



# **Seleccões Regionais Sub 16 2010/11**

**Centros de Aperfeiçoamento e Desenvolvimento (CAD's)**

# Seleções Regionais Sub 16

Centros de Aperfeiçoamento e Desenvolvimento (CAD's)

2010/11



## INTRODUÇÃO:

Na época 2009/10 foi iniciado o projecto das Seleções Regionais do Escalão Sub 16. Este projecto é coordenado pelo departamento de Desenvolvimento da FPR a nível nacional e regionalmente através dos Directores Técnicos que contam com o apoio das Associações Regionais. Esta época pretendemos dar continuidade a este projecto, criando 4 centros de Aperfeiçoamento e Desenvolvimento para jogadores e treinadores de rugby. Estes centros funcionaram regionalmente durante toda a época tendo como principais objectivos o acompanhamento técnico de jogadores e treinadores e a preparação dos jogadores para integrarem as Academias Regionais e as Seleções Nacionais. Este projecto está dividido em 3 fases:

**A 1ª fase** é constituída por 3 Treinos Regionais (1 de Nov.; 1 e 8 de Dez.) com a duração de um dia orientados por treinadores creditados pela FPR (com nível 3 ou 2). Nestes estágios são envolvidos cerca de 175 atletas oriundos de todas as regiões do país (com clube). Estes estágios ocorrem na região Norte, Centro, Lisboa e região Sul (Ribatejo, Alentejo e Algarve).

Em Dezembro no início das férias do Natal é realizado o torneio das Seleções Regionais, envolvendo 140 atletas que durante um dia disputam vários jogos. No final deste torneio os treinadores realizam uma avaliação técnica dos seus jogadores, que fica registada em ficha própria.

**Na 2ª fase** são seleccionados 25 a 35 atletas para treinarem nos Centros de Aperfeiçoamento e Desenvolvimento que funcionarão regionalmente (Porto, Coimbra, Lisboa e Alentejo/Algarve), com uma periodicidade quinzenal e sob a orientação dos treinadores da Academia FPR e dos treinadores envolvidos na 1ª fase do projecto, respeitando um programa de treino previamente definido. No Carnaval e na Páscoa será realizado um estágio onde participarão 40 destes atletas, em representação das 5 regiões, que também participarão no Youth Rugby Festival e no Estágio FIRA que envolve os países de Portugal e Espanha.

**Na 3ª Fase**, será realizado um estágio de Verão (Base Naval do Alfeite) com o objectivo principal de premiar os atletas mais empenhados durante toda época e preparar a sua integração na Academia Regional da FPR.

# Seleções Regionais Sub 16

Centros de Aperfeiçoamento e Desenvolvimento (CAD's)

2010/11



## Equipa Técnica

Henrique Garcia  
(Coordenador do Projecto)

Juan Severino  
Eduardo Acosta  
Diogo Mateus  
António Aguilar  
Francisco Serra

(Jogadores Internacionais convidados a participarem nos treinos da sua região)

Miguel Moreira DTR - Norte  
João Moura DTR - Sul  
Rui Carvoeira DTR - Centro

Francisco Branco  
(Assistente de Coordenação)

Pedro Gonzaga  
João Furtado  
Al. + Rib. + Algarve

Nuno Damasceno  
Pedro Passos  
Lisboa 1

Martim Aguiar  
Alexandre Lima  
Lisboa 2

Murray Cox  
João Albery  
Centro

Renato Gomes  
Francisco Rocha  
Norte

# Seleções Regionais Sub 16

Centros de Aperfeiçoamento e Desenvolvimento (CAD's)

2010/11



## FASE 1 Treinos Regionais

- **3 Treinos Regionais de 1 Dia** orientados por treinadores creditados c/ nível 3 ou 2
- **Plano de Treinos** definidos pelo Coordenador do Projecto
- **Treinadores de Nível 2** convidados a Assistir/Participar
- **Datas dos treinos:** 1 de Novembro, 1 de Dezembro, 8 de Dezembro
- **Locais / Seleções (5):** Norte | Centro | Lisboa 1 | Lisboa 2 | Alentejo/Algarve

### Responsabilidades:

- **FPR:** Campo; Treinadores; Material de Treino; Fisioterapeutas
- **Jogadores:** Almoço; Material Individual;
- **Clubes:** Transporte dos Treinadores e Jogadores; Seguros Desportivos do Clube.

## FASE 1 Torneio das Seleções Regionais

- **Nº e jogadores** – 140 (28) Jogadores divididos por 5 Equipas (Norte, Centro, Sul 1/2/3)

Nota: Cada equipa terá de ter obrigatoriamente 6 a 10 jogadores do escalão sub 15.

- **Data:** 18 de Dezembro
- **Local:** Coruche (Estalagem da Sorraia) – A CONFIRMAR

### Responsabilidades:

- **FPR:** Campo; Treinadores; Águas; Material de Treino; Fisioterapeuta
- **Associações Regionais:** Coordenação dos Transportes dos Jogadores e Equipamentos de Jogo
- **Jogadores:** Almoço; Material Individual;
- **Clubes:** Seguros desportivos.

# Seleções Regionais Sub 16

Centros de Aperfeiçoamento e Desenvolvimento (CAD's)

2010/11



## FASE 1: Recursos Humanos | Infra-estruturas | Distribuição Geográfica | Clubes Envolvidos

**-Grupo 1(Norte):** 35 Jogadores |TR.: Francisco Rocha; Renato Gomes

**-Clubes:** CDUP, CRAV, R.C. Viana, GRUFC; CR Famalicão; Prazer de Jogar; Cª do Rugby

**Campo de Treino:** Lousada (por confirmar)

**-Grupo 2 (Centro):** 35 Jogadores |TR.: Murray Cox; João Alberty

**Clubes:** Académica de Coimbra, Agrária de Coimbra, RC Lousã, MRC Bairrada; RC Abrantes; RC Viseu

**Campo de treino:** Agrária (por confirmar)

**-Grupo 3 (Ribatejo+Alentejo+Algarve):** 35 Jogadores |TR.: Pedro Gonzaga; João Furtado

**Clubes:** RC Santarém; CR Évora; RC Montemor; RC Loulé; RC Beja; CRU Portalegre; RC Elvas

**Campo de Treino:** Montemor (por confirmar)

**-Grupo 4 (Lisboa 1):** 35 Jogadores | TR.: Nuno Damasceno; Pedro Passos

**Clubes:** Belenenses; GD Direito; Agronomia; SL Benfica; St Julians; S. Miguel; Caldas RC;

**Campo de Treino:** Estádio Nacional

**- Grupo 5 (Lisboa 2):** 35 Jogadores | TR.: Martim Aguiar; Alexandre Lima

**Clubes:** CDUL; CR Técnico; GDS Cascais; Beira-Mar Gaiense; Vitória FC; Escolinha da Galiza; Belas RC; GDU Ericeirence

**Campo de Treino:** Tapada da Ajuda (por confirmar)

# Seleções Regionais Sub 16

Centros de Aperfeiçoamento e Desenvolvimento (CAD's)

2010/11



## FASE 2 – Centros de Aperfeiçoamento e Desenvolvimento (CAD's)

**Objectivo:** Desenvolver taticamente, tecnicamente, fisicamente e psicologicamente os jogadores Sub 15 e Sub 16 que foram seleccionados pelos treinadores das 5 regiões, após o torneio inter-regional.

### Calendarização:

**Nº de Jogadores:** 25 a 35 por região (CAD)

**Idade dos Jogadores:** Sub 16 (85% a 65%),  
Sub 15 (25% a 35%)

### **Treinos Regionais nos CAD's:**

Módulo 1 – 11 e 25 Janeiro; 8 e 22 Fevereiro;

Módulo 2 – 22 de Março; 5 de Abril;

Módulo 3 – 10 e 24 de Maio;

### Estágios e Competições

**Nº de Jogadores:** 40 (+/- 4)

**Idade dos Jogadores:** Sub 16 (85% a 65%)  
Sub 15 (25% a 35%)

**Estágio do Carnaval:** 5/6/7 de Março

**Rugby Youth Festival:** 16, 17 Abril (26 jog.)

**Torneio FIRA Sub 16:** (26 jog.)

**Estágio de Verão (Alfeite) -** 26; 27; 28 de Junho

### Responsabilidades:

**-FPR:** Campo; Treinadores; Águas; Material de Treino;

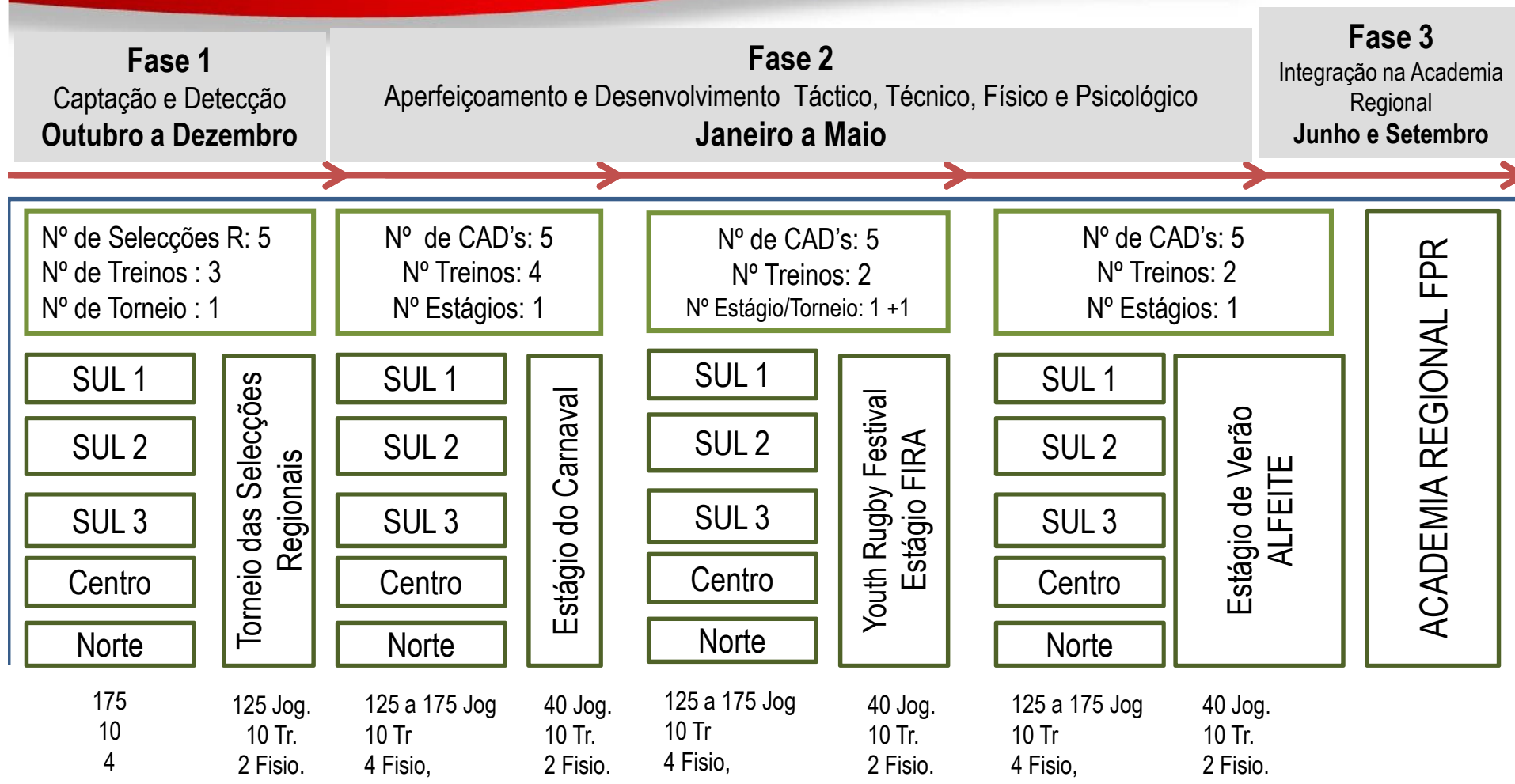
**-Jogadores:** Almoço; Material Individual;

**-Clubes:** Transporte dos Treinadores e Jogadores; Seguros Desportivos

# Seleções Regionais Sub 16

Centros de Aperfeiçoamento e Desenvolvimento (CAD's)

2010/11



# Seleções Regionais Sub 16

Centros de Aperfeiçoamento e Desenvolvimento (CAD's)

2010/11



## OBJECTIVOS:

- 1- OBSERVAR e AVALIAR um grupo alargado de Jogadores;
- 2- Transmitir aos jogadores hábitos de vida saudável , próprios de um atleta.
- 3-Proporcionar a um grupo de jovens com potencial, o contacto com metodologias de treino direccionadas para a formação do jogador de alto nível (o desenvolvimento do jogador é o focus do treino);
- 4- Contribuir para uma evolução técnica, táctica, física e psicológica que permita aos jogadores, integrar o CAR da FPR e as Seleções Nacionais.

## METODOLOGIA DE ENSINO

O treino nesta fase é predominantemente centrado no atleta, e no aperfeiçoamento e desenvolvimento das capacidades motoras adquiridas ao longo do processo de treino. Foi criada uma ficha de avaliação para registar a evolução de todos os jogadores.

### Capacidades Tácticas e Técnicas:

**Jogos Condicionados** - Estimular a tomada de decisões tácticas e a Compreensão de jogo;

**Técnicas de Base (Gerais)** - Evasão | Passe e Recepção | Contacto | Placagem;

**Técnicas de Base (Específicas)** - Jogo ao Pé | Alinhamento | F.O | P. Saída | Passe do Chão;

**Capacidades Físicas:** Força (domínio das técnicas base de pesos livres) | Velocidade/Coordenação | Flexibilidade;

**Capacidades Mentais:** Motivação | Determinação | Concentração na tarefa | Objectivos

# Seleccões Regionais Sub 16

Centros de Aperfeiçoamento e Desenvolvimento (CAD's)

2010/11



## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

<u>Técnica/Táctica</u>	<u>Observações</u>
Coordenação	Habilidade, facilidade na execução dos gestos técnicos, destreza motora
Passe /Recepção	Passe na direcção do alvo, para o espaço ou em profundidade   Recebe com facilidade, boa colocação das mãos, não larga bolas
Corrida/Evasão	Finta, 1x1, mudanças de direcção e velocidade
Defesa - Placagem	Boa técnica, avança na placagem, não fica magoado, não falha a placagem.
Defesa - Recupera a bola	Pesca (mãos na bola no ruck), turnovers, intercepta bolas, ganha bolas perdidas.
Contacto (Apresenta a bola)	Não perde a bola, avança e disponibiliza a bola com qualidade.
Passe no contacto	Off-loading, passe antes, durante (na placagem) e depois do contacto (passe do chão)
Ruck (Limpa/define)	Reage rápido, limpa o opositor directo, mantém-se em pé, boa posição corporal.
Ataque   Defesa (2vs1)	Fixa o defesa, passa em velocidade, passa e apoia.
Apoio	Está no sítio certo no momento exacto, no ataque e na defesa
Iniciativa/Liderança	Toma a iniciativa e a responsabilidade, assume a condução do jogo.
Comunicação	Comunica de forma precisa, informativa e decidida.
Tomada decisão	Toma a melhor decisão perante cada situação de jogo, sabe quando deve passar, pontapear, avançar.
Conhecimento das Leis de Jogo	Compreende a sinalética do árbitro, joga no limite da falta sem ser penalizado.
<u>Técnica</u>	<u>Observações - Avançados</u>
<b>F.O</b>	
Posição Corpo	Tronco paralelo ao chão e Membros inferiores semi-flectidos (posição de força).
<b>Alinhamento</b>	
Técnica Salto	Executa a fase inicial do salto sem ajuda, movimenta-se com facilidade para saltar
Lifting	Levanta e protege o saltador, desde a fase inicial até à recepção no solo.
<b>Recepção P.S.</b>	Comunica, salta para receber a bola, ataca a bola, aguenta a pressão do adversário
<u>Técnica/Táctica</u>	<u>Observações – 3/4</u>
Jogo ao Pé	Domina as várias técnicas: P.aos postes, Drop, rasteiro, longo e alto
Contra-ataque	Sabe quando deve atacar (Pé ou mão) e por onde.
Recepção dos Pontapés	Recebe bolas do ar, em apoio ou suspensão, de costas e com oposição

# Seleções Regionais Sub 16

Centros de Aperfeiçoamento e Desenvolvimento (CAD's)

2010/11

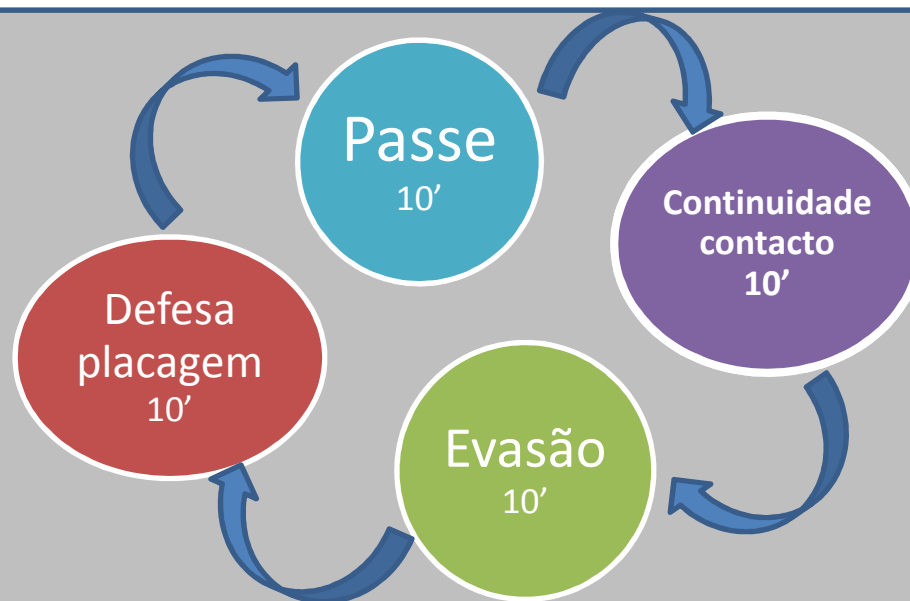


S  
E  
S  
S  
Ã  
O  
D  
E  
T  
R  
E  
I  
N  
O

1. Aquecimento

Mobilização Geral - 10'  
Formas Jogadas - 10'

2. Tática/Técnica  
de Base



3. Jogo

Jogo Condicionado (Tema) - 30'

# Seleções Regionais Sub 16

Centros de Aperfeiçoamento e Desenvolvimento (CAD's)

2010/11



S  
E  
S  
S  
Ã  
O  
D  
E  
T  
R  
E  
I  
N  
O

1. Aquecimento

Mobilização Geral - 10'  
Formas Jogadas – 10'

2. Tática/Técnica  
Específicas

AVANÇADOS – 40'

F.O  
1x1, 3x3, 5x5, 8x8  
- Talonagem  
- Saída nº8

AL  
- Introdução  
- Salto e Captação  
- Elevadores

SAÍDAS/RECEPÇÃO  
- Conquista  
- Protecção da  
bola

LINHAS ATRASADAS 40'

- Passe do Chão  
- Passe Longo

- A partir de FO  
- A partir de AL

- Jogo ao Pé  
- Contra-ataque

3. Jogo a partir de FO,  
AL ou Pontapé de Saída

Jogo Condicionado (Tema) – 30'

# Seleções Regionais Sub 16

Centros de Aperfeiçoamento e Desenvolvimento (CAD's)

2010/11



## Comunicação e Divulgação do Projecto:

1. Envio do Projecto aos Clubes;
2. Envio do Projecto aos treinadores Sub 16;
3. Divulgação através da Pagina da Internet da FPR e AR's;
4. Envio do projecto aos Encarregados de Educação de todos os Atletas

## 1. Reunião com os Responsáveis dos Clubes

-Ribatejo (Santarém); Alentejo+Algarve(Montemor); Lisboa (Estádio Nacional); Coimbra ; Norte (Est. Jorge Sampaio)

Objectivos: Apresentar os valores do rugby e de que forma podem contribuir para o sucesso educativo (Assinatura de um Contrato c/ 2 Vertentes: Escola e Vida de Atleta).

## 2. Reunião com os Treinadores dos Clubes

-Ribatejo (Santarém); Alentejo+Algarve(Montemor); Lisboa (Estádio Nacional); Coimbra ; Norte (Est. Jorge Sampaio)

Objectivos: Apresentar os valores do rugby e de que forma podem contribuir para o sucesso educativo (Assinatura de um Contrato c/ 2 Vertentes: Escola e Vida de Atleta).

## 3. Reunião com os Pais e Mães (apresentar o projecto)

-Ribatejo (Santarém); Alentejo+Algarve(Montemor); Lisboa (Estádio Nacional); Coimbra ; Norte

Objectivos: Apresentar os valores do rugby e de que forma podem contribuir para o sucesso educativo (Assinatura de um Contrato tripartido: atleta, Pais e Clube).