

Referenciais de  
FORMAÇÃO  
RUGBY

Grau 

Referenciais de  
FORMAÇÃO  
RUGBY

Grau 

**Edição:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.  
**Conteúdos:** Federação Portuguesa de Rugby  
**Data:** Março'14

**Linguagem inclusiva:** Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

**Notas úteis:** Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



# Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. AVALIAÇÃO /DIAGNÓSTICO 2	8
2. METODOLOGIA TREINO DO RUGBY	11
3. PRÁTICA PEDAGÓGICA NO RUGBY 2	17
4. TÁTICA OFENSIVA E DEFENSIVA NO RUGBY 2	20
5. PLANEAMENTO NO RUGBY	24
6. TREINO INTEGRADO NO RUGBY2	26
7. ANÁLISE DE JOGO NO RUGBY 1	28
8. SEVENS	30



A.

# Preâmbulo



# Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.



B.

# Unidades de Formação



## Unidades de Formação e Cargas Horárias – Rugby Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. AVALIAÇÃO /DIAGNÓSTICO 2	3
2. METODOLOGIA TREINO DO RUGBY	18
3. PRÁTICA PEDAGÓGICA NO RUGBY 2	8
4. TÁTICA OFENSIVA E DEFENSIVA NO RUGBY 2	8
5. PLANEAMENTO NO RUGBY	4
6. TREINO INTEGRADO NO RUGBY2	4
7. ANÁLISE DE JOGO NO RUGBY 1	3
8. SEVENS	12
Total	60





UNIDADE DE FORMAÇÃO/

## Avaliação / Diagnóstico no Rugby 2

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. DOMINANTES TÉCNICAS DE BASE	1	0 / 1
2. PRINCÍPIOS, FORMAS E MOVIMENTO GERAL DO JOGO	1	0 / 1
3. CONCEÇÃO E GESTÃO DO EXERCÍCIO	1	0 / 1
Total	3	0 / 3



## AVALIAÇÃO/ DIAGNÓSTICO NO RUGBY 2

### SUBUNIDADE 1.

#### DOMINANTES TÉCNICAS DE BASE

- 1.1. Avaliação inicial do candidato em situação de prática pedagógica no ensino de uma ou mais dominantes técnicas
- 1.2. Avaliação de competências do método de ensino segundo os indicadores: Apresentação do objetivo do exercício, descrição dos exercícios, demonstração da técnica, utilização das palavras-chave, identificação dos erros, gestão do exercício, uso de feedbacks, resumo final com o grupo
- 1.3. Dominantes técnicas
  - 1.3.1. Jogar em pé
  - 1.3.2. Jogar no chão
  - 1.3.3. Jogo ao pé
  - 1.3.4. Formação ordenada e alinhamento
  - 1.3.5. Jogos preparatórios

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever as dominantes técnicas de base e aplicá-las em função dos princípios do jogo.
- . Identificar a terminologia e as palavras-chave.
- . Identificar os erros mais frequentes.
- . Preparar e aplicar os procedimentos de segurança, evitando os riscos.
- . Caracterizar as dominantes técnicas em situação de exercícios próximos do contexto do jogo.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Utiliza a metodologia do ensino das dominantes técnicas de acordo com os princípios do jogo dos escalões Sub 8 a Sub 14.
- . Demonstra corretamente as técnicas evidenciando os fatores chave e os erros mais frequentes.
- . Dirige o treino e o jogo de forma adequada com o nível dos jogadores.
- . Aplica os procedimentos de segurança do jogador e do envolvimento.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Avaliação individual de prática pedagógica.
- . Condução de exercício durante 10 minutos para grupo de formandos ou de jovens segundo tema indicado pelo formador.
- . Revisão individual com o formador.

### SUBUNIDADE 2.

#### PRINCÍPIOS, FORMAS E MOVIMENTO GERAL DO JOGO

- 2.1. Avaliação inicial do candidato em situação de prática pedagógica, na condução de exercício ou jogo em respeito pelos Princípios do jogo: Avançar, apoiar, continuar e pressão
- 2.2. Utilização das formas de Jogo: Agrupado, ao largo, ao pé
- 2.3. Gestão do Movimento geral do jogo. Organização coletiva ataque, da defesa e ocupação equilibrada do espaço
- 2.4. Compreensão da lógica do jogo: Porquê? Quando? Onde? Como?

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reconhecer a aplicação do jogo condicionado como instrumento da observação, análise da situação, tomada de decisão e conhecimento do jogo.
- Caracterizar o jogo condicionado como elemento de diagnóstico e avaliação das dominantes técnicas.
- Identificar os fatores chave e os erros frequentes.
- Adaptar e gerir o jogo em função da análise do comportamento individual e coletivo dos jogadores.
- Criar cenários facilitadores de estimular a tomada de decisão.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Concebe e gere de forma adequada os Jogos condicionados em concordância com os princípios do jogo.
- Dirige a atividade aplicando as leis do jogo e privilegia a tomada de decisão e observação dos fatores táticos.
- Observa, analisa os comportamentos individuais e coletivos, identifica os erros frequentes e emite feedback assertivo.
- Lança o jogo de forma diferenciada em função do objetivo pretendido.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliação individual de prática pedagógica.
- Condução de exercício durante 10 minutos para grupo de formandos ou de jovens segundo tema indicado pelo formador.
- Revisão individual com o formador.

**SUBUNIDADE 3.****CONCEÇÃO E GESTÃO DO EXERCÍCIO**

- 3.1. Conceção do exercício de uma ou várias dominantes técnicas em função de um cenário apresentado pelo formador
- 3.2. Gestão do exercício
- 3.3. Comunicação e gestão do grupo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Assegurar um ambiente seguro e agradável.
- Maximizar a participação dos jogadores.
- Reagir às necessidades do grupo.
- Realizar atividades pertinentes que permitam atingir os resultados da aprendizagem.
- Gerir o tempo e os recursos.
- Assegurar o ritmo e fluxo da sessão prática.
- Fornecer feedback relevante, oportuno e específico.
- Confirmar a compreensão do teor da comunicação formulando questões.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Concebe ou seleciona o exercício em função das necessidades diagnosticadas.
- Proporciona prática a todos os jogadores de forma equitativa.
- Gere os exercícios e as transições de forma adequada.
- Faz as correções adequadas relativas à execução dos jogadores.
- Adapta o exercício às necessidades do grupo.
- Aplica a metodologia do ensino e respeita as progressões pedagógicas em concordância com os princípios do jogo.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliação individual de prática pedagógica.
- Condução de exercício durante 10 minutos para grupo de formandos ou de jovens segundo tema indicado pelo formador.
- Revisão individual com o formador.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Metodologia do Treino no Rugby

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. JOGAR DE PÉ E JOGAR NO CHÃO	5	4 / 1
2. JOGO AO PÉ	4	3 / 1
3. FORMAÇÃO ORDENADA E ALINHAMENTO	5	4 / 1
4. JOGOS CONDICIONADOS	4	3 / 1
Total	14	14 / 4



## METODOLOGIA DO TREINO NO RUGBY

### SUBUNIDADE 1.

## JOGAR DE PÉ E JOGAR NO CHÃO

- 1.1. Metodologia do treino no Rugby
- 1.2. Apresentação de soluções para o treino das dominantes técnicas associadas ao JOGAR EM PÉ nos escalões Sub 16 e Sub 18
- 1.3. Gestão do contacto e do tipo de oposição.
- 1.4. Gestão de situações de técnica individual específica e de técnicas coletivas
- 1.5. Apresentação de exercícios para tomada de decisão em situação de grupos reduzidos, próximos das situações de jogo
- 1.6. O treino das dominantes técnicas 1. (jogar em pé)
  - 1.6.1. Captação de bola do solo
  - 1.6.2. Corrida com bola
  - 1.6.3. Captação bola solo
  - 1.6.4. Finta
  - 1.6.5. Blocagem, passe, com oposição
  - 1.6.6. Receção com oposição
  - 1.6.7. Passe no contacto, passe nas costas
  - 1.6.8. Passe lateral
  - 1.6.9. Cruzamento
  - 1.6.10. Par de mãos, Maul estático e Maul dinâmico
- 1.7. Progressão pedagógica. Técnicas individuais e coletivas
- 1.8. O treino das dominantes técnicas 2. (jogar no chão)
  - 1.8.1. Placagens lateral, frontal, por trás e rotação (judo)
  - 1.8.2. Queda com bola
  - 1.8.3. Passe do solo
  - 1.8.4. Libertação de bola
  - 1.8.5. Ancora, Ruck, e contra Ruck
  - 1.8.6. O passe longo do chão (nº9)
- 1.9. Progressão pedagógica. Técnicas individuais e coletivas atacantes e defensivas

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as dominantes técnicas mais utilizadas por sector. Jogo de pé e jogo no solo.
- Descrever a terminologia e as palavras-chave.
- Identificar os erros mais frequentes nos escalões Sub 16 e Sub 18.
- Caracterizar a metodologia de treino no Rugby.
- Descrever os procedimentos de segurança evitando os riscos no contacto.
- Caracterizar as dominantes técnicas 1 e 2 em situação de exercícios próximos do contexto do jogo.
- Aplicar as leis do jogo adaptadas aos escalões Sub 16 a Sub 18.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e diferencia as exigências técnicas e táticas dos escalões Sub 14, Sub 16 e Sub 18, de acordo com os princípios do jogo.
- Demonstra corretamente as técnicas evidenciando os fatores chave e os erros mais frequentes.
- Elabora os planos de sessão e utiliza exercícios e jogos modificados para exercitação das dominantes técnicas 1 e 2.
- Aplica os procedimentos de segurança do jogador e do envolvimento.
- Aplica as leis do jogo durante o processo de ensino das técnicas.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliação oral individual ou em pares sobre as dominantes técnicas e exigências técnicas por sectores avançados e linhas atrasadas.
- Avaliação de prática pedagógica em situação critério. Direção de um exercício com um grupo de jovens Sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador, durante 10 minutos.
- Revisão oral com o formador.

**SUBUNIDADE 2.****JOGO AO PÉ**

- 2.1. Apresentação de soluções para o treino das dominantes técnicas associadas ao JOGAR EM PÉ
- 2.2. Gestão do contacto e do tipo de oposição
- 2.3. Gestão de situações de técnica individual específica e de técnicas coletivas
- 2.4. Apresentação de exercícios para tomada de decisão em situação de grupos reduzidos, próximos das situações de jogo
- 2.5. O treino das dominantes técnicas 3. O jogo ao pé
  - 2.5.1. O treino do pontapé de balão
  - 2.5.2. O treino do pontapé rasteiro
  - 2.5.3. O treino do pontapé ressalto
  - 2.5.4. O treino do pontapé colocado.
  - 2.5.5. O treino do pontapé do nº 9
  - 2.5.6. Receção da bola do ar e do solo com e sem oposição
- 2.6. Orientação do treino do jogo ao pé por posição específica
- 2.7. Identificar nos jogadores as características técnicas e físicas para orientação para jogar nos postos, nº 9, nº 10, nº 15

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Distinguir e planificar a metodologia do treino das dominantes técnicas do jogo ao pé.
- Identificar as exigências técnicas, táticas, físicas e regulamentares do jogo dos escalões Sub 16 a Sub 18.
- Diferenciar e diagnosticar as características morfológicas, funcionais e psicológicas dos jogadores na orientação para o jogo ao pé.
- Aplicar a terminologia e as palavras-chave e identificar os erros mais frequentes.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Propõe exercícios e jogos para a exercitação das dominantes técnicas 3 jogo ao pé de acordo com as exigências do jogo dos escalões Sub 16 e Sub 18.
- Demonstra domínio na orientação da atividade e diferencia o treino por posto nº 10, nº 9, centros e 3 de trás.
- Seleciona e orienta os jogadores por sectores e por posto em função das suas características morfológicas e funcionais e exigências do jogo.
- Aplica as leis do jogo durante o processo de ensino das técnicas.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliação oral individual ou em pares sobre as dominantes técnicas.
- Avaliação de prática pedagógica em situação critério. Direção de exercício com um grupo de jovens Sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador, durante 10 minutos.
- Revisão oral com o formador.



## SUBUNIDADE 3.

## FORMAÇÃO ORDENADA E ALINHAMENTO

- 3.1. O treino da dominante específica formação ordenada em função das leis do jogo para os escalões Sub 16 e Sub 18
- 3.1.1. Fase 1 – Verificar as normas de Segurança: verificar o estado do relvado, utilização de botas com pitões e camisolas e calções que permitam boas pegas, verificar a aderência do terreno
- Plano de segurança com presença obrigatória do colar cervical. Procedimentos em caso de derrocada
- 3.1.2. Fase 2 -Posição de força um contra um e na máquina
- Pés afastados á largura dos ombros; pernas fletidas, retroversão da bacia, peito para fora com sobreposição das omoplatas sobre a coluna dorsal, pescoço contraído, costas paralelas ao solo
  - Técnica específica por posição. Pilar esquerdo, talonador, pilar direito, segunda linha esquerdo, segunda linha direito, terceira linha esquerdo, terceira linha direito, nº8
- 3.1.3. Fase 3 - Pegas, encaixe e talonagem. Treino por triângulos, por linhas com oposição e com a máquina
- Pegas dos jogadores da primeira linha entre si, dos pilares aos adversários, dos jogadores da segunda linha entre si, dos jogadores da terceira linha
  - Movimento dos pés antes e depois do encaixe. Ensino dos três momentos do encaixe às vozes de “Baixa”, “liga”, “forma” para todas as posições específicas da formação ordenada
  - Talonagem com intervenção bilateral. Introdução da bola na formação pelo médio de formação
- 3.1.4. Fase 4- Vozes do árbitro para encaixe
- Verificar os indicadores preditores de risco. Pés exteriores atrasados, costas fletidas, alinhamento dos ombros não paralelos á linha de meta
  - Treino dos movimentos de pré-encaixe, encaixe e de posição de força com oposição e contra máquina
- 3.2. Progressão pedagógica. Técnicas individuais e coletivas
- 3.3. O treino da dominante específica - Alinhamento
- 3.3.1. Fase 1 - Normas de segurança
- Ensino e treino das técnicas de ajudas ao saltador para evitar quedas
  - Verificar as pegas dos elevadores
- 3.3.2. Fase 2 - Treino das técnicas específicas dos saltadores e elevadores
- Treino das técnicas dos elevadores da frente e de trás parado e em movimento. Proteção do saltador
  - Locais de queda de bola. Coordenação dos elevadores, saltadores e elevador
- 3.3.3. Fase 3 – Gestão do número de jogadores, dos códigos e das formas como jogar após conquista de bola
- Bola rápida para o nº 9
  - Construção do Maul. Formas de proteção e par de mãos ao saltador
  - Ataque e defesa do Maul
- 3.3.4. Treino específico do lançador
- 3.4. Aplicação das técnicas da formação ordenada e alinhamento nas fases estáticas de reposição de bola determinadas pelo regulamento

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Caracterizar a metodologia do treino das dominantes técnicas da formação ordenada e alinhamento.
- Identificar as exigências técnicas, táticas, físicas e regulamentares do jogo dos escalões Sub 16, Sub 18 e Sub 23.
- Descrever as características morfológicas, funcionais e psicológicas dos jogadores na orientação para o sector avançados e por posição específica.
- Adotar a terminologia e as palavras-chave e identificar os erros mais frequentes.
- Organizar a atividade e aplica os procedimentos de segurança individual e coletiva.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Propõe exercícios e jogos para a exercitação das dominantes técnicas 4 de acordo com as exigências do jogo dos escalões Sub 16, Sub 18 e Sub 23.
- Demonstra domínio na orientação da atividade e diferencia o treino dos jogadores da 1ª linha, 2ª linha e 3ª linha na formação, os elevadores, saltadores e lançador no alinhamento.
- Seleciona e orienta os jogadores por sectores e por posto em função das suas características morfológicas e funcionais e exigências do jogo.
- Aplica as leis do jogo durante o processo de treino das técnicas e garante as condições de segurança e procedimentos em caso de acidente.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliação oral individual, ou em pares, sobre as dominantes técnicas.
- Avaliação de prática pedagógica em situação critério. Direção de exercício com um grupo de jovens Sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador, durante 10 minutos.
- Revisão oral com o Formador.

**SUBUNIDADE 4.****JOGOS CONDICIONADOS**

- 4.1. Conceito do jogo condicionados para aperfeiçoamento técnico- tático
- 4.2. Objetivos gerais
- 4.3. Aplicação dos princípios do jogo. Avançar, apoiar, continuar, pressão
- 4.4. Compreensão da lógica do jogo no ataque e na defesa
- 4.5. Porquê? Quando? Onde? Como?
- 4.6. Objetivos específicos:
  - 4.6.1. Colocação em Profundidade ofensiva
  - 4.6.2. Ocupação largura terreno
  - 4.6.3. Manutenção do sentido do jogo
  - 4.6.4. Convergência para o espaço
  - 4.6.5. Organização em miniunidades
- 4.7. Manter a posse de bola
- 4.8. Criar a rutura, manter o desequilíbrio
- 4.9. Gestão da oposição e da intensidade do contacto



**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e aplicar o conceito do jogo dirigido.
- Perspetivar o “jogo dirigido” como meio de ensino da observação, análise da situação, tomada de decisão e conhecimento do jogo.
- Perspetivar o “jogo dirigido” para diagnóstico treino das dominantes técnicas de forma adequada ao nível dos jogadores.
- Identificar os fatores chave e os erros frequentes.
- Adaptar e gerir o jogo em função da análise do comportamento individual e coletivo dos jogadores.
- Criar cenários facilitadores de estimular a tomada de decisão.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Concebe e gere de forma adequada os Jogos modificados em concordância com os princípios do jogo e as exigências para os escalões Sub 16, Sub 18 e Sub 23.
- Diferencia o trabalho por sectores.
- Dirige a atividade aplicando as leis do jogo e privilegia a tomada de decisão e observação dos fatores táticos.
- Observa, analisa os comportamentos individuais e coletivos, identifica os erros frequentes e emite feedbacks assertivos.
- Lança o jogo de forma diferenciada em função dos objetivos definidos.
- Adapta as leis do jogo durante a condução dos jogos condicionados.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliação individual ou pares sobre os princípios do Jogo dirigido. Prova oral.
- Avaliação de prática pedagógica e processo de revisão pelo formador.
- Direção de jogo dirigido a grupo de jovens Sub 16, tema apresentado pelo formador.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Prática Pedagógica no Rugby 2

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. CONCEÇÃO E GESTÃO DO EXERCÍCIO	4	0,5 / 3,5
2. COMUNICAÇÃO E GESTÃO DO GRUPO	4	0,5 / 3,5
Total	8	1 / 7



## PRÁTICA PEDAGÓGICA NO RUGBY 2

### SUBUNIDADE 1.

## CONCEÇÃO E GESTÃO DO EXERCÍCIO

### 1.1. Conceção do exercício em função de:

- 1.1.1. Objetivo do exercício
- 1.1.2. Número de jogadores
- 1.1.3. Material disponível
- 1.1.4. Condições meteorológicas
- 1.1.5. Etapa de desenvolvimento dos jogadores
- 1.1.6. Nível conhecimento do jogo dos jogadores

### 1.2. Gestão do exercício

- 1.2.1. Códigos do contacto verde, amarelo, vermelho
- 1.2.2. Exploração de equipamento didático
- 1.2.3. Criação de regras modificadas
- 1.2.4. Gestão do tempo, ritmo e transição adequadas
- 1.2.5. Treino da tomada de decisão nas situações fases de lançamento estáticas e dinâmicas
- 1.2.6. Gestão da oposição e da intensidade do contacto. Exemplo. Verde, amarelo, vermelho

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Assegurar um ambiente seguro e agradável.
- Maximizar a participação.
- Reagir s necessidades do grupo.
- Realizar exercícios com transferência para o jogo e pertinentes que permitam atingir os resultados da aprendizagem e do treino.
- Gerir o tempo e os recursos.
- Assegurar o ritmo e fluxo da sessão prática.
- Diferenciar as necessidades dos treinos por sectores.
- Avançados e linhas atrasadas.
- Estabelece códigos para o contacto.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra empatia com os jogadores.
- Seleciona exercícios e atividades relevantes para os escalões Sub 16, Sub 18 e Sub 23.
- Proporciona prática a todos os jogadores de forma equitativa.
- Gere os exercícios e as transições de forma adequada.
- Faz as correções adequadas relativas á execução dos jogadores.
- Adapta o exercício às necessidades do grupo.
- Aplica a metodologia do ensino e respeita as progressões pedagógicas em concordância com os princípios do jogo.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação individual sobre a gestão da sessão de treino.
- Avaliação de prática pedagógica em situação critério. Direção de exercício a grupo de jovens Sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador, durante 10 minutos.
- Avaliação em pares sobre os fatores chave e dominantes técnicas (10 minutos).
- Revisão oral com o formador.



## SUBUNIDADE 2.

**COMUNICAÇÃO E GESTÃO DO GRUPO**

- 2.1. Identificação dos líderes do grupo
- 2.2. Delegação de liderança nos líderes dos setores
- 2.3. Identificação dos líderes do grupo
- 2.4. Aferição dos indicadores do cumprimento do sistema de jogo
- 2.5. Colocação adequada para observar o grupo e verificar os procedimentos de segurança durante a atividade
- 2.6. Rotação pelas estações de trabalho permitindo o contacto próximo com todos os jogadores
- 2.7. Direção de explicações e de orientações para todos os Sub – grupos de forma oportuna e adequada

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificação dos líderes do grupo.
- . Fornecer explicações claras e sucintas.
- . Confirmar a compreensão formulando questões.
- . Demonstrar variedade vocal, frequência, ritmo, timbre e volume.
- . Fornecer feedbacks relevantes, oportunos e específicos.
- . Demonstra técnica de colocação de questões usando perguntas fechadas e abertas.
- . Demonstrar linguagem corporal positiva.
- . Concluir a sessão por relembrar os resultados da aprendizagem e os fatores chave da sessão.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Apresenta os objetivos dos exercícios de forma clara utilizando as palavras-chave.
- . Formula questões pertinentes e oportunas para favorecer o esclarecimento de dúvidas ou reforçar.
- . Emite feedbacks assertivos e oportunos. Prescritivos, avaliativos, para confirmar os resultados das aprendizagens.
- . Elabora resumo no final da Sessão de treino com os jogadores.
- . Demonstra coerência na comunicação sobre sistema de jogo.
- . Utiliza comunicação verbal, gestual adequada sem situação de treino e de competição.
- . Utiliza os líderes dos setores para passar a informação em situação de treino e de competição.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- . Avaliação individual ou pares sobre os princípios táticos do jogo após formação ordenada e alinhamento.
- . Avaliação de prática pedagógica sobre tema pré definido em situação critério ou de jogo.
- . Revisão oral com o formador.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Tática Ofensiva e Defensiva no Rugby 2

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. JOGO APÓS FORMAÇÃO ORDENADA E ALINHAMENTO	4	1,0 / 3,0
2. JOGO APÓS PONTAPÉ DE SAIDA E RECOMEÇO 2	2	0,5 / 1,5
3. JOGO APÓS PENALIDADES E PONTAPÉS LIVRES 2	2	0,5 / 1,5
Total	8	2,0 / 6,0



## TÁTICA OFENSIVA E DEFENSIVA

### SUBUNIDADE 1.

#### JOGO APÓS FORMAÇÃO ORDENADA E ALINHAMENTO

- 1.1. Identificação dos objetivos do jogo após formação e alinhamento no jogo dos escalões Sub 16 e Sub 18, em função de:
  - 1.1.1. Pontos fortes e fracos da equipa e do adversário após análise do jogo
  - 1.1.2. Tempo de jogo e resultado
  - 1.1.3. Local do campo
- 1.2. Organização coletiva ofensiva e defensiva após formação ordenada e alinhamento
- 1.3. Distribuição e funções dos jogadores em conformidade com o local da ação
- 1.4. Organização e funções dos jogadores avançados e das linhas atrasadas em ataque e defesa
- 1.5. Definição das funções e responsabilidades por posição específica
- 1.6. Comunicação – códigos
- 1.7. Variações do número de jogadores e locais de queda de bola no alinhamento

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever a organização coletiva da formação ordenada e alinhamento.
- Apresentar combinações do jogo após a formação ordenada e alinhamento.
- Conceber organização ofensiva e defensiva.
- Aplicar os conceitos em situação de treino e em jogo.
- Identificar os fatores de sucesso nestas situações de jogo em função do local do campo e das características da equipa e do adversário.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Fornece instruções que ajudam os jogadores a compreender o objetivo das fases do jogo após formação ordenada e alinhamento.
- Dirige a atividade e apresenta exercícios adequados aos jogadores e estimula e identificação dos fatores determinantes para o sucesso.
- Demonstra conhecer as características táticas dos jogos Sub 16 e Sub 18.
- Aplica o regulamento adaptado aos escalões Sub 16, Sub 18 e Sub 23.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação individual ou pares sobre os princípios táticos do jogo após formação ordenada e alinhamento.
- Avaliação de prática pedagógica em situação critério. Direção de exercício a grupo de jovens Sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador, durante 10 minutos.
- Revisão pelo Formador.

### SUBUNIDADE 2.

#### JOGO APÓS PONTAPÉ DE SAÍDA E RECOMEÇO 2

- 2.1. Identificação dos objetivos dos pontapés de saída e recomeço no jogo dos escalões Sub16 e Sub 18
  - 2.1.1. Posse de bola
  - 2.1.2. Ocupação territorial
- 2.2. Organização coletiva ofensiva: Chutador, recuperadores e apoiadores
- 2.3. Organização coletiva defensiva: Saltadores, elevadores e apoiadores



- 2.4. Distribuição e funções dos jogadores em conformidade com os locais de queda da bola
- 2.5. Apresentação de combinações favoráveis ao ataque. Alternância dos locais de queda de bola
- 2.6. Apresentação de formas de sair a jogar após a receção da bola
- 2.7. Aplicação dos Princípios do jogo
- 2.8. Definição dos princípios do contra –ataque

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever e interpretar as características do jogo dos escalões Sub 16 a Sub 23.
- Orientar o jogo dos escalões Sub 14, Sub 16 e Sub 18 de acordo com o regulamento adaptado às fases de recomeço de jogo.
- Identificar os fatores de sucesso nestas situações de jogo após pontapé de saída e recomeço.
- Identificar a responsabilidade individual e coletiva dos jogadores.
- Caracterizar a aplicação em situação próxima do contexto do jogo.
- Conceber exercícios para implementar o contra- ataque.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Fornece instruções que ajudam os jogadores a compreender o objetivo das fases do jogo após pontapé de saída e recomeço no papel de atacante e defensor.
- Apresenta combinações coletivas para as situações de recuperação e para as situações de defesa.
- Dirige a atividade e apresenta exercícios adequados aos jogadores e estimula e identificação dos fatores determinantes para o sucesso.
- Aplica o regulamento adaptado aos escalões Sub 16, Sub 18 e Sub 23.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliação individual ou pares sobre os princípios táticos do jogo após pontapés de saída e recomeço.
- Avaliação de prática pedagógica em situação critério. Direção de exercício a grupo de jovens Sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador, durante 10 minutos.
- Revisão pelo formador.

**SUBUNIDADE 3.****JOGO APÓS PENALIDADES E PONTAPÉS LIVRES 2**

- 3.1. Identificação dos objetivos dos pontapés de penalidade e livres
  - 3.1.1. Marcação de pontos
  - 3.1.2. Posse de bola
  - 3.1.3. Ocupação territorial
- 3.2. Organização coletiva ofensiva e defensiva
- 3.3. Tomada de decisão em função do local, do resultado, das condições meteorológicas, e pontos fortes da equipa
- 3.4. Utilização adequada das formas de jogo
  - 3.4.1. Jogo Agrupado
  - 3.4.2. Jogo ao Largo
  - 3.4.3. Jogo ao pé
- 3.5. Jogo após penalidade e pontapé livre
- 3.6. Apresentação de combinações de ataque e de organização defensiva

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as adaptações às leis do jogo dos escalões Sub 16 a Sub 23.
- Adequar os princípios do jogo ao nível de desenvolvimento dos jogadores.
- Orientar o jogo dos escalões Sub 16 a Sub 23 de acordo com o regulamento adaptado às fases de recomeço de jogo.
- Identificar os fatores de sucesso nestas situações de jogo.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Fornece instruções que ajudam o jogador a compreender o objetivo das fases do jogo pontapé livre a de penalidade.
- Dirige a atividade e apresenta exercícios adequados aos jogadores e estimula e identificação dos fatores determinantes para o sucesso.
- Conhece as técnicas dominantes, pontapé livre, passe longo, pontapé de balão.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliação individual ou pares sobre os princípios táticos do jogo após pontapés de livres e de penalidade.
- Avaliação de prática pedagógica em situação critério.
- Revisão pelo formador.





UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Planeamento no Rugby

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. O PLANO DA ÉPOCA DESPORTIVA	4	1 / 3
Total	4	1 / 3



## PLANEAMENTO NO RUGBY

### SUBUNIDADE 1.

#### O PLANO DA ÉPOCA DESPORTIVA

- 1.1. Conceção do plano anual e mensal em concordância com as competições regulares e competições de preparação e variantes Sevens
- 1.2. Respeito pelos princípios de organização em função do nível de desenvolvimento dos jogadores
- 1.3. Gestão adequada dos recursos humanos e materiais á sua disposição
- 1.4. Planeamento da sessão de treino, semanal, mensal e anual
- 1.5. Gestão adequada dos fatores técnicos, táticos, físicos e psicológicos ao longo da época desportiva
- 1.6. Elaboração do Livro de Equipa

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar os planos das sessões de treino, semanais, mensais e anuais em concordância com o calendário competitivo dos escalões.
- Demonstrar coerência na gestão dos exercícios, o treino físico integrado e os aspetos técnico-táticos próprios dos escalões Sub 16 a Sub 23.
- Demonstrar a aplicação dos princípios do treino desportivo com jovens.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Concebe o plano anual da equipa em função do calendário competitivo dos escalões Sub 16a Sub 23.
- Incorpora os princípios do treino na gestão do treino físico integrado.
- Demonstra conhecimento na gestão dos aspetos táticos e na elaboração do Sistema de jogo e do livro de equipa.
- Organiza a atividade e aplica os procedimentos de segurança individual e coletiva.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação de prática pedagógica da atividade de grupo.
- Apresentação do plano anual, durante 5 minutos.
- Apresentação do livro de equipa durante 5 minutos.
- Avaliação pelo painel de formadores.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Treino Integrado 2

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. TREINO FÍSICO INTEGRADO 2	4	1 / 3
Total	4	1 / 3



## TREINO INTEGRADO 2

### SUBUNIDADE 1.

### TREINO FÍSICO INTEGRADO 2

- 1.1. Realização das sessões de treino com a integração dos exercícios selecionados para o treino físico adaptado ao desenvolvimento dos jovens dos Sub 16 a Sub 18 e feminino
- 1.2. Adequação da atividade técnica e tática às fases sensíveis de desenvolvimento das capacidades físicas descritas no LPD
- 1.3. Desenvolvimento de programas de treino da força, velocidade e resistência necessárias ao jogo de Rugby
- 1.4. Exploração e utilização dos materiais e equipamentos didáticos de forma a construir estações e circuitos de trabalho no exterior, no terreno de jogo
- 1.5. Vigilância dos indicadores de sobrecarga e doping
- 1.6. Domínio dos recursos didáticos Treino Físico da IRB para avaliação da capacidade funcional dos jogadores, identificação dos desvios aos padrões do movimento e estratégias para correção dos desequilíbrios musculares
- 1.7. Implementação dos procedimentos de avaliação morfológica e funcional dos jogadores da primeira linha segundo exigências do PASSAPORTE 1ª LINHA

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar a sessão de treino integrando exercícios analíticos e jogos condicionados para o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas dos jovens.
- Distinguir os elementos da metodologia do treino da força, da velocidade e da resistência para jovens.
- Gerir as cargas em volume e intensidade em respeito pelo desenvolvimento dos jovens.
- Identificar os estádios de desenvolvimento pubertário de cada jogador e do grupo e adaptar as cargas e exercícios.
- Aplicar os procedimentos de segurança individual e coletiva dos jogadores.
- Aplicar as baterias de testes e identifica os desvios mais importantes.
- Identificar os sinais de sobrecarga.
- Aplicar os testes de avaliação do passaporte 1ª linha.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Concebe o plano da sessão de treino integrando exercícios de equilíbrio, de agilidade, de coordenação, de velocidade, da resistência e de força adaptados ao desenvolvimento dos jovens de 14 aos 18 anos.
- Elabora as sessões de treino utilizando formas lúdicas e jogos modificados para estimular o desenvolvimento das capacidades coordenativas e condicionais em concordância com os princípios do treino desportivo.
- Seleciona exercícios e jogos modificados dinâmicos com ensino e treino das dominantes técnicas do Rugby.
- Elabora sessões práticas de avaliação postural e funcional dos jogadores.
- Aplica os testes de avaliação funcional do protocolo da IRB – Treino Físico.
- Conhece e aplica as baterias de testes do passaporte 1ª linha.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação oral individual ou em pares procedimentos de avaliação capacidade funcional.
- Avaliação de prática pedagógica em situação critério. Direção de exercício a grupo de jovens Sub 16 ou Sub 18 sobre tema indicado pelo formador, durante 10 minutos.
- Revisão pelo formador.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Análise do Jogo 1

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ANÁLISE DE JOGO I	3	1 / 2
Total	3	1 / 2



## ANÁLISE DO JOGO 1

### SUBUNIDADE 1.

## ANÁLISE DO JOGO

- 1.1. Análise qualitativa e quantitativa do Jogo dos escalões Sub 16 e Sub 18.
  - 1.1.1. Definição de parâmetros coletivos a observar (FO, AL. Saídas, Penalidades)
  - 1.1.2. Definição de parâmetros individuais a observar (Placagem e Avançar com bola, passe)
  - 1.1.3. Definição dos objetivos no ataque e defesa
  - 1.1.4. Análise da Tomada da decisão em função da situação e do sistema de jogo
  - 1.1.5. Relaciona os indicadores do jogo com os conteúdos de treino

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os parâmetros de referência que avaliam a performance da equipa.
- Construir a sessão de treino em função dos indicadores resultantes da análise qualitativa e quantitativa do jogo.
- Identificar os parâmetros da análise de jogo e comparar com os objetivos definidos para as situações de ataque e defesa.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece e identifica os principais parâmetros que avaliam a performance da equipa.
- Identifica as semelhanças e diferenças dos objetivos definidos e os observados.
- Identifica as situações de jogo e caracteriza a qualidade das tomadas de decisão.
- Concebe e aplica uma sessão treino de acordo com a análise qualitativa e quantitativa.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de Poster sobre análise de jogo.
- Revisão pelo painel de formadores.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Sevens

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. CARATERIZAÇÃO GLOBAL DO JOGO	1,5	1,5 / 0
2. COMO ATACAR?	2	0 / 2
3. ALINHAMENTO	1,5	0 / 1,5
4. COMO DEFENDER?	2	0 / 2
5. FORMAÇÃO ORDENADA	1,5	0 / 1,5
6. PENALIDADES, PONTAPÉS-LIVRE	1	0 / 1
7. PONTAPÉS DE COMEÇO E RECOMEÇO	1	0 / 1
8. A SESSÃO DE TREINO	1,5	1,5 / 0
Total	12	3 / 9



## SEVENS 1

### SUBUNIDADE 1.

#### CARACTERIZAÇÃO GLOBAL DO JOGO

- 1.1. Principais diferenças estruturais, regulamentares e organizativas, em relação ao jogo de XV
- 1.2. Posições e funções dos jogadores

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e diferenciar as principais diferenças entre o jogo de XV e o Sevens no que respeita nº de jogadores, tempo de jogo, adaptação das leis e organização das competições.
- Descrever e identificar as posições dos jogadores no jogo.
- Identificar as funções mais relevantes dos jogadores dentro do jogo.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as principais diferenças que distinguem o jogo de XV do Sevens.
- Identifica no jogo os jogadores que pelo seu desempenho se ajustam às principais funções.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Identificação, discussão e apresentação em grupo, das funções dos jogadores, a partir da observação de um jogo oficial de Sevens.

### SUBUNIDADE 2.

#### COMO ATACAR

- 2.1. Princípios do Ataque
  - 2.1.1. Ganhar a posse de bola
  - 2.1.2. Manter a posse de bola
  - 2.1.3. Criar espaços na defesa adversária
  - 2.1.4. Penetrar nos espaços da defesa adversária
  - 2.1.5. Apoio ao portador da bola
- 2.2. Fatores-Chave do Ataque
  - 2.2.1. Alongar a defesa – isolar defensores
  - 2.2.2. Confrontar (ameaçar) sempre o adversário
  - 2.2.3. Modificar ângulos de corrida
  - 2.2.4. Apoio constante ao portador da bola
  - 2.2.5. Manter-se de pé o máximo de tempo possível





<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Descrever e interpretar os princípios e os fatores-chave do Ataque no Sevens.</li><li>• Identificar os erros mais frequentes.</li><li>• Identificar os fatores de sucesso nestas situações de jogo.</li><li>• Distinguir e utilizar a terminologia do Rugby.</li><li>• Dominar a metodologia de ensino dos jogos desportivos coletivos.</li><li>• Implementar os procedimentos de segurança evitando os riscos.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fornece instruções que ajudam o jogador a compreender os princípios e os fatores-chave do Ataque no Sevens.</li><li>• Dirige a atividade e apresenta exercícios adequados aos jogadores e estimula e identificação dos fatores determinantes para o sucesso.</li><li>• Conhece as técnicas dominantes, identifica os erros e analisa as suas causas.</li><li>• Apresenta situações que ajudam os jogadores a identificar as condições de sucesso.</li><li>• Aplica os procedimentos de segurança do jogador e do envolvimento.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Avaliação de prática pedagógica em situação-critério e/ou em atividade de grupo.</li><li>• Avaliação individual ou pares sobre os princípios e fatores-chave do Ataque no Sevens.</li></ul>	

**SUBUNIDADE 3.****ALINHAMENTO****3.1. Ataque**

**3.1.1.** Fatores-Chave (movimentos no espaço para enganar o adversário, lançamento preciso, saltar e captar a bola, suportar o saltador, entrega controlada da bola, proporcionar uma opção favorável de ataque)

**3.1.2.** Opções de lançamento para a conquista da bola

**3.1.3.** Posicionamento dos jogadores fora do alinhamento

**3.1.4.** Opções de ataque após conquista da posse de bola

**3.2. Defesa**

**3.2.1.** Fatores-chave (disputar a conquista de bola ou defender o espaço, defender de acordo com um plano organizado, recuperar bolas perdidas)

**3.2.2.** Posicionamento dos jogadores fora do alinhamento

**3.2.3.** Opções de construção da defesa após a conquista da bola

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Descrever a organização coletiva do Alinhamento no Sevens.</li><li>• Apresentar combinações do jogo após a conquista de bola no Alinhamento.</li><li>• Interpretar e adotar a organização ofensiva e defensiva.</li><li>• Aplicar os conceitos deste tema em situação de treino e em jogo.</li><li>• Identificar os fatores de sucesso nestas situações de jogo em função do local do campo e das características da equipa e do adversário.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fornece instruções que ajudam os jogadores a compreender o objetivo das fases do jogo após a conquista de bola no Alinhamento.</li><li>• Dirige a atividade e apresenta exercícios adequados aos jogadores e estimula e identificação dos fatores determinantes para o sucesso.</li><li>• Demonstra conhecer as características táticas do jogo de Sevens.</li></ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliação individual ou pares sobre os princípios táticos do jogo após alinhamento.
  - Avaliação de prática pedagógica em situação critério.
  - Revisão individual com o formador.
- 

**SUBUNIDADE 4.****COMO DEFENDER****4.1. Princípios da Defesa**

- 4.1.1. Contestar a posse de bola
- 4.1.2. Reduzir espaço ao ataque adversário
- 4.1.3. Executar a placagem
- 4.1.4. Reconquistar a posse de bola
- 4.1.5. Contra-atacar

**4.2. Fatores-Chave da Defesa**

- 4.2.1. Exercer uma pressão constante sobre o ataque adversário
- 4.2.2. Atuar como uma “corrente inquebrável”
- 4.2.3. Defender de “dentro para fora” do ataque adversário
- 4.2.4. Utilizar o sistema 6+1 (“sweeper”) e unidades de pressão sobre o portador da bola
- 4.2.5. Comunicação e disciplina na organização coletiva defensiva

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os princípios e os fatores-chave da Defesa no Sevens.
- Identificar os erros mais frequentes.
- Identificar os fatores de sucesso nestas situações de jogo.
- Conhecer e utilizar a terminologia do Rugby.
- Dominar a metodologia de ensino dos jogos desportivos coletivos.
- Implementar os procedimentos de segurança evitando os riscos.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Fornece instruções que ajudam o jogador a compreender os princípios e os fatores-chave da Defesa no Sevens.
  - Dirige a atividade e apresenta exercícios adequados aos jogadores e estimula e identificação dos fatores determinantes para o sucesso.
  - Conhece as técnicas dominantes, identifica os erros e analisa as suas causas.
  - Apresenta situações que ajudam os jogadores a identificar as condições de sucesso.
  - Aplica os procedimentos de segurança do jogador e do envolvimento.
- 

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliação de prática pedagógica em situação-critério e/ou em atividade de grupo.
  - Avaliação individual ou pares sobre os princípios e fatores-chave da Defesa no Sevens.
-



## SUBUNIDADE 5.

**FORMAÇÃO ORDENADA**

## 5.1. Ataque

- 5.1.1. Fatores-Chave (estabilidade no encaixe, coordenação encaixe-introdução-empurrão, introdução controlada da bola, proporcionar uma opção favorável de ataque, proteger uma posse descontrolada)
- 5.1.2. Opções de introdução/empurrão para a conquista da bola
- 5.1.3. Posicionamento dos jogadores fora da formação ordenada
- 5.1.4. Opções de ataque após conquista da posse de bola

## 5.2. Defesa

- 5.2.1. Fatores-chave (provocar instabilidade no encaixe, criar descontrolo na conquista de bola, separação imediata para integrar a linha defensiva)
- 5.2.2. Opções de empurrão para contestar a conquista da bola
- 5.2.3. Posicionamento dos jogadores fora da formação ordenada
- 5.2.4. Opções de construção da defesa após a conquista da bola

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever a organização coletiva da Formação Ordenada no Sevens.
- Apresentar combinações do jogo após a conquista de bola na Formação Ordenada.
- Estruturar a organização ofensiva e defensiva.
- Aplicar em situação de treino e em jogo os elementos analisados.
- Identificar os fatores de sucesso nestas situações de jogo em função do local do campo e das características da equipa e do adversário.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Fornece instruções que ajudam os jogadores a compreender o objetivo das fases do jogo após a conquista de bola na Formação Ordenada.
- Dirige a atividade e apresenta exercícios adequados aos jogadores e estimula e identificação dos fatores determinantes para o sucesso.
- Demonstra conhecer as características táticas do jogo de Sevens.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliação individual ou pares sobre os princípios táticos do jogo após Formação Ordenada.
- Avaliação de prática pedagógica em situação critério.
- Revisão individual com o formador.

## SUBUNIDADE 6.

**PENALIDADES E PONTAPÉS-LIVRE**

## 6.1. Definir a opção de execução em função de:

- 6.1.1. Posição no terreno de jogo
- 6.1.2. Grau de organização da defesa adversária
- 6.1.3. Tempo de jogo
- 6.1.4. Resultado do jogo
- 6.1.5. Características individuais dos jogadores

## 6.2. Organização Defensiva 6+1



<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Conhecer as características do jogo de Sevens.</li><li>Identificar os fatores de sucesso e criar a situação mais favorável ao desenvolvimento do jogo após a execução de Penalidades ou Pontapés-Livre.</li><li>Identificar a responsabilidade individual e coletiva dos jogadores.</li><li>Aplicar em situação próxima do contexto do jogo.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Fornecer instruções que ajudam os jogadores a compreender o objetivo das fases do jogo após a execução de Penalidades e Pontapés-Livre, no papel de atacante e defensor.</li><li>Apresentar combinações coletivas para as situações de recuperação e para as situações de defesa.</li><li>Dirige a atividade e apresenta exercícios adequados aos jogadores e estimula e identificação dos fatores determinantes para o sucesso.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Avaliação individual ou pares sobre os princípios táticos do jogo após a execução de Penalidades e Pontapés-Livre.</li><li>Avaliação de prática pedagógica em situação critério.</li><li>Revisão individual com o formador.</li></ul>	

**SUBUNIDADE 7.****PONTAPÉS DE COMEÇO E RECOMEÇO****7.1. Execução (Dar)****7.1.1.** Fatores-Chave (altura, distância, técnica do recetor, técnica e posicionamento do apoio)**7.1.2.** Opções de colocação do pontapé**7.1.3.** Posicionamento dos jogadores antes, durante e após o pontapé – Unidades de Disputa**7.2. Receção (Receber)****7.2.1.** Fatores-chave (posicionamento antes do pontapé, contestação da bola, proteção da bola, libertar a bola para o espaço, posicionamento para atacar)**7.2.2.** Opções de ataque após conquista da posse de bola**7.2.3.** Posicionamento dos jogadores antes e durante o pontapé – Unidades de Receção (Elevador/Saltador)

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Distinguir as características do jogo de Sevens.</li><li>Identificar os fatores de sucesso e criar a situação mais favorável ao desenvolvimento do jogo após a execução dos Pontapés de Começo e Recomeço.</li><li>Identificar a responsabilidade individual e coletiva dos jogadores.</li><li>Aplicar em situação próxima do contexto do jogo.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Fornecer instruções que ajudam os jogadores a compreender o objetivo das fases do jogo após a execução dos Pontapés de Começo e Recomeço, no papel de atacante e defensor.</li><li>Apresentar combinações coletivas para as situações de recuperação e para as situações de defesa.</li><li>Dirige a atividade e apresenta exercícios adequados aos jogadores e estimula e identificação dos fatores determinantes para o sucesso.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Avaliação individual ou pares sobre os princípios táticos do jogo após a execução dos Pontapés de Começo e Recomeço.</li><li>Avaliação de prática pedagógica em situação critério.</li><li>Revisão individual com o formador.</li></ul>	



## SUBUNIDADE 8.

## A SESSÃO DE TREINO

- 8.1. Conceção, apresentação e fundamentação de uma sessão de treino de 90', contendo os seguintes temas (todos, alguns ou os prioritários em função dos objetivos)
- 8.1.1. Aquecimento
  - 8.1.2. Destrezas básicas
  - 8.1.3. Tomada de decisão
  - 8.1.4. Ataque
  - 8.1.5. Defesa
  - 8.1.6. Fases de lançamento de jogo
  - 8.1.7. Jogo

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar o plano da sessão de treino estabelecendo a concordância entre objetivos, conteúdos, exercícios.
- Demonstrar coerência na gestão dos exercícios, o treino físico integrado e os aspetos técnico-táticos específicos do jogo de Sevens.
- Demonstrar conhecimento e adequada aplicação dos princípios do treino desportivo.
- Implementar os procedimentos de segurança evitando os riscos.

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Concebe o plano da sessão de treino em função dos objetivos pré-estabelecidos, utilizando o jogo condicionado como método de ensino e exercícios adequados ao nível dos jogadores e ao jogo de Sevens, concebidos em situações próximas do contexto do jogo.
- Demonstra conhecimento na gestão dos aspetos táticos e do treino físico integrado.
- Organiza a atividade e aplica os procedimentos de segurança individual, coletiva e do envolvimento.

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação e fundamentação oral individual.
- Avaliação de prática pedagógica da atividade de grupo.



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.