAVRAS-CHAVE

- Costas seladas
- Ponto de mira
- Avança pé e ombro

São colocados 5 batentes em filas.
Em frente a cada batente colocamos um jogador. Este deverá placar o batente, levantar-se e recuperar para a linha.
O exercício repete-se 5 vezes e trocamos os defensores.

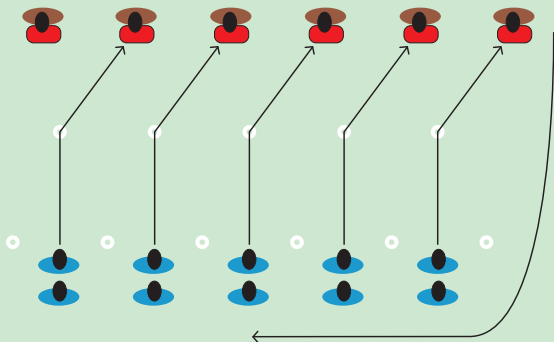
Espaço entre batentes:
2 A 4 METROS

Tempo de exercício:
5 A 10 MINUTOS

Material:
**SINALIZADORES,
BATENTES**

DESLIZE COM PLACAGEM

DESLIZE COM PLACAGEM PLACAGEM



São colocados 6 batentes em fila. Os jogadores correm em direcção ao sinalizador que se encontra à sua frente e ao sinal da voz de comando deslizam para placar o batente da coluna ao lado.

O exercício deve ser realizado para ambos os lados.

PALAVRAS-CHAVE

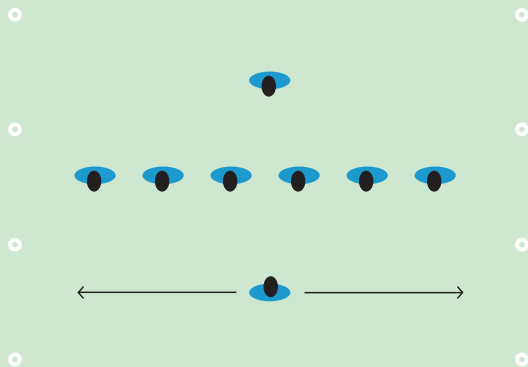
- Costas seladas
- Ponto de mira
- Avança pé e ombro

Espaço entre jogadores:
2 A 4 METROS

Tempo de exercício:
5 A 10 MINUTOS

Material:
**SINALIZADORES,
BATENTES**

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA



ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA PLACAGEM

PALAVRAS-CHAVE

- Comunicar
- Verificar distância entre jogadores
- Manter a linha

Os jogadores são colocados em linha com o treinador na sua frente. O treinador irá movimentar-se em diferentes direcções e os jogadores deverão organizar-se e seguir as indicações do treinador mantendo a estrutura defensiva.

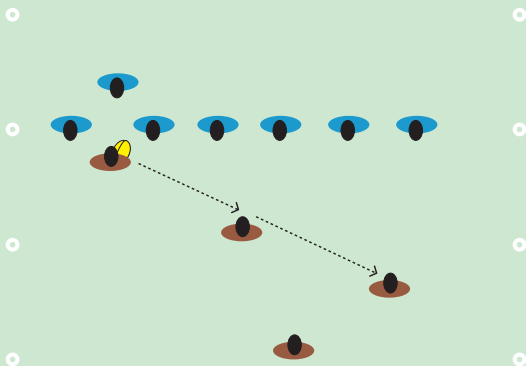
Espaço entre jogadores:
2 A 4 METROS

Tempo de exercício:
5 A 10 MINUTOS

Material:
1 BOLA

REORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

REORGANIZAÇÃO DEFENSIVA PLACAGEM



Os jogadores deverão reorganizar-se a partir de um reagrupamento (Maul ou Ruck), com 2 jogadores poste e um jogador no eixo.

Após estarem formados, a bola é libertada para os 4 atacantes que devem circular a bola para que a defesa suba de forma organizada.

Após o último passe há nova formação espontânea e reorganização defensiva.

PALAVRAS-CHAVE

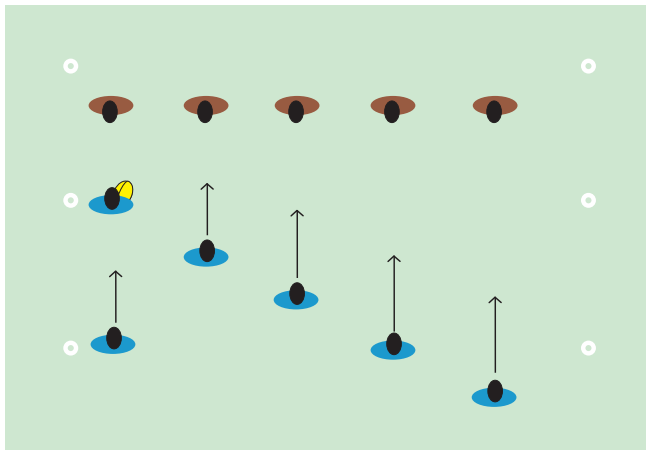
- Comunicar
- Postes e eixo
- Postura defensiva

Espaço entre jogadores:
2 A 4 METROS

Tempo de exercício:
10 A 15 MINUTOS

Material:
1 BOLA

JOGO CONDICIONADO



PALAVRAS-CHAVE

- Comunicação
- Costas seladas
- Olhar para o alvo

Duas equipas jogam entre si com regras simplificadas que condicionem a técnica de placagem.

Regras específicas (ex):

- Os jogadores só poderão placar abaixo de zona da cintura ou à zona da bola.
- Os jogadores terão de placar sempre em grupos de 2 (placagem 2 em1).
- Após a placagem o defesa tem de tocar na sua linha de ensaio para poder voltar ao jogo.

Campo:
**ADAPTADO AO ESCALÃO
E Nº DE JOGADORES**

Tempo de exercício:
5 A 15 minutos

Material:
1 BOLA

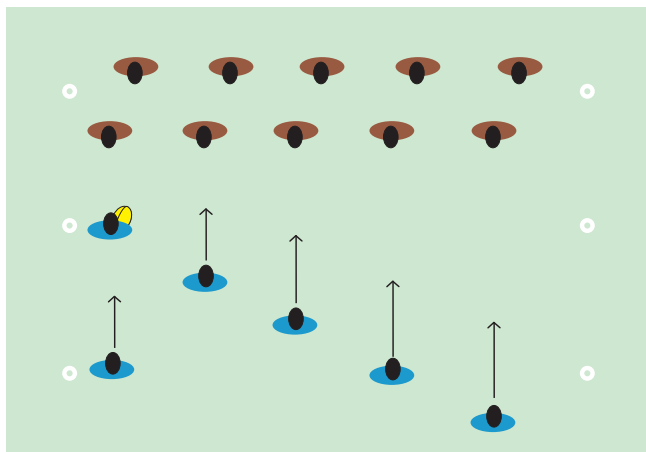


CONT



FACTO

JOGO CONDICIONADO · BOLA VIVA



Regras específicas (ex):

- Duas equipas com 10 elementos cada.
- A equipa que defende deve estar organizada em duas linhas cada uma com 5 elementos e devem estar a uma distância de 10/15 metros.
- Os jogadores iniciam o jogo realizando 2/3 passes, com o objectivo de procurar espaço entre os defesas, procurando jogar dentro da defesa, utilizando as seguintes técnicas: passe antes da defesa, passe durante o contacto e passe após o contacto.

PALAVRAS-CHAVE

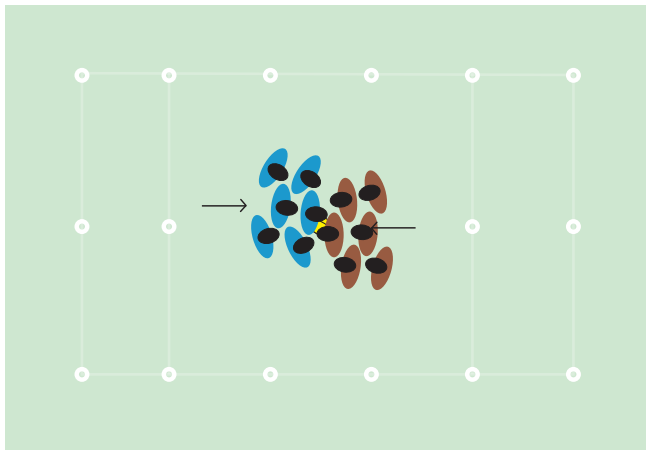
- Comunicação
- Tentar fintar
- Bola nas duas mãos
- Olhar para quem passa
- Apoiar o portador da bola

Campo:
ADAPTADO AO ESCALÃO
50 x 30 M

Tempo de exercício:
15 A 20 minutos

Material:
2 BOLAS, PINOS

JOGO DA BATALHA



PALAVRAS-CHAVE

- Contacto com os ombros
- Costas direitas
- Olhar para a frente

Dois jogadores dividem a posse de bola e os restantes poderão apenas empurrar os seus colegas.

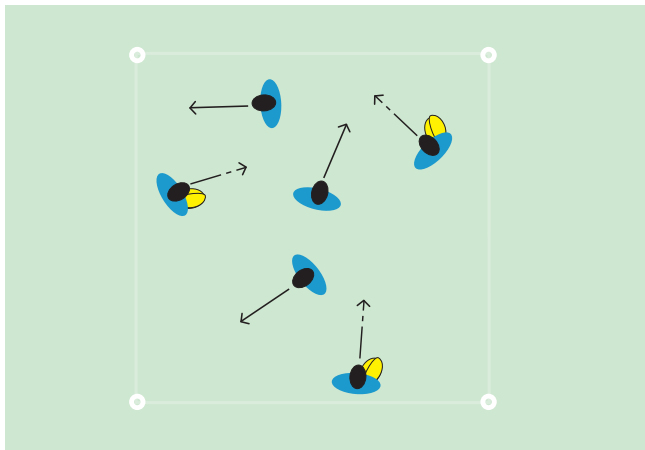
O treinador deverá ter a preocupação de permitir que todos os jogadores experimentem e passem pelas diferentes situações (1. com a bola, 2. entre jogadores, 3. na cauda).

Campo:
MINI CAMPO 5 x 5 M
ÁREA DE ENSAIO: 2M

Tempo de exercício:
3 A 5 minutos

Material:
SINALIZADORES, 1 BOLA,
COLETES

POSIÇÃO DE FORÇA



Dentro de uma área restrita, os jogadores deslocam-se aleatoriamente, após um sinal estabelecido pelo treinador, os jogadores param e executam a posição de força.

Variantes:

- Dois a dois um executa a posição de força e o outro empurra-o (testar a posição)
- Os jogadores deslocam-se apoiados nas mãos e nos pés, mantendo sempre a posição de força.
- FO 1x1

PALAVRAS-CHAVE

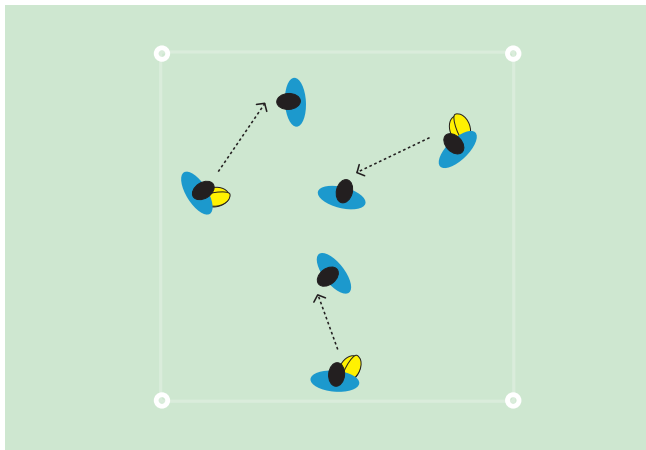
- Pés (à largura dos ombros)
- Pernas (flectidas)
- Pélvis (espetada/ abdominais contraídos)
- Peito (para fora)
- Pescoço (duro / cabeça normal)

Campo:
MINI CAMPO 5 x 5 M

Tempo de exercício:
5 a 10 minutos

Material:
SINALIZADORES, 1 BOLA
PARA CADA 2 JOGADORES

QUEDA COM BOLA



PALAVRAS-CHAVE

- Bola nas duas mãos
- Sequência na queda – joelho, anca, ombro
- Proteger bem a bola
- Rodar o ombro de forma a cair de lado
- Colocar o corpo entre a bola e o adversário
- No chão, bola longe do corpo

1· Dentro de uma área restrita, após o sinal do treinador, os jogadores irão cair no solo de diversas formas: barriga para baixo, barriga para cima, sentado, deitado de lado, a rebolar, tropeçar, em câmara lenta.

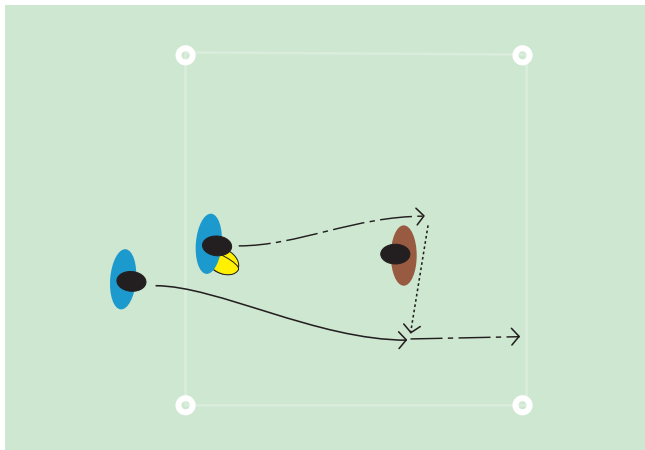
2· Dentro da mesma área, os jogadores correm livremente, passando a bola aleatoriamente. Após o sinal do treinador, os jogadores com bola rolam sobre o ombro, disponibilizam a bola no sentido contrário à queda, protegem-se, e os companheiros apanham a bola do solo e repetem o procedimento.

Campo:
MINI CAMPO 5 x 5 M

Tempo de exercício:
5 a 10 minutos

Material:
**SINALIZADORES, 1 BOLA
PARA CADA 2 JOGADORES**

PASSE NA PLACAGEM E NO CHÃO



1-Em grupos de 3, 2 atacantes e 1 defesa, executam a técnica do passe na placagem e o passe do chão. Indicar as diferenças entre estas duas técnicas

2-Em grupos de 7 jogadores, 4 atacantes e 3 defesas, os atacantes tentam ultrapassar os defesas, um de cada vez, utilizando estas duas técnicas

PALAVRAS-CHAVE

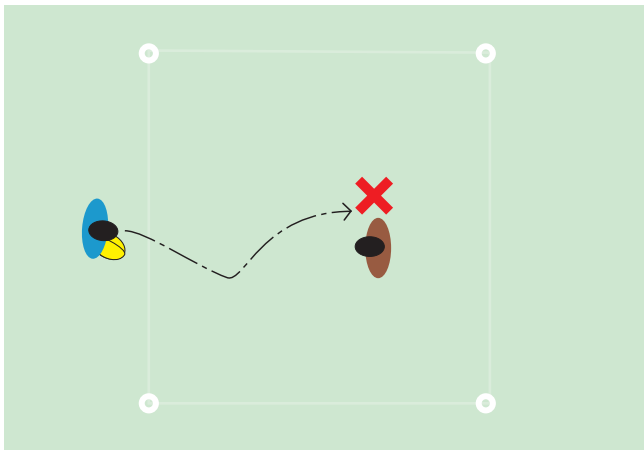
- Bola nas duas mãos
- Passar os braços para as costas do placador
- Tronco e cabeça virados para onde se vai passar a bola
- Boa Técnica de queda com a bola
- Olhar para o receptor
- Acção dos braços e mãos para fazer "passe de peito"

Campo:
MINI CAMPO 5 x 5 M

Tempo de exercício:
5 a 10 minutos

Material:
**SINALIZADORES, 1 BOLA
PARA CADA 3 JOGADORES**

ENTRADA AO CONTACTO



ENTRADA AO CONTACTO CONTACTO

PALAVRAS-CHAVE

- Acelerar
- Atacar o espaço
- Posição baixa do corpo
- Entrar com o ombro
- Pernas afastadas- base sólida e forte
- Pernas sempre a trabalhar
- Bola nas 2 mãos, junto ao tronco

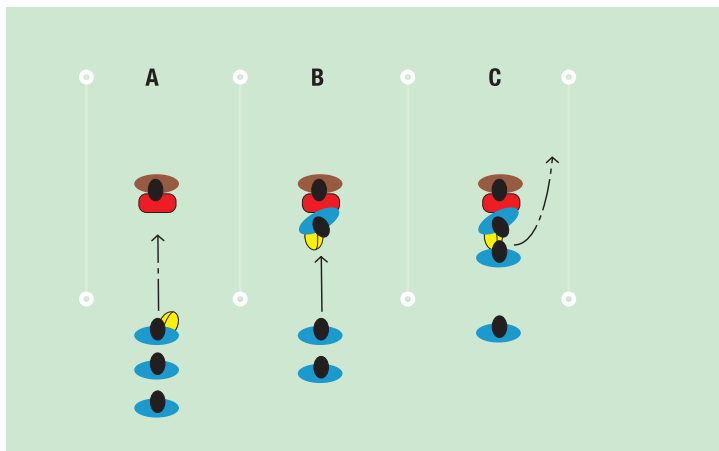
O portador da bola tenta ultrapassar o defesa (1x1), o defensor tenta bloquear o atacante. Na fase inicial do exercício limitar o espaço entre atacante e defesa e do corredor que limita a área do exercício.

Campo:
MINI CAMPO 5 x 5 M

Tempo de exercício:
5 a 10 minutos

Material:
**SINALIZADORES, 1 BOLA
PARA CADA 2 JOGADORES**

MAUL · FASE 1



Juntar os jogadores em grupos de 5 a 10. Cada grupo irá colocar um ou mais jogadores na posição de defesa (escudo) e os companheiros ficam em fila em frente a este.

O defensor tem que bloquear o portador da bola; o atacante avança e roda para disponibilizar a bola para o 2º jogador que faz par de mãos e sai com a bola e assim sucessivamente

PALAVRAS-CHAVE

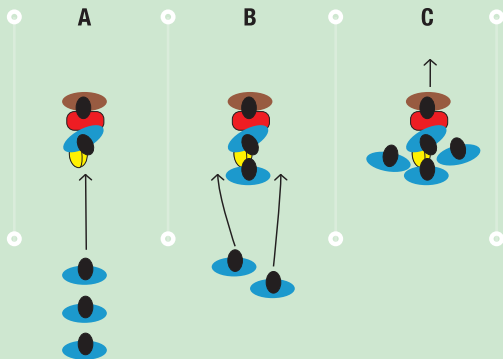
- Acelerar
- Posição baixa do corpo
- Entrar com o ombro
- Pernas afastadas – base sólida e forte
- Pernas sempre a trabalhar
- Bola nas 2 mãos, junto ao tronco, do lado contrário ao ombro que entra

Distância entre
sinalizadores:
3 A 5 METROS

Tempo de exercício:
3 A 5 MINUTOS

Material:
**SINALIZADORES, 1 BOLA,
1 ESCUDO P/ GRUPO**

MAUL • FASE 2 (PROGRESSÃO)



PALAVRAS-CHAVE

- Acelerar
- Posição baixa do corpo
- Entrar com o ombro
- Pernas afastadas – base sólida e forte
- Pernas sempre a trabalhar
- Bola nas 2 mãos, junto ao tronco, do lado contrário ao ombro que entra

A mesma organização, o 2º jogador faz par de mãos, o 3º e o 4º jogador apoiam e protegem o maul dos dois lados e avançam todos em bloco. Colocar dois defesas (aumentar dificuldade).

Variante:

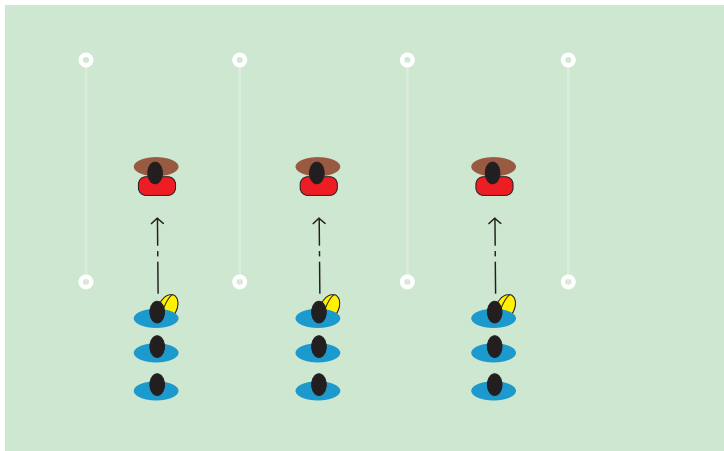
Par-de-Mãos com libertação rápida de bola (rotação)

Distância entre
sinalizadores:
3 A 5 METROS

Tempo de exercício:
3 A 5 MINUTOS

Material:
**SINALIZADORES, 1 BOLA,
1 ESCUDO P/ GRUPO**

RUCK · FASE 1



Entrada ao contacto e Apresentação da bola

Em grupos de 5, os jogadores devem-se dispôr numa coluna e executar a técnica de entrada ao contacto contra o batente. Depois do contacto o jogador deve passar a bola e deslocar-se para o final da coluna.

PALAVRAS-CHAVE 2

Apresentação da bola:

- Queda em "V";
- Posição do corpo em "V";
- Bola nas 2 mãos em frente à barriga.

PALAVRAS-CHAVE 1

Entrada ao contacto:

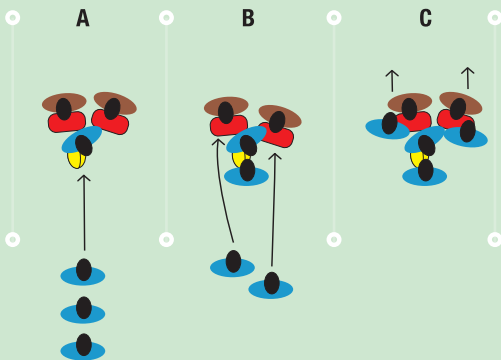
- "Avançar o pé de chamada"
- Entrar de baixo para cima
- Posição do corpo frontal
- Proteger a bola

Campo:
5 x 3 METROS

Tempo de exercício:
15 MINUTOS

Material:
SINALIZADORES,
ESCUDOS E BOLAS

RUCK · FASE 2



PALAVRAS-CHAVE 1

1º Apoio:

- Comunicação
- Entrar sobre a bola
- Corpo baixo- posição de força / Afastar o adversário com o ombro

2º e 3º apoio:

- Comunicação;
- Corpo baixo- posição de força;
- Retirar os adversários da zona de contacto (ombros)

Ruck · 4 contra 2

Em grupos de 5, os jogadores devem-se dispor numa coluna e executar a técnica de Ruck contra o batente.

1º jogador vai ao contacto (A);

2º jogador protege a bola (B);

3º e 4º jogadores limpam (C);

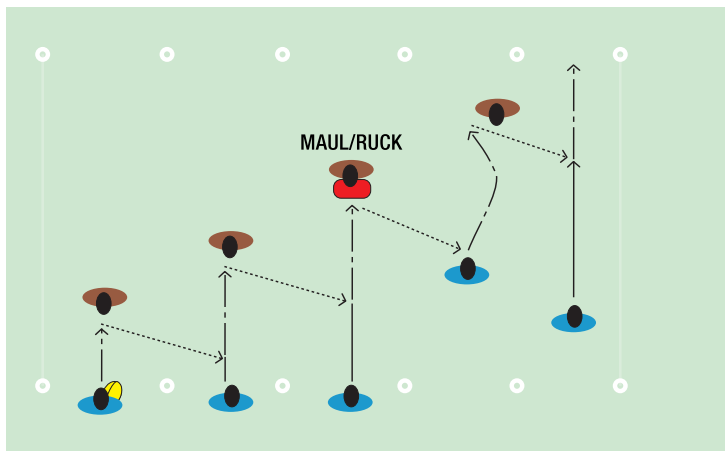
5º jogador passa a bola.

Campo:
5 x 3 METROS

Tempo de exercício:
15 MINUTOS

Material:
**SINALIZADORES,
ESCUDOS E BOLAS**

EXERCÍCIO COMBINADO



Grupos de 5: o 1º e 2º jogadores fixam e passam, o 3º jogador penetra (maul ou ruck), os jogadores que passaram a bola vão apoiar garantindo a posse de bola, o 4º e o 5º jogadores colocam-se para receber a bola e atacar o último defesa (2x1).

PALAVRAS-CHAVE

- Corpo baixo
- Entrar com o ombro (de baixo para cima)
- Bola longe do adversário
- Bola rápida
- Fixar e dar

Campo:
30 x 25 METROS

Tempo de exercício:
15 minutos

Material:
SINALIZADORES,
ESCUDOS E BOLAS

Neste exercício devem ser aplicadas todas as técnicas abordadas neste capítulo.

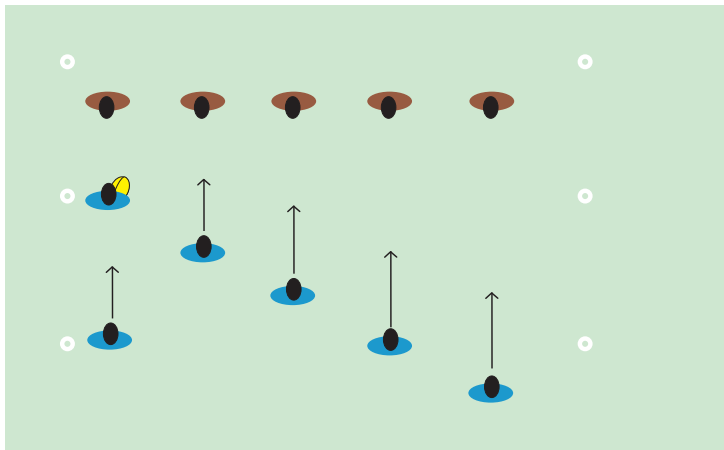
Desde o passe antes do contacto, o maul, o ruck, o passe na placagem e o passe do chão. Evoluir para uma situação de jogo condicionada.

Variantes / Progressões:

- Substituir os defesas (pinos) por jogadores
- Introduzir mais defesas nos canais 4 e 5, com o objectivo do ataque manter a bola viva
- Retirar os batentes e obrigar os jogadores (ataque e defesa) a lutarem pela bola

JOGO CONDICIONADO 2 · CONTACTO

EXERCÍCIO CONDICIONADO 2 · CONTACTO CONTACTO



Aquecimento para contacto

1· Colocar os jogadores em grupos de 2. Durante 30" eles irão lutar entre si (tipo luta greco-romana) tentando colocar o companheiro com as costas no solo.

Iniciar o exercício de joelhos.

2· Colocar um dos jogadores deitado de barriga para baixo tendo o outro jogador 30" para o colocar de costas no solo.

3· Em pé, frente a frente, os dois jogadores vão tentar tocar (palmadas) com as mãos nas coxas do colega.

PALAVRAS-CHAVE

- Comunicação
- Duas mãos na bola
- Olhar para o alvo

Campo:

ADAPTADO AO ESCALÃO
(50M x 35M)

Tempo de exercício:

10 a 20 minutos

Material:

2 BOLAS POR GRUPO

Regras específicas (ex):

- Duas equipas com 8 a 15 elementos cada.
- Os jogadores devem iniciar o jogo realizando um ou dois movimentos de penetração (maul ou ruck) como objectivo de agrupar a defesa, alternando depois com o jogo ao largo (2 ou 3 passes), com o objectivo de procurar espaço entre os defesas, procurando jogar dentro da defesa, utilizando as seguintes técnicas: passe antes da defesa (fixar o adversário), passe durante o contacto (na placagem) e passe após o contacto (do chão) .
- Cada equipa tem (2x) 5 bolas de ataque , no final serão somados os ensaios obtidos por ambas as equipas.
- O nº jogadores envolvidos nos reagrupamentos (maul e ruck) não deve ultrapassar os 4.

