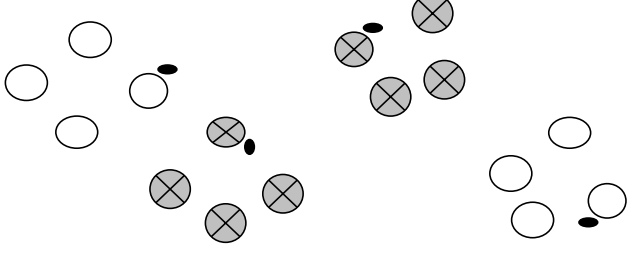



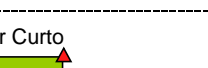

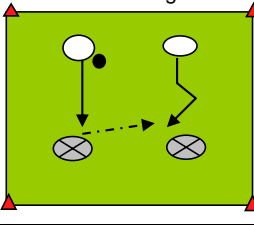
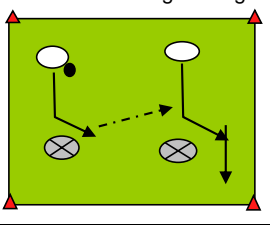
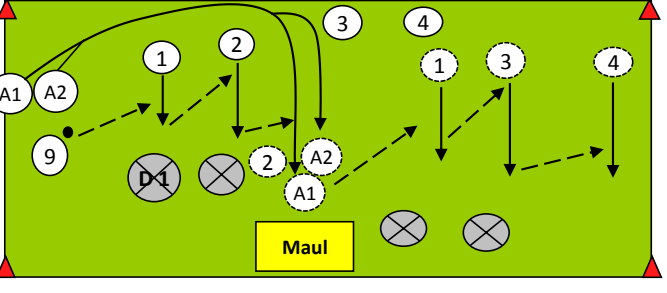
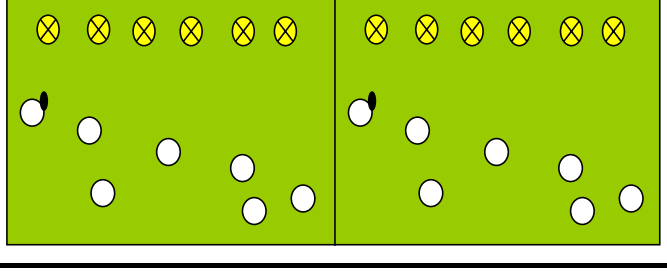


Tema do Treino:	CONTACTO e MAUL	Duração do Treino:	2 horas (120')
Objectivos do treino:	Desenvolver e melhorar as técnicas de entrada ao contacto e de introdução ao Maul - JOGAR EM PÉ		

Duração	Descrição dos Exercícios	Representação Gráfica
10'	1) AQUECIMENTO	
5' (15.30h)	<u>Introdução à Entrada ao Contacto (sem oposição)</u> Grupos de 4 com 1 bola. Sem sair do lugar, quando o atleta receber a bola, faz o movimento de entrada ao contacto.	<p>* Dividir atletas em 2 grupos (1 para cada treinador)</p> 
5' (15.35h)	<u>Introdução à Entrada ao Contacto (com oposição)</u> O mesmo exercício mas agora, o atleta que faz o passe segue a bola, e o receptor faz o movimento de entrada ao contacto, protecção da bola, com oposição real - 1x1. Realizar o mesmo exercício mas com 2x1 (par de mãos)	
105'	2) PARTE PRINCIPAL	
	TRABALHO POR ESTAÇÕES (2.1 e 2.2)	
15'	2.1 CONTACTO- Técnica de Entrada ao Contacto (Maul) Grupos de 5 Jogadores. (oposição passiva - com batente)	<p>Palavras-chave</p> <p>Posição do corpo </p> <p>Protecção da bola </p> <p>Trabalho de pernas </p> <p>Apresentar a bola </p> <p>Par de Mãos </p>
5' (15.40h)	1º - Entrada ao Contacto	
5' (15.45h)	<u>2º - Entrada ao Contacto com "Martelo"</u>	
5' (15.50h)	3º - Entrada ao Contacto com "Martelo" e Par de Mãos (após chegada do apoio, o portador da bola roda e transmite a bola - par de mãos)	
2' (15.55h)	HIDRATAÇÃO DOS ATLETAS	<p>Variante 1 - Jogar Curto </p> <p>Variante 2 - Jogar Longo </p>
15' (15.57h)	2.2 CONTINUIDADE - Linhas de Corrida (curto ou longo) Desenvolver capacidade de reacção ao portador da bola e mudança dos ângulos de corrida. Jogar Curto ou Longo. COMUNICAR para ter sucesso na coordenação passador/receptor.	
25' (16.12h)	3.2) CONTINUIDADE - "Apoio" 7x5 1º - Os primeiros 2 jogadores não podem ir ao contacto; devem fixar a defesa e o 3º jog. abre a porta ao Apoio/Penetrador (A1). O outro jogador no Apoio (A2), faz o Martelo e Par-de-mãos, o jog. nº2 protege o lado interno. O nº9 recebe a bola do A2 e mantém o sentido do jogo. O nº1 recoloca-se para criar superioridade numérica - 3x2. 2º - Variar o número de defensores após o Maul. O D1 recoloca-se numa 2ª linha defensiva.	
3' (16.37h)	HIDRATAÇÃO DOS ATLETAS	
20' (16.40h)	JOGO CONDICIONADO - Continuidade 4 Equipas, em simultâneo, a jogar em 1/2 campo Os defensores só podem agarrar os atacantes na cintura (não há placagem). Este jogo é a evolução do exercício anterior. O objectivo do treinador é observar se o ataque consegue alternar as situações de penetração com libertação rápida da bola, com jogo ao largo. Chamamos a atenção para as Linhas de Corrida. Relembrar as 4 Regras da manhã.	
25' (17.00h)	JOGO FORMAL XV x XV - condicionado Jogo com todos os jogadores. Não há placagem, favorecer a situação de Maul/libertação da bola rápida. Os recomenços de jogo nas fases de conquista são simulados - quem introduz ganha.	
5'	5) PARTE FINAL	
2' (17.25h)	Retorno à calma - 1 volta ao campo	
3' (17.27h)	Balanco da Sessão - feedbacks, pontos positivos	