



# CLÍNICA DE SKILLS

24 JUNHO — 12 DE JULHO



PROF. NUNO AGUIAR & PEDRO AZEVEDO



## PROGRAMA

Voltado para as categorias Sub 12 a Sub 18, o objetivo é desenvolver habilidades específicas de cada posição no rugby, aprimorando e consolidando individualmente as capacidades técnicas dos atletas, preparando-os para a próxima temporada desportiva.

### 1ª SEMANA

24 a 28 de junho

segunda, quarta e sexta

### 2ª SEMANA

1 a 5 de julho

segunda, quarta e sexta

### 3ª SEMANA

8 a 12 de julho

terça e quinta

# SKILLS ESPECÍFICOS

## 1ª e 2ª LINHA

- Posição de Força
- FO
- Talonagem
- Alinhamento
- Introdução e Lifting
- Cabeça do Maul
- Receção e Recomeços de Jogo
- Jogo Canal 1
- Defesa
- Passe Mini Unidades

## 3ª LINHA

- Posição de Força
- FO saída de 8
- Alinhamento
- Introdução e Lifting
- Cabeça do Maul
- Receção e Recomeços de Jogo
- Jogo Canal 2 e 3
- Defesa
- Passe Mini Unidades

1ª e 2ª  
linha

3ª  
linha

Médios

Centros e  
3 de trás

- Passe e Receção
- Jogo ao Pé
- Coordenação da Defesa (1ª e 2ª Cortina)
- Tomada de Decisão
- Defesa

- Diferentes Tipos de Passe
- Mudança de Velocidade
- Mudança de Direção (Side Step)
- Contornar o Defesa (Dédordement)
- Hand Off
- Rotação
- Receção de Bolas do Ar
- Contra-Ataque
- Jogo ao Pé

## MÉDIOS

## CENTROS E 3 DE TRÁS



## Horário

2 a 3x por semana

Duração de 90min - 17h30 às 19h

Grupos Reduzidos

**20 € por sessão**

1 a 4 treinos

**15 € por sessão**

5 a 8 treinos



## Treinadores Credênciados

### Pedro Azevedo

- Treinador Rugby Grau 2
- Treinador Sevens Grau 1
- Treinador de Skills do Clube

### Prof. Nuno Aguiar

- Professor de Educação Física
- Treinador de Rugby Grau 3
- Educador na World Rugby
- Treinador da Seleção Sub 18, 19 e 20 (durante 10 anos)