

TAGRUGBY NA ESCOLAS MANUAL DO PROFESSOR



BRASIL RUGBY

BRASILRUGBY.COM.BR

O QUE É O TAGRUGBY

O TAG RUGBY É UM JOGO DE INICIAÇÃO AO RUGBY, FÁCIL DE JOGAR, DIVERTIDO E SEGURO. PODE SER PRATICADO POR EQUIPES MISTAS, MESMO EM ESPAÇOS REDUZIDOS E COM PISOS DUROS COMO OS QUE HABITUALMENTE EXISTEM NAS ESCOLAS BRASILEIRAS. UMA DAS VANTAGENS DO TAGRUGBY É PRECISAMENTE PODER SER JOGADO EM QUALQUER SUPERFÍCIE, NÃO SENDO NECESSÁRIO O USO DE UM GRAMADO, UMA VEZ QUE O TAGRUGBY É UM JOGO SEM CONTATO.

NO ENTANTO NO TAG RUGBY ESTÃO PRESENTES AS AÇÕES FUNDAMENTAIS DO JOGO DE RUGBY COMO A CORRIDA COM BOLA, A FINTA, O PASSE E O TRY.

POR RAZÕES DE SEGURANÇA E DE PROGRESSÃO NA APRENDIZAGEM DO JOGO DE RUGBY, O GESTO TÉCNICO DO TACKLE É SUBSTITUÍDO PELO “TAG”, AÇÃO DE RETIRAR A FITA AO PORTADOR DA BOLA.

COM ESTE MANUAL PRETENDEMOS FORNECER A TODOS OS PROFESSORES E TREINADORES OS CONTEÚDOS E ESTRATÉGIAS NECESSÁRIAS PARA UMA ABORDAGEM AO ENSINO-APRENDIZAGEM DO RUGBY.

É NOSSO DESEJO QUE O TAG RUGBY ENTUSIASME E MOTIVE O MAIOR NÚMERO POSSÍVEL DE ALUNOS PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

CÓDIGO DE CONDUTA

VALORES EDUCATIVOS DO JOGO DE RUGBY

JOGADORES

Jogar pelo prazer.

Jogar com alegria.

Jogar de acordo com as Leis de Jogo.

Compromisso com a equipe:

Jogar em equipe.

Nunca discutir com os árbitros.

Aplaudir sempre os adversários:

Formar o corredor.

Divertir-se jogando!



TREINADORES

Liderar pelo exemplo.

Dar a todos os jogadores as mesmas oportunidades de jogar.

Reforçar positivamente as ações dos jogadores.

Respeitar o árbitro – sempre!

Valorizar o “Fair-Play” e a disciplina.

Deixar que sejam os jogadores a jogar e a tomar decisões durante os jogos



PAIS & MÃES

Ser um exemplo para os jogadores.

Deixar que os jogadores joguem o seu jogo... não o nosso.

Elogiar o esforço e o progresso na aprendizagem, não os resultados.

Aplaudir as duas equipes.

Reconhecer e ser positivo com o árbitro.





O EQUIPAMENTO DE TAGRUGBY

O EQUIPAMENTO NECESSÁRIO PARA O TAG RUGBY É MUITO SIMPLES

- > CONES DE DIVERSAS CORES
- > BOLAS
- > CINTO TAG RUGBY
- > COLETES DE IDENTIFICAÇÃO



VALORES EDUCATIVOS DO JOGO DE RUGBY

O RUGBY ATRAVÉS DAS SUAS CARACTERÍSTICAS SINGULARES, PERMITE QUE SEJAM VIVENCIADAS PELOS ALUNOS UM VASTO LEQUE DE APRENDIZAGENS MOTORAS, PROMOVEDO A INTERAÇÃO E A INTEGRAÇÃO DOS ALUNOS, ENTRE ELES E NA ESCOLA.

O RUGBY NA ESCOLA, PERMITE A CONVIVÊNCIA ATIVA DE MENINOS E MENINAS, DE TODOS OS BIOTIPOS, DANDO OPORTUNIDADES DE ÊXITO A QUALQUER CRIANÇA.

O RUGBY FAVORECE A INCLUSÃO E A ACEITAÇÃO DA DIFERENÇA, TODOS SÃO NECESSÁRIOS, TODOS SÃO IMPORTANTES, INDEPENDENTEMENTE DAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS, CULTURAIS OU DO GÊNERO.

O RUGBY DESENVOLVE VALORES ESSENCIAIS COMO:

- HUMILDADE E O ESPÍRITO DE SACRIFÍCIO;
- RESPONSABILIDADE, CORAGEM E CRIATIVIDADE;
- ESPÍRITO DE EQUIPE E SOLIDARIEDADE;
- DISCIPLINA E O RESPEITO.

NO FINAL DE CADA JOGO A EQUIPE QUE VENCE FORMA O “CORREDOR”, PARA RECEBER, APLAUDIR E CUMPRIMENTAR OS JOGADORES DA EQUIPE ADVERSÁRIA. AO SAIR DO CORREDOR OS JOGADORES DA EQUIPE VENCEDORA FORMAM UM NOVO CORREDOR PARA RECEBEREM E APLAUDIREM A EQUIPE ADVERSÁRIA.



OBJETIVO DO JOGO

O OBJETIVO DO JOGO É MARCAR TRY, OU SEJA, ULTRAPASSAR A LINHA DE TRY ADVERSÁRIA COM A BOLA NAS MÃOS. PARA MARCAR TRY BASTA PASSAR ESSA LINHA, NÃO SENDO NECESSÁRIO, NO CASO DO TAG RUGBY, TOCAR COM A BOLA NO SOLO. O TRY VALE UM PONTO.

NÚMERO DE JOGADORES

O TAG RUGBY PODE SER JOGADO POR EQUIPES DE 5 A 7 JOGADORES. O NÚMERO DE JOGADORES POR EQUIPA PODE VARIAR DE ACORDO COM O ESPAÇO E MATERIAL DISPONÍVEL OU DE ACORDO COM O NÚMERO TOTAL DE ALUNOS DA TURMA. EM COMPETIÇÃO DEVERÁ EXISTIR SEMPRE NO MÍNIMO 2 MENINOS E 2 MENINAS

ESPAÇO DE JOGO

O TERRENO DE JOGO ACONSELHÁVEL É UMA ÁREA RETANGULAR, COM 20 METROS DE LARGURA E 40 METROS DE COMPRIMENTO. ESTE ESPAÇO PODE SER ALTERADO, SENDO QUE NUMA FASE INICIAL A PRINCIPAL VARIÁVEL A AUMENTAR É A LARGURA, O QUE CRIA MAIORES CONDIÇÕES DE ÊXITO PARA O ATAQUE. INDEPENDENTEMENTE DO NÚMERO DE JOGADORES EM CADA EQUIPE, DEVE TENTAR SE MANTER UMA PROPORÇÃO DE 4-5 METROS DE LARGURA POR JOGADOR.



5 a 7 jogadores

Dimensões do Campo
20m x40m
30mx50m



TAG RUGBY



BRASILRUGBY.COM.BR

OBJETIVO DO JOGO

O JOGO COMEÇA NO MEIO DO CAMPO COM UM TIRO LIVRE. QUANDO HÁ UM TRY, O JOGO RECOMEÇA NOVAMENTE NO MEIO CAMPO, COM UM TIRO LIVRE EFETUADO PELA EQUIPE QUE SOFREU TRY.

➤ NAS SEGUINTE SITUACÕES A EQUIPE ADVERSÁRIA TEM QUE RECUAR NO TERRENO, ATÉ FICAR COLOCADA A 5 METROS DE DISTÂNCIA:

➤ QUANDO UM JOGADOR JOGA INTENCIONALMENTE A BOLA COM O PÉ

➤ QUANDO HÁ UM PASSE PARA A FRENTE (O JOGO PÁRA, A POSSE DE BOLA TROCA E O JOGO RECOMEÇA DESTA FORMA)

➤ QUANDO HÁ UMA FALTA OU PENALIDADE

➤ QUANDO O JOGADOR QUE TEM A BOLA SAI PELA LINHA LATERAL

➤ QUANDO A BOLA SAI PELA LINHA LATERAL



OS DEFENSORES SÓ PODEM AVANÇAR DEPOIS DO PORTADOR DA BOLA EXECUTAR O TIRO LIVRE.

BRASILRUGBY.COM.BR



FORMA DE JOGAR

ATACANTES

O PORTADOR DA BOLA DEVE CORRER LIVREMENTE COM A BOLA E FINTAR OS ADVERSÁRIOS MAS PODERÁ PASSAR A BOLA CASO NÃO TENHA ESPAÇO LIVRE À SUA FRENTE, OU SE UM SEU COMPANHEIRO DE EQUIPE SE ENCONTRAR EM MELHOR POSIÇÃO PARA AVANÇAR E FAZER O TRY.

O PORTADOR DA BOLA NÃO PODE EMPURRAR OS ADVERSÁRIOS, NEM PODE IMPEDIR QUE ESTES LHE RETIREM A(S) FITA(S) DO CINTO.

DEFENSORES TENTAM ROUBAR A FITA, PARA PARAR O ATAQUE

JOGADORES ATCANTES ATRÁS DO PORTADOR DA BOLA



A PARTIR DO MOMENTO EM QUE HÁ UM “TAG”, O PORTADOR DA BOLA DEVE PARAR A CORRIDA E TEM APROXIMADAMENTE 3 SEGUNDOS PARA PASSAR A BOLA PARA UM COMPANHEIRO DE EQUIPE.



FORMA DE JOGAR

DEFENSORES

NA DEFESA OS JOGADORES DEVEM AVANÇAR PARA REDUZIREM O ESPAÇO AOS ADVERSÁRIOS E DEVEM MOVIMENTAR-SE PARA UMA POSIÇÃO ONDE CONSIGAM EXECUTAR O “TAG”.

PARA PARAR A PROGRESSÃO DO PORTADOR DA BOLA OS DEFENSORES DEVEM RETIRAR A FITA (“TAG”) DO CINTO DO PORTADOR DA BOLA, O QUE O OBRIGA A PARAR E PASSAR A BOLA.

EM CADA “TAG” O DEFENSOR TEM QUE RESPEITAR SEMPRE A SEGUINTE SEQUÊNCIA:

1- Tirar a Fita e gritar TAG



2- Levantar o Braço



3- Entregar a Fita



LEIS DO JOGO

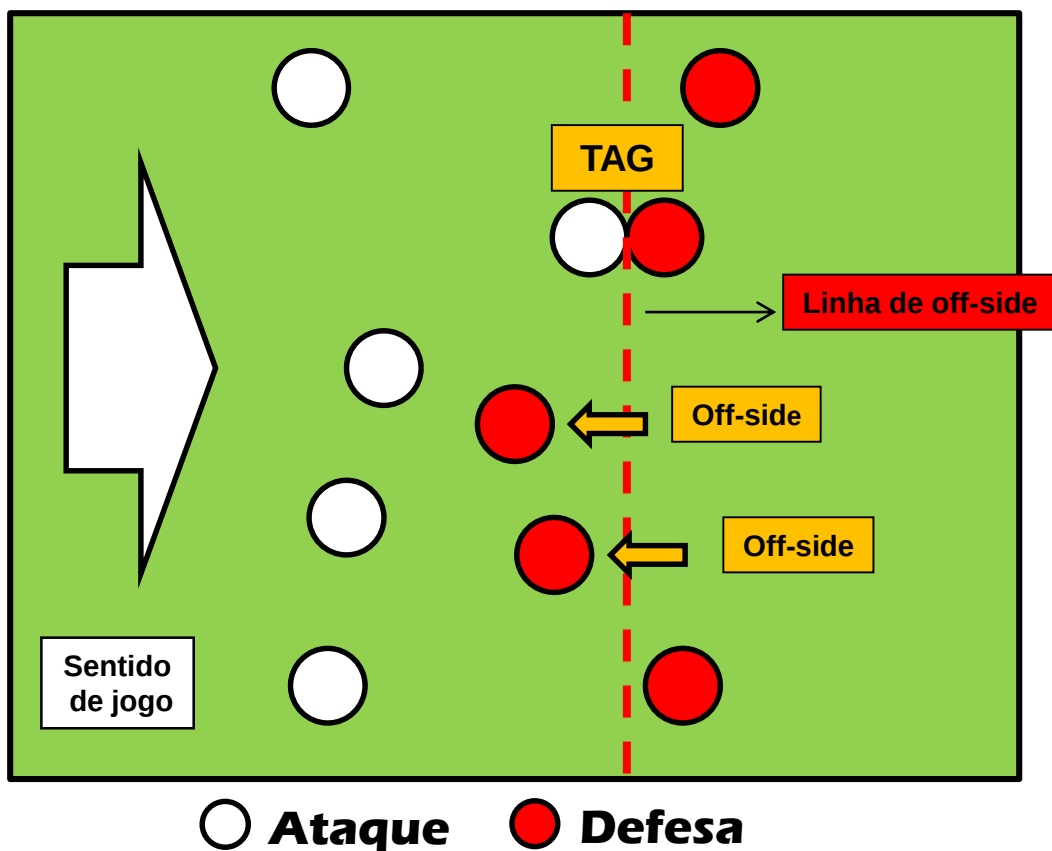
IMPEDIMENTO/OFF-SIDE

O IMPEDIMENTO/OFF-SIDE APENAS TEM LUGAR QUANDO HÁ UM “TAG”.

QUANDO HÁ UM “TAG” TODOS OS JOGADORES DA EQUIPE QUE DEFENDE DEVEM RECUAR ATÉ ESTAREM COLOCADOS ATRÁS DO DEFENSOR QUE TEM A FITA (TAG) NA MÃO.

SE UM JOGADOR ESTÁ IMPEDIDO E INTERCEPTA, IMPEDE, OU ATRASA O PASSE, É MARCADA FALTA À EQUIPE QUE DEFENDE.

NESTE CASO O JOGO RECOMEÇA COM UM TIRO LIVRE NO PONTO ONDE O “TAG” FOI REALIZADO PELA ÚLTIMA VEZ.





LEIS DO JOGO

LEI DA VANTAGEM

APESAR DE TER SIDO COMETIDA UMA INFRAÇÃO O ÁRBITRO PERMITE QUE O JOGO CONTINUE, DE FORMA A NÃO BENEFICIAR A EQUIPE INFRATORA. SE, POR EXEMPLO, HÁ UM PASSE PARA A FRENTE MAS A BOLA FICA NA POSSE DE UM JOGADOR DA EQUIPE ADVERSÁRIA, **O ÁRBITRO DEVE PERMITIR QUE O JOGO CONTINUE.**

PARA ASSINALAR A VANTAGEM O ÁRBITRO DEVE MANTER O BRAÇO ESTENDIDO NA DIREÇÃO DA EQUIPE NÃO INFRATORA E GRITAR “JOGA A VANTAGEM”.

ATRAVÉS DA APLICAÇÃO DA VANTAGEM PRETENDE-SE QUE O JOGO SEJA MAIS DINÂMICO, COM O MENOR NÚMERO POSSÍVEL DE PAUSAS

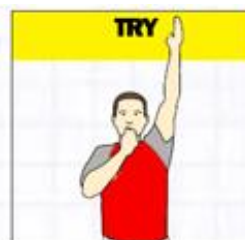
ARBITRAR UM JOGO

PARA ARBITRAR UM JOGO É NECESSÁRIO:

- > APITO
- > CONHECER AS REGRAS BÁSICAS (PASSE PARA A FRENTE, OFF-SIDE E VANTAGEM)
- > APLICAR A VANTAGEM SEMPRE QUE POSSÍVEL
- > INDICAR A EQUIPE QUE TEM DIREITO À POSSE DE BOLA SEMPRE QUE HÁ UMA FALTA



SINALIZAÇÕES DO ÁRBITRO





MÉTODO DE ENSINO TAG RUGBY



INTRODUÇÃO

>A PROPOSTA DE ENSINO QUE APRESENTAMOS EM SEGUIDA REQUER O CONHECIMENTO DOS PRINCÍPIOS DO JOGO DE RUGBY (ATAQUE E DEFESA), DAS AÇÕES QUE SÃO DESENVOLVIDAS EM CADA PRINCÍPIO E AS TÉCNICAS BASE DO JOGO DE RUGBY.

>A INTRODUÇÃO PROGRESSIVA DESTES ELEMENTOS, VAI PERMITIR UMA FÁCIL APRENDIZAGEM E COMPREENSÃO DO JOGO.

O QUE ENSINAR

PRINCÍPIOS DE JOGO/AÇÕES FUNDAMENTAIS

	ATAQUE	DEFESA
1ª AÇÃO	AVANÇAR	
	<i>CORRER COM A BOLA NAS MÃOS MUDAR DE DIREÇÃO FINTAR PROCURAR O ESPAÇO FAZER FINTA DE PASSE</i>	<i>SUBIR NA DEFESA MARCAR O ADVERSÁRIO DIRETO RETIRAR A FITA</i>
2ª AÇÃO	APOIAR	
	<i>CORRER ATRÁS DO PORTADOR DA BOLA COMUNICAR COM O PORTADOR DA BOLA PASSAR E RECEBER A BOLA EM MOVIMENTO</i>	<i>MANTER A LINHA DEFENSIVA COMUNICAR QUEM É O SEU ADVERSÁRIO DIRETO NÃO ESTAR EM OFF-SIDE</i>
3ª AÇÃO	CONTINUIDADE	
	<i>ESTAR ATRÁS DO PORTADOR DA BOLA CRIAR SITUAÇÕES COM SUPERIORIDADE NÚMERICA (2X1) MANTER O SENTIDO DE JOGO PASSAR ANTES DE SER FEITO O TAG</i>	<i>MANTER A LINHA DEFENSIVA AVANÇAR NA DEFESA (SUBIR PARA DEFENDER) DEFESA INDIVIDUAL EFICAZ (FAZER O TAG)</i>
4ª AÇÃO	PRESSIONAR	
	<i>APLICAR DE FORMA CONTINUA AS AÇÕES PARA CRIAR DIFICULDADES AOS ADVERSÁRIOS</i>	

TÉCNICAS BÁSICAS

CORRIDA COM BOLA E FINTA

FATORES CHAVES

- > RECEBER A BOLA EM ACELERAÇÃO
- > CORRER PARA A FRENTE
- > TRANSPORTAR A BOLA COM AS 2 MÃOS
- > PASSAR O PESO DO CORPO DE UM PÉ PARA O OUTRO
- > EVITAR O ADVERSÁRIO / PROCURAR O ESPAÇO
- > MUDAR DE DIREÇÃO (BATER O PÉ)

ERROS COMUNS

- > ESTAR PARADO PARA RECEBER A BOLA
- > PARAR AO RECEBER A BOLA
- > CORRER DE LADO
- > CORRER COM A BOLA EM UMA SÓ MÃO
- > NÃO TRANSFERIR O PESO / NÃO EVITAR O ADVERSÁRIO.



PRINCIPIO DO JOGO - AVANÇAR

FINTA, PASSE E RECEPÇÃO

FATORES CHAVES

- > COMUNICAR
- > CORRER PARA A FRENTE PARA ENTRAR NA BOLA
- > BRAÇOS VIRADOS PARA O LADO ONDE VEM O PASSE, COM AS MÃOS ABERTAS (SERVEM COMO ALVO)
- > OLHAR PARA ONDE VAI PASSAR
- > RODAR O TRONCO E OS BRAÇOS PARA FAZER O PASSE
- > TERMINAR COM A CABEÇA A APONTAR PARA ONDE SE FEZ O PASSE.

ERROS COMUNS

- > NÃO COMUNICAR
- > NÃO APRESENTAR AS MÃOS-ALVO
- > RIGIDEZ DE BRAÇOS E MÃOS
- > NÃO OLHAR
- > NÃO RODAR O TRONCO
- > NÃO SEGUIR A BOLA DEPOIS DO PASSE.





TÉCNICAS BÁSICAS

PEGAR /PASSAR A BOLA DO CHÃO

FATORES CHAVES

- > ABAIXAR O CORPO
- > FLEXÃO DAS PERNAS
- > OLHAR PARA A BOLA
- > RECOLHER A BOLA COM AS 2 MÃOS
- > COLOCAR 1 MÃO À FRENTE E OUTRA ATRÁS NA BOLA
- > OLHAR EM FRENTE
(ANALISAR O JOGO ANTES DE FAZER O PASSE)

ERROS COMUNS

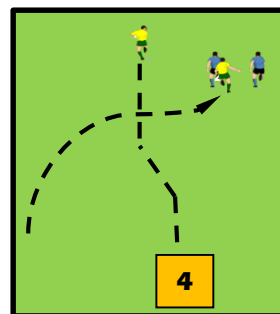
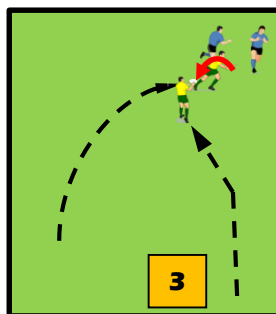
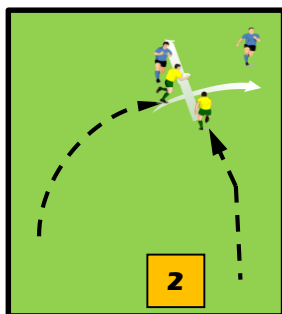
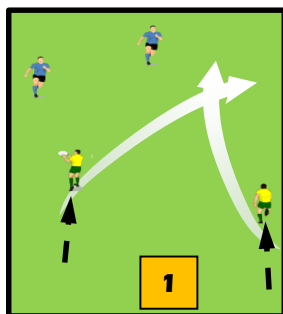
- > NÃO ABAIXAR O CORPO
- > PERNAS ESTICADAS E JUNTAS
- > RECOLHER A BOLA COM UMA SÓ MÃO.



FAZER UM CRUZAMENTO

FATORES CHAVES

- > BOLA NAS 2 MÃOS
- > CORRER PARA A FRENTE PARA ENTRAR NA BOLA
- > MUDAR DE DIREÇÃO.
- > MUDAR DE CANAL (2 JOGADORES)
- > OLHAR PARA A DEFESA E PARA O APOIO. RODAR O TRONCO E FAZER O PASSE.
- > ATACAR A LINHA DA VANTAGEM



ERROS COMUNS

- > BOLA EM UMA SÓ MÃO
- > NÃO ATACAR A DEFESA (CORRER DE LADO)
- > NÃO MUDAR DE CANAL
- > NÃO OLHAR PARA O APOIO
- > NÃO RODAR O TRONCO.
- > EXECUTAR UM PASSE ERRADO.

TÉCNICAS BÁSICAS

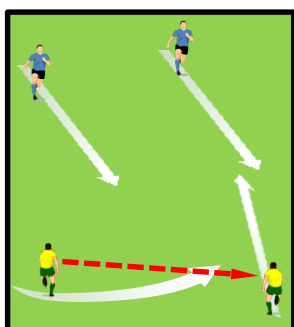
PASSE E LOOPING

FATORES CHAVES DO PORTADOR DA BOLA

- > TRANSPORTAR A BOLA COM 2 MÃOS
- > ATACAR A LINHA DE DEFESA
- > FIXAR A DEFESA
- > OLHAR PARA A DEFESA E PARA O APOIO
- > TÉCNICA DE PASSE CURTO
- > PASSAR E SEGUIR A BOLA, APARECENDO DO LADO EXTERIOR DO PORTADOR DA BOLA.

FATORES CHAVES DO JOGADOR NO APOIO

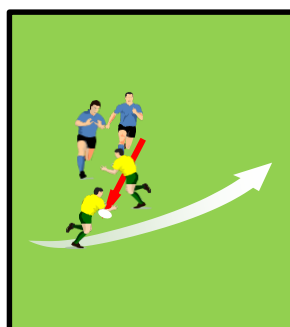
- > MANTER-SE ATRÁS DA BOLA
- > APÓS RECEBER A BOLA, ENDIREITAR A CORRIDA.
- > RECEBER A BOLA COM AS 2 MÃOS (MOSTRAR AS MÃOS PARA SERVIREM DE 'ALVO')



1



2



3



4

ERROS COMUNS

PORTADOR DA BOLA

- > NÃO TRANSPORTA A BOLA COM AS 2 MÃOS
- > NÃO COMPROMETE A DEFESA
- > NÃO OLHA PARA O APOIO
- > NÃO EXISTE ROTAÇÃO DO TRONCO
- > O PASSE É MAL EXECUTADO

JOGADOR NO APOIO

- NÃO SE MANTÊM INTERIOR
- > NÃO ENTRA NA BOLA;
- > CONTINUA A CORRER DE LADO
- > NÃO COMUNICA



TÉCNICAS BÁSICAS

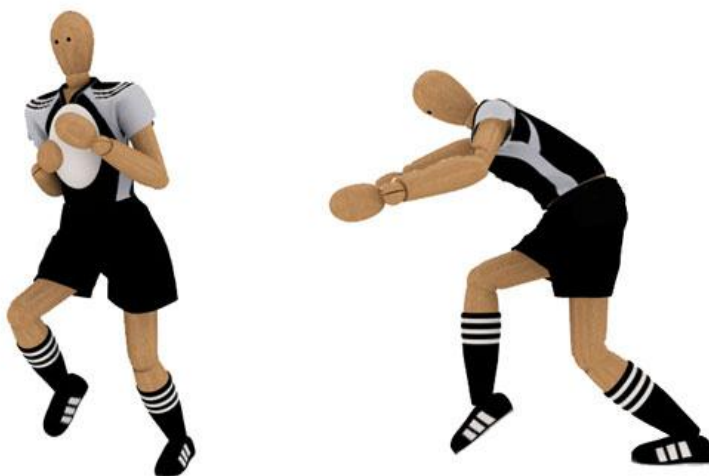
DEFESA INDIVIDUAL – POSIÇÃO BASE DEFENSIVA

> FATORES CHAVE

- > OLHAR EM FRENTE PARA OS ATACANTES
- > CENTRO DE GRAVIDADE BAIXO
- > COSTAS DIREITAS, PERNAS FLEXIONADAS
- > OLHAR PARA A DEFESA E PARA O APOIO
- > PESO NA PONTA DOS PÉS (PÉS RÁPIDOS)

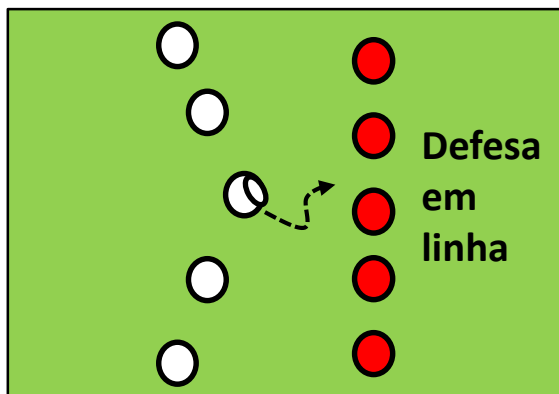
> ERROS COMUNS

- > NÃO OLHAR EM FRENTE (SÓ OLHAREM PARA BOLA)
- > CORPO MUITO DIREITO
- > PERNAS/PÉS PARALELOS
- > PESO NOS CALCANHARES (+ LENTO)



DEFESA COLETIVA – “DEFESA EM LINHA”

OS DEFENSORES DEVEM ESTAR ORGANIZADOS EM LINHA, LADO A LADO, PARA NÃO CRIAR ESPAÇOS A SEREM EXPLORADOS PELOS ATACANTES. A DEFESA EM LINHA DEVE SER SEMPRE O RESULTADO DE UMA AÇÃO COLETIVA DA EQUIPE.



NO TAG RUGBY, EXISTEM 2 TIPOS DE DEFESA QUE PODEM SER APLICADOS EM JOGO :A DEFESA POR CANAIS E A DEFESA DESLIZANTE.

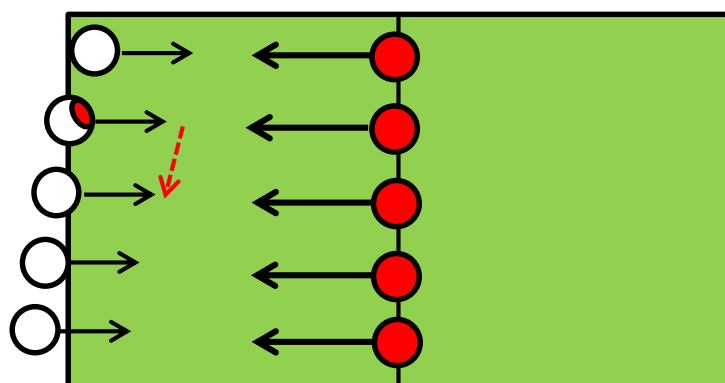
DEFESA POR CANAIS

FATORES CHAVES

- > POSIÇÃO BASE DEFENSIVA
- > COMUNICAÇÃO (IDENTIFICAR QUEM ESTÁ DEFENDER)
- > AVANÇAR EM LINHA E AO MESMO TEMPO
- > MANTER A DEFESA DO CANAL

ERROS COMUNS

- > NÃO ASSUME A POSIÇÃO BASE DEFENSIVA
- > NÃO EXISTE COMUNICAÇÃO
- > NÃO AVANÇAM/MANTÊM A LINHA DEFENSIVA
- > NÃO SE MANTÊM NO CANAL (SEGUEM A BOLA OU O ATACANTE)



DEFESA



ATAQUE

CADA JOGADOR
É RESPONSÁVEL
POR DEFENDER
UM CANAL

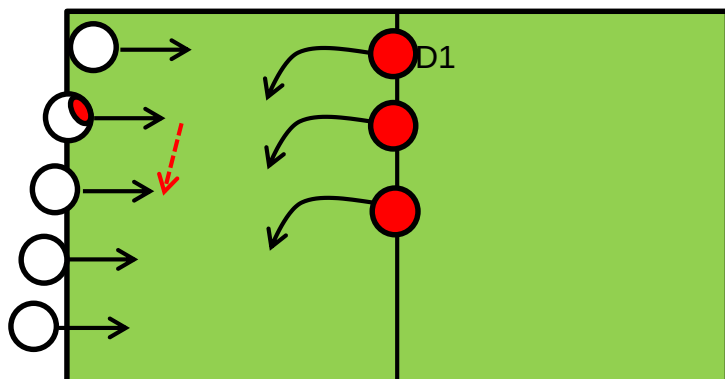
DEFESA FLUTUANTE

FATORES CHAVES

- > POSIÇÃO BASE DEFENSIVA
- > COMUNICAÇÃO (IDENTIFICAR QUEM ESTÁ DEFENDENDO)
- > AVANÇAR EM LINHA ,AO MESMO TEMPO
- > O 1º DEFENSOR (D1),
DEFENDE O PORTADOR DA BOLA E LIDERA
A AÇÃO DA DEFESA – É ELE QUE COMUNICA
E MANDA FLUTUAR

ERROS COMUNS

- > NÃO ASSUME A POSIÇÃO BASE DEFENSIVA
- > NÃO EXISTE COMUNICAÇÃO
- > NÃO AVANÇAM/MANTÊM A LINHA DEFENSIVA
- > OS RESTANTES DEFENSORES (NESTE CASO D2 E D3) NÃO RESPEITAM A ORGANIZAÇÃO
COMUNICAÇÃO DO JOGADOR INTERIOR
E CRIAM ESPAÇOS PARA
O ATAQUE EXPLORAR.)



QUANDO ESTIVER EM
INFERIORIDADE NUMÉRICA,
A DEFESA DEVE FLUTUAR
PARA PROCURAR FICAR EM
IGUALDADE NUMÉRICA.



PROGRESSÃO PEDAGÓGICA

1ª SITUAÇÃO

PRINCÍPIO DE JOGO

AVANÇAR

MATERIAL

CONES, 1 BOLA

TEMPO

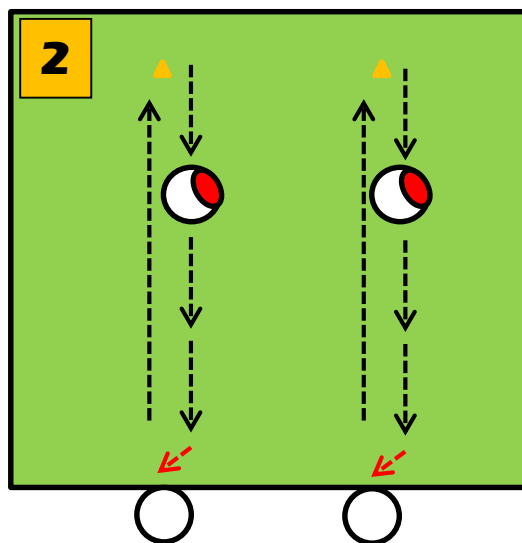
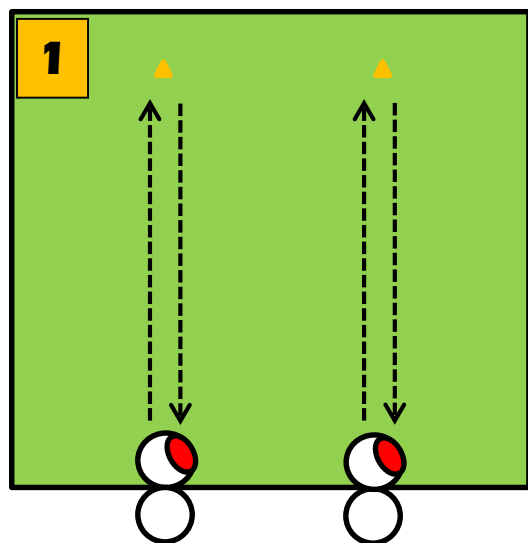
10MIN

MONTAGEM

CONES COM DISTÂNCIA DE 15m CADA

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- >ORGANIZAR EM GRUPOS DE 5 ALUNOS
- >CORRIDA DE REVEZAMENTO COM A BOLA NAS 2 MÃOS
- >CORRER ATÉ AO CONE E VOLTAR, EM SEGUIDA ENTREGAM AO COLEGA, QUE TAMBÉM CORRE ATÉ AO CONE E VOLTA
- >O GRUPO QUE TERMINAR PRIMEIRO, GANHA



VARIANTES

- CORRIDA COM BOLA NAS 2 MÃOS – PASSAR A BOLA EM VOLTA DA CINTURA
- CORRIDA COM BOLA NAS 2 MÃOS – PASSAR A BOLA EM VOLTA DO PESCOÇO
- CORRIDA COM BOLA NAS 2 MÃOS – PASSAR A BOLA EM VOLTA DAS PERNAS
- CORRIDA COM BOLA NAS 2 MÃOS – LANÇAR A BOLA AO AR E AGARRAR
- CORRIDA COM BOLA NAS 2 MÃOS – JOGAR A BOLA AO CHÃO E PEGAR
- CORRIDA COM BOLA NAS 2 MÃOS – TRANSPORTAR A BOLA NA PALMA DAS MÃOS

PROGRESSÃO PEDAGÓGICA

2ª SITUAÇÃO

PRINCÍPIO DE JOGO

AVANÇAR (FINTAR)/APOIO

MATERIAL

CONES, 1 BOLA

TEMPO

15MIN

MONTAGEM

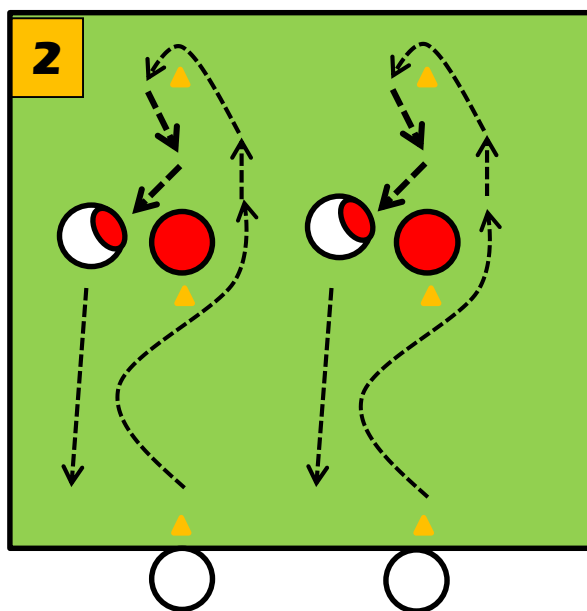
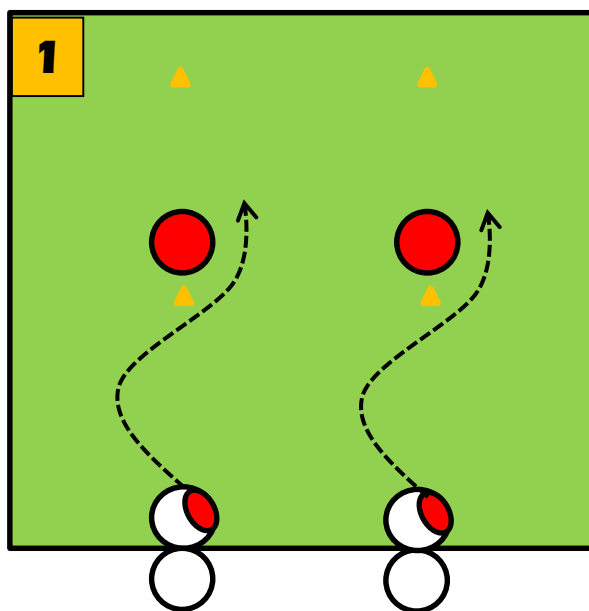
CONES COM DISTÂNCIA DE 15m CADA

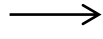
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

ORGANIZAR EM GRUPOS DE 5 ALUNOS

- > CORRIDA COM BOLA, NAS 2 MÃOS
- > EM FORMA DE REVEZAMENTO
- > COLOCAR 1 DEFENSOR NO MEIO DO TRAJETO (COM AS MÃOS ATRÁS DAS COSTAS E NÃO PODE MEXER OS PÉS)

- > AO SINAL CORREM ATÉ O DEFENSOR, COM A BOLA NAS DUAS MÃOS, E TODOS FINTAM PARA O LADO QUE O PROFESSOR INDICAR
- > REPETEM O EXERCÍCIO NO REGRESSO, E ENTREGAM A BOLA EM MÃO, AO COLEGA QUE ESTÁ NA FILA E VÃO PARA O FIM DA MESMA.



 Defesa
  Corrida sem bola
  Corrida com bola
  Passe

PROGRESSÃO PEDAGÓGICA

2ª SITUAÇÃO - VARIANTES

PRINCÍPIO DE JOGO	MATERIAL	TEMPO
-------------------	----------	-------

AVANÇAR (FINTAR)/APOIO

CONES, 1 BOLA

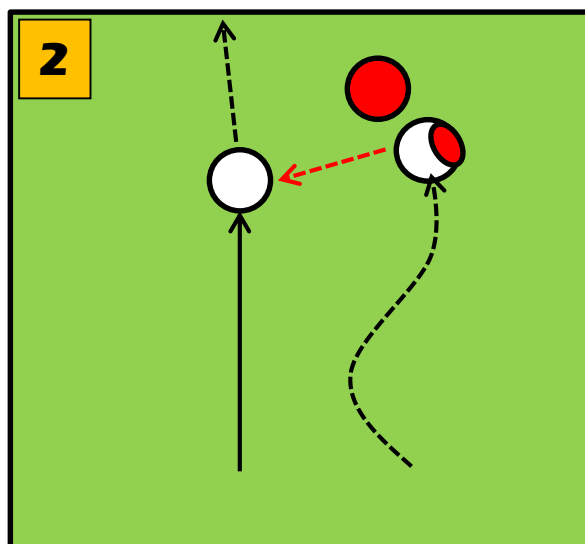
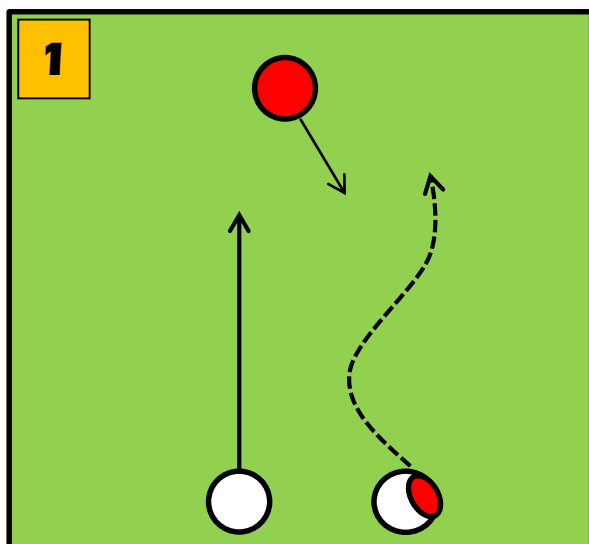
15MIN

MONTAGEM

CONES COM DISTÂNCIA DE 15m CADA

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO - VARIANTES

- Defesa ———> Corrida sem bola - - - - -> Passe
○ Ataque - - - - -> Corrida com bola



TENTAR RESOLVER OS SEGUINTES “PROBLEMAS”:

2 ATACANTES CONTRA 1 DEFESA – AVANÇAR, FINTAR E EVITAR O ADVERSÁRIO

1ª OPÇÃO: O ATACANTE SÓ PASSA A BOLA, QUANDO FICAR SEM A FITA.

2ª OPÇÃO: O ATACANTE DEVE FIXAR O DEFESA E PASSAR ANTES DE SER TOCADO.

PROGRESSÃO PEDAGÓGICA

3ª SITUAÇÃO

PRINCÍPIO DE JOGO	MATERIAL	TEMPO
-------------------	----------	-------

AVANÇAR (FINTAR)/APOIO

CONES, 1 BOLA

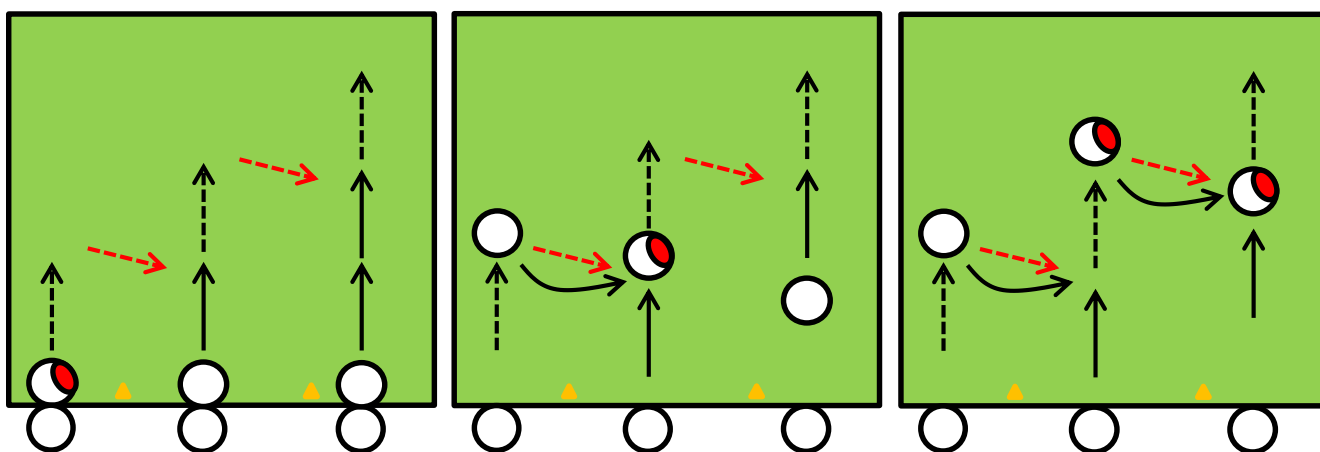
15MIN

MONTAGEM

CONES COM DISTÂNCIA DE 15m CADA

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- > ORGANIZAR A TURMA EM GRUPOS DE 3 A 5 ALUNOS
- > PASSE EM PROGRESSÃO
- > DEPOIS DE PASSAR A BOLA O ALUNO TEM QUE TOCAR NAS COSTAS DO COMPANHEIRO PARA QUEM PASSOU
- > QUEM RECEBE SÓ PODE PASSAR A BOLA DEPOIS DO TOQUE DO COLEGA



 Defesa
  Corrida sem bola
  Corrida com bola
  Passe

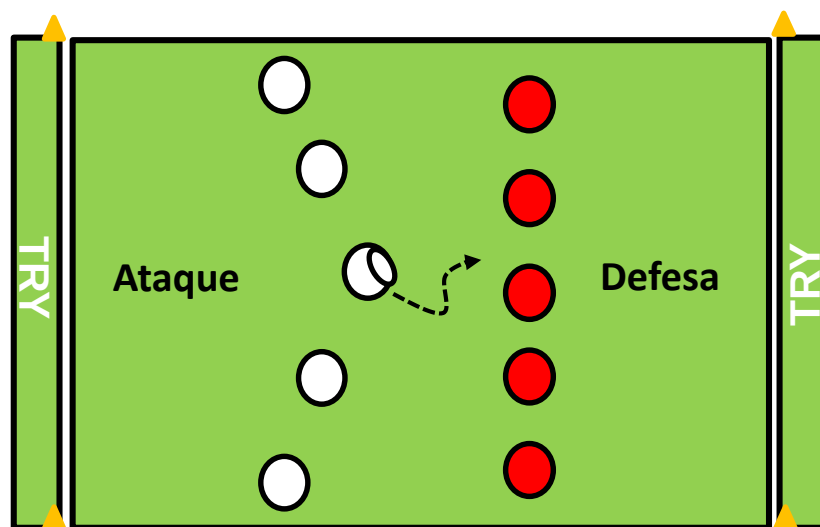


PROGRESSÃO PEDAGÓGICA

4ª SITUAÇÃO – JOGO TAG RUGBY

REGRAS

- > SÓ SE PODE PASSAR A BOLA PARA O LADO E PARA TRÁS;
- > NÃO É PERMITIDO QUALQUER TIPO DE JOGO COM OS PÉS;
- > NÃO É PERMITIDO RETIRAR A BOLA (DAS MÃOS) AO JOGADOR ATACANTE;
- > O PORTADOR DA BOLA TEM QUE PASSAR A BOLA QUANDO OS DEFENSORES LHE RETIRAREM A FITA;
- > O DEFENSOR QUE RETIRA A FITA, SÓ PODE VOLTAR AO JOGO DEPOIS DE A DEVOLVER AO ATACANTE;
- > O ATACANTE QUE PASSOU A BOLA, SÓ PODE VOLTAR AO JOGO, QUANDO RECOLOCAR A FITA NO CINTO;
- > O JOGO REINICIA-SE SEMPRE COM UM TIRO LIVRE;
- > APÓS UMA FALTA O JOGO RECOMEÇA NO LOCAL DA FALTA



DURAÇÃO DO JOGO: 20 MINUTOS



UNIDADES DIDÁTICAS

NÍVEL BÁSICO
NÍVEL INTERMEDIÁRIO
NÍVEL AVANÇADO

UNIDADE DIDÁTICA 1ª FASE

Proposta de periodização da unidade didática, em 14 sessões

NÍVEL INTRODUTÓRIO	SESSÃO 1	SESSÃO 2	SESSÃO 3	SESSÃO 4	SESSÃO 5
Princípio de Jogo	Avançar	Avançar	Avançar	Avançar	Avançar- Apoiar
Objetivos da aula	Controlar a bola nas mãos	Controlar a bola nas mãos Correr com a bola/Fazer Try	Controlar a bola nas mãos Correr com a bola/Fazer Try Fintar/Fintar com a bola Retirar a fita (fazer o Tag)	Controlar a bola nas mãos Correr com a bola/Fazer Try Fintar/Fintar com a bola Retirar a fita (fazer o Tag)	Realizar todas as ações num jogo
Técnicas	Manipulação da bola Corrida com bola Mudar de direção/velocidade Fazer Try	Manipulação da bola Corrida com bola Mudar de direção/velocidade Fazer Try	Corrida com bola Mudar de direção/velocidade Finta de passe Passe e apoio Situações: 1x1	Manipulação da bola Corrida com bola Mudar de direção/velocidade Fazer Try Situações de 1x1 / 2x1 Passe e recepção	Manipulação da bola Corrida com bola Mudar de direção/velocidade Fazer Try Situações de 2x1 / 1x1 Passe e recepção/Apolo
Tipologia de exercícios	Jogos Lúdicos	Jogos Lúdicos/ Estafetas	Jogos Lúdicos/ Situações 1x1 Passe e recepção	Passe e recepção Passe com oposição / Jogo	Jogo Tag Rugby 5x5
Antecipação de erros e problemas	Não seguram a bola nas 2 mãos Não mudam de direção na finta	Não seguram a bola nas 2 mãos Não mudam de direção na finta Não mudam de velocidade Não fazem Try	Não seguram a bola nas 2 mãos Não mudam de direção na finta Não mudam de velocidade Não fazem Try Dificuldade no passe e recepção Jogo anárquico	Não seguram a bola nas 2 mãos Não mudam de direção na finta Não mudam de velocidade Não fazem Try Dificuldade no passe e recepção Jogo anárquico	Não avançam O portador da bola não tenta realizar o 1x1/ passa sem olhar Passa quando deve correr Sai pela linha lateral Jogo anárquico
Regras	Correr livremente com a bola/ Não deixar cair a bola	Correr livremente com a bola/ Não deixar cair a bola Realizar o TAG/ Fazer Try	Correr livremente com a bola/ Não deixar cair a bola Realizar o TAG/ Fazer Try O atacante não pode procurar o contacto	Correr livremente com a bola/ Não deixar cair a bola Realizar o TAG/ Marcar ensaio/ O atacante não pode procurar o contacto/ Passe para o lado e para trás	Correr livremente com a bola/ Não deixar cair a bola Realizar o TAG/ Fazer Try O atacante não pode procurar o contacto/ Passe para o lado e para trás

1ª FASE - Nível INTRODUTÓRIO 3 vezes - Sessão 1; 2 vezes - Sessão 2; 3 vezes - Sessão 3; 3 vezes - Sessão 4; 3 vezes - Sessão 5

UNIDADE DIDÁTICA 2ª FASE

Proposta de periodização da unidade didática, em 14 sessões

NÍVEL INTERMEDIÁRIO	SESSÃO 6	SESSÃO 7	SESSÃO 8	SESSÃO 9
Princípio de Jogo	Avançar, apoiar	Avançar, apoiar	Avançar, apoiar	Avançar, apoiar
Objetivos da aula	Passar e receber a bola/ Procurar superioridade numérica no ataque/ Apoio no eixo	Passar e receber a bola/ Procurar superioridade numérica no ataque/ Apoio no eixo	Apoio ao portador da bola/ Criar situações de superioridade numérica no ataque	Mobiliza as aprendizagens em situação de jogo
Técnicas	Corrida com bola/ Finta/ Passe e recepção/ Passe antes do contacto	Passe e recepção/ Passe antes do contacto/ Apoio ao portador da bola, no eixo	Passe e recepção/ Passe e apoio/ Passe antes do contacto/ Apoio ao portador da bola, no eixo	Manipulação de bola/ Corrida com bola/ Finta (mudar de direcção e velocidade)/ Passe e apoio/ Try
Tipologia de exercícios	Situação 2x1	Passe e recepção/ Situação 2x1	Situação de 3x1 + 1/ Formas jogadas	Jogo TAG-Rugby 5x5
Antecipação de erros problemas	Não muda de velocidade na finta/ Dificuldade na transmissão da bola/ O jogador no apoio, não espera para receber o passe (fica à frente)/ Jogo anárquico (não avança; recua com "medo" do defensor)	Passes pouco tensos/ O portador da bola não tenta realizar o 2x1 (não compromete o defesa)/ O jogador no apoio espera pelo passe, mas não se coloca no eixo (nas costas) do portador da bola/ Comunica pouco com o portador da bola	Passes pouco tensos/ O portador da bola não tenta realizar o 2x1 (não compromete o defesa)/ O jogador no apoio espera pelo passe, mas não se coloca no eixo (nas costas) do portador da bola/ Comunica pouco com o portador da bola	O portador da bola não tenta realizar o 2x1/ Passa sem olhar/ Passa quando pode correr/ Não avança/ Sai pela linha lateral/ Pouca comunicação no ataque
Regras	TAG-Rugby * Introdução ao fora de jogo, desta sessão em diante	TAG-Rugby	TAG-Rugby	TAG-Rugby

2ª FASE - Nível ELEMENTAR 3 vezes - Sessão 1; 2 vezes - Sessão 2; 3 vezes - Sessão 3; 3 vezes - Sessão 4; 3 vezes - Sessão 5

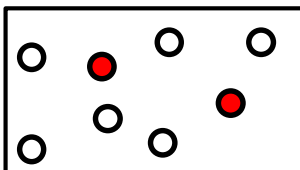
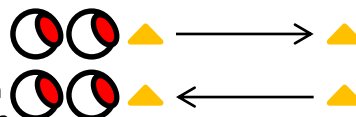
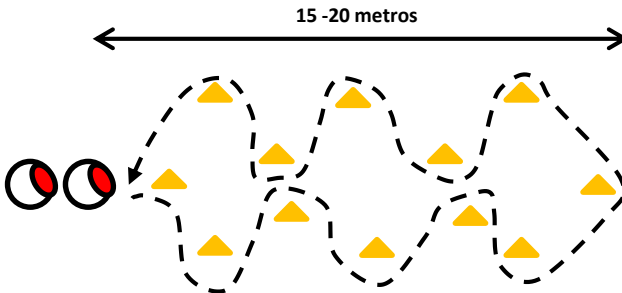
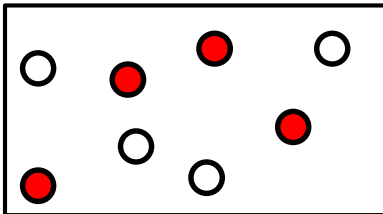
UNIDADE DIDÁTICA 3ª FASE

Proposta de periodização da unidade didática, em 14 sessões

NÍVEL AVANÇADO	SESSÃO 10	SESSÃO 11	SESSÃO 12	SESSÃO 13	SESSÃO 14
Princípio de Jogo	Avançar, apoiar e continuidade	Avançar, apoiar e continuidade	Defesa	Defesa e ataque	Avançar, apoiar e continuidade
Objetivos da aula	Manter a posse de bola/ Manter o sentido de jogo/ Manter a organização ofensiva	Manter a posse de bola/ Manter o sentido de jogo/ Manter a organização ofensiva	Comunicar em defesa/ Organizar-se em defesa/ Conhecer e aplicar a defesa por canais	Comunicar em defesa/ Organizar-se em defesa/ Aplicar a defesa por canais/ Conhecer e aplicar a defesa flutuante	Mobilizar as aprendizagens em situação de jogo
Técnicas	Passe e recepção com apoio (dobral/ Profundidade atacante	Passe e recepção com apoio (dobral/ Profundidade atacante	Estimular a comunicação/ Organização defensiva em linha/ Defesa por canais	Comunicação/ Organização defensiva em linha/ Defesa por canais/ Defesa deslizante	Manipulação de bola/ Corrida com bola Finta (mudar de direcção e velocidade)/ Passe e apoio/ Ensaio/ Retirar a finta/ Posição base defensiva
Tipologia de exercícios	Passe e recepção/ Formas jogadas 4x4 a 6x6	Passe e recepção/ Situação 3x2/Situação 3x2+1	Jogos Lúdicos/ Situações 1x1 Passe e recepção	Jogos Lúdicos Formas Jogadas: 3x3 / 4x4	Jogo TAG-Rugby 5x5
Antecipação de erros problemas	O portador da bola não tenta realizar Os jogadores no apoio, não fazem dobrar/ Não utilizam a largura total do campo de jogo	O portador da bola não tenta realizar o 1x1/ Passe sem olhar/ Os jogadores após o passe não apoiam, correm de lado/ Não utilizam a largura total do	Os defensores têm dificuldades em: Comunicar entre si/ Olhar para o adversário (não para a bola)/ Organizar a defesa em linha/ Avançar a defender (esperam pelos atacantes)/ Ficarem responsáveis pelo seu canal/ Ocupar a largura toda do terreno	Os defensores têm dificuldades em: Comunicar entre si/ Olhar para o adversário (não para a bola)/ Organizar a defesa em linha/ Avançar a defender (esperam pelos atacantes)/ Ficarem responsáveis pelo seu canal/ Ocupar a largura toda do terreno/ Deslizar para procurar a igualdade numérica	Os atacantes não conseguem dar continuidade ao Jogo/ Os defensores não conseguem aplicar correctamente os tipos de defesa
Regras	TAG-Rugby	TAG-Rugby	TAG-Rugby	TAG-Rugby	TAG-Rugby

3º FASE - Nível AVANÇADO 3 vezes - Sessão 1; 2 vezes - Sessão 2; 3 vezes - Sessão 3; 3 vezes - Sessão 4; 3 vezes - Sessão 5

NIVEL BÁSICO	SESSÃO 1	DATA
TEMA E OBJETIVO DA AULA	AVANÇAR	

DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS		ESQUEMA DO EXERCÍCIO	
10	AQUECIMENTO		
	1) <u>Jogo lúdico - “Jogo do Pega”</u> Os alunos estão dispersos dentro do espaço delimitado. 1 ou mais alunos estão a pegar. Os restantes devem fugir. Quem está a pegar, tem que tocar em quem está fugindo. <u>Objetivos:</u> Desenvolver técnicas de finta.	Espaço de jogo: Variável. Variantes: Aumentar/diminuir o número de alunos a apanhar. Aumentar/diminuir o espaço.	
30	PARTE PRINCIPAL		
10	2) <u>Revezamento - Manipulação de bola</u> Organizar vários grupos, que trabalham em simultâneo. Ao sinal do professor, o portador da bola corre, sempre com a bola nas 2 mãos, até ao pino e volta. Executa as variantes. <u>Objetivos:</u> Estimular a manipulação e o contato com a bola de Rugby. Desenvolver a técnica de corrida com bola.	<u>Variantes:</u> Passar a bola em volta da cintura, Das pernas, do pescoço e entre as pernas. Pegar a bola do chão (está parada). Jogar a bola rasteira e pegá-la em seguida. Lançar a bola ao ar e pegar. Transportar a bola na palma das mãos sem cair. Começar de pé, de costas, sentados ou deitados. (variar o exercício).	5-10 metros 
8	3) <u>Revezamento - Corrida com bola</u> Organizar vários grupos, que trabalham simultaneamente. Ao sinal do professor, o portador da bola corre sempre com ela nas 2 mãos e executa o percurso definido. Num sentido faz “zig-zag” e no regresso faz “slalom”, e vai para o final da fila. Trabalhar em revezamento: o aluno ao regressar, entrega a bola ao próximo colega. Os alunos começam o percurso de formas variadas (de pé, de costas, sentados, etc...) <u>Objetivos:</u> Desenvolver técnicas de corrida e finta com bola.	15 - 20 metros 	
12	4) <u>Jogo lúdico - “Jogo da raposa”</u> Os alunos dispersos dentro do espaço delimitado. Os alunos estão equipados com os cintos TAG. O jogo desenrola-se no formato de “todos contra todos”, onde cada jogador tem que tentar retirar 1 ou as 2 fitas aos outros(sem perder as suas). Ganha o aluno que conseguir ficar até o fim, com 1 ou 2 fitas no seu cinto. <u>Objetivos:</u>Aplicar os conceitos transmitidos na aula	Espaço de jogo: Variável. Variantes: Aumentar/diminuir o espaço.	
5	PARTE FINAL		
<u>RETORNO À CALMA</u>		<u>BALANÇO DA SESSÃO</u> -PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS	



JOGADOR DEFENSOR



JOGADOR SEM BOLA



JOGADOR COM BOLA



PROFESSOR



PASSE

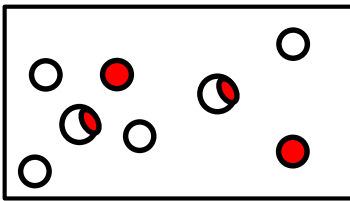
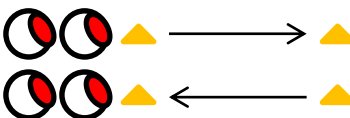
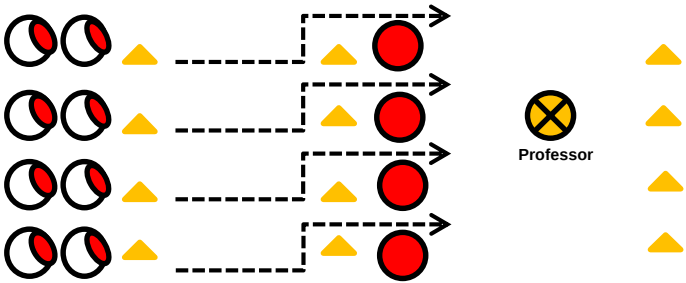
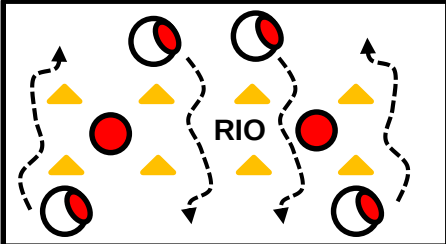


CORRIDA COM BOLA



CORRIDA SEM BOLA

NÍVEL BÁSICO	SESSÃO 2	DATA
TEMA E OBJETIVO DA AULA	AVANÇAR	

DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS		ESQUEMA DO EXERCÍCIO
10	AQUECIMENTO	
	1) <u>Jogo lúdico - “Jogo do pega com bola”</u> Os alunos dispersos dentro do espaço delimitado. 1 ou mais alunos com bola estão a apanhar. Os restantes devem fugir. Quem está a apanhar tem que tocar com a bola no tronco de quem está a fugir. <u>Objetivos:</u> Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.	Espaço de jogo: Variável. Variantes: Aumentar/diminuir o nº de bolas. Aumentar/diminuir o espaço. 
30	PARTE PRINCIPAL	
10	2) <u>Revezamento - Manipulação de bola</u> Organizar vários grupos, que trabalham simultaneamente. Ao sinal do professor, o portador da bola corre, sempre com a bola nas 2 mãos, até o cone e volta. Executa as variantes. <u>Objetivos:</u> Estimular a manipulação e o contato com a bola de Rugby. Desenvolver a técnica de corrida com bola.	Variantes: Passar a bola em volta da cintura, Das pernas, do pescoço e entre as pernas. Pegar a bola do chão (está parada). Lançar a bola pelo chão e apanhá-la. Lançar a bola Ao ar e pegar. Transportar bola na palma das mãos sem cair. Começar de pé, de costas, sentados ou deitados. (variar o exercício). 5-10 metros 
8	3) <u>Revezamento - Finta 1x1</u> Organizar vários grupos, que trabalham simultaneamente. Ao sinal do professor o portador da bola corre, sempre com a bola nas 2 mãos, e executa a finta sobre o defensor que está no meio do percurso. O defensor não pode mexer os pés, e tem as mãos atrás das costas. O professor está colocado atrás do defensor, e indica (com os braços) qual o lado para onde o atacante deve executar a finta. Os alunos fazem num sentido e param. O defensor e o professor recolocam-se e recomeçam o exercício. Todos respeitam a indicação do professor, por questões de organização e de segurança. <u>Objetivos:</u> Desenvolver técnicas de finta com bola.	5 metros 
12	4) <u>Jogo lúdico - “Jogo do crocodilo”</u> Delimitar um espaço - o rio! Colocar no rio, 1 ou mais “crocodilos” (defensores). O objetivo dos “leões” (atacantes) é ultrapassar o rio sem serem comidos! Todos os portadores da bola devem estar equipados com cintos e fitas. Quando os crocodilos retirarem 1 das fitas, os leões passam a ser crocodilos. <u>Objetivos:</u> Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.	Espaço de jogo: Variável. Variantes: Aumentar/diminuir o espaço. 
5	PARTE FINAL	
	RETORNO À CALMA	BALANÇO DA SESSÃO-PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS

NÍVEL BÁSICO	SESSÃO 3	DATA
TEMA E OBJETIVO DA AULA	AVANÇAR	

DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS		ESQUEMA DO EXERCÍCIO	
10	AQUECIMENTO		
1	1) <u>Jogo lúdico - “Jogo do crocodilo”</u> Delimitar um espaço - o rio! Colocar no rio, 1 ou mais “crocodilos” (defensores). O objetivo dos “leões” (atacantes) é ultrapassar o rio sem serem comidos! Todos os portadores da bola devem estar equipados com cintos e fitas. Quando os crocodilos retirarem 1 das fitas, os leões passam a ser crocodilos. <u>Objetivos:</u> Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.	<u>Espaço de jogo:</u> Variável. <u>Variantes:</u> Aumentar ou diminuir o nº de bolas. Aumentar ou diminuir o espaço.	
30	PARTE PRINCIPAL		
8	2) <u>Revezamento - Finta 1x1</u> Organizar vários grupos, que trabalham simultaneamente. Ao sinal do professor o portador da bola corre, sempre com a bola nas 2 mãos, e executa a finta sobre o defensor que está no meio do percurso. O defensor não pode mexer os pés, e tem as mãos atrás das costas. O professor está colocado atrás do defensor, e indica (com os braços) qual o lado para onde o atacante deve executar a finta. Os alunos fazem num sentido e param. O defensor e o professor recolocam-se e recomeçam o exercício. Todos respeitam a indicação do professor, por questões de organização e de segurança. <u>Objetivos:</u> Desenvolver técnicas de finta com bola.		
10	3) <u>Introdução ao passe e recepção</u> <u>QUADRADO DE AUCKLAND:</u> Organizar estações com grupos de alunos (ou a turma toda). No início, colocamos 2 bolas por cada grupo. O portador da bola deve correr com a bola nas mãos, até ao cone oposto e entregar a bola, em mão ao colega, e evitar o contacto. <u>Objetivos:</u>Desenvolver técnicas de passe e recepção. Reforçar técnicas de finta com bola.	<u>Espaço de jogo:</u> 8m x 8m <u>Variantes:</u> Realizar o passe para o colega. Aumentar/diminuir o espaço. Introduzir mais bolas.	
12	4) <u>Jogo lúdico - “Bola ao capitão”</u> Duas equipes distintas. No lado oposto de cada equipe é colocado um “capitão”, que não pode sair da sua área. O objetivo é conseguir entregar a bola ao respectivo capitão. Cada vez que se conseguir, a equipe ganha 1 ponto (TRY). O portador da bola pode correr, apenas 3 metros, com bola. Os passes podem ser feitos em todas as direções. O defesa só pode interceptar o passe para recuperar a posse de bola. A posse de bola muda quando: A bola chegar ao capitão; Houver interceptação de passe; A bola cair ou sair do campo. <u>Objetivos:</u> Cooperação entre os alunos.	<u>Espaço de jogo:</u> Variável - <u>Variantes:</u> Aumentar/diminuir o espaço.	
5	PARTE FINAL		
<u>RETORNO À CALMA</u>		<u>BALANÇO DA SESSÃO PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS</u>	

DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

ESQUEMA DO EXERCÍCIO

10 AQUECIMENTO

1) Jogo lúdico - "Jogo das sombras"

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

Objetivos: Motivar os alunos para a aula.

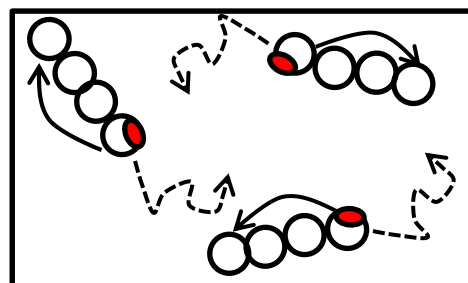
Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.

Espaço de jogo: Variável.

Variantes:

Aumentar ou diminuir o nº de bolas.

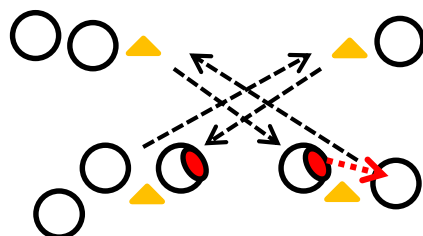
Aumentar ou diminuir o espaço.



30 PARTE PRINCIPAL

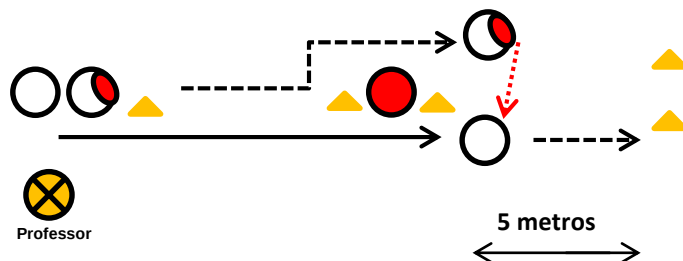
8 2) Introdução ao passe e recepçãoQUADRADO DE AUCKLAND:

Organizar estações com grupos de alunos (ou a turma toda). No início, colocamos 2 bolas por cada grupo. O portador da bola deve correr com a bola nas mãos, até ao cone oposto e entregar a bola, em mão ao colega, e evitar o contato. **Objetivos:** Desenvolver técnicas de passe e recepção. Reforçar técnicas de finta com bola.

10 3) Passe e recepção com oposição

Organizar vários grupos, que trabalham simultaneamente. O portador da bola corre, sempre com a bola nas 2 mãos, e executa a finta sobre o defensor. O defensor não pode mexer os pés, mas tenta executar o TAG. Quando houver TAG, o portador da bola faz o passe ao jogador no apoio. Os alunos fazem num sentido e no outro.

Objetivos: Reforçar a técnica de passe.

12 4) Jogo lúdico - "Jogo dos 5 passes"

Duas equipas; 1 bola; O objetivo é tentar realizar 5 passes, em equipa, sem perder a bola. A equipa que fizer os 5 passes ganha 1 ponto (ensaio).

O portador da bola não pode correr. Os passes podem ser feitos em todas as direções. O defesa só pode interceptar o passe para recuperar a posse de bola. A posse de bola muda quando: Houver interceptação de passe; A bola cair ou sair do campo.

Objetivos: Desenvolver a manipulação e o contacto com a bola e o apoio. Cooperação entre os jogadores de cada equipa. Introdução do conceito de apoio.

Espaço de jogo: Variável em função do número de alunos na aula, e do espaço disponível.

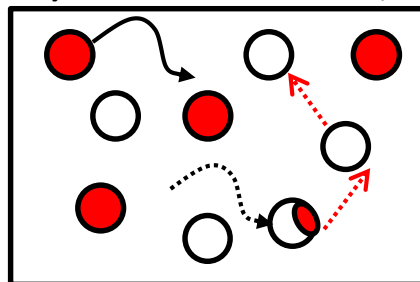
Variantes:

O objetivo passa a ser realizar

10 passes.

10 passes = 1 ponto (try)

O portador da bola pode Passar e correr livremente.



A posse de bola muda quando houver um TAG

5 PARTE FINAL

RETORNO À CALMABALANÇO DA SESSÃO PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS

NÍVEL BÁSICO		SESSÃO 5	DATA
TEMA E OBJETIVO DA AULA		AVANÇAR	
DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS		ESQUEMA DO EXERCÍCIO	
10	AQUECIMENTO		
5	1) Jogo lúdico - “Jogo do crocodilo” Delimitar um espaço - o rio! Colocar no rio, 1 ou mais “crocodilos” (defensores). O objetivo dos “leões” (atacantes) é ultrapassar o rio sem serem comidos! Todos os portadores da bola devem estar equipados com cintos e fitas. Quando os crocodilos retirarem 1 das fitas, os leões passam a ser crocodilos. <u>Objetivos:</u> Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.	Espaço de jogo: Variável. Variantes: Aumentar ou diminuir o nº de bolas. Aumentar ou diminuir o espaço.	
5	2) Passe e recepção com oposição Organizar vários grupos, que trabalham em simultâneo. O portador da bola corre, sempre com a bola nas 2 mãos, e executa a finta sobre o defensor. O defensor não pode mexer os pés, mas tenta executar o TAG. Quando houver TAG, o portador da bola faz o passe ao jogador no apoio. Os alunos fazem num sentido e no outro. <u>Objetivos:</u> Reforçar a técnica de passe.		
30	PARTE PRINCIPAL		
30	3) Jogo normal - TAG-RUGBY Organizar equipes; 1 bola; o objetivo é marcar o maior número de tries. Cada try vale 1 ponto. Cada equipe é composta 5 jogadores. As equipes tem que ser mistas. <u>Algumas regras:</u> O passe só pode (deve) ser feito para o lado/trás. Não há contato físico. O defesa só pode realizar o TAG para parar o atacante. Após o TAG, o atacante tem que passar a bola. O defesa e o atacante só voltam ao jogo depois de ser devolvida/recolhida a fita e colocada no cinto. Para fazer try, basta ultrapassar a linha de try com a bola nas mãos. <u>Objetivos:</u> Aplicar os conhecimentos dos conteúdos transmitidos ao longo das aulas.	Espaço de jogo: Variável em função do número de alunos na aula, e do espaço disponível. De preferência, utilizar um campo com 40 metros de comprimento por 20 metros de largura.	
5	PARTE FINAL		
	RETORNO À CALMA	BALANÇO DA SESSÃO PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS	

JOGADOR DEFENSOR
 JOGADOR SEM BOLA
 JOGADOR COM BOLA
 PROFESSOR
 --➔ PASSE
 --➔ CORRIDA COM BOLA
 ➔ CORRIDA SEM BOLA

DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

ESQUEMA DO EXERCÍCIO

10 AQUECIMENTO

1) Jogo lúdico - "Jogo das sombras"

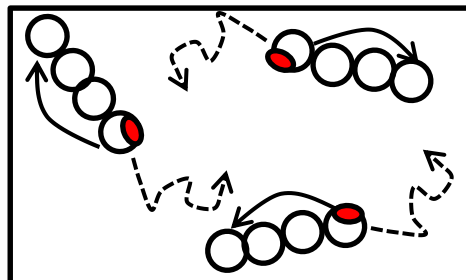
Organizar grupos. Cada grupo com 1 bola. Os grupos estão em fila e o 1º da fila tem a bola. Os restantes membros do grupo, devem imitar (sombras) tudo o que o portador da bola fizer. Ao sinal do professor o portador da bola dá a bola ao "apoio" (o 2º na fila) e vai para o fim da fila.

Objetivos: Motivar os alunos para a aula.

Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.

Espaço de jogo:
Variável.

Variantes:
Aumentar ou diminuir o nº de bolas.
Aumentar ou diminuir o espaço.

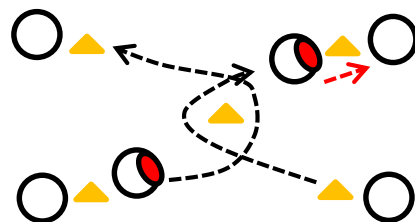


30 PARTE PRINCIPAL

8 2) Introdução ao passe e recepção

QUADRADO DE AUCKLAND:

Organizar estações com grupos de alunos (ou a turma toda). No início, colocamos 2 bolas por cada grupo. O portador da bola deve correr com a bola nas mãos, até ao cone oposto e entregar a bola, em mão ao colega, e evitar o contato. **Objetivos:** Desenvolver técnicas de passe e recepção. Reforçar técnicas de finta com bola.



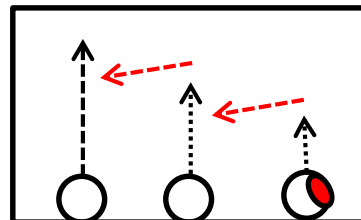
10 3) Passe e apoio - Técnica de passe

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

Objetivos: Sensibilizar para o segundo princípio do jogo – Apoiar

Espaço de jogo:

Variável em função do número de alunos na aula, e do espaço disponível. De preferência, utilizar um campo com 15 metros de largura, por 20 metros de comprimento.

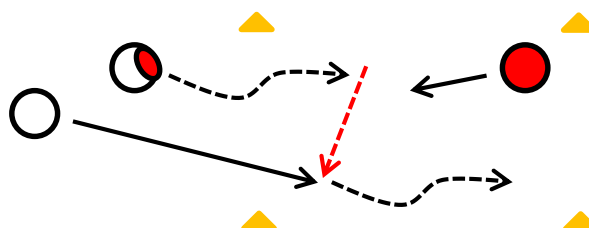


Variantes: Realizar o mesmo exercício mas, com 2 grupos a trabalhar em simultâneo e em sentidos opostos.

10 4) Exercício - 2 x 1

3 a 4 estações com jogadores de ambos os lados do retângulo; 1 bola por estação; O objetivo é realizar uma situação de jogo 2x1, onde o portador da bola tem de fintar o defensor e fazer try; O defensor tem de fazer TAG antes do atacante chegar à linha de try; caso o portador da bola fique sem o TAG tem o apoio de um companheiro a quem deverá passar a bola para marcar try. Os jogadores no final trocam de funções. **Objetivos:** Desenvolver técnicas de finta com bola. Procurar o try contra uma defesa.

Espaço do Campo: 8m largura por 10 de comprimento

JOGO DE TAG RUGBYJogo normal de Tag Rugby 5x5

5 PARTE FINAL

RETORNO À CALMABALANÇO DA SESSÃO PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS

DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

ESQUEMA DO EXERCÍCIO

10 AQUECIMENTO

1) Jogo lúdico - "Jogo das sombras"

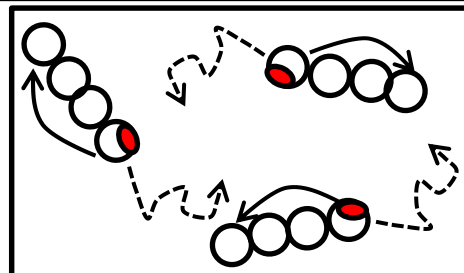
Organizar grupos. Cada grupo com 1 bola. Os grupos estão em fila e o 1º da fila tem a bola. Os restantes membros do grupo, devem imitar (sombras) tudo o que o portador da bola fizer. Ao sinal do professor o portador da bola dá a bola ao "apoio" (o 2º na fila) e vai para o fim da fila.

Objetivos: Motivar os alunos para a aula.

Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.

Espaço de jogo:
Variável.

Variantes:
Aumentar ou diminuir o nº de bolas.
Aumentar ou diminuir o espaço.



35 PARTE PRINCIPAL

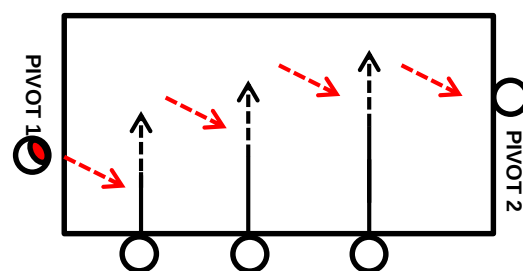
10 2) Passe e apoio - Técnica de passe

Organizar a turma em grupos de 3; cada grupo com 1 bola; Colocar 2 pivôs, 1 de cada lado do quadrado. O 1º aluno avança, recebe a bola do pivô, e realiza um passe lateral para o colega ao seu lado; O último jogador do grupo deve passar a bola ao outro pivô; o grupo seguinte reinicia o processo. Deve-se variar o lado de saída da bola. Objetivos: Introdução ao segundo princípio do jogo - Apoiar.

Espaço de jogo:

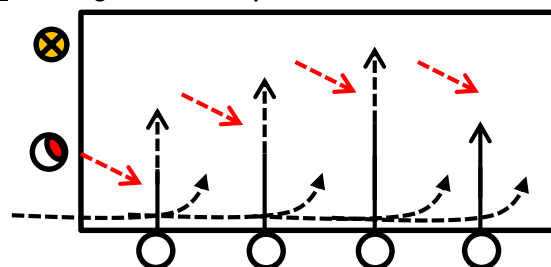
15mx15m

Variantes:
Depende do nº de alunos
Aumentar ou diminuir o nº de bolas.
Aumentar ou diminuir o espaço.

10 3) Passe e apoio - Técnica de passe

Organizar a turma em grupos de 5; cada grupo com 1 bola; Colocar 1 jogador no lado do quadrado, que inicia o exercício. O jogador que faz o 1º passe, vai apoiar o grupo, nas costas e acompanhando a bola pelo seu interior. Ao sinal do professor ("apoio"), deve entrar no grupo para receber a bola e realizar o passe, mantendo o sentido do jogo. Deve variar-se o lado de saída da bola. Objetivos: Introdução ao segundo princípio do jogo - Apoiar.

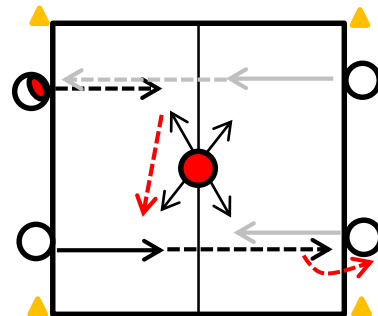
Espaço de jogo: 15m largura x 20m comprimento

10 4) Exercício - 2 x 1

3 a 4 estações com jogadores de ambos os lados do retângulo; 1 bola por estação; O objetivo é realizar uma situação de jogo 2x1, onde o portador da bola tem de fintar o defensor e fazer try; O defensor tem de fazer TAG antes do atacante chegar à linha de try; caso o portador da bola fique sem o TAG tem o apoio de um companheiro a quem deverá passar a bola para marcar try. Os jogadores no final trocam de funções. Objetivos: Desenvolver técnicas de finta com bola. Procurar o try contra um defesa.

Espaço de jogo:

10m largura
por 10m
comprimento



10 JOGO DE TAG RUGBY

Jogo normal de Tag Rugby 5 x 5

5 PARTE FINAL

RETORNO À CALMA

BALANÇO DA SESSÃO PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS

DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

ESQUEMA DO EXERCÍCIO

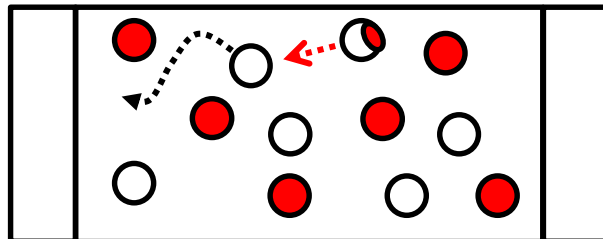
10 AQUECIMENTO

12 4) Jogo lúdico - "Bola ao quintal"

Duas equipas distintas. O objetivo é conseguir chegar com a bola à área adversária (quintal). Cada vez que se conseguir, a equipe ganha 1 ponto (TRY). O portador da bola pode correr com bola e fazer os passes em todas as direções. O defesa só pode interceptar o passe para recuperar a posse de bola. A posse de bola muda quando a bola chegar ao capitão; ou houver interceptação de passe; A bola cair ou sair do campo.

Objetivos: Cooperação entre os alunos.

Espaço de jogo: Variável - Variantes: Aumentar/diminuir o espaço.



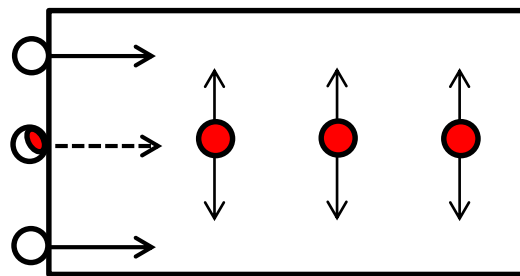
35 PARTE PRINCIPAL

10 2) Situação de exercício - 3 x 1 + 1 + 1

3 atacantes contra 3 defensores; O portador da bola tenta fintar o defensor para fazer Try; O defensor tenta fazer TAG; caso o defensor faça o TAG, o portador da bola tem o apoio de 2 companheiros, a quem deverá passar a bola para dar seguimento ao jogo e criar situações de 2x1 nos defesas seguintes. Os defesas só se podem deslocar lateralmente. Os jogadores no final trocam de funções.

Objetivos: Desenvolver técnicas de finta com bola. mesmo com um defensor. Início do conceito de apoio.

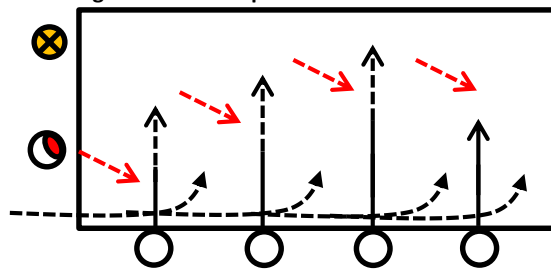
Espaço de jogo: 15m largura x 30m comprimento



10 3) Passe e apoio - Técnica de passe

Organizar a turma em grupos de 5; cada grupo com 1 bola; Colocar 1 jogador no lado do quadrado, que inicia o exercício. O jogador que faz o 1º passe, vai apoiar o grupo, nas costas e acompanhando a bola pelo seu interior. Ao sinal do professor ("apoio"), deve entrar no grupo para receber a bola e realizar o passe, mantendo o sentido do jogo. Deve variar-se o lado de saída da bola. Objetivos: Introdução ao segundo princípio do jogo - Apoiar.

Espaço de jogo: 15m largura x 20m comprimento



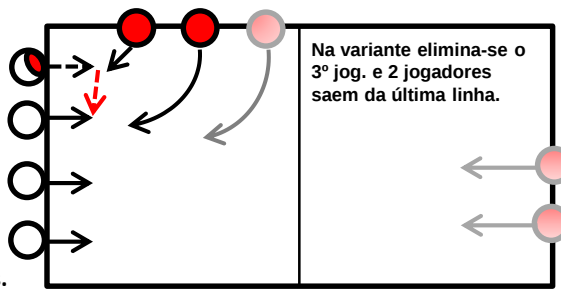
10 3) Situação de jogo - 4 x 3

Jogo "quatro contra três". Depois de cada try, os atacantes trocam de sentido e atacam para a outra linha. Os defensores partem da linha lateral do campo, e só podem sair para defender depois dos atacantes começarem a correr. Os defensores passam a atacantes sempre que conseguirem recuperar a bola ou se esta cair no chão.

Objetivos: Desenvolver técnicas de finta com bola. Procurar o apoio, passe e recepção.

VARIANTE:

Mais 1 defensor, 2 partem da linha lateral e os outros 2 da linha final oposta dos atacantes.



Na variante elimina-se o 3º jog. e 2 jogadores saem da última linha.

10 JOGO DE TAG RUGBY

Jogo normal de Tag Rugby 5 x 5

5 PARTE FINAL

RETORNO À CALMA

BALANÇO DA SESSÃO PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS

DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

ESQUEMA DO EXERCÍCIO

10 AQUECIMENTO

1) Jogo lúdico - "Jogo das sombras"

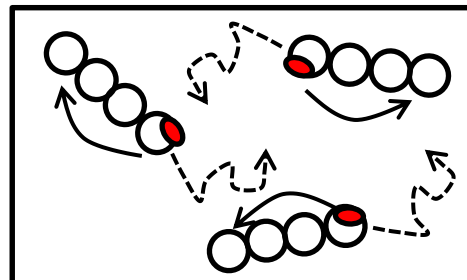
Organizar grupos. Cada grupo com 1 bola. Os grupos estão em fila e o 1º da fila tem a bola. Os restantes membros do grupo, devem imitar (sombras) tudo o que o portador da bola fizer. Ao sinal do professor o portador da bola dá a bola ao "apoio" (o 2º na fila) e vai para o fim da fila.

Objetivos: Motivar os alunos para a aula.

Relembrar as técnicas de finta e de corrida com bola.

Espaço de jogo: Variável.

Variantes:
Aumentar ou diminuir o nº de bolas.
Aumentar ou diminuir o espaço.



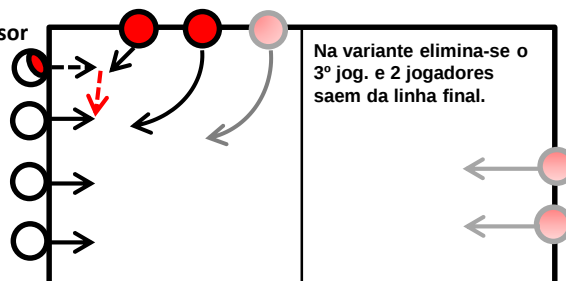
35 PARTE PRINCIPAL

10 3) Situação de jogo - 4 x 3

Jogo "quatro contra três". Depois de cada try, os atacantes trocam de sentido e atacam para a outra linha. Os defensores partem da linha lateral do campo, e só podem sair para defender depois dos atacantes começarem a correr. Os defensores passam a atacantes sempre que conseguirem recuperar a bola ou se esta cair no chão.

Objetivos: Desenvolver técnicas de finta com bola. Procurar o apoio, passe e recepção.

VARIANTE:,
mais 1 defensor
2 partem da linha lateral e os outros 2 partem da linha final oposta.



Na variante elimina-se o 3º jog. e 2 jogadores saem da linha final.

30 3) Jogo normal - TAG-RUGBY

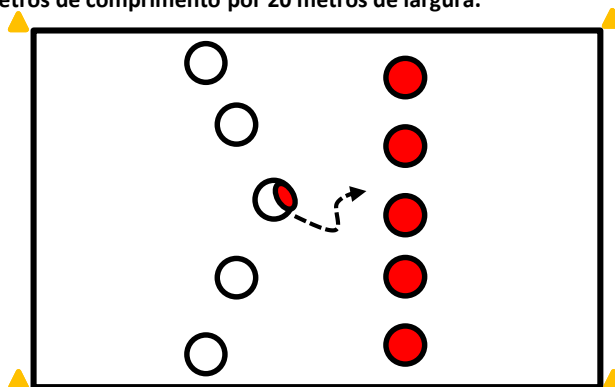
Organizar equipes; 1 bola; o objetivo é fazer o maior número de trys. Cada try vale 1 ponto. Cada equipe é composta por 5 jogadores e devem que ser mistas.

Algumas regras:

O passe só pode (deve) ser feito para o lado/trás. Não há contato físico. O defesa só pode realizar o TAG para parar o atacante. Após o TAG, o atacante tem que passar a bola. O defesa e o atacante só voltam ao jogo depois de ser devolvida/recolhida a fita e colocada no cinto. Para fazer try, basta transpor a linha try com a bola nas mãos.

Objetivos: Aplicar os conhecimentos dos conteúdos transmitidos ao longo das aulas.

Espaço de jogo: Variável em função do número de alunos na aula, e do espaço disponível. De preferência, utilizar um campo com 40 metros de comprimento por 20 metros de largura.



5 PARTE FINAL

RETORNO À CALMA

BALANÇO DA SESSÃO PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS

● JOGADOR DEFENSOR ○ JOGADOR SEM BOLA ● JOGADOR COM BOLA ✕ PROFESSOR

--➔ PASSE

--➔ CORRIDA COM BOLA

➔ CORRIDA SEM BOLA

DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

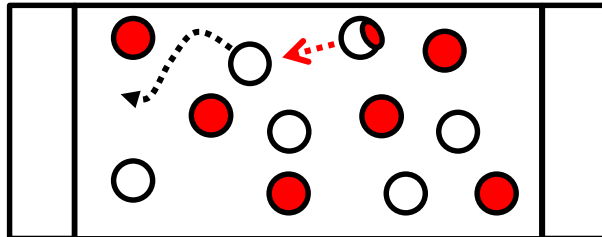
ESQUEMA DO EXERCÍCIO

10 AQUECIMENTO

10 4) Jogo lúdico - "Bola ao quintal"

Duas equipes distintas. O objetivo é conseguir chegar com a bola à área adversária (quintal). Cada vez que se conseguir, a equipe ganha 1 ponto (TRY). O portador da bola pode correr com bola e fazer os passes em todas as direções. O defensor só pode interceptar o passe para recuperar a posse de bola. A posse de bola muda quando: A bola chegar ao capitão; ou houver interceptação de passe; ou a bola cair ou sair do campo. **Objetivos:** Cooperação entre os alunos.

Espaço de jogo: Variável - Variantes: Aumentar/diminuir o espaço.

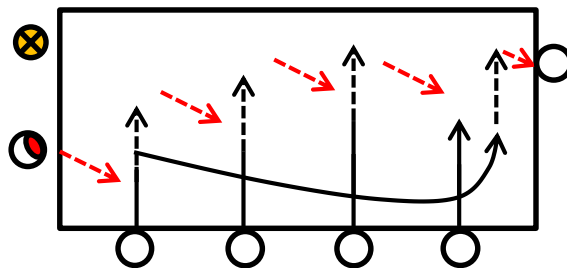


35 PARTE PRINCIPAL

10 3) Passe e apoio - "Looping"

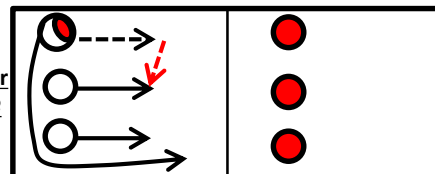
Organizar a turma em grupos de 3; cada um com 1 bola; Colocar 2 pivôs, 1 de cada lado do quadrado. O 1º aluno avança, recebe a bola do pivô, e realiza um passe lateral para o colega ao seu lado; Depois de passar a bola o aluno tem que fazer o "looping" nas costas dos companheiros, para receber a bola no final do grupo e passá-la ao outro pivô; o grupo seguinte reinicia o processo. Deve-se variar o lado de saída da bola.

Objetivos: Introdução ao 3º princípio do jogo – continuidade

VARIANTE:10 4) Situação de jogo - 3x3

Três atacantes contra três defensores que surgem do fundo do campo no sentido do jogo. O ataque deve criar situações de superioridade numérica. **Objetivos:** Continuidade do jogo; passe e apoio; dobras; sentido de jogo.

Objetivo:
Jogadores fazerem "looping" para criar superioridade de nº no ataque

10 3) Jogo normal - TAG-RUGBY

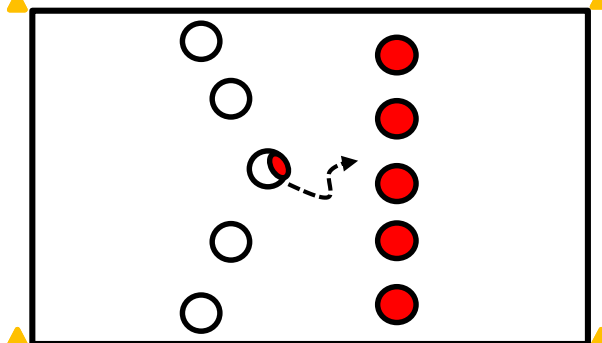
Organizar equipes; 1 bola; o objetivo é marcar o maior número de tries. Cada try vale 1 ponto. Cada equipe é composta por 5 jogadores. As equipes tem que ser mistas.

Algumas regras:

O passe só pode (deve) ser feito para o lado/trás. Não há contato físico. O defensor só pode realizar o TAG para parar o atacante. Após o TAG, o atacante tem que passar a bola. O defensor e o atacante só voltam ao jogo depois de ser devolvida/recolhida a fita e colocada no cinto. Para fazer try, basta transpor a linha de try com a bola nas mãos.

Objetivos: Aplicar os conhecimentos dos conteúdos transmitidos ao longo das aulas.

Espaço de jogo: Variável em função do número de alunos na aula, e do espaço disponível. De preferência, utilizar um campo com 40 metros de comprimento por 20 metros de largura.



5 PARTE FINAL

RETORNO À CALMABALANÇO DA SESSÃO PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS

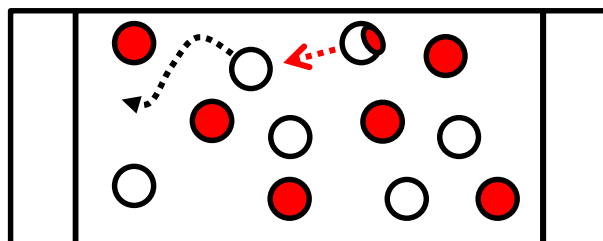
DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

ESQUEMA DO EXERCÍCIO

10 AQUECIMENTO

- 10 4) Jogo lúdico - "Bola ao quintal"
 Duas equipes distintas. O objetivo é conseguir chegar com a bola à área adversária (quintal). Cada vez que se conseguir, a equipa ganha 1 ponto (TRY). O portador da bola pode correr com bola e fazer os passes em todas as direções. O defensor só pode interceptar o passe para recuperar a posse de bola. A posse de bola muda quando: A bola chegar ao capitão; ou houver interceptação de passe; ou a bola cair ou sair do campo.
Objetivos: Cooperação entre os alunos.

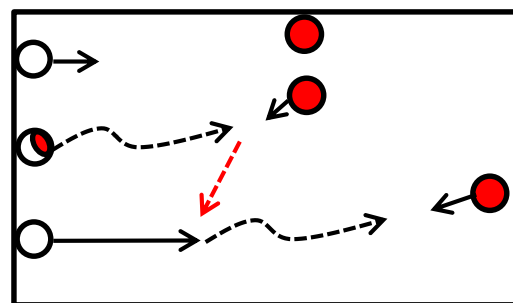
Espaço de jogo: Variável - Variantes: Aumentar/diminuir o espaço.



35 PARTE PRINCIPAL

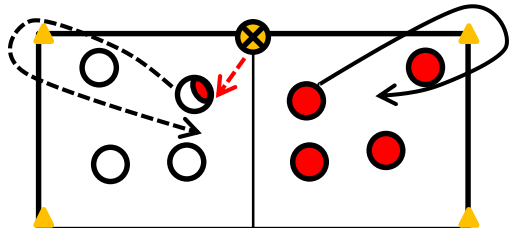
- 10 2) Situação de jogo - 3 x 2 + 1 + 1
 O objetivo é realizar uma situação de jogo 3x2+1+1, onde o portador da bola tem de fintar o defensor e fazer o try; O defensor tem de fazer TAG antes do atacante chegar à linha de ensaio; caso o portador da bola fique sem o TAG tem o apoio de 2 companheiros a quem deverá passar a bola para realizar uma situação de 2x1 no 2º defesa e em seguida no defesa que se encontra a 10m. Os jogadores no final trocam de funções.
Objetivos: Desenvolver o apoio e a continuidade do jogo e a comunicação constante entre os atacantes.

Espaço de Jogo:
10m de largura
Por 20m de
Comprimento



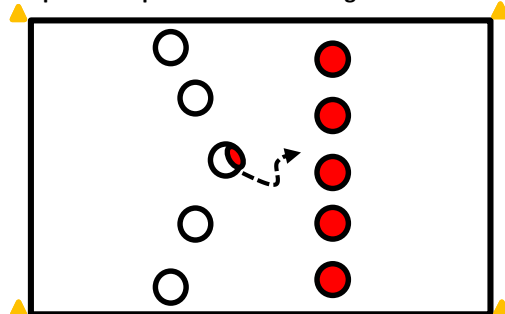
- 10 4) 3) Situação de jogo - 4 x 4
 Os dois grupos correm livremente no retângulo. O professor passa a bola a 1 das equipes que tem que dar a volta aos cones já determinados e jogam 4 x 4.
Objetivos: Melhorar o apoio, a continuidade do jogo e a organização atacante.

Espaço de Jogo:
10m de largura
Por 20m de
Comprimento



- 10 3) Jogo normal - TAG-RUGBY
 Organizar equipes; 1 bola; o objetivo é fazer o maior número de tries. Cada try vale 1 ponto. Cada equipe é composta por 5 jogadores e devem que ser mistas.
Algumas regras:
 O passe só pode (deve) ser feito para o lado/trás. Não há contato físico. O defesa só pode realizar o TAG para parar o atacante. Após o TAG, o atacante tem que passar a bola. O defesa e o atacante só voltam ao jogo depois de ser devolvida/recolhida a fita e colocada no cinto. Para fazer try, basta transpor a linha try com a bola nas mãos.
Objetivos: Aplicar os conhecimentos dos conteúdos transmitidos ao longo das aulas.

Espaço de jogo: Variável em função do número de alunos na aula, e do espaço disponível. De preferência, utilizar um campo com 40 metros de comprimento por 20 metros de largura.



5 PARTE FINAL

RETORNO À CALMA

BALANÇO DA SESSÃO PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS

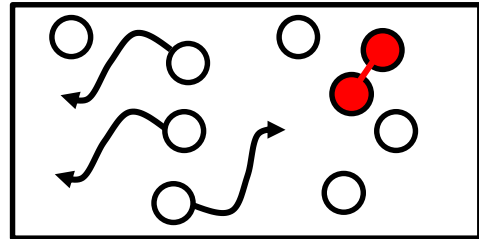
DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

ESQUEMA DO EXERCÍCIO

10 AQUECIMENTO

- 10 1) Jogo lúdico - "Jogo da corrente"
Os alunos estão dentro de um espaço delimitado. 1 aluno fica para pegar, os restantes têm que fugir. Quando forem tocados, juntam-se, dando as mãos e tentando pegar os que faltam. Sempre que a corrente se quebrar, não podem pegar ninguém.
Objetivos: Motivar os alunos para a aula. Cooperação entre os defensores (quem está na corrente). Organização.

Espaço de jogo: Variável - Variantes: Aumentar/diminuir o espaço.

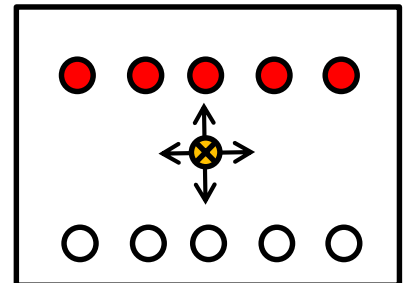


35 PARTE PRINCIPAL

- 10 3) Jogo lúdico - "Jogo do espelho"
Organizar 2 grupos, que ficam frente a frente. O professor está no meio, com bola. Todos os jogadores devem "imitar"/seguir os movimentos que o professor fizer, por exemplo, se o professor avança em direção da "equipe branca" estes devem recuar - de frente para a bola - e a "equipe vermelha" deve avançar (em espelho). O professor pode deslocar-se em várias direções. Os alunos devem manter as suas equipes organizadas, sem deixar espaços entre eles. Defender em linha! A organização e a comunicação entre os jogadores de cada equipe é fundamental.
Objetivos: Introdução ao conceito de defesa em linha. Reforçar a cooperação e organização nos defensores.

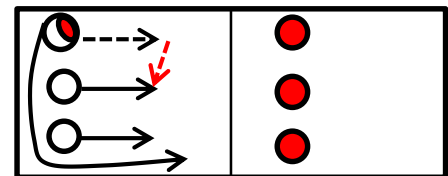
Espaço de jogo: Variável em função do nº de alunos na aula e do espaço disponível.

Variantes: Trocar o professor por um aluno.
Ao sinal do professor, a equipe que ataca Tenta fazer try (o atacante tem que fazer 1x1, com o defensor direto, que está à sua frente).



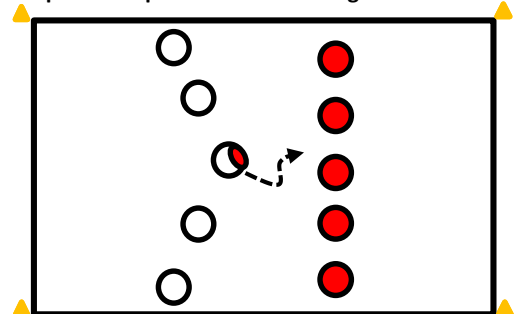
- 10 4) Situação de jogo - 3x3
Três atacantes contra três defensores que surgem do fundo do campo no sentido do jogo. O ataque deve criar situações de superioridade numérica.
Objetivos: Continuidade do jogo; passe e apoio; "looping"; sentido de jogo.

Objetivo:
Jogadores fazerem "dobras" para criar superioridade de nº no ataque



- 10 3) Jogo normal - TAG-RUGBY
Organizar equipes; 1 bola; o objetivo é fazer o maior número de tries. Cada try vale 1 ponto. Cada equipe é composta por 5 jogadores e devem que ser mistas.
Algumas regras:
O passe só pode (deve) ser feito para o lado/trás. Não há contato físico. O defesa só pode realizar o TAG para parar o atacante. Após o TAG, o atacante tem que passar a bola. O defesa e o atacante só voltam ao jogo depois de ser devolvida/recolhida a fita e colocada no cinto. Para fazer try, basta transpor a linha try com a bola nas mãos.
Objetivos: Aplicar os conhecimentos dos conteúdos transmitidos ao longo das aulas.

Espaço de jogo: Variável em função do número de alunos na aula, e do espaço disponível. De preferência, utilizar um campo com 40 metros de comprimento por 20 metros de largura.



5 PARTE FINAL

RETORNO À CALMA

BALANÇO DA SESSÃO PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS

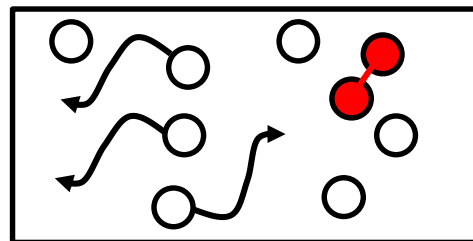
DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

ESQUEMA DO EXERCÍCIO

10 AQUECIMENTO

- 10 1) **Jogo lúdico - "Jogo da corrente"**
Os alunos estão dentro de um espaço delimitado. 1 aluno fica para pegar, os restantes têm que fugir. Quando forem tocados, juntam-se, dando as mãos e tentando pegar os que faltam. Sempre que a corrente se quebra, não podem pegar ninguém.
Objetivos: Motivar os alunos para a aula. Cooperação entre os defensores (quem está na corrente).
Organização.

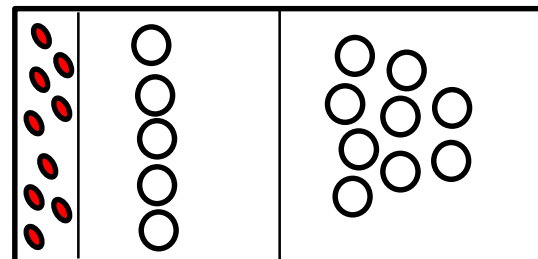
Espaço de jogo: Variável - Variantes: Aumentar/diminuir o espaço.



35 PARTE PRINCIPAL

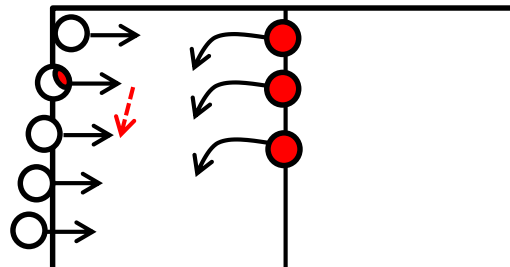
- 10 2) **Jogo lúdico - Conceito de defesa por canais**
Os atacantes tem de entrar na zona da bola e tirar de lá as bolas sem serem tocados pelos defensores.
a) se o atacante for apanhado (TAG) antes de tirar a bola, sai do jogo;
b) se for apanhado (TAG) após ter a bola, deixa-a na área das bolas e regressa ao seu ponto de partida, a 10 metros dos defesas.
Objetivos: Reforçar técnicas de finta. Introdução à defesa por canais e organização defensiva.

Espaço de jogo: Variável em função do nº de alunos na aula.



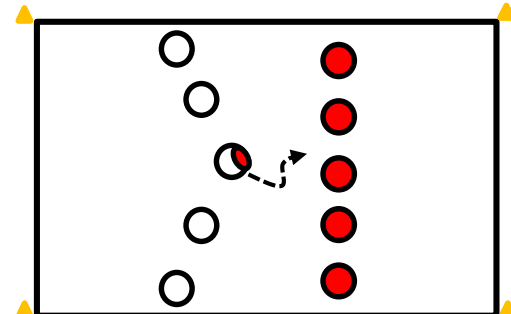
- 10 3) **Defesa deslizante: Situação de jogo - 5 x 3**
Jogo "cinco contra três". Os defensores devem comunicar entre si, por forma a poderem manter a sua organização em linha, e defender em inferioridade numérica. Para tal, é necessário que a defesa flutue, para procurar ficar em igualdade numérica. Mesmo que os atacantes façam movimentos (dobras), os defensores devem manter a organização em linha e **FLUTUAR**
Objetivos: Organização defensiva em defesa flutuante.

Espaço de jogo: Variável em função do nº de alunos na aula.



- 10 3) **Jogo normal - TAG-RUGBY**
Organizar equipes; 1 bola; o objetivo é fazer o maior número de tries. Cada try vale 1 ponto. Cada equipe é composta por 5 jogadores e devem que ser mistas.
Algumas regras:
O passe só pode (deve) ser feito para o lado/trás.
Não há contato físico. O defesa só pode realizar o TAG para parar o atacante. Após o TAG, o atacante tem que passar a bola. O defesa e o atacante só voltam ao jogo depois de ser devolvida/recolhida a fita e colocada no cinto. Para fazer try, basta transpor a linha try com a bola nas mãos.
Objetivos: Aplicar os conhecimentos dos conteúdos transmitidos ao longo das aulas.

Espaço de jogo: Variável em função do número de alunos na aula, e do espaço disponível. De preferência, utilizar um campo com 40 metros de comprimento por 20 metros de largura.



5 PARTE FINAL

RETORNO À CALMA

BALANÇO DA SESSÃO PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS

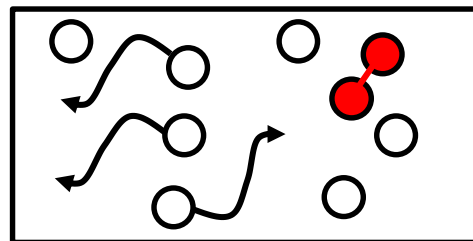
DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

ESQUEMA DO EXERCÍCIO

10 AQUECIMENTO

- 10 1) **Jogo lúdico - “Jogo da corrente”**
Os alunos estão dentro dum espaço delimitado. 1 aluno fica para pegar, os restantes têm que fugir. Quando forem tocados, juntam-se, dando as mãos e tentando pegar os que faltam. Sempre que a corrente se quebrar, não podem pegar ninguém.
Objetivos: Motivar os alunos para a aula. Cooperação entre os defensores (quem está na corrente).
Organização.

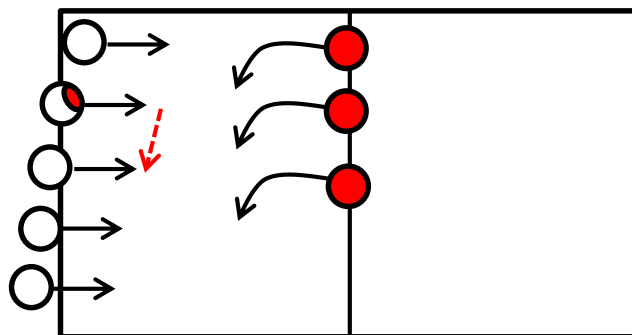
Espaço de jogo: Variável - Variantes: Aumentar/diminuir o espaço.



35 PARTE PRINCIPAL

- 10 3) **Defesa deslizante: Situação de jogo - 5 x 3**
Jogo “cinco contra três”. Os defensores devem comunicar entre si, por forma a poderem manter a sua organização em linha, e defender em inferioridade numérica. Para tal, é necessário que a defesa flutue, para procurar ficar em igualdade numérica. Mesmo que os atacantes façam movimentos (dobras), os defensores devem manter a organização em linha e **FLUTUAR**

Espaço de jogo: Variável em função do nº de alunos na aula.



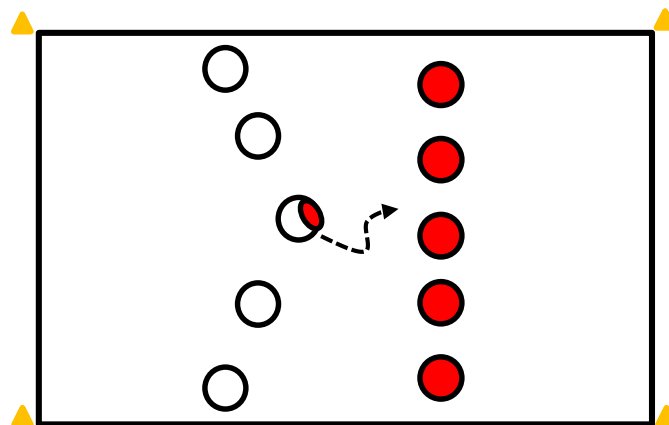
Objetivos: Organização defensiva em defesa flutuante.

- 10 3) **Jogo normal - TAG-RUGBY**
Organizar equipes; 1 bola; o objetivo é fazer o maior número de tries. Cada try vale 1 ponto. Cada equipe é composta por 5 jogadores e devem que ser mistas.

Algumas regras:

O passe só pode (deve) ser feito para o lado/trás. Não há contato físico. O defensor só pode realizar o TAG para parar o atacante. Após o TAG, o atacante tem que passar a bola. O defensor e o atacante só voltam ao jogo depois de ser devolvida/recolhida a fita e colocada no cinto. Para fazer try, basta transpor a linha try com a bola nas mãos.

Espaço de jogo: Variável em função do número de alunos na aula, e do espaço disponível. De preferência, utilizar um campo com 40 metros de comprimento por 20 metros de largura.



Objetivos: Aplicar os conhecimentos dos conteúdos transmitidos ao longo das aulas.

5 PARTE FINAL

RETORNO À CALMA

BALANÇO DA SESSÃO PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS



TAGRUGBY MANUAL DO PROFESSOR

Confederação Brasileira de Rugby – CBRu - 2012
Direção de Desenvolvimento
desenvolvimento@brasilrugby.com.br
www.brasilrugby.com.br