

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU II**

**RUGBY**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE RUGBY

**VERSÃO**  
**2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Federação Portuguesa de Rugby  
**EDIÇÃO:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021  
**COORDENAÇÃO:** Departamento de Formação e Qualificação  
**PAGINAÇÃO:** BrunoBate-DesignStudio

**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

<b>A. Preâmbulo</b>	<b>5</b>
<b>B. Unidades de Formação</b>	<b>7</b>
1. AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICO NO RUGBY II	8
2. METODOLOGIA DO TREINO NO RUGBY II	10
3. PRÁTICA PEDAGÓGICA NO RUGBY II	14
4. TÁCTICA OFENSIVA E DEFENSIVA NO RUGBY II	17
5. PLANEAMENTO NO RUGBY II	20
6. TREINO FÍSICO INTEGRADO NO RUGBY II	21
7. ANÁLISE DO JOGO II	22
8. SEVENS II	23
<b>c. Organização da Formação</b>	<b>29</b>
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	30
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	30
3. ESTÁGIOS	30

# A. Preâmbulo



# A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam 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 idêntica 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

Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICO NO RUGBY II	3
2. METODOLOGIA DO TREINO NO RUGBY II	16
3. PRÁTICA PEDAGÓGICA NO RUGBY II	12
4. TÁTICA OFENSIVA E DEFENSIVA NO RUGBY II	8
5. PLANEAMENTO NO RUGBY II	4
6. TREINO FÍSICO INTEGRADO NO RUGBY II	4
7. ANÁLISE DO JOGO II	4
8. SEVENS II	9
Total	60

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Avaliação diagnóstico no Rugby II

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS (H)	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. PLANO DE FORMAÇÃO FPR – WORLD RUGBY	0,5	0,5/0
1.2. RUGBY READY E SEGURANÇA NO RUGBY	0,5	0,5/0
1.3. REGULAMENTO – LEIS DO JOGO	1	0,5/0,5
1.4. O TREINO	1	0,5/0,5
Total	3	2 / 1

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Plano de formação FPR - World Rugby

1.1.1. Apresentação dos valores do rugby e código de conduta do treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar os valores do rugby e o código de conduta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica os valores do rugby e aplica código de conduta</li> </ul>
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Teste escrito</li> </ul>	

SUBUNIDADE 2.

## 1.2. Rugby Ready e Segurança no Rugby

1.2.1. Apresentação do programa *Rugby Ready*

1.2.2. Plano de segurança e procedimentos de emergência

1.2.3. Noções básicas dos riscos sobre as técnicas de contacto

1.2.4. Primeiros Socorros no Rugby

1.2.5. Concussão no Rugby

1.2.6. *Antidoping* no Rugby

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dominar os conceitos relativos ao plano de segurança e procedimentos em caso de lesão e de emergência</li> <li>Gerir o risco</li> <li>Identificar e prestar os primeiros socorros no Rugby</li> <li>Identificar as situações de concussão cerebral e executar os procedimentos recomendados pela <i>World Rugby</i></li> <li>Identificar as situações de Antidoping e executar os procedimentos recomendados pela <i>World Rugby</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica os riscos da prática do Rugby</li> <li>Verifica os pontos do plano de segurança</li> <li>Aplica os procedimentos em caso de emergência</li> <li>Identifica e evita os fatores de risco no contacto</li> <li>Aplica os procedimentos perante uma situação de lesão e gestão do retorno gradual ao jogo</li> <li>Identifica os sinais de Doping. Aplica os procedimentos da <i>World Rugby</i></li> </ul>



#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação dos certificados dos pré-requisitos através da formação *e-learning World Rugby*:
  - *Rugby Ready*
  - Primeiros socorros
  - Concussão no Rugby
  - *Antidoping* no Rugby

#### SUBUNIDADE 3.

### 1.3. Regulamento - Leis do jogo

- 1.3.1. Apresentação das leis do jogo e sua interpretação.
- 1.3.2. Leis de jogo adaptadas aos escalões sub 14, sub 16, sub 18 sénior e feminino

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e aplicar as leis do jogo
- Identificar as faltas técnicas mais frequentes

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Orienta a atividade de acordo com as leis do jogo
- Identifica as faltas que condicionam a aprendizagem e que violam o espírito do jogo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação dos certificados dos pré-requisitos através da formação *e-learning World Rugby*
- Leis do jogo
- Realização do teste escrito

#### SUBUNIDADE 4.

### 1.4. O treino

- 1.4.1. Introdução ao treino
- 1.4.2. Análise dos fatores chave
- 1.4.3. Análise das funções específicas
- 1.4.4. Treino de crianças

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os estilos de treino centrados no treinador e no jogador
- Identificar os princípios fundamentais da sessão de treino
- Dominar as fases fundamentais do conceito de como treinar: Instrução e explicação; Demonstração, observação e análise
- Dominar os fatores chave das técnicas fundamentais: Jogar de pé, jogar no chão; jogo ao pé

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os estilos de treino a adotar
- Identifica quais os princípios fundamentais de uma sessão de treino
- Aplica os procedimentos como treinar
- Aplica os fatores chave durante a sessão de treino

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

#### PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau II, ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Metodologia do treino no Rugby II

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. O TREINO DAS DOMINANTES TÉCNICAS 1 E 2 - JOGAR DE PÉ E JOGAR NO CHÃO	4	1/3
2.2. O TREINO DA DOMINANTE TÉCNICA 3 - JOGO AO PÉ	4	1/3
2.3. O TREINO DA DOMINANTE TÉCNICA 4 - FORMAÇÃO ORDENADA E ALINHAMENTO	4	1/3
2.4. JOGOS CONDICIONADOS	4	1/3
Total	16	4 / 12

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. O treino das dominantes técnicas 1 e 2 - Jogar de pé e jogar no chão

- 2.1.1. O treino das dominantes técnicas 1. (JOGAR EM PÉ).
- 2.1.2. Captação bola solo, corrida com bola, captação bola solo, finta, blocagem, passe, receção, passe no contacto, passe nas costas, passe lateral, cruzamento, par de mãos, *Maul* estático e *Maul* dinâmico.
- 2.1.3. Progressão pedagógica. Técnicas individuais e coletivas
- 2.1.4. O treino das dominantes técnicas 2. (JOGAR NO CHÃO)
- 2.1.5. Placagens lateral, frontal, por trás e rotação (JUDO). Queda com bola, passe do solo, libertação de bola, ancora, *Ruck*. O passe longo do chão
- 2.1.6. Progressão pedagógica. Técnicas individuais e coletivas
- 2.1.7. Progressão pedagógica. Técnicas individuais e coletivas atacantes e defensivas

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as dominantes técnicas jogar de pé
- Identificar as dominantes técnicas jogar no chão
- Aplicar a terminologia e as palavras-chave
- Identificar os erros mais frequentes nos escalões sub 14, sub 16, sub 18 e sénior
- Dominar a metodologia de Ensino do Rugby
- Implementar os procedimentos de segurança evitando os riscos no contacto
- Aplicar as dominantes técnicas 1 e 2 em situação de exercícios próximos do contexto do jogo

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e diferencia as exigências técnicas e táticas dos escalões sub 14, sub 16 e sub 18 e sénior 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 a exercitação das dominantes técnicas 1 e 2
- Aplica os procedimentos de segurança do jogador e do envolvimento

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

**SUBUNIDADE 2.**

## 2.2. O treino da dominante técnica 3 - Jogo ao pé

2.2.1. O treino das dominantes técnicas 3. ( JOGO AO PÉ)

**O jogo ao pé:**

- a. pontapé de balão
- b. pontapé rasteiro
- c. pontapé ressalto
- d. pontapé colocado
- e. pontapé do nº 9.

2.2.2. Receção da bola do ar e do solo

2.2.3. Orientação do treino do jogo ao pé por posição específica

2.2.4. Identificar nos jogadores as características técnicas e físicas para orientação para jogar nos postos, nº 9, nº 10, nº 15

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e aplicar a metodologia do treino das dominantes técnicas do jogo ao pé
- Identificar e aplicar as exigências técnicas, táticas, físicas e regulamentares do jogo dos escalões sub 14, sub 16, sub 18 e sénior
- Identificar 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 14, sub 16, sub 18 e sénior
- 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

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

**SUBUNIDADE 3.**

## 2.3. O treino da dominante técnica 4 - Formação ordenada e alinhamento

2.3.1. O treino da dominante específica formação ordenada:

- a. Fase 1. Procedimentos de segurança, posição de força, apoios
- b. Fase 2. Pegas, encaixe, talonagem
- c. Fase 3. Construção dos triângulos, técnica de empurrar, organização das linhas: primeira linha e 5 de trás.  
Saída de 3ª linha

2.3.2. O treino da dominante específica formação ordenada:

- a. Progressão pedagógica
- b. Técnicas individuais e coletivas

2.3.3. O treino da dominante específica Alinhamento

- a. Fase 1 Normas de segurança
- b. Fase 2 salto no local, lançamento, proteção e locais de queda da bola
- c. Fase 3 Elevadores, saltadores, salto em movimento, construção do Maul, códigos.

2.3.4. Aplicação das técnicas da formação ordenada e alinhamento nas fases estáticas de reposição de bola determinadas pelo regulamento

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e aplicar a metodologia do treino das dominantes técnicas da formação ordenada e alinhamento</li> <li>• Identificar e aplicar as exigências técnicas, táticas, físicas e regulamentares do jogo dos escalões sub 14, sub 16, sub 18 e sénior</li> <li>• Identificar as características morfológicas, funcionais e psicológicas dos jogadores na orientação para o sector avançados e por posição específica</li> <li>• Aplicar a terminologia e as palavras-chave e identificar os erros mais frequentes</li> <li>• Organizar a atividade e aplicar os procedimentos de segurança individual e coletiva</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Propõe exercícios e jogos para a exercitação das dominantes técnicas 4 de acordo com as exigências do jogo dos escalões sub 14, sub 16, sub 18 e sénior</li> <li>• 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</li> <li>• Seleciona e orienta os jogadores por sectores e por posto em função das suas características morfológicas e funcionais e exigências do jogo</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador</li> </ul>	

#### SUBUNIDADE 4.

### 2.4. Jogos condicionados

- 2.4.1. Conceito do jogo condicionado
- 2.4.2. Objetivos gerais
- 2.4.3. Aplicação dos princípios do jogo. Avançar, apoiar, continuar, pressão
- 2.4.4. Compreensão da lógica do jogo:
- 2.4.5. Porquê? Quando? Onde? Como?
- 2.4.6. Objetivos específicos:
- 2.4.7. Colocação em Profundidade ofensiva
- 2.4.8. Ocupação largura terreno
- 2.4.9. Manutenção do sentido do jogo,
- 2.4.10. Convergência para o espaço
- 2.4.11. Organização em miniunidades
- 2.4.12. Manter a posse de bola
- 2.4.13. Criar a rutura, manter o desequilíbrio
- 2.4.14. Análise dos fatores chave
- 2.4.15. Análise das funções específicas
- 2.4.16. Treino de crianças

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e aplicar o conceito do jogo dirigido</li> <li>• Utilizar o “jogo dirigido” como meio de ensino da observação, análise da situação, tomada de decisão e conhecimento do jogo</li> <li>• Utilizar o “jogo dirigido” para diagnóstico ensino das dominantes técnicas de forma adequada ao nível dos jogadores</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concebe e gere de forma adequada os Jogos modificados em concordância com os princípios do jogo e as exigências para os escalões sub 14, sub 16, sub 18 e sénior</li> <li>• Diferencia o trabalho por sectores</li> <li>• Dirige a atividade aplicando as leis do jogo e privilegia a tomada de decisão e observação dos fatores táticos</li> </ul>
---	---

Continua >>

>> Continuação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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

- Observa, analisa os comportamentos individuais e coletivos, identifica os erros frequentes e emite *feedback* assertivos
- Lança o jogo de forma diferenciada em função dos objetivos definidos

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

#### PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau II, ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Prática pedagógica no Rugby II

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. DOMINANTES TÉCNICAS DE BASE	3	1/2
3.2. PRINCÍPIOS, FORMAS E MOVIMENTO GERAL DO JOGO	3	1/2
3.3. CONCEÇÃO E GESTÃO DO EXERCÍCIO	3	1/2
3.4. COMUNICAÇÃO E GESTÃO DO GRUPO	3	1/2
Total	12	4 / 8

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. Dominantes técnicas de base

- 3.1.1. Jogar em pé
- 3.1.2. Jogar no chão
- 3.1.3. Jogo ao pé
- 3.1.4. Formação ordenada e alinhamento
- 3.1.5. 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
- 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 16 a sub 18 a sénior
- 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 de competências do método de ensino segundo os indicadores: Apresentação do objetivo do exercício, descrição do exercício, demonstração da técnica, utilização das palavras-chave, identificação dos erros, gestão do exercício, uso de *feedbacks*, resumo final com o grupo
- Avaliação da prática pedagógica em situação crítica: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

## SUBUNIDADE 2.

### 3.2. Princípios, formas e movimento geral do jogo

- 3.2.1. Princípios do jogo: Avançar, apoiar, continuar e pressão
- 3.2.2. Utilização das formas de Jogo: Agrupado, ao largo, ao pé
- 3.2.3. Gestão do Movimento geral do jogo. Organização coletiva ataque, da defesa e ocupação equilibrada do espaço
- 3.2.4. Compreensão da lógica do jogo: Porquê? Quando? Onde? Como?

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Dominar a aplicação dos jogos condicionados como instrumento da observação, análise da situação, tomada de decisão e conhecimento do jogo
- Caracterizar o conceito dos jogos condicionados 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

#### 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* assertivos
- Lança o jogo de forma diferenciada em função do objetivo pretendido

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

## SUBUNIDADE 3.

### 3.3. Conceção e gestão do exercício

- 3.3.1. Conceção do exercício de uma ou várias dominantes técnicas
- 3.3.2. Gestão do exercício
- 3.3.3. Comunicação e gestão do grupo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Assegurar um ambiente seguro e agradável
- Maximizar a participação dos jogadores
- 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 da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

**SUBUNIDADE 4.**

### 3.4. Comunicação e gestão do grupo

- 3.4.1.** Posicionamento em função das condições da prática:
- Contacto visual com todo o grupo
  - De frente para o sol e direção do vento
  - De frente para os pontos de dispersão da atenção dos jogadores
- 3.4.2.** Colocação adequada para observar o grupo e verificar os procedimentos de segurança durante a atividade
- 3.4.3.** Rotação pelas estações de trabalho permitindo o contacto próximo com todos os jogadores
- 3.4.4.** Direção de explicações e de orientações para todos os subgrupos de forma oportuna e adequada

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Assegurar um ambiente seguro e agradável
- Maximizar a participação dos jogadores
- 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 da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

#### PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau II, ou superior



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Tática ofensiva e defensiva II

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

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

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Jogo após formação ordenada e alinhamento

- 4.1.1. Identificação dos objetivos do jogo após formação e alinhamento em função de:
- Pontos fortes e fracos da equipa e do adversário
  - Tempo de jogo e resultado
  - Local do campo
- 4.1.2. Organização coletiva ofensiva e defensiva após formação ordenada e alinhamento
- 4.1.3. Distribuição e funções dos jogadores em conformidade com o local da ação
- 4.1.4. Organização e funções dos jogadores avançados e das linhas atrasadas em ataque e defesa
- 4.1.5. Definição das funções e responsabilidades por posição específica
- 4.1.6. Comunicação – códigos
- 4.1.7. Variações do número de jogadores e locais de queda de bola no alinhamento

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e aplicar a organização coletiva da formação ordenada e alinhamento
- Apresentar combinações do jogo ofensivas e defensivas após a formação ordenada e alinhamento
- 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
- Aplica as características técnicas e táticas dos jogos sub 14, sub 16 sub 18 e sénior

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

## SUBUNIDADE 2.

## 4.2. Jogo após pontapé de saída e recomeço II

- 4.2.1. Identificação dos objetivos dos pontapés de saída e recomeço
- Posse de bola
  - Ocupação territorial
- 4.2.2. Organização coletiva ofensiva: Chutador, recuperadores e apoiadores
- 4.2.3. Organização coletiva defensiva: Saltadores, elevadores e apoiadores
- 4.2.4. Distribuição e funções dos jogadores em conformidade com os locais de queda da bola
- 4.2.5. Apresentação de combinações favoráveis ao ataque. Alternância dos locais de queda de bola
- 4.2.6. Apresentação de formas de sair a jogar após a receção da bola
- 4.2.7. Aplicação dos Princípios do jogo
- 4.2.8. Definição dos princípios do contra-ataque

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características do jogo dos escalões sub 14, sub 16, sub 18 e sénior
- Orientar o jogo dos escalões sub 14, sub 16, sub 18 e sénior 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
- 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

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

## SUBUNIDADE 3.

## 4.3. Jogo após pontapé de saída e recomeço II

- 4.3.1. Identificação dos objetivos dos pontapés de penalidade e livres:
- Posse de bola
  - Ocupação territorial
- 4.3.2. Organização coletiva ofensiva e defensiva
- 4.3.3. Tomada de decisão em função do local, do resultado, das condições meteorológicas, e pontos fortes da equipa
- 4.3.4. Utilização adequada das formas de jogo:
- Jogo Agrupado
  - Jogo ao Largo
  - Jogo ao pé
- 4.3.5. Jogo após penalidade e pontapé livre
- 4.3.6. Apresentação de combinações de ataque e de organização defensiva

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reconhecer e aplicar o jogo condicionado como instrumento da observação, análise da situação, tomada de decisão e conhecimento do jogo
- Caracterizar e aplicar 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

**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* assertivos
- Lança o jogo de forma diferenciada em função do objetivo pretendido

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

**PERFIL DO FORMADOR**

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau II, ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Planeamento no Rugby II

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

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

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. O plano da época desportiva

- 5.1.1. Conceção do plano anual e mensal em concordância com as competições regulares e competições de preparação e variantes Sevens
- 5.1.2. Respeito pelos princípios de organização em função do nível de desenvolvimento dos jogadores
- 5.1.3. A Gestão adequada dos recursos humanos e materiais à sua disposição
- 5.1.4. Planeamento da sessão de treino, semanal, mensal e anual
- 5.1.5. Gestão adequada dos fatores técnicos, táticos, físicos e psicológicos ao longo da época desportiva
- 5.1.6. 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 14 a sub 18 e Sénior
- Demonstrar a aplicação dos princípios do treino desportivo com jovens
- 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 14 a sub 18 e Sénior
- 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 14, sub 16, sub 18 e Sénior
- Incorpora os princípios do treino na gestão do treino físico integrado
- Domina a gestão dos aspetos táticos e na elaboração 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

#### PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau II, ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. Treino físico integrado no Rugby II

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. TREINO FÍSICO INTEGRADO NO RUGBY II	4	1/3
Total	4	1 / 3

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. Treino físico integrado no Rugby II

- 6.1.1. Realização das sessões de treino com a integração dos exercícios selecionados para o treino físico adaptado ao desenvolvimento dos jovens dos sub 14 a sub 18 e feminino
- 6.1.2. Adequação da atividade técnica e tática às fases sensíveis de desenvolvimento das capacidades físicas descritas no plano de formação a longo termo
- 6.1.3. Desenvolvimento de programas de treino da força, velocidade e resistência necessárias ao jogo de rugby
- 6.1.4. Exploração e utilização dos materiais e equipamentos didáticos de forma a construir estações e circuitos de trabalho no exterior, no terreno de jogo
- 6.1.5. Vigilância dos indicadores de sobrecarga e *doping*

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar a sessão de treino integrando exercícios analíticos e jogos condicionados para o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas dos jovens
- 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
- Identificar os sinais de sobrecarga e repouso deficientes

#### 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 e feminino
- 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

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

#### PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau II, ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 7. Análise do jogo II

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. ANÁLISE DE JOGO	4	1/3
Total	4	1 / 3

SUBUNIDADE 1.

### 7.1. Análise de jogo

7.1.1. Análise qualitativa e quantitativa do Jogo:

- Definição de parâmetros coletivos a observar (formação ordenada, alinhamento pontapés de saída e Penalidades)
- Definição de parâmetros individuais a observar (Placagem e Avançar com bola, passe)
- Definição dos objetivos
- Análise da Tomada da decisão
- 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

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica os principais parâmetros que avaliam a performance da equipa
- Conceber e aplicar uma sessão treino de acordo com a análise qualitativa e quantitativa

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de POSTER sobre análise de jogo
- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

#### PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau II, ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 8. Sevens II

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
8.1. CARACTERIZAÇÃO GLOBAL DO JOGO	1,5	1,5/0
8.2. COMO ATACAR	1	0/1
8.3. COMO DEFENDER	1	0/1
8.4. PONTAPÉS DE COMEÇO E RECOMEÇO	1	0/1
8.5. PENALIDADES, PONTAPÉS-LIVRE	1	0/1
8.6. ALINHAMENTO	1	0/1
8.7. FORMAÇÃO ORDENADA	1	0/1
8.8. SESSÃO DE TREINO	1,5	1,5/0
Total	9	3 / 6

SUBUNIDADE 1.

### 8.1. Caracterização global do jogo

8.1.1. As principais diferenças estruturais, regulamentares e organizativas, em relação ao jogo de XV

8.1.2. Posições e funções dos jogadores;

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar 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
- 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.

**8.2. Como atacar****8.2.1. Princípios do Ataque:**

- a. Ganhar a posse de bola
- b. Manter a posse de bola
- c. Criar espaços na defesa adversária
- d. Penetrar nos espaços da defesa adversária
- e. Apoio ao portador da bola

**8.2.2. Fatores-chave do Ataque:**

- a. Alongar a defesa – isolar defensores
- b. Confrontar (ameaçar) sempre o adversário
- c. Modificar ângulos de corrida
- d. Apoio constante ao portador da bola
- e. Manter-se de pé o máximo de tempo possível

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os princípios e os fatores-chave do Ataque no Sevens
- Identificar os erros mais frequentes
- Identificar os fatores de sucesso nestas situações de jogo
- Identificar 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 o os princípios e os fatores-chave do Ataque 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

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliação individual ou a pares sobre os princípios e fatores-chave do Ataque no Sevens
- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

## SUBUNIDADE 3.

**8.3. Como defender****8.3.1. Princípios da Defesa:**

- a. Contestar a posse de bola
- b. Reduzir espaço ao ataque adversário
- c. Executar a placagem
- d. Reconquistar a posse de bola
- e. Contra-atacar

**8.3.2. Fatores-chave da Defesa:**

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



<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar os princípios e os fatores-chave da Defesa no Sevens</li> <li>• Identificar os erros mais frequentes</li> <li>• Identificar os fatores de sucesso nestas situações de jogo</li> <li>• Utilizar a terminologia do rugby</li> <li>• Identificar a metodologia de ensino dos jogos desportivos coletivos</li> <li>• Implementar os procedimentos de segurança evitando os riscos</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fornece instruções que ajudam o jogador a compreender o os princípios e os fatores-chave da Defesa 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>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação individual ou a pares sobre os princípios e fatores-chave da Defesa no Sevens</li> <li>• Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador</li> </ul>	

SUBUNIDADE 4.

## 8.4. Pontapés de começo e recomeço

### 8.4.1. EXECUÇÃO (Dar)

- Fatores-chave (altura, distância, técnica do recetor, técnica e posicionamento do apoio);
- Opções de colocação do pontapé;
- Posicionamento dos jogadores antes, durante e após o pontapé – Unidades de Disputa;

### 8.4.2. RECEPÇÃO (Receber)

- Fatores-chave (posicionamento antes do pontapé, contestação da bola, proteção da bola, libertar a bola para o espaço, posicionamento para atacar);
- Opções de ataque após conquista da posse de bola;
- Posicionamento dos jogadores antes e durante o pontapé – Unidades de Recepção (Elevador/Saltador)

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar 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> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fornece 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>• Apresenta 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>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 5.

**8.5. Penalidades, pontapés-livre****8.5.1. EXECUÇÃO (Dar)**

- a. Fatores-chave (altura, distância, técnica do recetor, técnica e posicionamento do apoio)
- b. Opções de colocação do pontapé
- c. Posicionamento dos jogadores antes, durante e após o pontapé – Unidades de Disputa

**8.5.2. RECEPÇÃO (Receber)**

- a. Fatores-chave (posicionamento antes do pontapé, contestação da bola, proteção da bola, libertar a bola para o espaço, posicionamento para atacar)
- b. Opções de ataque após conquista da posse de bola
- c. Posicionamento dos jogadores antes e durante o pontapé – Unidades de Recepção (Elevador/Saltador)

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as características do jogo de Sevens
- Identificar os fatores de sucesso e criar a situação mais favorável ao desenvolvimento do jogo após a execução de Penalidades ou Pontapés-Livre
- Identificar a responsabilidade individual e coletiva dos jogadores

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Fornece 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
- 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

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

## SUBUNIDADE 6.

**8.6. Alinhamento****8.6.1. ATAQUE**

- a. 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)
- b. Opções de lançamento para a conquista da bola
- c. Posicionamento dos jogadores fora do alinhamento
- d. Opções de ataque após conquista da posse de bola

**8.6.2. DEFESA**

- a. Fatores-chave (disputar a conquista de bola ou defender o espaço, defender de acordo com um plano organizado, recuperar bolas perdidas)
- b. Posicionamento dos jogadores fora do alinhamento
- c. Opções de construção da defesa após a conquista da bola

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar a organização coletiva do Alinhamento no Sevens</li> <li>• Apresentar combinações do jogo após a conquista de bola no Alinhamento</li> <li>• Identificar os vários tipos de organização ofensiva e defensiva</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>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <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>• Aplica as características táticas do jogo de Sevens</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador</li> </ul>	

SUBUNIDADE 7.

## 8.7. Formação ordenada

### 8.7.1. ATAQUE

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

### 8.7.2. DEFESA

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

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar a organização coletiva da Formação Ordenada no Sevens</li> <li>• Apresentar combinações do jogo após a conquista de bola na Formação Ordenada</li> <li>• Identificar os vários tipos de organização ofensiva e defensiva</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>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <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 na Formação Ordenada</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>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador</li> </ul>	

**SUBUNIDADE 8.**

## 8.8. Sessão de treino

**8.8.1.** Conceção, apresentação e fundamentação de uma sessão de treino de 90', contendo os seguintes temas (todos, alguns ou os prioritários em função dos objetivos):

- a. Aquecimento
- b. Destrezas básicas
- c. Tomada de decisão
- d. Ataque
- e. Defesa
- f. Fases de lançamento de jogo
- g. 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
- Implementar os 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
- Gere os 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 da prática pedagógica em situação critério: direção de exercício a grupo de jovens sub 16 ou de formandos sobre tema indicado pelo formador

### PERFIL DO FORMADOR

Certificado como formador pela *WORLD Rugby (Educator)* e Treinador Titular de TPTD de Rugby Grau II, ou superior

# c. Organização da Formação



## 1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Conclusão cumulativa dos PRÉ REQUISITOS *e-learning* que se seguem:

- **Tarefa 1** – Rugby Ready - <https://rugbyready.worldrugby.org/?language=en>
- **Tarefa 2** – Coaching (4 módulos) - <https://coaching.worldrugby.org/?page=158>
  - Introduction to coaching
  - Key factor analysis
  - Functional role analysis
  - Coaching Children
- **Tarefa 3** – Laws of the Game (Leis do Jogo) - <http://laws.worldrugby.org/>
- **Tarefa 4** – First Aid in Rugby - <https://playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby>
- **Tarefa 5** – Concussion Management for the General Public  
<https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=module&module=21>
- **Tarefa 6** – <https://keeprugbyclean.worldrugby.org/?language=en>
- **Tarefa 7** – <https://integrity.worldrugby.org/?language=en>

## 2. Condições logísticas para a realização da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala equipada com cadeiras de braços ou mesas individuais.</li> <li>• Campo de relva natural ou relva artificial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videoprojector e tela de parede</li> <li>• Quadro magnético de conferência</li> <li>• 4 Quadros magnéticos portáteis</li> <li>• 1 Computador portátil</li> <li>• 1 Caderno individual de apontamentos por candidato</li> <li>• 2 Extensões elétricas</li> <li>• 1 Mala de primeiros socorros</li> <li>• 4 Manequins para treino primeiros socorros</li> <li>• 1 Sala de musculação e equipamento de treino funcional</li> <li>• 12 bolas; 5 coletes de 4 cores cada; 50 sinalizadores, 4 escudos de placagens, 2 sacos de placagens</li> </ul>

## 3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.