

# Guia de Principiantes do Rugby Union



# Segurança como prioridade

Rugby é um jogo com um nível elevado de contato físico.

Para apreciá-lo ao máximo é necessário estar física e mentalmente preparado. E também compreender como praticá-lo com segurança.



[www.irbrugbyready.com](http://www.irbrugbyready.com)

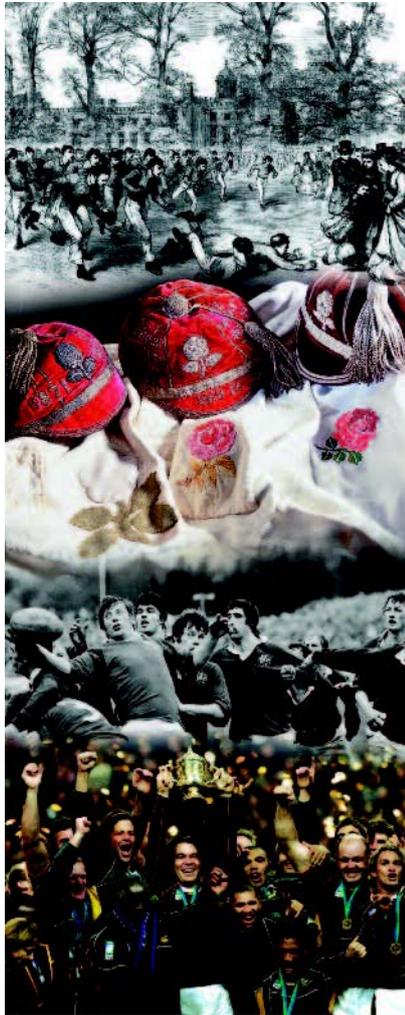
O programa IRB Rugby Ready educa, auxilia e apóia atletas, treinadores, árbitros e Uniões sobre a importância de existir uma suficiente preparação para treinar e jogar de modo a que o Rugby seja praticado e apreciado em um ambiente com riscos reduzidos.

O web site permite a leitura do material, a visualização de vídeos, e um teste completo on-line que gera um certificado de conclusão. Contate a sua Federação local para mais detalhes sobre cursos presenciais na sua região.

## Aviso

O Guia dos Principiantes do Rugby Union IRB foi desenvolvido dentro do contexto das leis aplicando os conceitos de prevenção de acidentes e práticas médicas na Irlanda. As informações e sugestões incorporadas neste documento sobre estes assuntos foram disponibilizadas tendo como base que a IRB e a sua entidade operacional a IRFB Services e suas associadas estão sediadas neste país. Desta forma o IRB não aceita qualquer tipo de responsabilidade para com pessoas físicas ou jurídicas por perdas e danos relativos ao uso das informações e sugestões contidas neste produto em outros países.

# Rugby história e ética



A lenda reza que em 1823, durante um jogo escolar de futebol na cidade inglesa de Rugby, um jovem chamado William Webb Ellis pegou a bola com as mãos e correu em direção ao gol dos adversários.

Dois séculos mais tarde, o rugby tornou-se um dos esportes mais populares do mundo, com milhões de pessoas jogando, assistindo, e apreciando o Jogo.

O Rugby baseia-se numa ética única que se manteve com o passar do tempo. O Jogo não apenas é praticado de acordo as Leis, como também dentro do espírito das Leis.

Através da disciplina, controle, respeito mútuo e camaradagem é forjado o senso de *fair play*, definindo o Rugby como o Jogo em si.

Desde a pré-escola até á final da Copa do Mundo, o Rugby Union oferece uma experiência única e recompensadora para todos os envolvidos no Jogo.

## A Cartilha do Jogo do IRB

A International Rugby Board publicou a Cartilha do Jogo definindo os princípios básicos do Rugby:

Conduta, espírito, contato físico controlado e disputa pela posse da bola. O objetivo desta Cartilha é de assegurar que o Rugby mantenha as suas características únicas tanto dentro como fora do campo.



Os princípios do Rugby são os elementos fundamentais sobre os quais o Jogo se baseia e eles permitem aos participantes imediatamente identificarem o caráter do Jogo, e o que o distingue como um esporte que é praticado por pessoas de todos os biótipos idades e gêneros.

A Cartilha do Jogo está incorporada às Leis do Jogo do IRB e pode ser feito o seu *download* do site [www.irb.com](http://www.irb.com) em Inglês, Francês, Espanhol, Russo, Chinês, Japonês e Italiano.

# O Jogo

Rugby é um Jogo no qual o objetivo é levar a bola para além da linha de gol dos adversários e apoiá-la contra o solo para marcar pontos.

## É simples... mas complexo

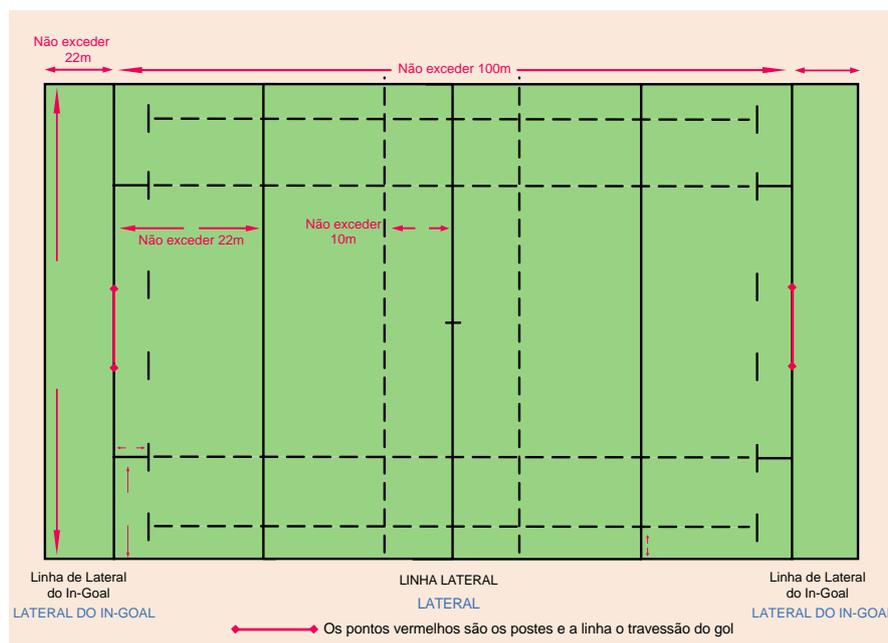
A descrição acima pode parecer simples, mas tem duas peculiaridades. Embora se tenha que avançar com a bola só pode ser passada com as mãos para trás. A bola pode ser chutada para frente, mas os atletas da equipe do chutado para poderem jogá-la necessitam estar atrás da bola no momento em que ela é chutada.

Esta aparente contradição cria a necessidade de um bom trabalho de equipe e uma enorme disciplina, uma vez que pouco resultado pode ser obtido por um atleta individualmente. Somente trabalhando em equipe os atletas conseguem mover a bola para frente na direção da linha de gol dos adversários e eventualmente vencer o jogo.



O Rugby tem suas características ímpares, mas como muitos outros esportes trata essencialmente da criação e utilização do espaço. Os vencedores de um jogo de Rugby serão os atletas da equipe que conseguir colocá-los no espaço criado e utilizá-lo com sabedoria, e que consigam também negar aos seus adversários tanto a posse da bola quanto o espaço para utilizar essa posse.

## O campo de Jogo



## Marcando pontos

### Try - 5 pontos

Um try é marcado quando a bola é apoiada contra o solo na área além da linha de in-goal dos adversários.



Sinal de Try

Um try de penalidade pode ser marcado se um atleta tivesse marcado o try, mas foi impedido por uma penalidade do adversário.



### Conversão - 2 pontos

Após a marcação de um try, a equipe pode tentar a conversão de mais dois pontos chutando a bola sobre o travessão e entre os postes a partir de um ponto na linha que passa pelo local onde o try foi marcado.

### Penalidade - 3 pontos

Quando é concedida uma penalidade após ocorrer uma infração dos adversários, a equipe pode optar por chutar para os postes.

### Drop goal - 3 pontos

A drop goal é marcado quando um atleta chuta para o gol durante o jogo aberto imediatamente após a bola cair e tocar o solo.



## Chutar

Se um atleta optar por não passar a bola a um companheiro de equipe ou correr com ela, esse atleta pode chutá-la.

O chute pode ser feito em direção ao in-goal do adversário, mas qualquer atleta da sua equipe na frente da bola no momento do chute está fora de jogo até que se retirem para trás do chutador ou sejam colocados em jogo por um



Reter a posse da bola após um chute é um desafio. A estratégia de chute inclui:

- chutar para o espaço, de modo a que os companheiros de equipe tenham tempo para correr até à bola antes de um adversário poder retomá-la;
- Chutar em profundidade, em um ângulo oblíquo ao campo, de forma a que o ponta oposto ou o segundo-centro possam retomar a posse;
- chutar a bola para a lateral (fora do campo de jogo) o que resulta em um alinhamento lateral (ver pág. 9) com introdução dos adversários. Esta ação concede a posse da bola aos adversários, mas permite que a equipe que chuta dispute a posse em uma melhor posição no campo.

## Jogo aberto

O termo 'jogo aberto' refere-se a qualquer fase do jogo em que a bola esteja sendo passada ou chutada entre os atletas de uma, ou das duas equipes ou enquanto exista a disputa pela posse da bola. Durante o jogo aberto, a equipe de posse da bola tenta colocar os seus atletas no espaço em que seja possível progredir em direção à linha de in-goal adversária.

### Saída de Jogo

Cada meio tempo de jogo é iniciado com um chute de drop no centro da linha de meio campo. A equipe que não chuta a bola tem que estar posicionada a 10 metros de onde o chute será efetuado e a bola tem que percorrer pelo menos 10 metros em direção à linha do in-goal adversário.



### Manuseio



#### Passe

Um atleta pode passar (jogar a bola) para um companheiro de equipe que esteja melhor posicionado para continuar o ataque, mas a bola não pode ser passada em direção à linha de in-goal dos adversários apenas lateralmente ou em direção à linha de in-goal da equipe do passador.

Ao portar a bola para frente ou passando para trás, o território é conquistado.

Se um passe é efetuado para frente, o árbitro para o jogo e concede um scrum (ver página 8) cuja introdução será da equipe que não estava de posse no momento do passe. Desta forma, um passe para frente é punido com a perda de posse da bola da equipe.

#### Knock-on

Quando um atleta manuseia mal a bola, como exemplo deixa-a cair ou rebater nas mãos e braços e esta toca o solo indo na direção do in-goal adversário, esta ação é denominada knock-on.

Esta ação é punida com um scrum para os adversários e desta forma ocorre uma mudança de posse.



# Tackle, ruck e maul

Assim como é um jogo de evasão que requer a criação e o uso do espaço, o Rugby é também um esporte de contato. De fato, as situações de contato são o mecanismo pelo qual os atletas criam o espaço que necessitam para atacar. As três situações mais comuns de contato que podem ocorrer durante o jogo aberto são o tackle, o ruck e o maul.

## O Tackle

Apenas o portador da bola pode ser derrubado com um tackle de um atleta adversário. O tackle ocorre quando o portador da bola é segurado por um ou mais adversários e levado para o solo, ou seja, tocar com um ou dois joelhos o solo, sentar-se no solo ou tocar outro atleta que esteja no solo. Para manter a continuidade do jogo, o portador deve soltar a bola imediatamente após o tackle, o tackleador deve soltar o portador da bola e afastar-se dela. Isto permite que outros atletas se envolvam e disputem a da bola, porém iniciando uma nova fase de jogo.



## O ruck



Um ruck é formado se a bola estiver no solo e um ou mais atletas de ambas as equipes que estejam em pé entrem em contato ao redor da bola. Os atletas não podem usar as mãos para manusear a bola no ruck. Os atletas podem utilizar os pés para mover a bola no ruck e podem empurrar os adversários para além da bola de forma que ela emerja após o último pé e possa ser jogada com as mãos.

## O maul

Um maul ocorre quando o portador é segurado por um ou mais atletas adversários e um ou mais atletas da sua equipe entram em contato com ele. A bola não pode estar em contato com o solo.

A equipe de posse da bola pode tentar ganhar território empurrando os seus adversários em direção à linha de in-goal adversária. A bola pode ser passada para trás entre os atletas no maul, e eventualmente, passada para outro atleta que não esteja participando do maul, ou um atleta pode deixar o maul portando a bola e correr com ela.



## Vantagem

A Lei da vantagem permite que o jogo tenha mais continuidade e menos interrupções.

Algumas vezes durante um jogo, uma infração às Leis pode ser cometida na qual a interrupção do jogo prejudique a equipe que não cometeu a falta ou lhe retire uma oportunidade de marcar pontos.

Nestas situações, embora as Leis declarem que à equipe não infratora deve ser concedida uma penalidade, free kick, ou scrum, lhe é dada a oportunidade de continuar o jogo aberto para tentar marcar um try.

Nestas ocasiões, o árbitro deixa que o jogo continue em vez de penalizar a infração.

## Offside

A Lei do Offside do Rugby restringe o posicionamento dos atletas no campo, para assegurar que exista espaço para atacar e defender.

Como regra geral, um atleta está em uma posição de fora de jogo (offside) se estiver à frente (mais próximo da linha de in-goal dos adversários) do que seu companheiro que porta a bola, ou que a tenha jogado por último.

Estar em uma posição de fora de jogo (offside) não é, em si uma infração, mas um atleta fora de jogo não pode participar de nenhuma ação até que retorne a uma posição de jogo (on side) novamente.

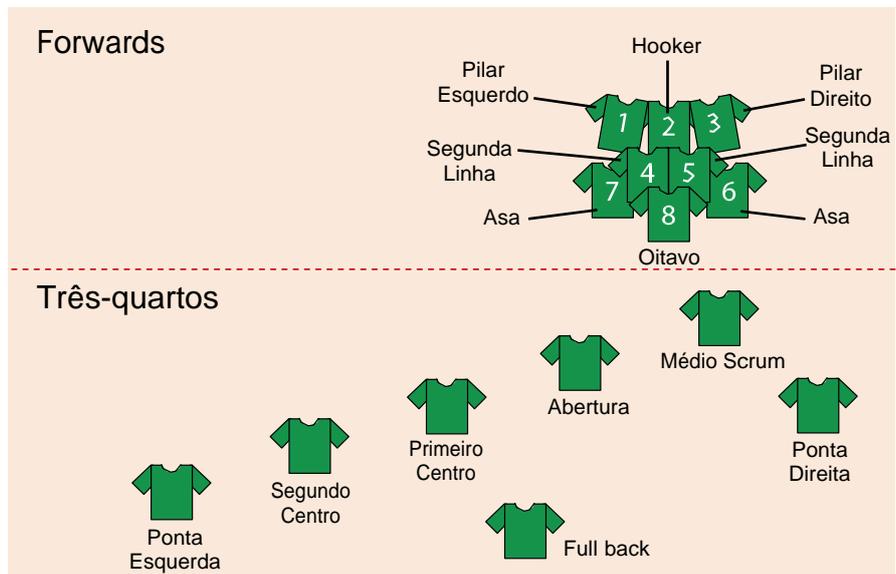
Se um atleta fora de jogo toma parte das ações, ele pode ser penalizado.

# As posições

O Rugby Union sempre foi caracterizado pelo conceito de que é um esporte para todos os tamanhos e físicos.

Na realidade, cada posição requer um conjunto distinto de aptidões físicas e atributos técnicos e é esta diversidade que o torna um jogo acessível a todos.

Desde a potência dos forwards até a velocidade dos três-quartos, existe espaço numa equipe de Rugby para qualquer um que queira um pouco de ação.



Os nomes das posições apresentados são os mais utilizados em geral no nosso país. Contudo, algumas variações regionais podem existir.



Pilares



**O que fazem:** O seu papel primário é fornecer a estabilidade à formação ordenada ou scrum e prover força para levantar e apoiar os saltadores no alinhamento lateral. Ser os pivôs de rucks e mauls.

**O que necessitam:** Parte superior do corpo forte para gerar estabilidade no scrum, resistência, mobilidade e boas mãos para manter a continuidade.



Hooker



**O que faz:** O hooker tem dois papéis únicos no campo por ser atleta que obtém a posse no scrum e introduz geralmente a bola no alinhamento lateral.

**O que necessita:** Muita força para conviver com o esforço físico exigido pela primeira linha aliado a velocidade para se deslocar pelo campo e uma boa técnica de arremesso para o alinhamento lateral.



Segundas-Linhas



**O que fazem:** Segundas-linhas obtém a posse nos inícios, reinícios e laterais. É sua responsabilidade o movimento para frente no scrum, ruck e mauls gerando plataformas de ataque.

**O que necessitam:** A sua característica principal é a altura. Os segundas-linhas são os gigantes da equipe e combinam o físico com grande habilidade de recepção e mobilidade.



Asas



**O que fazem:** O papel principal dos asas é ganhar a bola nas situações de retomada de posse, usando capacidade física no tackle e nas situações de disputa de posse.

**O que necessitam:** Ter um desejo insaciável de fazer bons tackle e uma destemida vontade de retomar a posse da bola. Uma combinação de velocidade, força, resistência e manuseio de bola.



### Oitavo



**O que faz:** O número 8 deve assegurar a posse na base do scrum carregar a bola no jogo aberto, e providenciar a ligação entre os forwards e os três-quartos nas fases de ataque e defender agressivamente.

**O que necessita:** Habilidade manual com a bola é essencial, assim como uma grande percepção de espaço. Potência e velocidade em distâncias curtas são cruciais – ganhar território, posição no campo e entregar a bola para os três-quartos no ataque.



### Médio Scrum



**O que faz:** Providencia a ligação entre os forwards e três-quartos nos scrums, alinhamentos laterais e jogo aberto. É o tomador de decisões da equipe, o 9 avalia e decide se é melhor distribuir uma bola rapidamente para os três-quartos ou mantê-la próxima com os forwards.

**O que necessita:** É uma posição multifacetada, o médio scrum tem que ser forte, ter uma velocidade explosiva, possuir todas as habilidades de manuseio e chutes de bola. Todos os grandes números 9 tem elevada auto-confiança e excelente compreensão do jogo.



### Abertura



**O que faz:** Sendo o atleta que orchestra a performance da equipe, o 10 recebe a bola do 9 e decide chutar, passar ou tentar romper a linha de defesa em uma fração de segundo da fase do jogo.

**O que necessita:** Ter habilidade de chutar quando tem a bola na mão com ambos os pés, o manuseio perfeito da bola, velocidade, visão, criatividade, comunicação, percepção tática e alto desempenho sobre pressão .



### Centros



**O que fazem:** Os centros são os atletas chave tanto em defesa como no ataque. Na defesa eles tentam tacklear enquanto em ataque eles utilizam a sua velocidade, potência e criatividade para romper a defesa.

**O que necessitam:** O centro moderno é magro forte e extremamente rápido. A posição exige grandes proezas ofensivas, aliada a intensidade no contato tanto para reter como para retirar a posse da bola.



### Pontas



**O que fazem:** Os pontas entram em campo para dar uma dose de velocidade necessária para abrir espaços na defesa e marcar pontos. E também para serem sólidos defensores.

**O que necessitam:** Velocidade. Os pontas frequentemente se encontram em espaço aberto, no qual a sua prioridade número um é acelerar e correr para a linha de in-goal. Força e bom manuseio de bola são boas vantagens também.



### Full back



**O que faz:** Geralmente é visto como o ultimo defensor. O full back deve ter confiança na recepção de bolas altas, ter um bom chute para aliviar a pressão e gostar do contato físico para executar os tackles salvadores de trys.

**O que necessita:** Enormes habilidades manuais, velocidade no ataque e potência na defesa. Habilidade de se juntar á linha de ataque com velocidade para criar superioridade numérica nos flancos da defesa e a oportunidade do ponto marcar pontos. Habilidades táticas e faro de jogo.

## Equipamento

Antes de jogar Rugby, é importante compreender que equipamento será necessário.



Primeiro, você necessita de um par de chuteiras com cravos apropriados para o piso. Elas são essenciais para a tração que você necessitará nas situações de contato.



Recomenda-se o uso de um protetor bucal de modo a proteger os dentes e maxilar, e alguns atletas decidem pela utilização de equipamentos acolchoados segundo as normas do IRB como ombreiras, protetores de tórax e capacetes.



## O scrum



Sinais de scrum concedido (esquerda) e formar um scrum (direita)

O scrum é o meio de reiniciar o jogo após uma interrupção que tenha sido causada por uma infração leve às Leis (um passe para frente ou uma bola derrubada) ou por que a bola não pode continuar a ser jogada em um ruck ou maul. O scrum serve para concentrar todos os forwards e os médios scrum em um local do campo, proporcionando a oportunidade para os três-quartos prepararem um ataque usando o espaço criado em outro lugar.



A bola é introduzida em jogo no túnel entre as primeiras-linhas, num local onde os dois hookers possam disputar a posse, tentando puxar a bola com os pés em direção aos seus companheiros de equipe. A equipe que introduz a bola em geral retém a posse, porque seu médio scrum e hooker podem sincronizar as suas ações.

Uma vez que a posse tenha sido assegurada, uma equipe pode manter a bola no solo dentro do scrum e tentar empurrar os adversários ao longo do campo. Como alternativa, podem trazer a bola até o último pé no scrum, de onde é passada para os três-quartos e inicia uma nova sequência de fases de jogo aberto.

## O médio scrum



O atleta chave no scrum é o médio scrum. Este atleta introduz a bola no túnel e desloca-se para trás do último pé da formação, e geralmente é o atleta que recolhe a bola e a passa para o abertura que então a distribui para os três-quartos. Assim que o médio scrum, toca a bola, os adversários podem disputa-la.

# O lateral



O juiz de linha sinaliza que a bola está na lateral e qual equipe tem a posse para introduzi-la no jogo



O alinhamento lateral é o meio de reiniciar o jogo quando a bola sai pela lateral (do campo de jogo) . O alinhamento lateral concentra os forwards em um local próximo à linha, de modo que os três-quartos possuam o restante da largura do campo para utilizar no ataque. A chave para os forwards é obter a posse e distribuir a bola efetivamente para os três-quartos.

Os forwards distribuem-se em duas linhas, perpendiculares à linha lateral, distantes um metro entre si. O hooker arremessa a bola no corredor formado entre as duas linhas de atletas. Como os companheiros de equipe do arremessador sabem onde e quando a bola será arremessada, esta equipe possui uma vantagem para reter a posse. Contudo, com os reflexos rápidos e boa movimentação, os opositores podem disputar a posse da bola e os laterais frequentemente resultam em retomadas de posse.

O atleta que tiver sucesso em pegar a bola pode mantê-la consigo e estabelecer um Maul, ou pode passá-la para o receptor (atleta que se situa próximo ao alinhamento para receber este passe) que então a transfere para o abertura e este para a linha de ataque.

## Apoio no alinhamento lateral



Para permitir que atletas peguem arremessos altos no alinhamento lateral, permite-se que o saltador seja apoiado ao pular para a bola.

Segurança é a principal preocupação aqui, qualquer atleta que esteja no ar deve ser seguro até que retorne ao solo.

Um atleta não pode ser tackleado no ar, e segurar, empurrar ou desequilibrar um adversário no ar são faltas punidas com um pontapé de penalidade.

## Penalidade e free kick

Infrações às Leis que tenham materialidade e impacto significativo nos adversários são punidas com uma penalidade.



Sinal de penalidade

Se o local onde a penalidade for marcada estiver ao alcance do gol, a equipe geralmente escolhe chutar do chão com a bola colocada em um tee, areia e o chutador tentará chutar a bola de modo a que esta passe acima do travessão e entre os postes. Em caso de sucesso a equipe marcará três pontos

A equipe pode optar por não chutar ao gol.

Outras opções incluem um scrum, uma cobrança rápida levando a bola para o jogo aberto, ou chutar para fora pela lateral (no alinhamento lateral resultante esta equipe teria o direito à introdução da bola).

Um free kick é concedido para infrações menos graves. A equipe não pode marcar pontos diretamente de um free kick.

A equipe pode optar por um scrum no local do free kick.



Sinal de Free kick

## Tornando-se um árbitro

Tornar-se um árbitro ou juiz de linha é uma forma diferenciada de viver o Rugby.

A maioria das pessoas que se tornaram árbitros praticaram o esporte e procuram devolver algo ao Jogo que tanto amam, mas este não tem que ser necessariamente o único caso. Qualquer um pode aprender a arbitrar, mesmo os jovens. De fato, para quem queira atingir o topo da carreira profissionalmente como árbitro iniciar a atividade ainda jovem é fundamental.

Como árbitro, você está com centro da ação, e desta forma você verá o jogo de uma perspectiva única. É uma boa forma de exercer uma grande quantidade de exercício físico, e se testar em uma série de situações desafiadoras. Arbitrar não é uma atividade fácil, mas é altamente recompensadora.

Para se tornar um árbitro qualificado, pergunte nos clubes, nas federações regionais ou na Associação Nacional sobre cursos de arbitragem. O IRB providencia cursos para os diversos níveis de participantes, desde novatos até para mais experientes.

O curso do nível básico ou para iniciantes pode ser feito em dois dias, porém a experiência no Jogo só pode ser adquirida com o tempo ao se trabalhar em campo na arbitragem, em contato com as partidas não apenas como espectador e jogador, mas como juiz de linha e árbitro.

# Os árbitros

O jogo é controlado pelo árbitro e pelos dois juizes de linha. Dependendo do nível do jogo, poderemos ter outros oficiais de jogo nos bastidores como o controlador de tempo, o quarto-árbitro de campo e o oficial de jogo da televisão para auxiliar o árbitro nas decisões utilizando o vídeo tape.



## O árbitro

Antes do jogo, o árbitro deve falar com os atletas das primeiras linhas (pilares e hookers) de ambas as equipes, para repassar os procedimentos de engajamento do scrum. Isto auxilia a focar as mentes dos principais envolvidos nesta fase essencial do jogo. Em seguida o árbitro deverá realizar o sorteio com os capitães das equipes para definir quem terá a posse da bola ou o direito de escolher o campo. Durante a partida em si, o árbitro é o único juiz dos fatos e das Leis. É essencial que todos os atletas respeitem as decisões do árbitro todo o tempo.

## Juizes de linha

Dois juizes, um em cada lateral do campo de jogo, auxiliam o árbitro no tocante a onde e quando a bola sai pela lateral e outros assuntos sobre os quais o árbitro requeira informações. Os juizes de linha também informam sobre o sucesso ou não dos chutes ao gol.



## Jogo sujo

Jogo sujo é tudo o que um atleta faça que contrarie o texto e o espírito das Leis do Jogo, incluindo obstrução, jogo ilegal, jogo desleal e má conduta. O árbitro deve sancionar apropriadamente quando o jogo sujo.

# Porque o apito soa?

Para qualquer pessoa que não esteja familiarizada com as sutilezas das Leis do Rugby é muitas vezes difícil de explicar por que o árbitro interrompeu o jogo devido a uma infração. Aqui abordaremos alguns dos motivos mais comuns que levam o árbitro a soprar o apito. Inicialmente deve-se procurar observar o sinal que o árbitro faz para cada circunstância que ocorre durante o jogo. Os sinais de penalidade e free kick são mostrados na página 9.

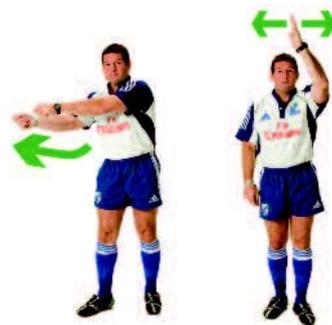
## Vantagem sendo jogada

A vantagem pode ser aplicada para infrações leves (knock on), ou faltas que implicariam na marcação de uma penalidade (e.g. offside). A decisão tem que ser efetuada pelo árbitro sobre se pode existir um benefício para a equipe não infratora se o jogo tiver continuidade. Se essa vantagem não se materializar, o árbitro deve soprar o apito e retornar o jogo ao local onde a infração que originou a vantagem inicialmente ocorreu e estipular a punição adequada.



## Passe para frente ou knock on

Algumas vezes um ataque que parece ir em direção a linha de in-goal é interrompido pelo apito do árbitro.



Se um passe foi efetutado para frente ou um erro de manuseio resultou em um knock-on, um scrum será concedido para a equipe não infratora.

Passe para frente Knock on

## Não soltar o atleta ou a bola no tackle

Após um tackle, o tackleador deve soltar imediatamente o portador da bola, e o portador deve soltar a bola imediatamente.



Não soltar o portador Não soltar a bola

Qualquer falha em uma destas ações limita a disputa justa pela posse da bola. Se as duas ações não ocorrerem em um espaço razoável de tempo, o árbitro marcará uma penalidade para a equipe não infratora.

## Não se afastar do tackle

Qualquer atleta que esteja no solo quando um ruck ou maul se forma ou quando há uma situação de tackle deve afastar-se imediatamente da bola, de modo a permitir a continuidade do jogo pela equipe com a posse.



Não o fazer implica na marcação de uma penalidade para a equipe que não cometeu a infração.

## Entrar no ruck/maul pela lateral

Quando se juntam a um ruck ou maul, todos os atletas devem fazê-lo por trás do último pé do seu companheiro de equipe que participa da formação.

Se entrarem pela lateral, eles estarão em uma posição de offside e isto imediatamente deve ser punido concedendo-se uma penalidade para a equipe não infratora.



## Bola presa num ruck ou maul

Quando não existe mais possibilidade da bola ser jogada em um ruck ou maul, como por exemplo quando fica presa entre



Bola presa no ruck Bola presa no maul

os atletas e o solo, sem que nenhuma equipe cometa uma infração, o árbitro marcará um scrum para a equipe que estava de posse antes do ruck se formar, ou para a equipe que não tinha a posse antes do maul se iniciar.

## Tornando-se um treinador

Tornar-se um treinador, e desta forma auxiliar os demais a apreciar o Jogo, pode ser um modo gratificante para se envolver e apreciar o Rugby.

Muitas das pessoas que se tornam treinadores são ou ex-atletas que querem de alguma forma devolver algo para o Rugby ou pais que querem auxiliar seus filhos a experimentar o Rugby.

Treinar uma equipe pode ser uma experiência rica e satisfatória, mas é também uma responsabilidade muito grande.

Os jovens a cargo dos treinadores hoje, são a próxima geração de atletas, árbitros e voluntários, e as atitudes que aprendem a partir de suas experiências atuais podem afetar muitos aspectos de suas vidas. Como treinador, você pode auxiliá-los a ter confiança no sucesso, não apenas no rugby, mas também na sua vida pessoal.

O seu clube, federação regional e ou nacional poderão auxiliá-lo a iniciar e a desenvolver-se como treinador. Um bom meio de iniciar este projeto é através do programa Rugby Ready do IRB (ver página 2) e em seguida participar do curso de qualificação Coaching Nível 1 que tem apenas dois dias de duração e lhe irá proporcionar os princípios básicos de treinamento de atletas.

## O treinador



**O papel do treinador varia muito dependendo do nível em que sua equipe compete. O nível de iniciação e introdução diz respeito ao desenvolvimento de atletas –técnica e pessoalmente – já no extremo oposto o nível de competição internacional o treinador é responsável pela seleção da equipe, performance e resultados.**

O treinador desempenha diversos papéis intercambiáveis, como líder, gerente, professor, organizador. Para executá-los necessita de um conhecimento do Jogo e de suas Leis, motivação, preparação física e entender como um treinador melhora o desempenho dos atletas.

### Substituições e trocas

Assim como os 15 atletas que iniciam o jogo, uma equipe também pode ter reservas. O treinador pode fazer um numero pré-acordado de substituições, por motivos táticos, durante o decorrer do jogo. Os atletas também podem ser trocados quando machucados, ficando temporariamente em campo enquanto este recebe tratamento, ou permanentemente se o atleta não tiver mais condições de jogo.



Outro papel importante do treinador é inculcar o espírito de equipe nos atletas. Isto é especialmente importante nos níveis onde os atletas participam por diversão e para participarem de algo e não com o objetivo de vencer.

# Táticas de equipe



**A fonte de um debate sem fim, igualmente controversa e aclamada, o desenvolvimento das táticas corretas de jogo pode desenvolver ou prejudicar a performance de uma equipe. Longe de ser uma simples proposição, desenvolva uma correta, e você será o maior visionário do mundo do Rugby – pelo menos para os seus atletas.**

Desenvolver táticas exige uma compreensão profunda da sua equipe e de seus pontos fortes. Estas táticas terão em parte foco nos forwards e baseadas na potência, e dependerão também de criação de espaço e utilização da velocidade. Também muito importante, é ter consciência da equipe e dos indivíduos que sua equipe irá enfrentar – e as táticas que estes utilizam.

## Utilizando a potência



Utilizar a força física dos forwards, em scrums e mauls, pode resultar em significativos ganhos de território. Os atletas podem 'pegar e empurrar' (recolher a bola do solo e levá-la adiante com o apoio dos seus companheiros de equipe), até ao momento em que seja apropriado liberá-la para o uso dos três-quartos.

## Criando espaço

Apesar de suas muitas complexidades, o Rugby permanece um jogo simples em sua essência. Os pontos são marcados quando um atleta é colocado num espaço e a equipe atacante supera em números os defensores. Deste modo o cálice sagrado do Rugby é a busca constante da criação do espaço. Existem muitas táticas orientadas para isso, mas essencialmente trata-se de obter a bola rapidamente e movê-la para longe da concentração de atletas injetando ritmo e criatividade no ataque para criar espaço para um atleta marcar.

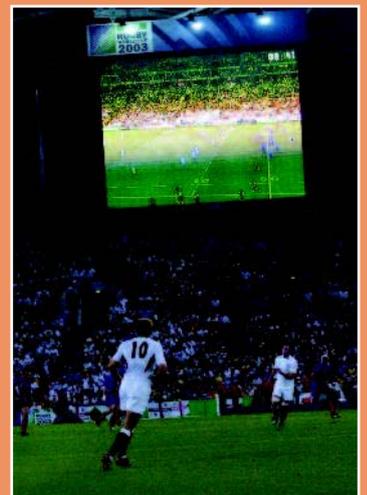


## Assistindo Rugby

O ritmo e velocidade do Rugby moderno tornaram-no um dos mais excitantes esportes para os espectadores no mundo inteiro. Na verdade, vários aspectos do Jogo evoluíram como resultado dos apelos dessa audiência em massa.

### Telões

Muitos estádios atualmente possuem telões nos quais os replays podem ser vistos momentos após a ação ocorrer.



### Oficial de Televisão

Em jogos televisionados existe um árbitro que utiliza os recursos de vídeo tape para auxiliar o árbitro do jogo em decisões com base nos replays.

No entanto quando você decidir assistir a um jogo, não se foque apenas na bola, tente concentrar-se no alinhamento dos atacantes e defensores e o posicionamento de certos atletas, como abertura, número 8, fullback.

## Variações Experimentais das Leis



Muitas vezes o IRB testa mudanças na Leis, antes de decidir se essas mudanças devem ser implementadas em âmbito global e aceitas totalmente nas Leis. Estas leis em teste são denominadas Variações Experimentais das Leis (VEL).

Algumas vezes, Variações Experimentais das Leis são testadas em apenas certas regiões, ou por exemplo, somente no hemisfério norte ou sul.

Variações Experimentais das Leis criam desafios tanto para atletas como para treinadores, uma vez que as alterações às Leis geram oportunidades para que as equipes ajustem suas táticas de modo a usufruir vantagem de alguma liberdade ou restrição adicionais introduzidas com as mudanças.

Por isso, é importante para todos os envolvidos com o Rugby manter-se a par de quaisquer alterações das Leis.

Detalhes de qualquer VEL em curso ou planejadas podem ser encontrados em [www.irb.com/elvs](http://www.irb.com/elvs).

# Rugby e a sua diversidade



## Sevens

O Sevens Rugby é praticado num campo normal por equipes de sete atletas ao invés de quinze. O jogo tem uma duração menor, onde cada meio tempo dura sete minutos. Exceto por isto, as Leis variam muito pouco do jogo de 15, embora, naturalmente, devido à quantidade de espaço disponível no campo, é um jogo muito diferente de se assistir. Algumas vezes as equipes decidem mover-se para trás inicialmente, de modo a atrair os adversários para si, criando espaço em outras áreas irão atacar avançando então.

## Outras variações e jogos reduzidos

Existem varias formas modificadas do Rugby que foram desenvolvidas para permitir que qualquer um possa praticá-lo em diversas circunstâncias com um gradual desenvolvimento das habilidades.

Como exemplos dessas variações temos o Tag, Touch, Tip, Flag e Beach Rugby. No tag por exemplo os atletas utilizam tiras de pano penduradas na cintura em um cinto.

Remover um desses tags constitui um tackle, e o portador tem que passar a bola. O principal atrativo destas versões de Rugby é que a ausência de contato permite que sejam praticados por pessoas de todas as idades, ambos os sexos e com qualquer nível de preparo físico em diversos tipos de superfícies.



## M19 e idades menores

Mesmo após os adolescentes terem atingido o estágio de jogo de 15, existem modificações das Leis que suavizam a transição para a versão completa do Rugby. Detalhes e as variações das Leis de M19 podem ser encontradas no Livro de Leis do Jogo do IRB.

# Recursos de treinamento do IRB

Para onde ir a partir daqui.

O IRB publicou uma série de recursos de treinamento e educação desenvolvidos para auxiliar atletas, treinadores, árbitros e entusiastas a conhecer mais a respeito de Rugby Union e se envolverem mais com o Jogo.

## As Leis do Rugby Union - livro e DVD



O Livro das Leis do IRB é publicado todos os anos e é também disponibilizado sob a forma de um PC DVD-ROM interativo. A sua União nacional deve poder providenciar-lhe uma cópia das leis na sua língua, ou alternativamente você poderá fazer o download da sua cópia em Inglês, Francês, Espanhol, Russo, Chinês Tradicional, Japonês ou Italiano no site [www.irb.com](http://www.irb.com).

## Cursos de Treinadores



Cursos de Coaching são ministrados em vários locais no mundo inteiro de forma regular.

Cada nível de qualificação (1, 2, 3 e Sevens) possui recursos de acompanhamento e referência que fazem parte do Manual.

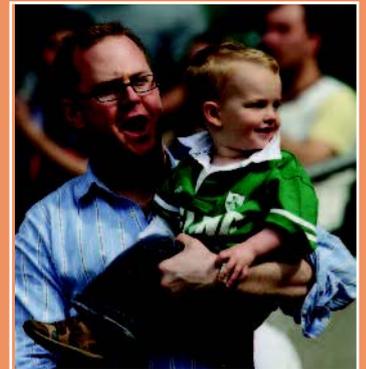
## Cursos de Arbitragem



Para árbitros, e todos que querem trabalhar como treinadores de árbitros, existem uma série de cursos de treinamento e recursos de acompanhamento disponíveis. O seu clube, federação regional ou União nacional deverão lhe explicar o processo para se envolver em um curso desta natureza.

## Encontrar um clube

A ética do Rugby abrange a inclusão, e certamente você receberá calorosas boas vindas em um clube de Rugby local, e provavelmente em qualquer outro lugar no mundo.



Independente se é para o seu próprio envolvimento, ou porque você gostaria de introduzir seu filho ou filha no Jogo, o clube mais próximo é o melhor local para iniciar. A sua União nacional deverá fornecer-lhe uma lista dos clubes no seu país.

## Voluntariado no Rugby

Um dos mais gratificantes modos de se envolver com o Rugby é como voluntário. Existe um amplo leque de papéis para os voluntários, que podem ser desde organização e secretaria até cuidados com o campos e auxiliar técnicos e atletas.





## Guia de Principiantes do **Rugby Union**

### **INTERNATIONAL RUGBY BOARD**

Huguenot House, 35-38 St. Stephen's Green, Dublin 2, Ireland  
Tel. +353-1-240-9200 Fax. +353-1-240-9201 Web. [www.irb.com](http://www.irb.com)

Tradução

João Nogueira  
Mauricio Migliano  
Xavier Vouga



**Copyright © International Rugby Board 2008.** É permitida a reprodução deste trabalho para uso pessoal e educacional somente. É proibido copiar, locar, comodato ou a distribuição deste trabalho para quaisquer fins comerciais.

Se desejar conhecer mais, contate o clube mais próximo, a sua união nacional acesse [www.irb.com](http://www.irb.com)