

EL ENTRENAMIENTO DE LA MÊLÉE : MÉTODOS DE TRABAJO – ESTRATEGIA – PLANIFICACIÓN

ROGER RIPOL

MADRID JULIO 2019

- PLAN (Pre-temporada)
- CONTENIDOS I DIRECCION DE LAS SESIONES
- Evolución Temporada
- Puntos importantes
- PREGUNTAS



QUE QUEREMOS HACER EN EL JUEGO ?

QUE REPRESENTA LA MÊLÉE PARA NUESTRO EQUIPO ?

PARA NUESTROS JUGADORES ?

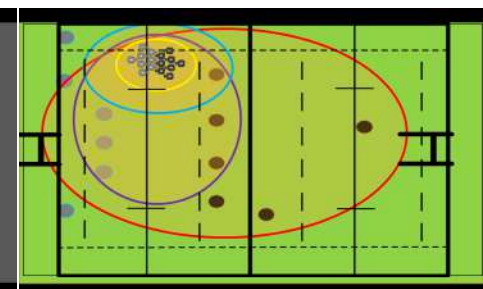
REALIDAD DEL ENTRENADOR ?

PLAN

- FECHA – HECHOS
- SOMOS CAPACES DE HACER ...
- COLLECTIVAMENTE
- INDIVIDUALMENTE
- OBJETIVOS
- COMO VAMOS A TRABAJAR IND Y COLLECTIVAMENTE ?
- COMO ENTRENAMOS
- COMO INTERACTUAMOS



• PRESIÓN DE LOS RESULTADOS – PARTIDOS GANADOS



LA PRIMERA JORNADA DE LIGA QUIERO QUE SEAMOS CAPACES DE:

- GENERAR EL MÁXIMO DE FUERZA INDIVIDUALMENTE
- GENERAR EL MAXIMO DE FUERZA POR LINIA
- COORDINAR LAS LINIAS SEGUN EL REGLAMENTO
- IMPACTO FAVORABLE TALONAJE EFICAZ
- DICIPLINA EQUIPO
- MENTALIDAD GANADORA EN CADA MÊLEE

PRETEMPORADA !!!

QUE VOY HACER :

EXERCICIOS PARA MEJORAR	QUÉ ? ACCIONES	CUANDO ? TIEMPO	COMO ? ENTRENADOR – OTROS	EVALUAR	POR QUÉ
FUERZA INDIVIDUAL					
FUERZA LINIA					
CONNEXIONES					
IMPACTO					
TALONAJE					
CONFIANZA					
MENTALIDAD					

PRE-TEMPORADA

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB	DOM	OBJETIVOS Comentarios
1 DIRECTIVO	HABILIDADES GYM 5': Mêlée 5 de Delante OBJ GENERAR FUERZA 5 DE DELANTE	HABILIDADES Gym 5' – 5D OBJ GENERAR FUERZA 5 DE DELANTE	JUEGOS PF 10' EQUILIBRIO 5 DE DELANTE VISUALIZACIÓN PERSONAL	FEED BACK PERSO HABILIDADES GYM MÊLEE 5' – OBJ GENERAR FUERZA 5 DE DELANTE	HABILIDADES – Gym: TOUCHE			PREPARACION FISICA Mêlée : GENERAR FUERZA NO HAY RUGBY – SOLO PF
2 DIRECTIVO	GYM: HABILIDADES MÊLEE 5' – OBJ GENERAR FUERZA 5 DE DELANTE	GYM: GENERAR FUERZA + EQUILIBRIO: - Flexion - Liez	30' PROTOCOLO COLECTIVO FORMACION MÊLEE – TODOS VISUALIZACIÓN PERSONAL	FEED BACK PERSO HABILIDADES – REPETICIONES ENTRE BLOQUES PASES	REPETICIONES ENTRE BLOQUES PASES			PREPARACION FISICA GENERAR FUERZA – EQUILIBRIO * SITUACIONES GYM ZAPATILLAS – SITUACIONES CERRADAS
3 DIRECTIVO	GYM: 5' HABILIDADES LIEZ	GYM: HABILIDADES LIEZ	30' PROTOCOLO FORMACION: LIEZ + JEU VISUALIZACIÓN PERSONAL	FEED BACK PERSO GyM HABILIDADES MÊLEE 5' – TRABAJO POR LINIA + GENERAR FUERZA - Flexion - Liez - Jeu	FEED BACK GRUPO 15' MELEE CONNEXIONES Cooperación VISUALIZACIÓN PERSONAL	EVALUACION DONDE ESTOY ? COMO ? VISUALIZACIÓN + análisis		PF Y RUGBY GENERAR FUERZA EQUILIBRIO CONNEXIONES – JUNTOS VENCEREMOS * SITUACIONES CERRADAS BOTAS – CAMPO

PRE-TEMPORADA

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB	DOM	OBJETIVOS
4 DIRECTIVO TALONADOR	FEED BACK PERSO INDIVIDUAL HABILIDADES- 15' Campo LIEZ – JEU	GYM: PASSES VIDEO GRUPO ? MÊLEE: 30' LIEZ – JEU <u>MÁQUINA</u> – REEL- ENTUSIASMO OBLIGADO !!!!	FEED BACK PERSO	RUGBY 5' HABILIDADES LIEZ – JEU	RUGBY 15- 6 MÊLEES AVANZA – RESISTE LIEZ JEU CONNEXIONES !!!	FEED BACK PERSO <u>EVAL – ESTADO</u> <u>ÁNIMO ?</u> VISUALIZACIÓN + análisis		PF Y RUGBY LIEZ – JEU MOV MENTAL • SITUACIONES ABIERTAS IND BOTAS – CAMPO • SIT BAJO STRESS COMPETITIVO
5 DIRECTIVO	FEED BACK PERSO INDIVIDUAL HABILIDADES Campo – 15' <u>PRESSION</u> / EMPUJE	GYM: PASSES VIDEO GRUPO ? <u>MÊLEE:</u> 30' LIEZ – JEU COOPERACION –	FEED BACK PERSO	RUGBY 5' HABILIDADES PRESSION	RUGBY 15 – 6 MÊLEES REALES: LIEZ – IMPACTO Premio disciplina	FEED BACK PERSO		PF Y RUGBY LIEZ – JEU – Disciplina • SITUACIONES ABIERTAS COLLECTIVAS BOTAS – CAMPO • SIT BAJO STRESS COMPETITIVO
6 TALONADOR	SKILLS DIGESTION – 15' 2- 8 -9	MÊLEE IMPACTO DIGESTION DICIPLINA DEF VISUALIZACIÓN PERSONAL	FEED BACK PERSO REST	VIDEO GRUPO ? SKILLS DIGESTION 1-2-3- 8 -9	FICHE DE MATCH <u>INDIVIDUELLE</u> – SCRUM	PARTIDO AMISTOSO VS CANOE		PF Y RUGBY JEU – DIGESTION

PRE-TEMPORADA

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB	DOM	OBJETIVOS - COMPETICION
7 TALONADOR	VIDEO GRUPO FEED BACK PERSO CF INDIVIDUAL HABILIDADES REPETICIONES ENTRE BLOQUES OTROS	GYM: PASSES MÊLEE: 30' REEL MANNAGING STRESS TITULARES ? DICIPLINA DEF VISUALIZACIÓN PERSONAL	FEED BACK PERSO DESCANSO	RUGBY 5' HABILIDADES PASSES	RUGBY 15- 6 MÊLEES AVANZA – RESISTE LIEZ JEU CONNEXIONES !!! VISUALIZACIÓN PERSONAL	PARTIDO AMISTOSO VS KAKARRALDO EVALUACION		5 DE <u>DELANTE</u> 50% TIEMPO DE SKILLS POSICION SON MÊLEE 30% TOUCHE 20% PASSES – DUELO
8 ABIERTO PERO TDD	HABILIDADES REPETICIONES ENTRE BLOQUES OTROS	VIDEO ANTES SESION MÊLEE – 40	DESCANSO		DESCANSO	DESCANSO		
9 ABIERTO PERO TDD	HABILIDADES REPETICIONES ENTRE BLOQUES MELEE 10'	VIDEO ANTES SESION – MÊLEE – 40	DESCANSO			LIGA		

SEMANA DE LIGA

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB	DOM	
24 ABIERTO PERO TDD		VIDEO ANTES SESION – DELANTEROS – 40 VISUALIZACIÓN PERSONAL				LIGA		

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB	DOM	
ABIERTO PERO TDD		VIDEO ANTES SESION – DELANTEROS – 40 VISUALIZACIÓN PERSONAL				LIGA		

LLEGAMOS AL FINAL DE LA LA VUELTA



2ÈME et 3ÈME LIGNE











SESIÓN 40 MIN PRE TEMPORADA

	QUE	COMO	PORQUE
10 MIN – ACTIVACION MELEE	EJERCICIOS IND EJERCICIOS LINIA	AUTONOMIA Entrenador mira y corrige si necesario	CALENTAMIENTO CONOCEN
10 MIN GRUPOS 100 % intensidad	Mini mêlees	COOPERACION	TECHNICA > FUERZA
20 MIN COLLECTIVO	MELEE REAL ADVERSARIO ?	STRESS	CAMPO – realidad

SESIÓN 40 MIN TEMPORADA

	QUE	COMO	PORQUE
10 MIN – ACTIVACION MELEE		AUTONOMIA	IMPRESINDIBLE
10 MIN	TOUCHES MAUL DUEL RUCK	TECHNICO TACTICO STRESS	Realidad – Campo Preparar el ultimo bloque
20 MIN COLECTIVO	MIX MELEE (escenarios) TDD ? CON TEMA ARRIBA	STRESS – LUCIDEZ	Realidad CONSTATADO ALGO

REPARTO DE TIEMPO SKILLS / POSICION

AUTONOMIA !!!

	MELEE	TOUCHE	PASSES	DUELO	
2	50 %	30 %	10 %	10 %	
Pilares Segundas	50 %	30 %	10 %	10 %	
	MELEE	TOUCHE	PASSES	DUELO	RUCK
6 7	25 %	30 %	10 %	10 %	25 %
	MELEE	TOUCHE	PASSES	DUELO	RECEPTION JAP
8	25 %	30 %	15 %	15 %	15 %

VIDEO COLLECTIVO : 3'-5' VIDEO 15' TOTAL

- CUAL ES NUESTRO PROTOCOLO
- QUE HABÍAMOS ACORDADO
- RESULTADO ?
- COMO OS HABÉIS SENTIDO (+, -)
- SI ES + → PORQUÉ ? GUARDAR C
- SI ES - → PORQUE ? EVITAR CAUSA
- INTRO EQUIPO ADVERSO

COMO EVALUO LAS 3 SEMANAS ?

CONNEXIONES - FORMACION	75 % DE LAS MÊLEES DEL VIERNES SEAN PERFECTAS	SI – NO NO: QUE FALLA ? DÓNDE PUEDO PONER RECUERDO EL LUNES
LIEZ	TODOS LOS PILARES VAN HACIA DELANTE A « LIEZ »	SI – NO NO LUNES – ENTREVISTA

COMO EVALUO LAS 7 SEMANAS ?

	COMPORTAMIENTOS ESPERADOS		EXERCICIOS PARA MEJORAR	COMPORTAMIENTOS ESPERADOS	PLAN	EVAL
FORMACION	COLL IND TIMMING	SI o NO ? DIRECTIVO	FUERZA INDIVIDUAL	TESTS DE FUERZA EQUILIBRIO		
FLEXION	TIMMING ALTURA POSICION IND	CORREGIR – SOLUCIONES	FUERZA LINIA	TESTS DE FUERZA		
LIEZ	DELOAD	85%	CONNEXIONES	OK / TIEMPO		
JEU	GANAR EL ESPACIO	85%	LIEZ IMPACTO	GANAMOS ESPACIO / ACTIVACION		
DIGESTION		75%	TALONAJE	EFICAZ		
			CONFIANZA	DIA A DIA		
			MENTALIDAD	PARTIDOS		

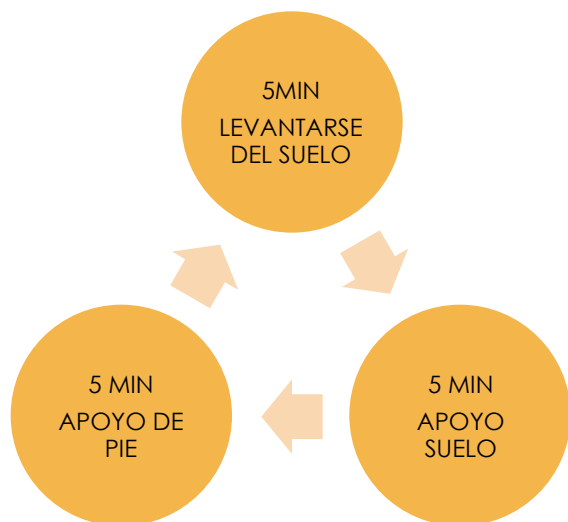
SESION MÁQUINA – 30' ?

- 3 GRUPOS DE 8 JUGADORES (HAY 23)
- 18 MÊLEES
- PASAN 2 VECES
- PASAN UNA ULTIMA VEZ CON OBJETIVO DE PRESSION - DESPLAZAMIENTO



SESION

ACTIVACIÓN 10'



TRABAJO COLECTIVO
ATAQUE O DEFENSA

20'

DEFENSA ENTRE RUCK Y 12

ENTRENAMIENTO POR LINIA
MÊLEE

30'



COMO EVALUO EL ESTADO DE ÁNIMO ?

- MIRAR SI ENTRE JUGADORES HAY « ANIMOS »
- MIRAR SI HAY INTERCAMBIOS ENTRE NUEVOS
- MIRAR SI EL GRUPO QUE NO TRABAJA DA UN FEED BACK POSTIVO
- MIRAR LOS COMPORTAMIENTOS EN COOPERACION
- MIRAR LOS CONSEJOS

FICHE DE MATCH INDIVIDUELLE: EJEMPLO PILAR IZQ.

MELEE

- ATENCIÓN PIE INTERIOR

TOUCHE

- LLEGAR EL PRIMERO

ATTAQUE

- RECEPTIONNEUR – CONTROL - DUEL

DEFENSE

- WORK RATE – UP FROM FLOOR

DICIPLINA – ENERGIA

- LUCIDEZ – PENAL TOUCHE

RÔLE

- PENAL TOUCHE – PANTALLA

LLEGAMOS AL FINAL DE LA FASE DE IDA:
DONDE ESTAMOS DE LO QUE QUERIAMOS CONSEGUIR ?

PARA LA SEGUNDA VUELTA QUIERO TENER UNA MÊLEE QUE
DECIDA PARTIDOS

- QUE SAQUE GOLPES DE CASTIGO POR EMPUJE EN ATTAQUE
- QUE PROVOQUE 40% DE BALONES SUCIOS AL ADVERSARIO

QUE SAQUE GDC POR EMPUJE EN ATAQUE



PROVOCAR BALONES SUCIOS

	TALONAJE RAPIDO	TALONAJE LENTO
CANAL 1	COMPORTAMIENTOS ESPERADOS EJERCICIOS	COMPORTAMIENTOS ESPERADOS EJERCICIOS
CANAL 2	COMPORTAMIENTOS ESPERADOS EJERCICIOS	COMPORTAMIENTOS ESPERADOS EJERCICIOS





1ERES LIGNES









PUNTOS IMPORTANTES





Roger RIPOL
ENTRAÎNEUR CENTRE DE FORMATION

+33 6 08 90 85 39
roger.ripol@gmail.com

