

Apostila

Rugby Educacional



RUGBY
EDUCACIONAL
Apoiado pelo Instituto Alpargatas

Instituto
ALPARGATAS





Introdução à fase Tentar

Get Into Rugby é um programa de três fases - Tentar, Jogar e Ficar.

A ideia é que os jogadores tentem, joguem e fiquem no Rugby seguindo um caminho abrangente, seguro e agradável.

Na fase “Tentar”, os quatro módulos diferentes permitirão que você introduza os jogadores ao rugby sem contato/contato modificado, adequado para qualquer superfície de campo, para que eles possam descobrir e experimentar os valores e princípios do Jogo. Eles desenvolverão as habilidades básicas para entender o Rugby e progredir para jogar Touch ou Tag rugby até o final do módulo.

A progressão de um módulo para o outro deve ser natural e consistente. No entanto, sabemos que cada jogador, treinador, escola, clube ou comunidade é diferente e vai progredir de maneiras diferentes. Os módulos podem e devem ser repetidos, se necessário, usando diferentes jogos e variações até que os jogadores alcancem os resultados desejados de cada módulo. Além disso, os treinadores e professores devem repetir regularmente os jogos dos módulos anteriores, introduzindo novas variações ou modificando as regras, para garantir que os jogadores se lembrem e continuem praticando o que precisam para jogar rugby sem contato.

Abordagem baseada em jogos

Os módulos do Get Into Rugby foram projetados para que professores e treinadores usem uma abordagem baseada em jogos em suas sessões.

- Inicie a sessão com um jogo geral, no qual todos os jogadores estão envolvidos. Este primeiro jogo serve como um aquecimento e permite que os jogadores se envolvam e se concentrem de uma maneira agradável.
- Em seguida, use drills para trabalhar especificamente os principais focos do módulo e desenvolver habilidades específicas
- Volte ao jogo geral como jogado no início da sessão para ver como nossos jogadores melhoraram nos principais focos do módulo.

Esta abordagem baseada em jogos ajuda professores e treinadores a manter seus jogadores ativos e engajados durante uma sessão agradável. Além disso, permite que professores e treinadores avaliem as habilidades dos jogadores no início e no final da sessão e vejam sua progressão, facilitando o planejamento da sessão.



Estrutura do módulo

Todos os módulos têm a mesma estrutura:

Introdução – Jogo geral

Pontos-chave para organizar o jogo de Rugby adaptado que servirá como seu aquecimento e permitirá que você veja como os jogadores estão progredindo. Progredindo de um módulo para o outro, as regras são adicionadas ou modificadas chegando ao Rugby sem contato no quarto módulo

Áreas para desenvolver – Habilidades

Duas áreas-chave em que jogadores, treinadores e professores devem se concentrar. Esses links levam a drills especificamente projetados para desenvolver as habilidades correspondentes.

Variações para alterar os jogos

Todos os jogadores são diferentes, e o que pode funcionar para um grupo, nem sempre funciona para outro! Aqui estão alguns pontos para simplificar o jogo e permitir que seus jogadores sejam mais bem sucedidos, ou para aumentar a dificuldade de manter seus jogadores engajados e focados. Sugerimos algumas possibilidades, mas professores e treinadores devem se sentir livres para introduzir suas próprias variações.

Resultados

Resultado do módulo: o que seus jogadores devem ser capazes de fazer no jogo adaptado para passar para o próximo módulo.

Ensinando melhores práticas

Uma sessão de Rugby deve ser/ter sempre S.A.P.A.S para garantir que os jogadores melhorem e continuem a desfrutar do Jogo:

Segura: é primordial garantir que os jogadores estejam jogando com segurança o tempo todo e que entendam a importância da segurança.

Ativa: manter os jogadores engajados, jogando e praticando.

Propósito: os jogadores precisam entender o propósito dos jogos que estão jogando: habilidades (como passar ou avançar) devem ser colocadas no Jogo de Rugby para que os jogadores entendam por que é importante para eles aprender e praticar.

Agradável: garantir que os jogadores se divirtam e aproveitem para ajudá-los a manter o foco e o engajamento.



RUGBY
EDUCACIONAL
Apoiado pelo Instituto Alpargatas



Sucesso: professores e treinadores devem garantir que todos os jogadores desfrutem de uma sensação de realização durante a sessão para manter o rugby agradável: eles se sentirão mais confiantes e continuarão engajados na atividade.

Sessão de “Tentar” de 50 minutos

Antes da sessão

- Decida quais serão os focos principais (não mais do que dois) para a sessão e decida qual jogo geral e drills serão utilizados durante a sessão
- Deixe preparado o local (marcado com cones, por exemplo) e os materiais a serem utilizados na sessão, se necessário.

0-10 minutos - Jogo geral

- Explicação dos objetivos da sessão: o que os jogadores vão trabalhar?
- Jogo de aquecimento - lembre-se de executar regularmente trechos dinâmicos aproximadamente a cada 2-3 minutos.

10-25 minutos – Habilidades

- Drills - lembre-se de manter os jogadores ativos com vários mini grupos trabalhando simultaneamente, por exemplo.

25-45 minutos - Jogo geral

- Repetição ou progressão do jogo do início do treino, adicionando ou removendo regras.

45-50 minutos – Volta à calma

- Volta à calma e alongamentos
- Revisão da sessão: qual(is) foi/foram o(s) foco(s)? O que correu bem? (Mantenha-se positivo)

Habilidade 1a

Passar e pegar

TENTAR

GET INTO RUGBY



RUGBY
EDUCACIONAL
Apoiado pelo Instituto Alpargatas

Instituto
ALPARGATAS



30 jogadores

Exercício 1

6 grupos de 5

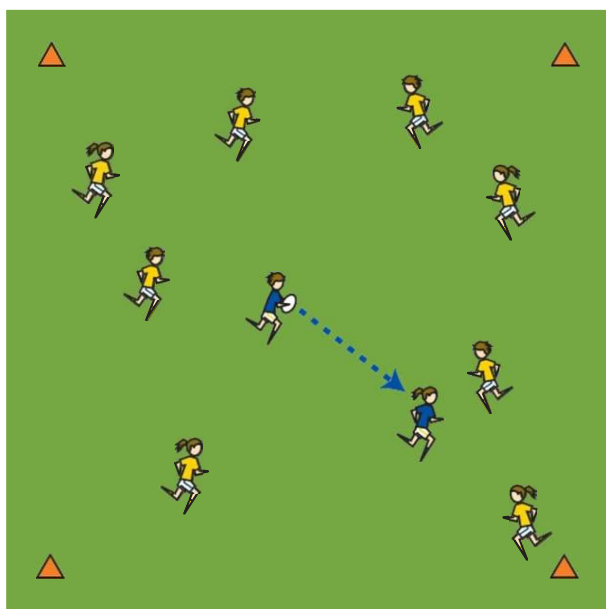
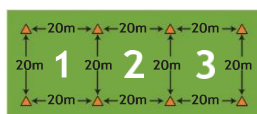
Pega-pega em pares

Equipamento necessário:

- 3 bolas de rugby • 8 cones

Espaço necessário:

- 3 canais
- 20 x 20 metros



Dificuldade:

Mais difícil (para os defensores):

- Torne os canais maiores.

Mais fácil (para os defensores):

- Os atacantes só podem fazer caminhada ou corrida lenta.

Princípios do jogo:

- Dê suporte • Crie continuidade
- Aplique pressão

Alocação de tempo sugerida:

- 6 minutos

Como jogar:

- Três grupos de 10 jogadores
- Cada grupo é formado por 5 duplas. Um par são os defensores e eles têm a bola.
- Eles têm de marcar (tag) os atacantes tocando-os com a bola.
- O defensor não pode correr com a bola, mas pode passá-la para o companheiro que possa correr e se aproximar de um atacante.
- Passar em qualquer direção.
- Quando marcado, aquele par irá se tornar os defensores.

Pontos do treino:

Para os atacantes:

- Correr para o espaço aberto
- Cabeça erguida para manter distância dos outros jogadores.

Para os defensores:

- Correr para onde os atacantes estarão
- Manter a cabeça erguida
- Chamar os outros
- Levantar as mãos para pegar o passe.

30 jogadores

Exercício 1

6 grupos de 5

Pega-pega espantalho

Equipamento necessário:

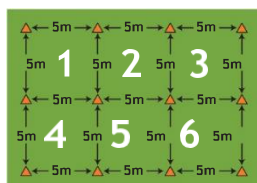
- 6 bolas de rugby • 12 cones

Princípios do jogo:

- Aplique pressão

Espaço necessário:

- 6 canais
- 5 x 5 metros

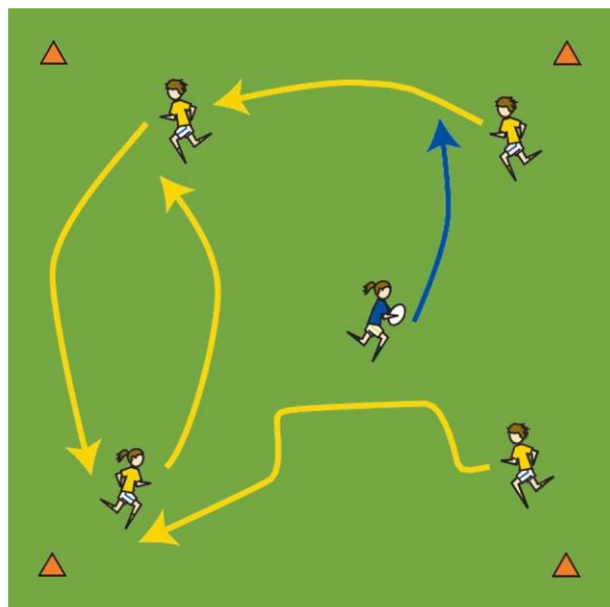


Alocação de tempo sugerida:

- 5 minutos

Como jogar:

- Cada canal tem 5 jogadores – um defensor com a posse da bola e quatro atacantes.
- O defensor designado deve tentar parar os atacantes tocando-os com a bola. Quando tocado, o jogador atacante deve ficar de pé parado com os braços estendidos horizontalmente. Para liberar um jogador pego, outro atacante deve correr por baixo dos seus braços estendidos.
- Trabalhe durante 1 minuto e troque o defensor designado.



Pontos do treino:

- Cabeça erguida
- Olhos abertos
- Procure espaços
- O defensor deve se concentrar em fazer um touch com duas mãos (não um push) na cintura do atacante.

Dificuldade:

Mais difícil (para os atacantes):

- Tome o canal menor.

Mais fácil (para os atacantes):

- Tome o canal maior.

30 jogadores

Exercício 2

6 grupos de 5

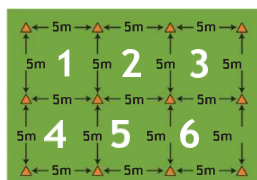
Encontrar espaço

Equipamento necessário:

- 6 bolas de rugby • 12 cones

Espaço necessário:

- 6 canais
- 5 x 5 metros



Princípios do jogo:

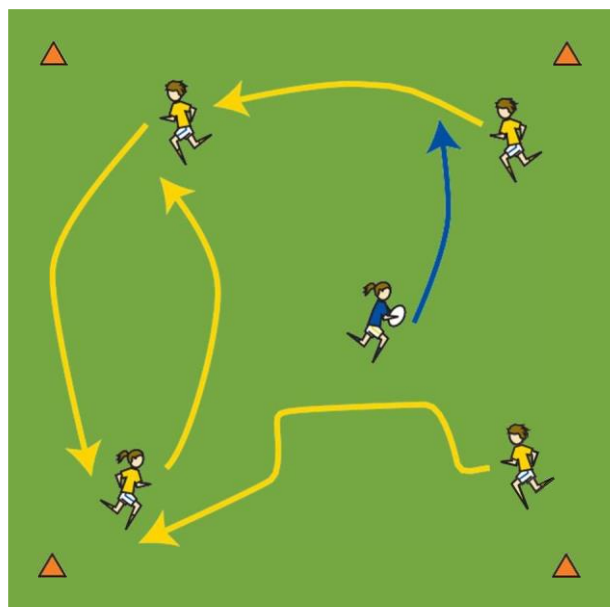
- Aplique pressão

Alocação de tempo sugerida:

- 6 minutos

Como jogar:

- Cada canal tem 5 jogadores – um defensor com a posse da bola e quatro atacantes.
- O jogador com a bola tenta tocá-la no máximo possível de jogadores. Os outros trabalham individualmente, correndo pelo canal em qualquer direção, tentando correr para os espaços para evitar ser tocados.



- Quando o professor ou técnico der o comando, cada jogador deve estar a pelo menos um metro do jogador mais próximo.
- O jogador com a bola continua contando os jogadores tocados.
- Trabalhe durante 1 minuto e então passe a bola para outro jogador.

Pontos do treino:

- O jogador com a bola deve manter as duas mãos na bola.
- Procure espaços
- Desvie de outros jogadores

Dificuldade:

Mais difícil (para os atacantes):

- Tome o canal menor.

Mais fácil (para os atacantes):

- Tome o canal maior.

30 jogadores

Exercício 1

6 grupos de 5

Manter a bola

Equipamento necessário:

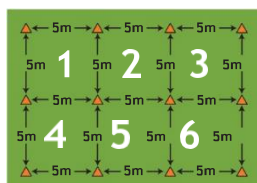
- 6 bolas de rugby • 12 cones • 12 cintos de marca e 24 marcas (se não houver marcas para todos, reveze em grupos para que todos usem marcas).

Princípios do jogo:

- Dê suporte
- Crie continuidade
- Aplique pressão

Espaço necessário:

- 6 canais
- 5 x 5 metros

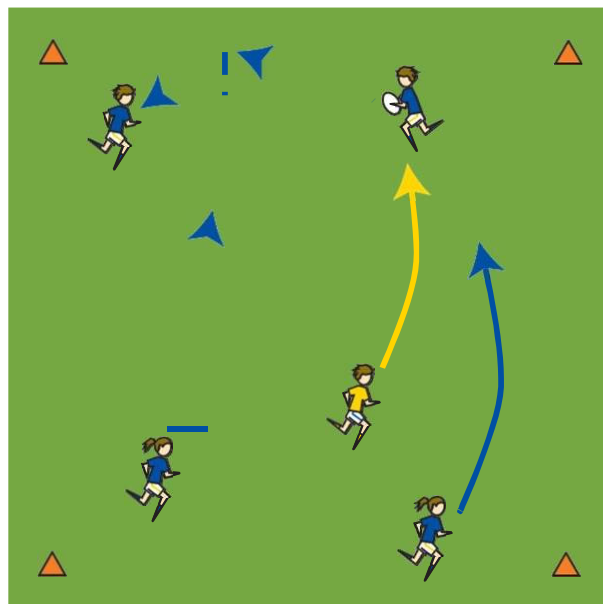


Alocação de tempo sugerida:

- 5 minutos

Como jogar:

- Cada canal tem 5 jogadores – um defensor e quatro atacantes.
- Quatro dos cinco jogadores trabalham como uma equipe com a meta de completar, com sucesso, os 10 passos.
- O jogador restante é o defensor designado, e ele tenta parar o jogador que está segurando a bola, tocando-os com as duas mãos na cintura.
- O treinador pode revezar os defensores de tempos em tempos ou passar o jogador placado para a defesa e fazer o jogador que o bloqueou se unir aos outros três, começando então para completar 10 passes.



30 jogadores

Exercício 1

6 grupos de 5

Manter a bola

Pontos do treino:

Para a equipe de quatro:

- Cabeça erguida, olhos abertos
- Procure espaços
- Mãos para cima, prontas para receber o passe
- Nada de passes aéreos.

Para o defensor:

- Nada de interceptar passes
- Concentrar-se em bloquear o jogador com a bola tocando sua cintura com as duas mãos.

Dificuldade:

Mais difícil (para os atacantes):

- Jogar com dois defensores e três atacantes
- Jogar em uma área pequena.

Mais fácil (para os atacantes):

- A defesa só pode andar, não é permitido correr
- Jogar em uma área maior.

30 jogadores

Exercício 1

6 grupos de 5

Corrida de revezamento

Equipamento necessário:

- 6 bolas de rugby • 12 cones

Princípios do jogo:

- Continue a avançar
- Marque os pontos

Espaço necessário:

- Usando 12 cones, faça um ponto de início e de fim com 10 metros de distância para cada grupo sobre uma área do tamanho de um campo de futebol.

Alocação de tempo sugerida:

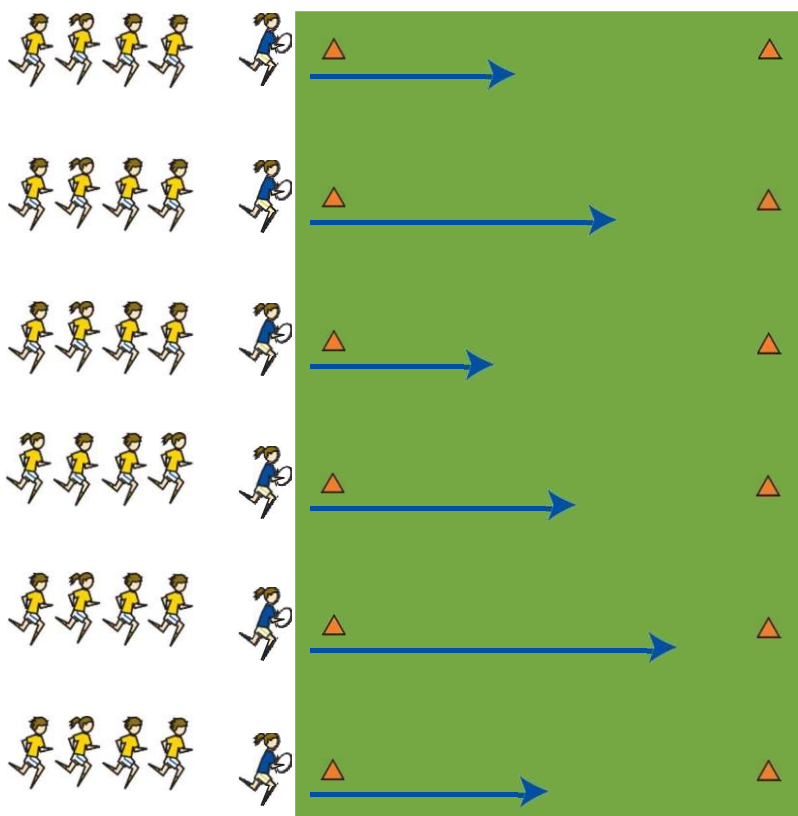
- 12 minutos

Como jogar:

- 5 jogadores em cada cone de partida
- Cada grupo deve formar uma só linha paralela à do outro grupo, para correr toda a largura do campo.
- Os jogadores correm para a linha a 10 metros de distância e voltam para o grupo, executando fundamentos, e então passam a bola adiante para o próximo jogador no revezamento.
- Os fundamentos executados podem ter complexidade crescente:

1. Correr para a linha e marcar um try e correr de volta com a bola nas duas mãos.
2. Passar a bola em torno do corpo duas vezes durante a corrida.
3. Jogar a bola para o alto e bater palmas antes de pegá-la de novo e retomar ao grupo.

Existem diversas outras possibilidades dependendo da capacidade dos jogadores. Mantenha os tamanhos das equipes pequenos para maximizar a atividade.



30 jogadores

Exercício 1

6 grupos de 5

Corrida de revezamento

Pontos do treino:

- Executar os fundamentos com precisão: nadade cortar caminho para voltar ao grupo.
- Faça com que as equipes torçam e incentivem os jogadores (se você fizer os times torcerem pelos outros também, evita que o último jogador corra em silêncio – com todos torcendo, ele não se sente mal correndo por último).
- Carregar a bola com as duas mãos para facilitar um bom passe.

Dificuldade:

Mais difícil (para os atacantes):

- Acelere a corrida

Mais fácil (para os atacantes):

- Desacelere a corrida

Habilidade 2b

Marcar um try

TENTAR



30 jogadores

Exercício 2

6 grupos de 5

Marcar um try

Equipamento necessário:

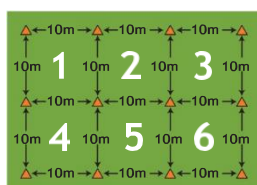
- 6 bolas de rugby
- 12 cones
- 12 cintos de marca
- e 24 marcas (se não houver marcas para todos, reveze em grupos para que todos usem marcas).

Princípios do jogo:

- Continue a avançar
- Aplique pressão
- Marque os pontos

Espaço necessário:

- 6 canais
- 10 x 10 metros

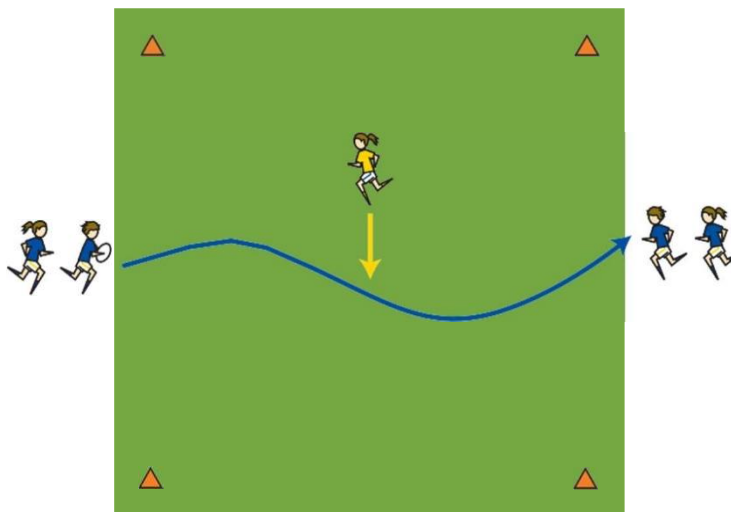


Alocação de tempo sugerida:

- 6 minutos

Como jogar:

- Grupos de cinco com uma bola por grupo.
- Um jogador é indicado como defensor e assume a posição no centro do canal.
- Um a um, os atacantes tentam passar o defensor e marcar um try no lado mais distante do canal, sem serem agarrados ao longo do caminho.
- É dado um ponto para o defensor que conseguir bloquear o jogador puxando sua marca. Da mesma forma, o atacante ganha um ponto se conseguir marcar um try.
- A cada quatro placagens com a marca, troque o defensor designado.



Habilidade 2b
Marcar um try
TENTAR



30 jogadores

Exercício 2

6 grupos de 5

Marcar um try

Pontos do treino:

Para os atacantes:

- Correr para o espaço aberto
- Desviar do defensor
- As duas mãos na bola o tempo todo

Para o defensor:

- Manter a cabeça e os ombros acima da cintura ao fazer a placagem de contato com as duas mãos.
- Visar a cintura do jogador com a bola.

Dificuldade:

Mais difícil (para os atacantes):

- Reduza as dimensões do canal

Mais fácil (para os atacantes):

- Inicie com o defensor do canto do canal em vez do centro.

Habilidade 3a

Carregar a bola para frente

TENTAR



30 jogadores

Exercício 1

6 grupos de 5

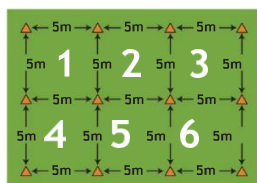
Siga o líder

Equipamento necessário:

- 6 bolas de rugby • 12 cones

Espaço necessário:

- 6 canais
- 5 x 5 metros



Princípios do jogo:

- Dê suporte

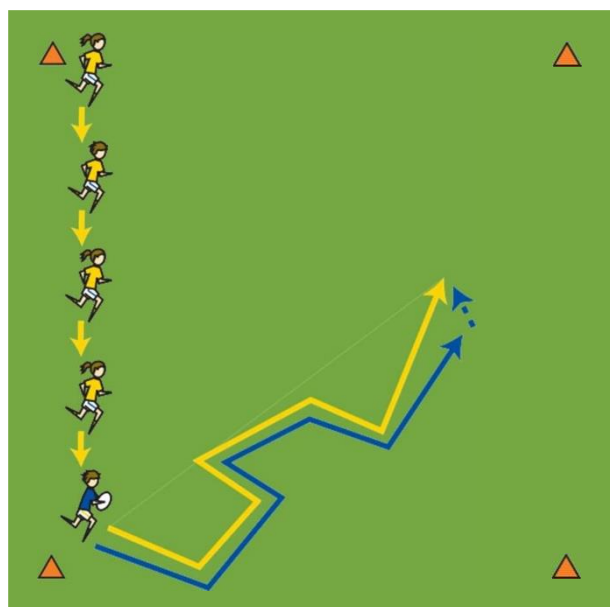
Alocação de tempo sugerida:

- 6 minutos

Como jogar:

- Cada canal tem 5 jogadores
- O líder - o portador da bola - pode correr em qualquer direção
- O restante do grupo deve seguir em formação de cobra

- Ao comando do professor ou treinador, o líder deve parar e segurar a bola para um dos lados para que o próximo jogador possa pegar a bola de sua mão e continuar a correr, tomando-se o novo líder.
- O antigo líder então volta ao grupo.



Pontos do treino:

- Correr para o espaço aberto
- Seguir o jogador com a bola
- Não seguir muito de perto
- Tentar ficar com a bola sem diminuir a velocidade.

Dificuldade:

Mais difícil (para os atacantes):

- Acelere a corrida

Mais fácil (para os atacantes):

- Desacelere a corrida

Habilidade 3a

Carregar a bola para frente

TENTAR

GET INTO RUGBY



RUGBY EDUCACIONAL
Apoiado pelo Instituto Alpargatas



30 jogadores

Exercício 2

6 grupos de 5

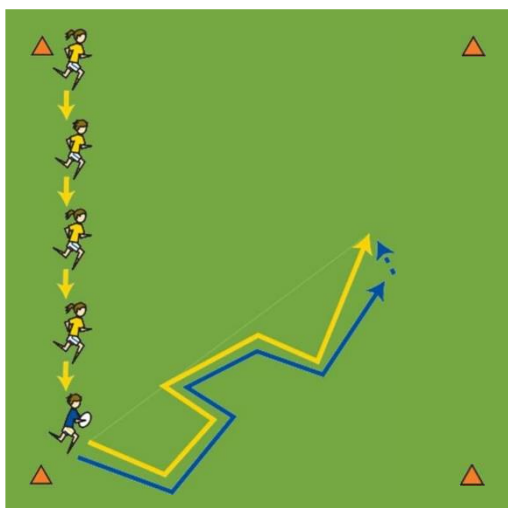
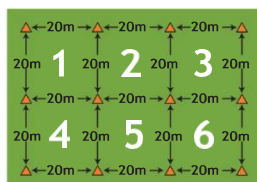
Passe e apoio – Seguir o líder

Equipamento necessário:

- 6 bolas de rugby • 12 cones

Espaço necessário:

- 6 canais
- 20 x 20 metros



Pontos do treino:

- Correr para o espaço aberto
- Seguir o jogador com a bola
- Não seguir muito de perto: dar apoio do fundo, cerca de 5 metros atrás, e tentar ficar com a bola sem diminuir a velocidade.
- Ao apanhar a bola do chão, dobre os joelhos. Coloque um pé sobre a bola e pegue-a por entreos pés. Manter a cabeça erguida

Princípios do jogo:

- Continue a avançar • Dê suporte
- Crie continuidade

Alocação de tempo sugerida:

- 6 minutos

Como jogar:

- O líder - o portador da bola - pode correr em qualquer direção
- O restante do grupo deve seguir em formação de cobra
- Ao comando do professor ou técnico, o líder deve parar e segurar a bola para um dos lados, passá-la ou ainda colocar a bola no chão.
- O próximo jogador deve reagir, pegar a bola e continuar correndo, tomando-se o novo líder.
- O antigo líder então volta ao grupo.

Dificuldade:

Mais difícil:

- Os jogadores decidem quando devem passar (assim os jogadores de apoio podem correr para o espaço).
- Se houver, use mais bolas e trabalhe com grupos de 2 ou 3.

Mais fácil:

- Reduza a velocidade para uma caminhada ou corrida lenta.

30 jogadores

Exercício 3

6 grupos de 5

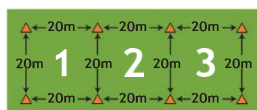
Revezamento com passe

Equipamento necessário:

- 3 bolas de rugby • 8 cones

Espaço necessário:

- 3 canais
- 20 x 20 metros



Princípios do jogo:

- Continue a avançar • Dê suporte
- Crie continuidade

Alocação de tempo sugerida:

- 6 minutos

Como jogar:

- Três times de 5 jogadores em cada canal.
- Dois times (incluindo um com a bola): um deve se posicionar em uma lateral do canal eo outro, na lateral oposta.
- Os times formam linhas.
- A equipe com a bola (a bola inicia em uma das extremidades da linha) corre pelo canal, passando a bola ao longo da linha.
- A bola deve ser passada para trás por cada receptor ligeiramente atrás do jogador com a bola.
- Quando a bola alcança o jogador na extremidade da linha, ele a passa adiante para a próxima equipe que aguarda do lado oposto.
- Esse time repetirá o exercício.

Pontos do treino:

- Correr com a bola para frente.
- Carregar a bola com as duas mãos.
- Balançar os braços de um lado a outro do corpo para lançar a bola para o receptor.
- Os jogadores de apoio ficam atrás da bola
- Pedir a bola.
- Os receptores devem correr com os braços estendidos para a bola, indicando a meta para o passe.

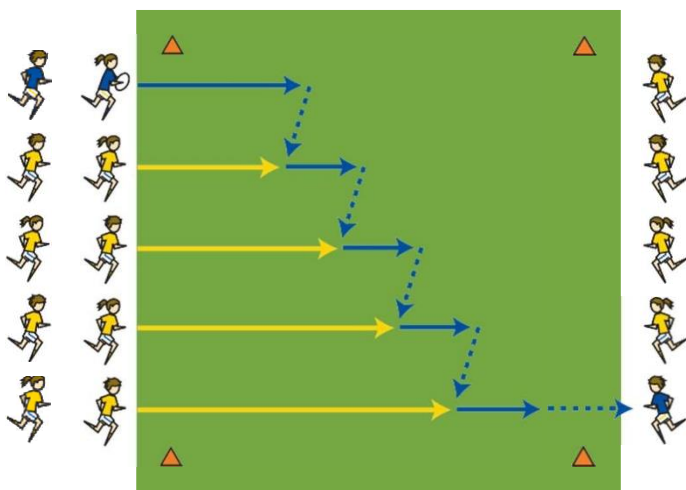
Dificuldade:

Mais difícil:

- Acelere a corrida

Mais fácil:

- Desacelere a corrida



Habilidade 3b

Passar a bola para trás

TENTAR

GET INTO RUGBY



RUGBY EDUCACIONAL
Apoiado pelo Instituto Alpargatas

Instituto ALPARGATAS



30 jogadores

Exercício 1

6 grupos de 5

Passar e apoio

Equipamento necessário:

- 6 bolas de rugby • 12 cones

Princípios do jogo:

- Continue a avançar • Dê suporte
- Crie continuidade

Espaço necessário:

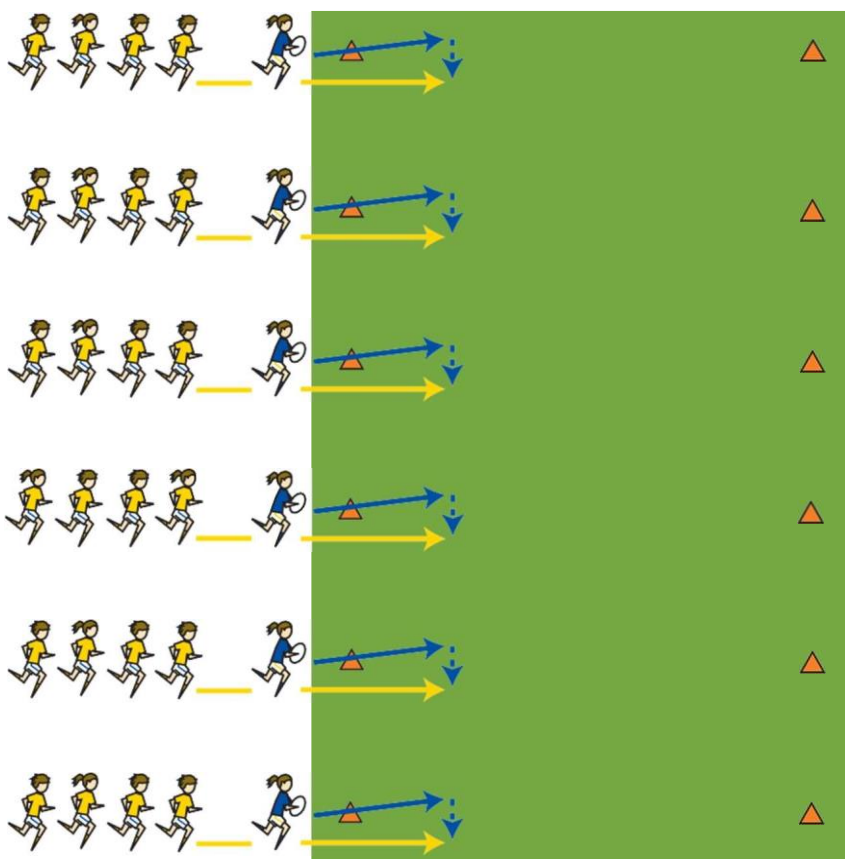
- Usando 12 cones, faça um ponto de início e de fim com 25 metros de distância para cada grupo sobre uma área do tamanho de um campo de futebol.

Alocação de tempo sugerida:

- 6 minutos

Como jogar:

- 5 jogadores em cada cone de partida
- Cada grupo deve formar uma só linha paralela à do outro grupo, para correr toda a largura do canal.
- O jogador na frente de cada grupo corre 5 metros com a bola, depois para e segura a bola para o jogador 2.
- O jogador 2 corre, pega a bola, carrega-a mais 5 metros e, depois, para e a segura para o jogador 3 e assim por diante.
- Quando o jogador 5 pegar a bola e correr 5 metros com ela, o try é marcado.
- O grupo terá percorrido 25 metros em linha reta com a bola. Estarão separados 5 metros um do outro na linha de 25 metros.
- Reposicione-os para o sentido oposto.



Habilidade 3b
Passar a bola para trás
TENTAR



30 jogadores

Exercício 1

6 grupos de 5

Passe e Apoio

Pontos do treino:

- Tentar ficar com a bola sem diminuir a velocidade.
- Correr 5 metros e parar.
- Terminar com jogadores distribuídos uniformemente.
- Marcar o try ao atingir o outro lado.
- Correr contra os outros times.

Dificuldade:

Mais difícil (para os atacantes):

- Acelere a corrida

Mais fácil (para os atacantes):

- Desacelere a corrida

Habilidade 3b

Passar a bola para trás

TENTAR

GET INTO RUGBY



30 jogadores

Exercício 2

6 grupos de 5

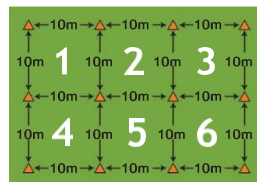
Passar e apoio – Formação

Equipamento necessário:

- 6 bolas de rugby • 12 cones

Espaço necessário:

- 6 canais
- 10 x 10 metros



Princípios do jogo:

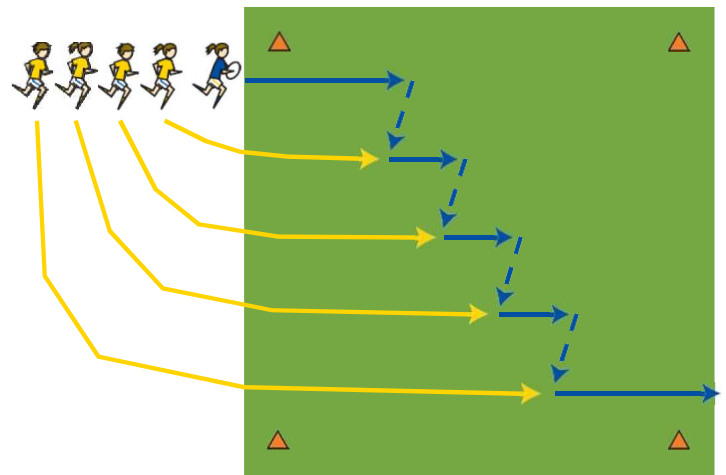
- Continue a avançar • Dê suporte
- Crie continuidade • Marque os pontos

Alocação de tempo sugerida:

- 6 minutos

Como jogar:

- Grupos de cinco com uma bola por grupo.
- Cada grupo forma uma só linha.
- O jogador 1 corre 2 metros e passa a bola para a sua direita. O jogador 2 pega a bola, corre outros 2 metros e passa a bola para a direita.
- Quando o jogador 5 completa o exercício, a bola terá viajado 10 metros para frente e 10 metros para a direita.
- Repita o exercício desta vez passando à esquerda.



Pontos do treino:

- As duas mãos na bola o tempo todo
- Corra para frente antes de passá-la (uma analogia pode ajudar: imagine que eles formam uma só fila na pista 1 de uma pista de atletismo. Quando o jogador 2 recebe a bola, ele estará correndo direto ao longo da pista 2, antes de passar para a pista 3 etc.).
- Passes suaves

Dificuldade:

Mais difícil:

- Reduza a largura do canal
- Aumente o número de jogadores.

Mais fácil:

- Aumente a largura do canal
- Diminua o número de jogadores.
- Reduza a velocidade para uma caminhada ou corrida lenta.

30 jogadores

Exercício 3

6 grupos de 5

Passê e apoio – Reação em cadeia

Equipamento necessário:

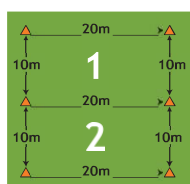
- 3 bolas de rugby • 6 cones

Princípios do jogo:

- Continue a avançar • Dê suporte
- Crie continuidade • Marque os pontos

Espaço necessário:

- 2 canais
- 20 x 10 metros



Alocação de tempo sugerida:

- 6 minutos

Como jogar:

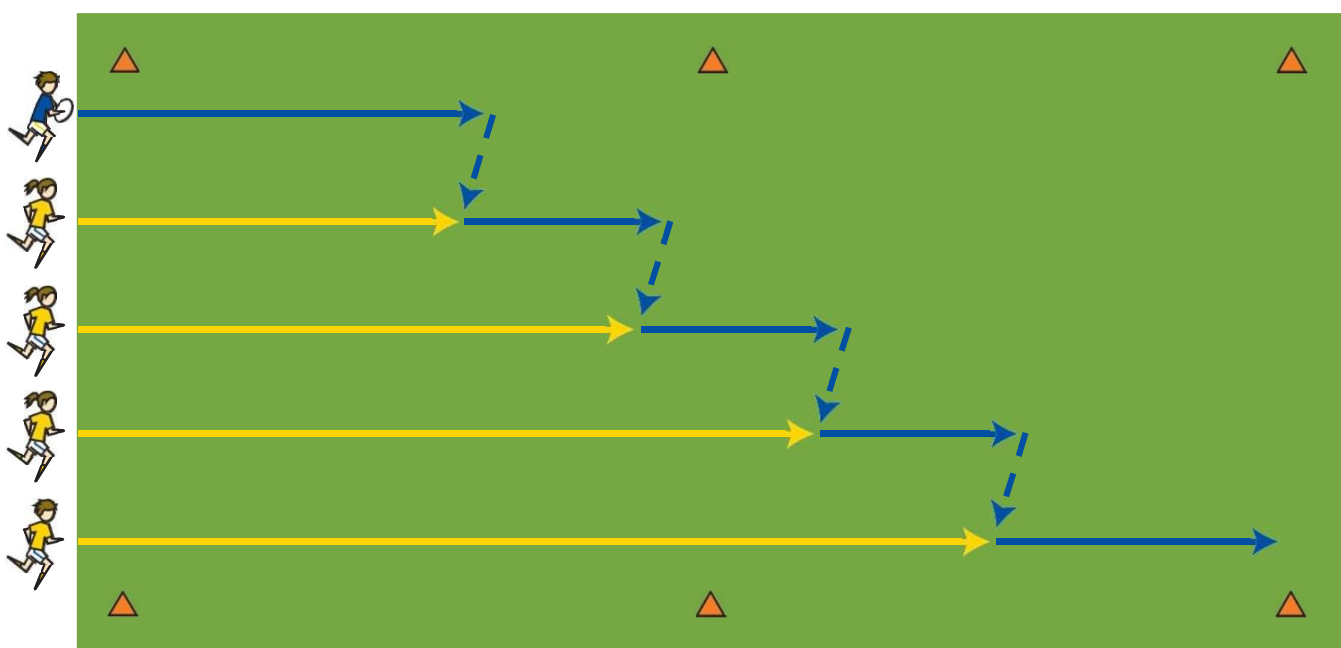
- Três grupos de 5 trabalham em cada canal.
- Um bola para cada grupo de 5.
- Os grupos se revezam na prática do passe lateral (ou seja, os três grupos de revezam em cada canal).
 - O jogador 1 começa em pé com a bola.
 - O jogador 2 começa com um joelho no chão.
 - O jogador 3 começa ajoelhado.
 - O jogador 4 começa deitado de bruços
 - O jogador cinco 5 começa sentado de pernas cruzadas.
- Ao comando do professor ou treinador, todos os jogadores começam a correr para frente o mais rápido possível, e passam a bola ao longo da linha.
- As posições iniciais significam que todo passe é feito para um jogador de apoio atrás.
- Ao final, repita exercício desta vez com os jogadores passando à esquerda.
- Os jogadores devem mudar de posição a cada jogada.

30 jogadores

Exercício 3

6 grupos de 5

Passar e apoio – Reação em cadeia



Pontos do treino:

- O jogador com a bola deve segurá-la com as duas mãos.
- Passes suaves, bem em frente ao jogador de apoio.
- Os jogadores de apoio pedem a bola
- Os jogadores de apoio mantêm as mãos paradas, prontos para receber o passe
- Sempre controle a velocidade de modo a ficar atrás do jogador com a bola.
- Os jogadores devem se comunicar

Dificuldade:

Mais difícil:

- Após passar a bola, o jogador 1 corre para o fim para o agarramento touch do jogador 5 quando ele recebe a bola.

Mais fácil:

- Em vez de usar diferentes posições iniciais, o treinador pode chamar "1, 2, 3, 4, 5" para obter o mesmo efeito de escalonamento da partida.
- Os jogadores podem passar a bola através da linha em vez de passá-la pelo ar.

Habilidade 3b

Passar a bola para trás

TENTAR

GET INTO RUGBY



RUGBY EDUCACIONAL
Apoiado pelo Instituto Alpargatas

Instituto ALPARGATAS



30 jogadores

Exercício 4

6 grupos de 5

Passé - 5 x 1 x 5

Equipamento necessário:

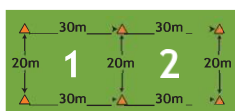
- 6 bolas de rugby • 6 cones

Princípios do jogo:

- Continue a avançar • Dê suporte
- Crie continuidade • Aplique pressão

Espaço necessário:

- 2 canais
- 30 x 20 metros

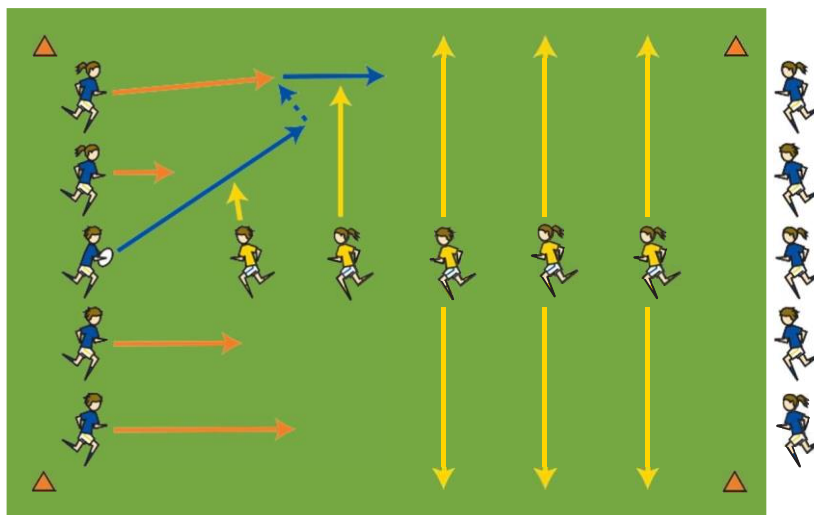


Alocação de tempo sugerida:

- 10 minutos

Como jogar:

- 15 jogadores em cada canal – dois grupos de 5 atacantes e um de 5 defensores, uma bola por grupo
- Os defensores devem ficar um 5 metros atrás do outro
- Os grupo de atacantes, um de cada lado do canal, alternam-se atacando
- Os atacantes devem tentar correr através da defesa passando a bola para tentar marcar um try.
- Os defensores tentam bloquear os atacantes conforme eles passam, tocando-os com duas mãos na cintura.
- Os defensores só podem se mover lateralmente
- Quando placado, o atacante não pode mais participar da jogada
- Alterne os times após cada ataque, para que todos tentem



Habilidade 3b
Passar a bola para trás
TENTAR



30 jogadores

Exercício 4

6 grupos de 5

Passé - 5 x 1 x 5

Pontos do treino:

Para os atacantes:

- Tente correr ao redor do defensor, mas passe se houver um companheiro em posição melhor.
- Os jogadores de apoio ficam atrás da bola

Para os defensores:

- Mantenha a cabeça erguida – vise a cintura do jogador com a bola.

Dificuldade:

Mais difícil (para os atacantes):

- Permitir que a defesa se mova para frente e para trás, além de lateralmente
- Os defensores podem fazer placagens de contato se forem experientes.

Mais fácil (para os atacantes):

- Coloque os defensores afastados (a cada 10 metros em vez de 5 metros)

30 jogadores

Exercício 5

6 grupos de 5

Passê – 5 x 2 x 1 x 2

Equipamento necessário:

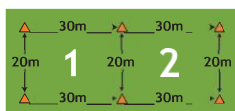
- 6 bolas de rugby • 6 cones

Princípios do jogo:

- Continue a avançar • Dê suporte
- Crie continuidade • Aplique pressão

Espaço necessário:

- 2 canais
- 30 x 20 metros

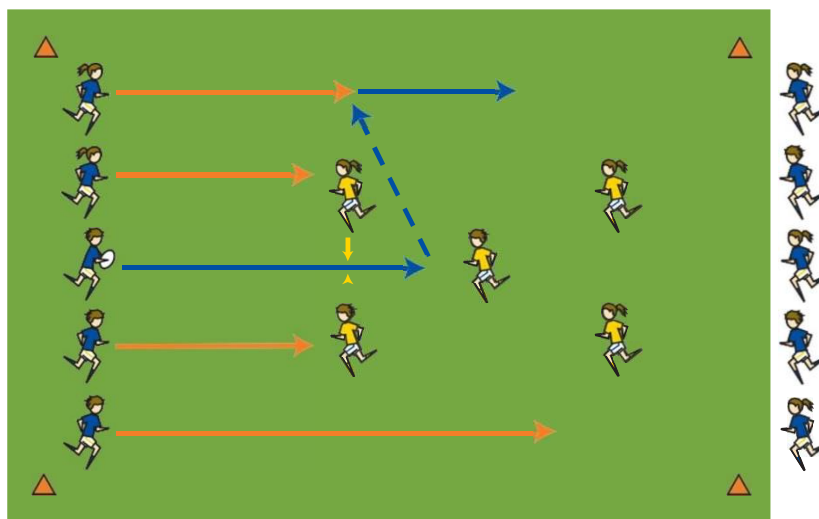


Alocação de tempo sugerida:

- 10 minutos

Como jogar:

- 15 jogadores em cada canal – dois grupos de 5 atacantes e um de 5 defensores, uma bola por grupo
- Os defensores ficam em linha – dois lado a lado, um e mais uma dupla, separados 5 metros
- Os grupo de atacantes, um de cada lado do canal, alternam-se atacando
- Os atacantes devem tentar correr através da defesa passando a bola para tentar marcar um try.
- Os defensores tentam bloquear os atacantes conforme eles passam, tocando-os com duas mãos na cintura.
- Os defensores só podem se mover lateralmente
- Quando placado, o atacante não pode mais participar da jogada
- Alterne os times após cada ataque, para que todos tentem



Habilidade 3b
Passar a bola para trás
TENTAR



30 jogadores

Exercício 5

6 grupos de 5

Passe – 5 x 2 x 1 x 2

Pontos do treino:

Para os atacantes:

- Tente correr ao redor do defensor, mas passe se houver um companheiro em posição melhor.
- Os jogadores de apoio ficam atrás da bola

Para os defensores:

- Mantenha a cabeça erguida – vise a cintura do jogador com a bola.

Dificuldade:

Mais difícil (para os atacantes):

- Permitir que a defesa se mova para frente e para trás, além de lateralmente
- Ou permitir que os defensores escolham seu próprio padrão defensivo para que o ataque não possa prevêê-lo

Mais fácil (para os atacantes):

- Coloque os defensores afastados (a cada 10 metros em vez de 5 metros)
- Os defensores só podem andar ou pular

Habilidade 4a

Efeito de um toque ou puxar um tag

TENTAR

GET INTO RUGBY



30 jogadores

Exercício 1

3 grupos de 10

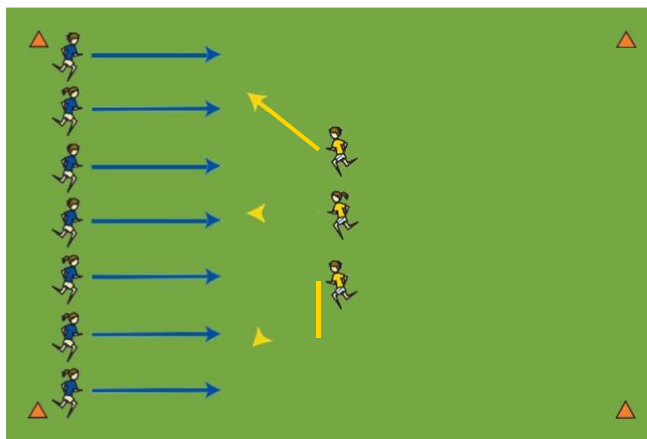
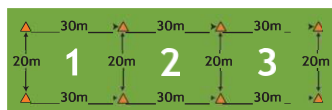
Bulldog

Equipamento necessário:

- 8 cones

Espaço necessário:

- 3 canais
- 30 x 20 metros



Pontos do treino:

Para os atacantes:

- Procure espaços
- Desvie dos defensores

Para os defensores:

- Mantenha a cabeça erguida – vise a cintura do jogador com a bola.
- Tente defender em linha – defender como um time

Princípios do jogo:

- Continue a avançar

Alocação de tempo sugerida:

- 5 minutos

Como jogar:

- 10 jogadores por canal, começando com 3 defensores indicados em linha no meio do canal
- Os outros 7 jogadores se alinham em uma lateral do canal como atacantes
- Ao sinal do treinador, os atacantes tentam passar pelos defensores para alcançar a lateral oposta do canal.
- Os defensores tentam bloquear os atacantes conforme eles passam, tocando-os com duas mãos na cintura.
- Os atacantes placados juntam-se aos defensores e, ao comando do treinador ou professor, os atacantes restantes tentam correr de volta à posição original.
- Continuam até restar poucos ou nenhum atacante

Dificuldade:

Mais difícil (para os defensores):

- O defensor deve correr e tocar a linha lateral quando tiver conseguido uma placagem.

Mais fácil (para os defensores):

- Os atacantes devem pular em uma perna.

Habilidade 4a

Efeito de um toque ou puxar um tag

TENTAR



30 jogadores

Exercício 2

6 grupos de 5

Passar, defender, atacar

Equipamento necessário:

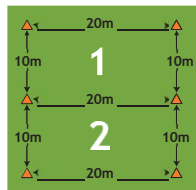
- 3 bolas de rugby
- 6 cones
- 12 cintos de marca e 24 marcas (se não houver marcas para todos, reveze em grupos para que todos usem marcas).

Princípios do jogo:

- Continue a avançar
- Dê suporte
- Crie continuidade
- Marque os pontos

Espaço necessário:

- 2 canais
- 20 x 10 metros



Alocação de tempo sugerida:

- 6 minutos

Como jogar:

- Três grupos de 5 trabalham em cada canal.
- Um bola para cada grupo de 5.
- Um grupo de 5 jogadores, incluindo o que tem a bola, corre pelo canal.
- O jogador passa a bola e dispara à frente até metade do caminho, vira de costas para o grupo e torna-se defensor.
- O restante do grupo continua através do canal, tentando vencer o defensor, passando-o.
- O defensor tenta parar o jogador com a bola puxando sua marca.
- Os grupos se revezam na jogada.

Habilidade 4a

Efeito de um toque ou puxar um tag

TENTAR

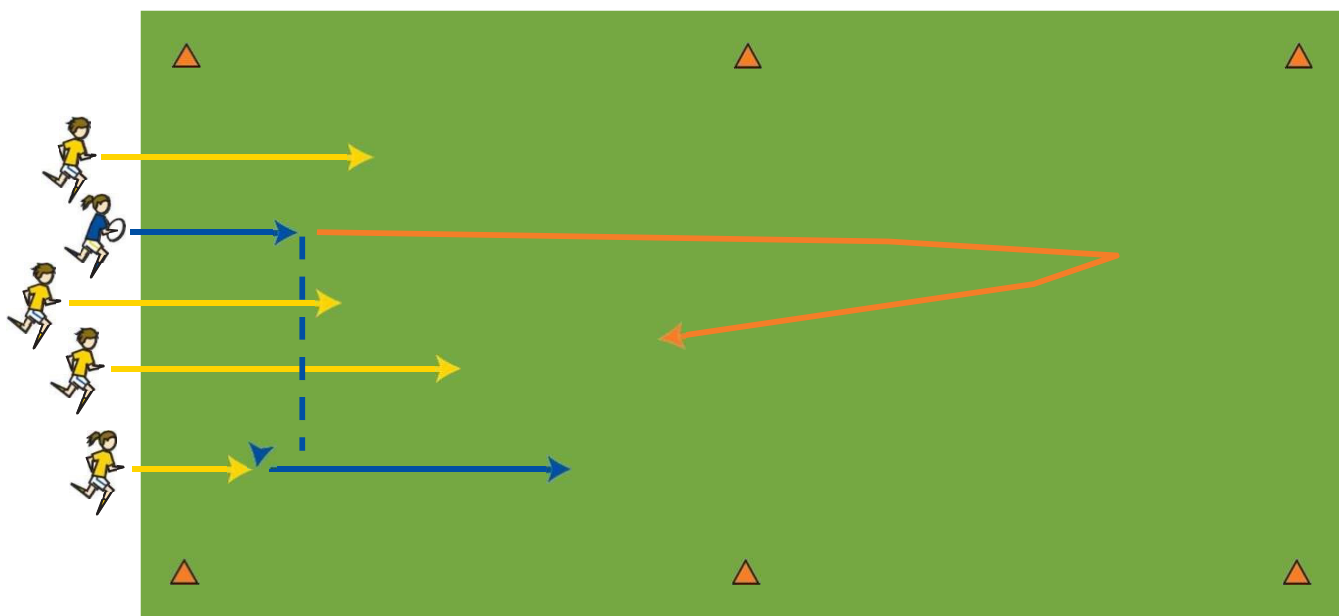


30 jogadores

Exercício 2

6 grupos de 5

Passar, defender, atacar



Pontos do treino:

Para os atacantes:

- Corra para frente
- Desviar do defensor
- Passar se for placado ou antes, se houver um companheiro em posição melhor.
- Os jogadores de apoio ficam atrás da bola
- Os jogadores devem se comunicar

Para o defensor:

- Mantenha a cabeça erguida - vise a cintura do jogador com a bola.

Dificuldade:

Mais difícil (para os atacantes):

- Os jogadores 1 e 2 tomam-se defensores em vez de somente o jogador 1.

Mais difícil (para os defensores):

- Limite os movimentos do defensor (por exemplo, ele só pode se mover de lado).

Habilidade 4a

Efeito de um toque ou puxar um tag

TENTAR



30 jogadores

Exercício 3

6 grupos de 5

2 x 1

Equipamento necessário:

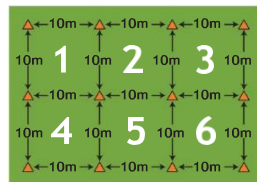
- 6 bolas de rugby • 12 cones • 12 cintos de marca e 24 marcas (se não houver marcas para todos, reveze em grupos para que todos usem marcas).

Princípios do jogo:

- Continue a avançar
- Dê suporte
- Aplique pressão

Espaço necessário:

- 6 canais
- 10 x 10 metros

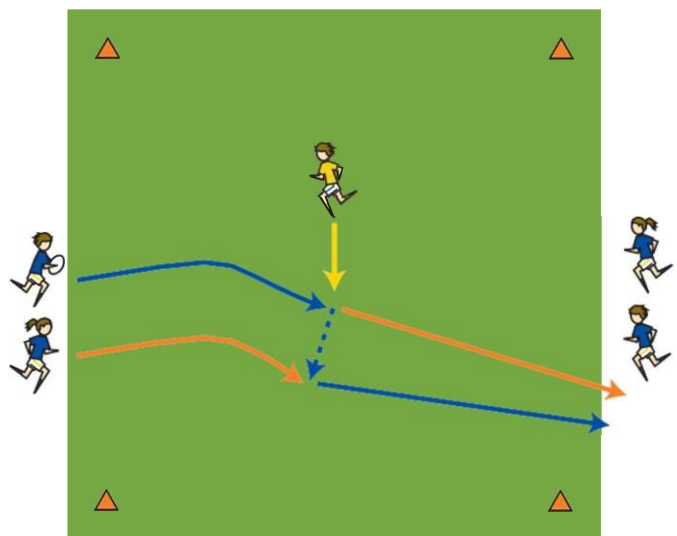


Alocação de tempo sugerida:

- 10 minutos

Como jogar:

- Grupos de cinco com uma bola por grupo.
- Aos pares, os atacantes tentam passar pelo defensor e marcar um try no outro lado do canal, sem ser placados no caminho.
- Ganha um ponto o defensor que conseguir bloquear o jogador puxando sua marca. Da mesma forma, o atacante ganha um ponto se conseguir marcar um try. Os atacantes devem passar a bola sem deixá-la cair para que o try seja marcado. No começo, os atacantes podem passar a bola em qualquer direção.
- A cada quatro placagens com a marca, troque o defensor designado.



Habilidade 4a

Efeito de um toque ou puxar um tag

TENTAR



30 jogadores

Exercício 3

6 grupos de 5

2 x 1

Pontos do treino:

Para os atacantes:

- Correr para o espaço aberto
- Desviar do defensor
- As duas mãos na bola o tempo todo
- Passe à altura da cintura para que o companheiro pegue a bola mais facilmente.

Para o defensor:

- Manter a cabeça e os ombros acima da cintura ao fazer a placagem de marca.
- Visar a marca do jogador com a bola.

Dificuldade:

Mais difícil (para os atacantes):

- Reduza as dimensões do canal
- Os atacantes devem passar a bola para trás.

Mais fácil (para os atacantes):

- Inicie com o defensor do canto do canal em vez do centro.

Habilidade 4a

Efeito de um toque ou puxar um tag

TENTAR



30 jogadores

Exercício 4

6 grupos de 5

3 x 1

Equipamento necessário:

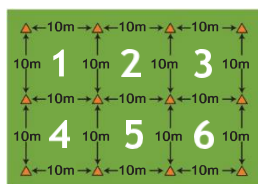
- 6 bolas de rugby • 12 cones • 12 cintos de marca e 24 marcas (se não houver marcas para todos, reveze em grupos para que todos usem marcas).

Princípios do jogo:

- Continue a avançar • Dê suporte
- Aplique pressão • Marque os pontos

Espaço necessário:

- 6 canais
- 10 x 10 metros

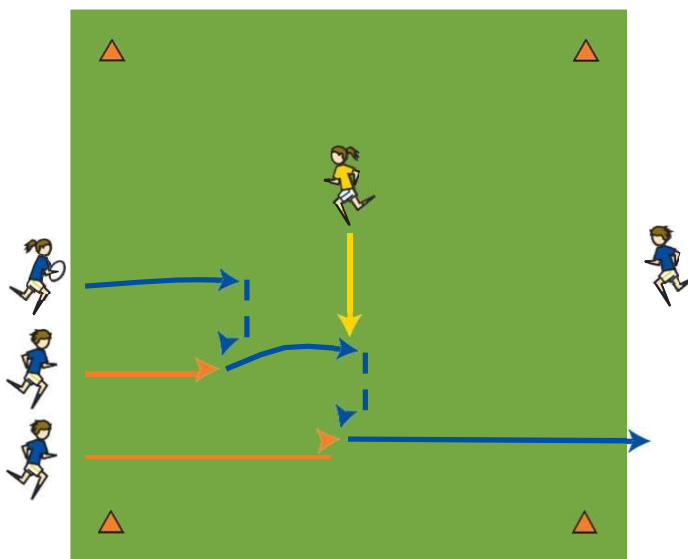


Alocação de tempo sugerida:

- 10 minutos

Como jogar:

- Grupos de cinco com uma bola por grupo.
- Em trios, os atacantes tentam passar o defensor e marcar um try no lado mais distante do canal, sem serem agarrados ao longo do caminho.
- Ganha um ponto o defensor que conseguir bloquear o jogador puxando sua marca. Da mesma forma, o atacante ganha um ponto se conseguir marcar um try. Os atacantes devem passar a bola sem deixá-la cair para que o try seja marcado. No começo, os atacantes podem passar a bola em qualquer direção.
- Um jogador descansa de cada vez e troca com o defensor em cada jogada.



Habilidade 4a

Efeito de um toque ou puxar um tag

TENTAR



30 jogadores

Exercício 4

6 grupos de 5

3 x 1

Pontos do treino:

Para os atacantes:

- Correr para o espaço aberto
- Desviar do defensor
- As duas mãos na bola o tempo todo
- Passe à altura da cintura para que o companheiro pegue a bola mais facilmente.

Para o defensor:

- Manter a cabeça e os ombros acima da cintura ao fazer a placagem de marca.
- Visar a marca do jogador com a bola.

Dificuldade:

Mais difícil (para os atacantes):

- Reduza as dimensões do canal
- Os atacantes devem passar a bola para trás.

Mais fácil (para os atacantes):

- Inicie com o defensor do canto do canal em vez do centro.

Habilidade 4a

Efeito de um toque ou puxar um tag

TENTAR



30 jogadores

Exercício 5

6 grupos de 5

2 x 2

Equipamento necessário:

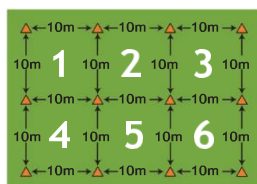
- 6 bolas de rugby • 12 cones • 12 cintos de marca e 24 marcas (se não houver marcas para todos, reveze em grupos para que todos usem marcas).

Princípios do jogo:

- Continue a avançar • Dê suporte
- Crie continuidade • Aplique pressão
- Marque os pontos

Espaço necessário:

- 6 canais
- 10 x 10 metros

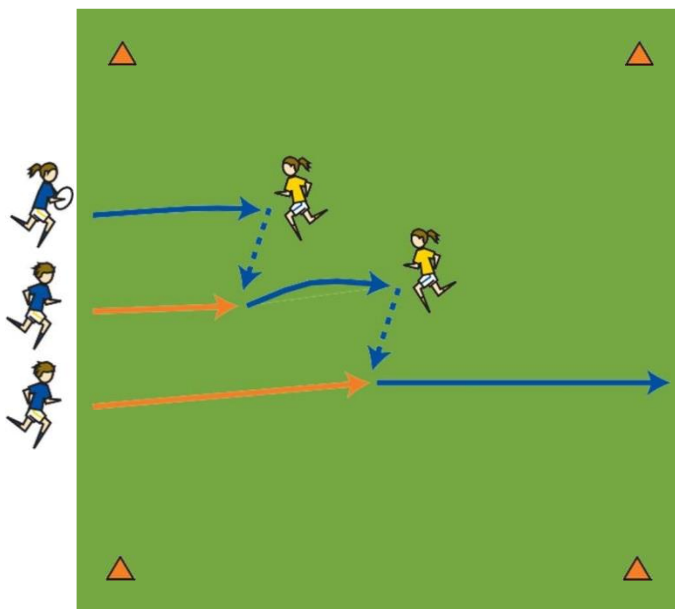


Alocação de tempo sugerida:

- 12 minutos

Como jogar:

- 5 jogadores para cada canal
- Um bola para cada grupo de cinco.
- Três atacantes com a bola têm de passar por dois defensores para marcar um try na linha oposta de onde eles iniciaram.
- O atacante só deve passar a bola para um companheiro atrás.
- O defensor bloqueia o jogador com a bola puxando sua marca.
- O atacante deve tentar passar a bola antes de ser placado.
- A cada vez, um atacante alterna com um defensor.



Habilidade 4a

Efeito de um toque ou puxar um tag

TENTAR



30 jogadores

Exercício 5

6 grupos de 5

3 x 2

Pontos do treino:

Para os atacantes:

- Corra para frente
- Desviar do defensor
- Passar se for placado ou antes, se houver um companheiro em posição melhor.
- Os jogadores de apoio ficam atrás da bola
- Os jogadores devem se comunicar

Para o defensor:

- Mantenha a cabeça erguida - vise a cintura do jogador com a bola.
- Comunicar-se com os companheiros.

Dificuldade:

Mais fácil (para os atacantes):

- Limite os movimentos do defensor (por exemplo, ele só pode se mover de lado).

Habilidade 4a

Efeito de um toque ou puxar um tag

TENTAR



30 jogadores

Exercício 6

6 grupos de 5

Tomada de decisão - 4 x 1

Equipamento necessário:

- 6 bolas de rugby • 6 cones • 12 cintos de marca e 24 marcas (se não houver marcas para todos, reveze em grupos para que todos usem marcas).

Princípios do jogo:

- Continue a avançar • Dê suporte
- Crie continuidade • Aplique pressão
- Marque os pontos

Espaço necessário:

- 2 canais
- 30 x 10 metros



Alocação de tempo sugerida:

- 6 minutos

Como jogar:

- Grupos de cinco – um jogador é o defensor.
- Três grupos em cada canal, revezando-se no exercício.
- Uma bola por grupo.
- O portador da bola corre e passa a bola para outro jogador. Tendo passado a bola, ele se torna um defensor e o primeiro defensor torna-se um atacante.
- O portador da bola tenta marcar um try ao correr passando o defensor.
- Os outros três jogadores de apoio flanqueiam o jogador com a bola. Se sua marca for tirada, o portador da bola deve passá-la para trás, a um de seus jogadores de apoio.



Habilidade 4a

Efeito de um toque ou puxar um tag

TENTAR



30 jogadores

Exercício 6

6 grupos de 5

Tomada de decisão - 4 x 1

Pontos do treino:

Para o portador da bola:

- Correr para o espaço aberto
- Desviar do defensor
- Passar se for placado ou antes, se houver um companheiro em posição melhor para marcar o try.
- O jogador com a bola deve tentar passar antes de ser placado.

Para os jogadores apoiadores:

- Fique no seu próprio lado da bola para estarem uma posição para receber um passe.

Para o defensor:

- Manter a cabeça e os ombros acima da cintura ao fazer a placagem de marca.
- Visar a marca do jogador com a bola.

Dificuldade:

Mais difícil (para os atacantes):

- Os atacantes devem passar a bola (para trás), pelo menos duas vezes antes de poderem marcar um try.

Mais fácil (para os atacantes):

- Aumente a largura do canal

Habilidade 4a

Efeito de um toque ou puxar um tag

TENTAR



30 jogadores

Exercício 7

3 grupos de 10

Drift, cover ou blitz no rugby de contato

Esse jogo é para jogadores que precisam praticar suas habilidades de ataque. Ele é excelente para aprimorar a conscientização visual e aprender como atacar diferentes alinhamentos defensivos.

Equipamento necessário:

- 3 bolas de rugby • 8 cones

Espaço necessário:

- 3 canais
- 30 x 30 metros

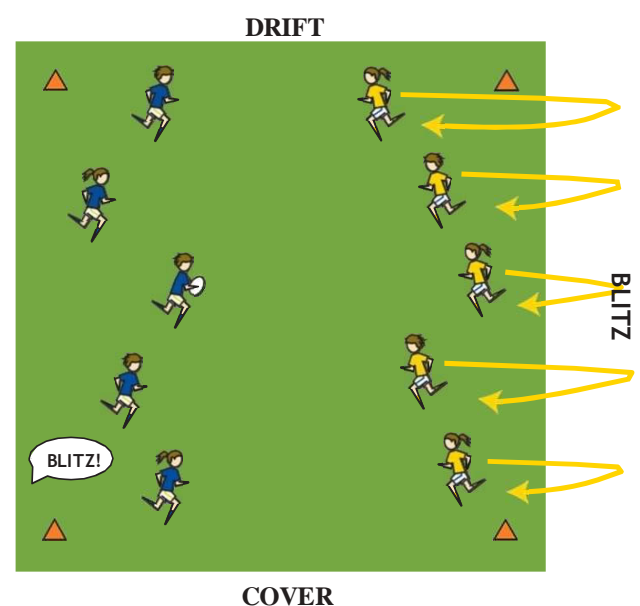


Alocação de tempo sugerida:

- 20 minutos

Como jogar:

- 10 jogadores em cada canal – divida-os em dois times de 5
- Rugby de contato 5 x 5. Os lados dos canais têm nomes: Blitz, drift e cover
- Durante o jogo, o treinador/professor ou um atacante pode dar ordem de blitz, drift ou cover em qualquer breakdown
- Ao ouvir a ordem, os defensores devem correr e tocar na linha correta antes de voltar ao jogo.
- Enquanto a defesa corre para a linha, os atacantes devem dar as costas para os defensores e passar a bola ao treinador/professor. Se não houver treinador/professor presente, os atacantes devem deixar a bola no chão. Quando a defesa estiver quase de volta à posição, o treinador/professor deve passar a bola de volta ao ataque para reiniciar o jogo (ou os atacantes retomam a bola e atacam).



- O treinador/professor pode introduzir uma ordem visual para a defesa, no lugar da ordem falada, forçando assim o ataque a reagir a um tipo desconhecido de defesa e avançando com o jogo.

Habilidade 4a

Efeito de um toque ou puxar um tag

TENTAR



30 jogadores

Exercício 7

3 grupos de 10

Drift, cover ou blitz no rugby de contato

Pontos do treino:

Para os atacantes:

- Identificar espaços deixados na defesa
- Comunicar-se efetivamente com os companheiros
- Boa técnica de controle
- Processo Olhe, Pense, Faça

Para os defensores:

- Comunicar-se – defesa homem a homem
- Mantenha o mesmo espaço entre os defensores – sem aberturas.

Para o treinador/professor:

- Permita a autocorreção aos jogadores antes da intervenção

Dificuldade:

Mais fácil (para os defensores):

- Os atacantes devem se deitar e só se moverem quando os defensores estiverem na metade do retorno da linha

Mais fácil (para os atacantes):

- O treinador/professor dá números aos jogadores individuais para aumentar o número de atacantes versus o número de defensores (especialmente relevante para a defesa de cobertura)

Habilidade 4a

Efeito de um toque ou puxar um tag

TENTAR



30 jogadores

Exercício 8

3 grupos de 10

Parramatta de contato

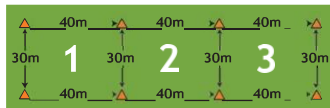
Esse jogo é para jogadores que precisam praticar suas habilidades de suporte. Ele exercita a noção espacial, as habilidades de comunicação, de tomada de decisão e de ataque dos jogadores no espaço e no condicionamento físico geral.

Equipamento necessário:

- 3 bolas de rugby • 16 cones

Espaço necessário:

- 3 canais
- 40 x 30 metros

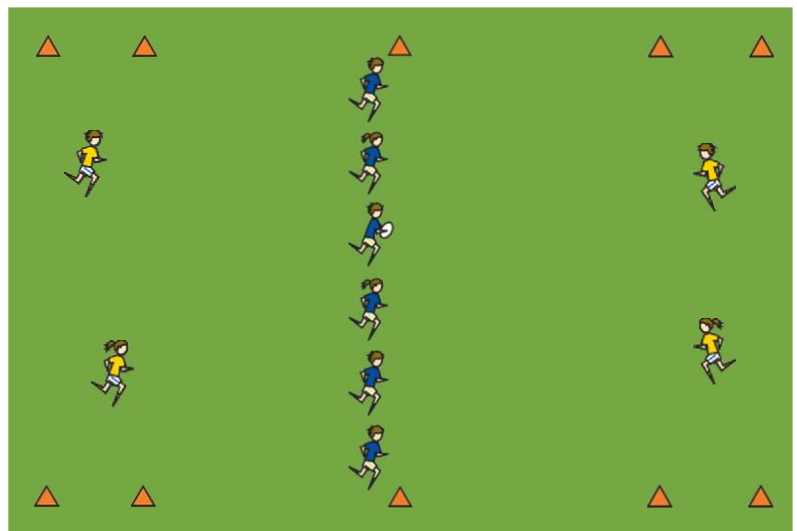


Alocação de tempo sugerida:

- 20 minutos

Como jogar:

- 6 atacantes jogam Touch Rugby contra 2 defensores e depois jogam contra outros 2 defensores. À medida que os jogadores cansam, o jogo fica mais real
- Os atacantes começam no centro e atacam uma das zonas defensivas.
- Se houver contato no time atacante, a bola cair ou for feito um passe à frente, o ataque deve se virar e atacar imediatamente a zona defensiva oposta.
- Isso continuará por um tempo definido pelo treinador/professor.
- Se o ataque marcar, a defesa deve correr em volta dos cones do centro e voltar à sua zona defensiva antes que o ataque volte a atacá-la.
- Os defensores não podem defender fora de sua zona.
- Cada time tem 5 ataques. Some os scores



Habilidade 4a

Efeito de um toque ou puxar um tag

TENTAR



30 jogadores

Exercício 8

3 grupos de 10

Parramatta de contato

Pontos do treino:

Para os atacantes:

- As linhas de corrida devem ser efetivas para marcar o ponto.
- O ataque a uma defesa em drift ou blitz requer boa comunicação e raciocínio rápido.
- O realinhamento é essencial para a eficácia contínua.

Para os defensores:

- Comunicar-se – defesa homem a homem
- Mantenha o mesmo espaço entre os defensores – sem aberturas.
- Os defensores cobrem um o outro e não cedem.

Dificuldade:

Mais fácil (para os defensores):

- Adicione um defensor da equipe atacante

Mais fácil (para os atacantes):

- Os defensores iniciam na linha de bola morta

Habilidade 4a

Efeito de um toque ou puxar um tag

TENTAR



30 jogadores

Exercício 9

3 grupos de 10

Bola rápida/offload

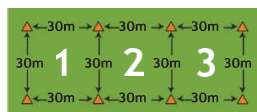
Esse jogo é para jogadores que precisam praticar suas habilidades de ataque. Ele destaca a importância de ficar atrás dos defensores para abrir mais espaço no ataque e para manter a posse.

Equipamento necessário:

- 3 bolas de rugby • 8 cones

Espaço necessário:

- 3 canais
- 30 x 30 metros

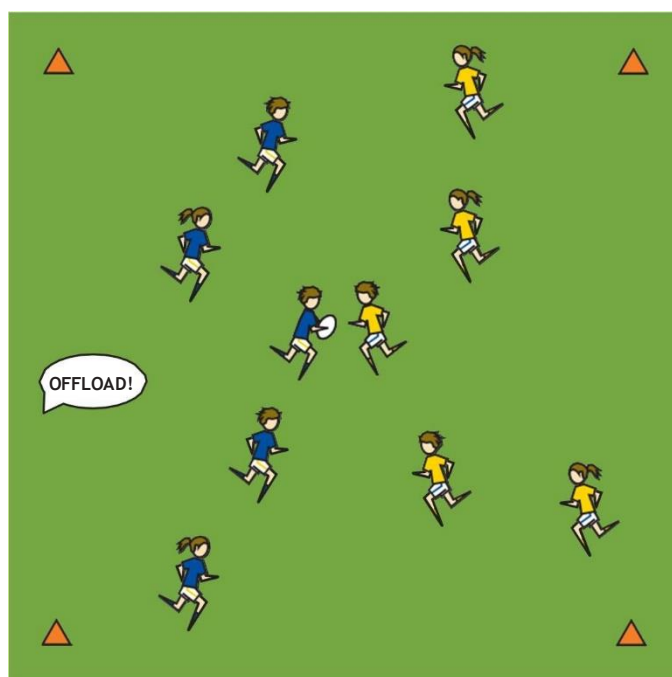


Alocação de tempo sugerida:

- 20 minutos

Como jogar:

- 10 jogadores em cada canal – divida-os em dois times de 5
- Rugby de contato 5 x 5.
- Quando for tocado, o atacante deve passar a bola até um segundo.
- Comece o jogo para que os jogadores passem a bola à frente da defesa e então avance na atividade: peça para passarem de trás da defesa dando dois passos além do defensor para fazer o passe.



Habilidade 4a

Efeito de um toque ou puxar um tag

TENTAR



30 jogadores

Exercício 9

3 grupos de 10

Bola rápida/offload

Pontos do treino:

Para os atacantes:

- Como o jogador tocado deve passar a bola em até um segundo, o apoio é a chave para manter a posse da bola.
- Mudança de velocidade e direção necessária para vencer o defensor.
- Apoio ao jogador que ataca com a bola.

Para os defensores:

- Mantenha o mesmo espaço entre os defensores – sem aberturas.

Dificuldade:

Mais fácil (para os defensores):

- Adicione um defensor da equipe de ataque (6 x 4).

Mais fácil (para os atacantes):

- Adicione um atacante dos defensores (6 x 4).

Habilidade 4b

Defesa alinhar na linha de impedimento

TENTAR

GET INTO RUGBY



30 jogadores

Exercício 1

3 grupos de 10

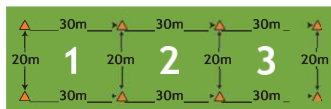
5 x 5

Equipamento necessário:

- 3 bolas de rugby • 8 cones

Espaço necessário:

- 3 canais
- 30 x 20 metros



Princípios do jogo:

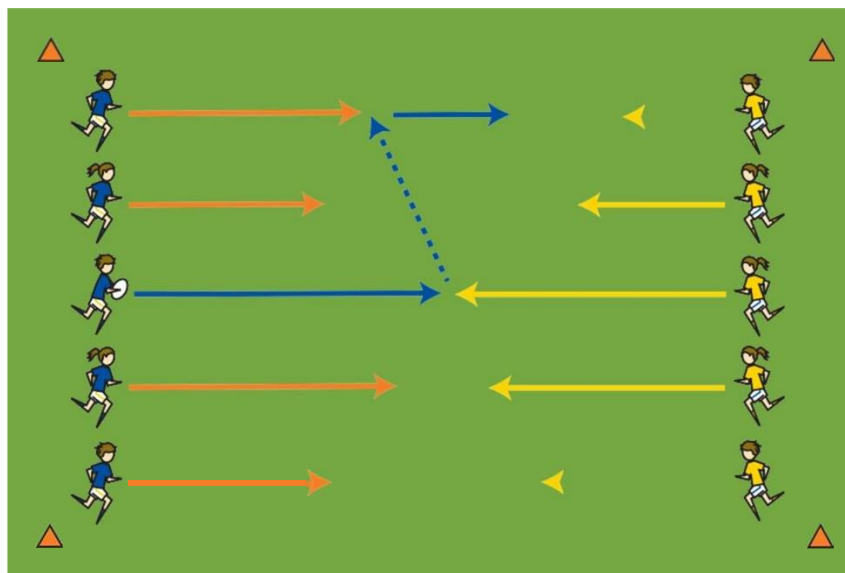
- Continue a avançar • Dê suporte
- Crie continuidade • Aplique pressão
- Marque os pontos

Alocação de tempo sugerida:

- 15 minutos

Como jogar:

- 10 jogadores em cada canal – divida-os em dois times de 5
- Inicie o jogo com um passe livre no centro, fazendo com que a equipe defensiva recue 7 metros
- Os jogadores de ataque devem tentar correr e passar pelos defensores para tentar marcar um try.
- Se houver placagem, o atacante deve passar a bola para um companheiro atrás.
- Após uma placagem bem-sucedida, o defensor deve ficar em seu próprio lado da bola (stay onside) e não deve tentar interceptar nem obstruir o passe.
- Faça três jogadas e troque os times para que joguem uns contra os outros



Habilidade 4b

Defesa alinhar na linha de impedimento

TENTAR



30 jogadores

Exercício 1

3 grupos de 10

5 x 5

Pontos do treino:

Para os atacantes:

- Corra para frente
- Desvie dos defensores
- Passe apenas se for placado ou se houver um companheiro em situação melhor
- Os jogadores de apoio ficam atrás da bola
- Os jogadores devem se comunicar

Para os defensores:

- Mantenha a cabeça erguida – vise a cintura do jogador com a bola.

Dificuldade:

Mais difícil (para os defensores):

- Os defensores podem fazer placagens de contato **se forem suficientemente experientes.**
- Torne o canal mais amplo

Mais fácil (para os defensores):

- Torne o canal mais estreito

Habilidade 4b

Defesa alinhar na linha de impedimento

TENTAR



RUGBY EDUCACIONAL
Apoiado pelo Instituto Alpargatas

Instituto ALPARGATAS



30 jogadores

Exercício 2

3 grupos de 10

Tomada de decisão - 6 x 4

Equipamento necessário:

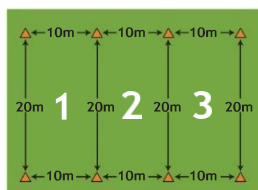
- 3 bolas de rugby • 8 cones • 12 cintos de marca e 24 marcas (se não houver marcas para todos, reveze em grupos para que todos usem marcas).

Princípios do jogo:

- Continue a avançar • Dê suporte
- Crie continuidade • Aplique pressão
- Marque os pontos

Espaço necessário:

- 3 canais
- 10 x 20 metros

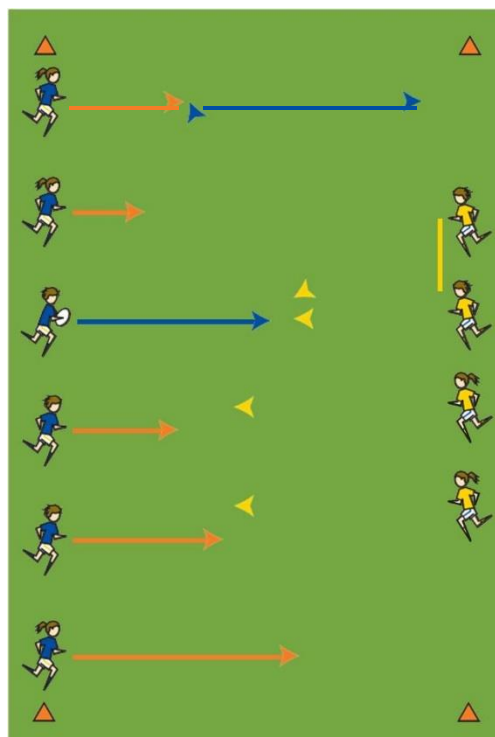


Alocação de tempo sugerida:

- 12 minutos

Como jogar:

- 10 jogadores em cada canal – quatro defensores e seis atacantes
- Inicie o jogo com um passe livre no centro, fazendo com que a equipe defensiva recue 7 metros
- Os jogadores de ataque devem tentar correr e passar pelos defensores para tentar marcar um try.
- O defensor bloqueia puxando a marca.
- Se ocorrer a placagem, o atacante deve passar a bola para trás para um companheiro dentro de três passos ou três segundos
- Após uma placagem bem-sucedida, o defensor deve ficar em seu próprio lado da bola (stay onside) e não deve tentar interceptar nem obstruir o passe.



Habilidade 4b

Defesa alinhar na linha de impedimento

TENTAR



RUGBY
EDUCACIONAL
Apoiado pelo Instituto Alpargatas

Instituto
ALPARGATAS



30 jogadores

Exercício 2

3 grupos de 10

Tomada de decisão - 6 x 4

Pontos do treino:

Para os atacantes:

- Corra para frente
- Desvie dos defensores
- Passe apenas se for placado ou se houver um companheiro em situação melhor
- Os jogadores de apoio ficam atrás da bola
- Os jogadores devem se comunicar

Dificuldade:

Mais difícil (para os atacantes):

- Se a equipe com posse da bola sofrer sete placagens sem marcar um try, a bola é passada à outra equipe com um passe livre.

Mais fácil (para os atacantes):

- Não é permitido interceptar a jogada.

Habilidade 4b

Defesa alinhar na linha de impedimento

TENTAR



30 jogadores

Exercício 3

3 grupos de 10

Rugby de contato multiapoio

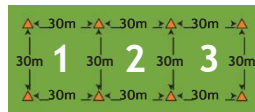
Esse jogo é para jogadores que precisam praticar suas habilidades de suporte.

Equipamento necessário:

- 3 bolas de rugby • 8 cones

Espaço necessário:

- 3 canais
- 30 x 30 metros

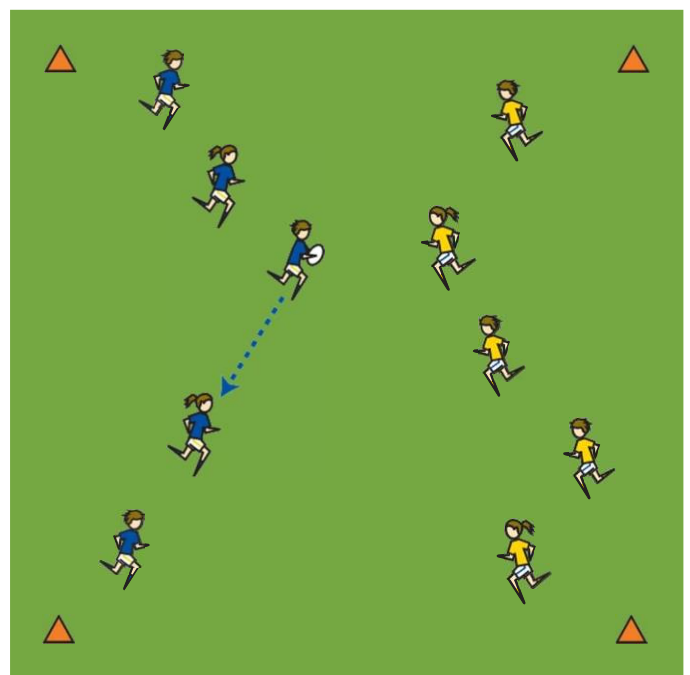


Alocação de tempo sugerida:

- 20 minutos

Como jogar:

- 10 jogadores em cada canal – divida-os em dois times de 5
- Os jogadores jogam normalmente o rugby de contato 5 x 5.
- A única diferença é a pontuação:
 - 1 ponto para um try, mais 1 x ponto de bônus para um offload dentro de 10 metros e 2 x pontos de bônus para offload dentro de 5 metros da linha do try
 - Se não houver passes dentro de 15 metros da linha do try, o score não conta



Habilidade 4b

Defesa alinhar na linha de impedimento

TENTAR



30 jogadores

Exercício 3

3 grupos de 10

Rugby de contato multiapoio

Pontos do treino:

Para os atacantes:

- Os jogadores de apoio devem tentar ficar atrás da defesa.
- Apoiar de perto o jogador com a bola.

Para os defensores:

- Comunicar
- Mantenha o mesmo espaço entre os defensores – sem aberturas.
- Os defensores cobrem um o outro e não cedem

Dificuldade:

Mais fácil (para os defensores):

- Tome o canal mais estreito

Mais fácil (para os atacantes):

- Tome o canal mais amplo

Habilidade 4b

Defesa alinhar na linha de impedimento

TENTAR



30 jogadores

Exercício 4

2 grupos de 15

Linha de Ataque

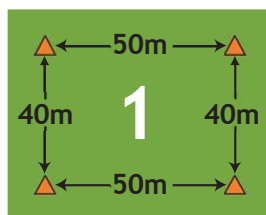
Esse jogo é para jogadores que precisam praticar suas habilidades de ataque.

Equipamento necessário:

- 1 bola de rugby • 8 cones

Espaço necessário:

- 1 canal
- 50 x 40 metros (metade do campo de rugby)



Alocação de tempo sugerida:

- 20 minutos

Como jogar:

- Divida os jogadores em 4 equipes – 2 equipes atacantes de 8 e 2 equipes de defesa de 7.
- Uma equipe ataca e outra defende. As duas equipes descansam. Depois, alterne.
- Use essa atividade entre a linha de try e a de 10 metros para promover a precisão na técnica de tomada de decisão, execução, passe e corrida.
- O objetivo do jogo é marcar desde a primeira fase. A defesa começa na linha de try e só pode avançar até a linha de 5 metros (linha de vantagem).
- O ataque deve começar na linha de 5 metros, simulando o scrum, e variar os pontos de partida, no centro, à esquerda ou à direita.
- Se for simulada a reposição com lineout, use a linha de 10 metros como meio do campo.
- Se o ataque conseguir marcar a partir da formação, ganha 5 pontos.
- Se marcar após uma fase, ganha 4 pontos.
- Se marcar após duas fases, ganha 3 pontos, e assim por diante.
- Se não conseguir marcar depois de 4 fases, o ataque volta e passa a defender.
- Podem ser introduzidas opções de chute.

Habilidade 4b

Defesa alinhar na linha de impedimento

TENTAR

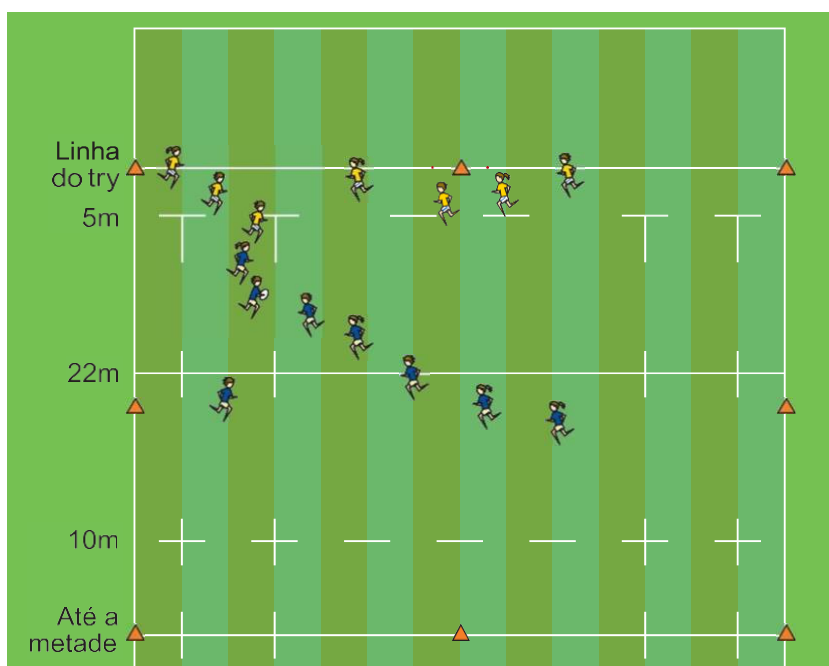


30 jogadores

Exercício 4

2 grupos de 15

Linha de Ataque



Pontos do treino:

Para os atacantes:

- A habilidade de tomada de decisão é fundamental (jogada de ataque, alinhamento defensivo)
- Busque o passe apropriado (curto, longo, baixo, em profundidade, etc.).
- Faça boas linhas de corrida (fintas, opções, criação de espaços).
- Acelere para o espaço aberto.

Para os defensores:

- Comunicar-se – defesa homem a homem
- Mantenha o mesmo espaço entre os defensores – sem aberturas.

Para o professor/treinador:

- Permita a autocorreção aos jogadores antes da intervenção

Dificuldade:

Mais fácil (para os defensores):

- Os atacantes iniciam com 10 metros fora

Mais fácil (para os atacantes):

- Os defensores iniciam 5 metros atrás da linha do try

Habilidade 4b

Defesa alinhar na linha de impedimento

TENTAR



30 jogadores

Exercício 5

6 grupos de 5

Jogo Tentar rugby

Equipamento necessário:

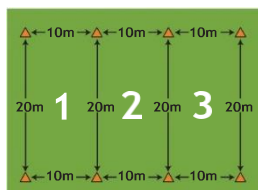
- 3 bolas de rugby • 8 cones • 12 cintos de marca e 24 marcas (se não houver marcas para todos, reveze em grupos para que todos usem marcas).

Princípios do jogo:

- Continue a avançar • Dê suporte
- Crie continuidade • Aplique pressão
- Marque os pontos

Espaço necessário:

- 3 canais
- 10 x 20 metros

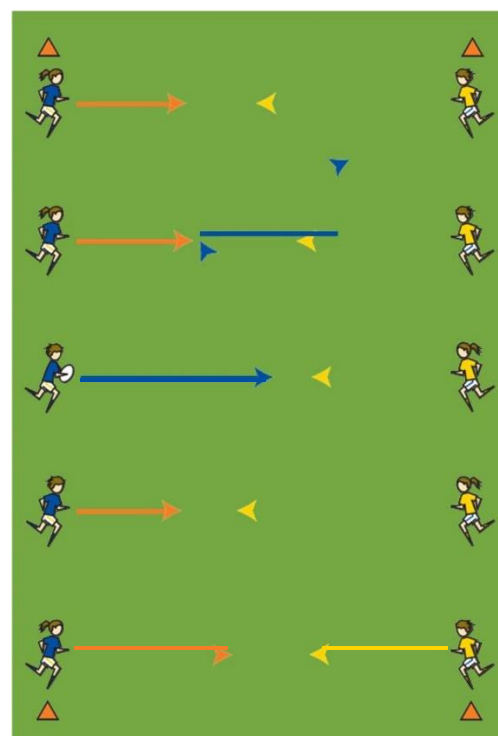


Alocação de tempo sugerida:

- 12 minutos

Como jogar:

- 2 times de 5 em cada canal – um time defende e outro ataca
- Inicie o jogo com um passe livre no centro, fazendo com que a equipe defensiva recue 7 metros
- Os jogadores de ataque devem tentar correr e passar pelos defensores para tentar marcar um try.
- Ao ser placado por um defensor que tira a marca, o jogador com a bola deve passá-la para trás para um companheiro dentro de três passos ou três segundos.
- Depois de conseguir tirar a marca, o defensor deve recuar 5 metros e não pode tentar interceptar nem obstruir o passe.
- O jogo de 6 x 4 tem a vantagem de facilitar a pontuação, o que é gratificante para o jogador. Todavez que um time marca, dois atacantes (por exemplo, o jogador que dá o passe e o que marca) passam ao time defensor, que por sua vez passará a ser o time atacante com seis jogadores.



Habilidade 4b

Defesa alinhar na linha de impedimento

TENTAR



30 jogadores

Exercício 5

6 grupos de 5

Jogo Tentar rugby

Pontos do treino:

Para os atacantes:

- Corra para frente
- Desvie dos defensores
- Passe apenas se for placado ou se houver um companheiro em situação melhor
- Os jogadores de apoio ficam atrás da bola

Para os defensores:

- Mantenha a cabeça erguida - vise a cintura do jogador com a bola.

Observação: de início pode haver caos, mas a perseverança irá assegurar que os jogadores tenham um gostinho do jogo.

Dificuldade:

Mais difícil (para os atacantes):

- Após 3 placagens, mude a posse.

Mais fácil (para os atacantes):

- Aumente a largura do canal