

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE RUGBY

PLAN DE DESARROLLO INDIVIDUAL DEL JUGADOR MENOR DE 10 AÑOS

Guía de evaluación del
Educador



Comportamiento táctico

Destrezas

Habilidad motriz de empuje

Espíritu del juego





Introducción

El Plan de desarrollo individual del jugador es un sistema de validación de competencias que permite al educador y al jugador tener una visión sobre su evolución rugbística y conocer las habilidades a adquirir para lograr una buena práctica de rugby.

Los grandes ejes del Plan de Desarrollo individual:

- Un sistema que se dirige a las categorías M6 a M12 y que permite validar los aprendizajes.
- Cuatro módulos idénticos para los M6-M8-M10-M12 con criterios y aprendizajes específicos a cada categoría.
- Cada temporada el educador será capaz de ver si esta cumpliendo sus objetivos.
- Poner estas herramientas a disposición para que los educadores evalúen bien las competencias a través de las situaciones de juego.

Esta guía del educador de menores de 10 años permite:

- Acompañar al educador durante el proceso de validación de las competencias adquiridas por el jugador.
- Aportar los contenidos adaptados a la categoría.
- Validar o no las competencias de los jugadores según el ítem con comportamientos observables y comportamientos esperados.

Y le acompaña una **tabla de validación de competencias** que permite completar las competencias adquiridas por cada jugador. (Ver tabla Excel)

¿Cuáles son los módulos para trabajar?

1. Comportamientos tácticos: Principios y Roles
2. Destrezas: Placar, Duelo y Pase (mano/pie)
3. Habilidades motrices de empuje
4. Espíritu del juego

¿Cómo se desarrolla la validación de las competencias?

El educador del club aplicará los ítems a los jugadores por: situaciones de juego, talleres o partidos.



Comportamiento táctico

Es importante en la categoría M10 continuar trabajando sobre el avance por los espacios libres.

El jugador M10 debe empezar a tener en cuenta a sus compañeros más cercanos a ambos lados. El Portador del Balón debe asegurar mantener la continuidad del avance del balón, si es posible antes del contacto.

En ataque, avanzar y asegurar la continuidad del movimiento que avanza.

En defensa, impedir avanzar y organizarse para defender con los compañeros próximos.

CUANDO: Estas situaciones se realizarán a lo largo de toda la temporada.

CÓMO: La evaluación se realizará preferiblemente al final de la temporada sobre situaciones jugadas, partidos amistosos o la situación propuesta.

Movimiento General del Juego

Ataque en el movimiento general del juego

Principios del ataque

Avanzar individual y colectivamente

Asegurar la continuidad del movimiento que avanza evitando los bloqueos

Roles

Portador del balón (PdB)

- Avanzar en los intervalos

- Avanzar por los espacios con baja densidad de adversarios

- Tener en cuenta al compañero

 - Tomar la decisión de penetrar o pasar

 - Elegir al mejor apoyo

Apoyo cercano

- Apoyar el eje:

 - Colocarse en el eje del portador del balón

 - Aguantar para intervenir con más velocidad y potencia

- Apoyar lateralmente:

 - Colocarse sobre el eje lateral del portador del balón

 - Alejarse del portador, jugar con el espacio



Defensa en el movimiento general del juego

Principios de la defensa

Avanzar individual y colectivamente

Asegurar la continuidad del movimiento defensivo que avanza → Presión

Roles

Defensor directo del Portador del balón

- Detener al portador del balón

- Placar al portador del balón

- Cerrar el espacio cercano junto a los compañeros cercanos

- Oponerse directamente o flotar

Apoyo defensivo cercano

- Defender con su compañero cercano

- Oponerse colectivamente sobre el espacio amenazado

- Conservar una reserva defensiva

Gestión de contactos y luchas

Ataque en la gestión de contactos y luchas

Principios

Avanzar en el contacto

Hacer el balón disponible

Roles

Portador del balón

- Conseguir que los jugadores “luchen” una vez entrar en contacto para controlar el balón (de pie o en el suelo)

- Conseguir que los jugadores puedan luchar de pie el mayor tiempo posible

Apoyo cercano

- Asegurar los diferentes roles: arrebatador – proteger – empujar - recoger

Defensa en la gestión de contactos y luchas

Principios

Impedir el movimiento avanzante

Roles

Defensor directo del Portador del balón

- Girar al portador del balón

- Combatir colectivamente

Apoyo defensivo cercano

- Cogerse y empujar a los atacantes



Lanzamiento del juego

Ataque en el lanzamiento de juego

Principios

Colocarse para cruzar la línea de ventaja lo antes posible

Roles

Portador del balón

- Liberarse de la marca del defensor

- Cambiar las trayectorias de carrera

- Avanzar y forzar al adversario a actuar

Apoyo cercano

- Organizar los apoyos al PdB

Defensa en el lanzamiento de juego

Principios

Reaccionar rápidamente al movimiento del contrario

Roles

Defensor director al Portador del balón

- Avanzar directamente y forzar al adversario a actuar

Apoyo defensivo cercano

- Avanzar alineados y juntos

Destrezas

PLACAJE

En M 10 el juego empieza a organizarse de forma colectiva, aunque las acciones individuales siguen estando muy presentes. Desde el punto de vista defensivo la buena realización de un placaje depende de la seguridad y la eficacia. El trabajo iniciado en M8 (hacer caer de forma segura) se continúa añadiendo el concepto de eficacia (hacer caer rápido).

CUANDO: La situación presentada más allá de permitir evaluar a los jugadores M10 sobre el placaje, guía al jugador y al educador en los aprendizajes de cada uno. Con este objetivo debe ser realizada de forma regular. De este modo, la validación puede desarrollarse durante toda la temporada.



CÓMO: Esta situación es una situación de jugador contra jugador, por lo que conviene organizar un número de parrillas diferente en función del número de jugadores para evitar periodos de espera demasiado largos (3 jugadores por parrilla permiten una rotación de los roles con tiempo de recuperación óptimo).

ANTES DEL PLACAJE

Encuadre defensivo

- Mantener el alineamiento: hombro exterior del defensor sobre la cadera interna del Portador del Balón (PdB)
- Ritmo de la aproximación “rápido-lento-rápido”

Posición preplacaje

- Cabeza alta
- Mirada hacia la cadera a impactar
- Boca cerrada (para proteger los dientes) y la lengua pegada al paladar (aumenta la tensión del cuello)
- Aumentar frecuencia y disminuir la amplitud de los apoyos
- Flexión de las piernas (rodillas por delante de los puntos de apoyo)
- Posición de los brazos y de las manos (en guardia de boxeo: brazo flexionado / codo en contacto con el cuerpo / mano delante)
- Hombro exterior del placador hacia el hombro interior del PdB (izquierdo/izquierdo o derecho/derecho)
- PdB (izquierdo/izquierdo o derecho/derecho)

DURANTE EL PLACAJE

Contacto

- Cabeza alta (mirada por encima de las “gafas”)
- Los pies están cerca del placado
- Piernas flexionadas
- Espalda recta
- Desequilibrio hacia delante (peso corporal sobre las puntas de los pies)
- Colocar el hombro en la cadera diana
- Pie adelantado es el del lado del brazo que impacta
- Colocación de la cabeza sobre el lateral del adversario (intentar llegar con la cabeza a la espalda del PdB)

Cierre de brazos

- Agarrar y cerrar los muslos con los brazos y manos (tenazas)
- Mantener la presión de la cabeza sobre el lateral (pegar la oreja)

Piernas

- Empujar de abajo hacia arriba desde el pie fuerte (pie delantero)

Caída

- Mantener el cierre con los 2 brazos hasta el suelo (no intentar frenar la caída con la mano)



DESPUÉS DEL PLACAJE

En el suelo

- Respetar el reglamento (obligaciones placador-placado)
- Soltar al placado
- Levantarse (o salir de la zona si está en el campo contrario)
- Recolocación en la línea defensiva

Las siguientes acciones no permitirán validar esta destreza:

- Placaje alto (por encima de las caderas; prohibido)
- Cabeza en el lugar incorrecto (seguridad)

DUELO

En M10 se consolida el concepto de avanzar en los intervalos y en los espacios de baja densidad de adversarios realizado en M 8. Y empiezan a tener en cuenta al compañero para tomar la decisión de penetrar o pasar.

CUÁNDO: Este objetivo debe ser realizado de forma regular. De este modo, la validación puede desarrollarse durante toda la temporada.

CÓMO: Esta situación es de 1+1 vs 1 ó de 2 vs 1 + 1

EN SITUACIONES DE UNO CONTRA UNO:

- Juega con el balón en 2 manos
- Mueve los pies antes del contacto
- No se detiene si se le esta placando.
- Ve y usa los espacios libres entre los jugadores.

EN SITUACIONES DE UNO MAS UNO CONTRA UNO CON (APOYO AXIAL):

- Crea espacio para su apoyo atacando un lado con decisión (mueve al defensor).
- Es capaz de mantener la posesión en el contacto y mantener el avance con un pase al apoyo axial.

HABILIDADES MANOS Y PIES

Para la categoría M10 el pase se trabaja con el jugador en movimiento.

Los jugadores encuentran los puntos de referencia en el espacio cuando empiezan a medir las distancias. Los jugadores empiezan a cooperar. Tendrán necesidad de desarrollar estas habilidades motrices con el objetivo de poder exprimir todo su potencial mientras se divierten.

La ejecución del gesto y la precisión se convierten en lo más importante para las habilidades de manos y pies.



CÓMO: A través de circuitos utilizados durante el calentamiento.

CUANDO: La evaluación de estas competencias puede realizarse durante todo el año en función de la progresión de cada jugador.

PASAR EL BALÓN A UN COMPAÑERO (PASE SIN ROSCA)

- Manos colocadas a cada lado del centro del balón
- Armar separando el codo del lado contrario al pase
- Movimiento rápido balanceando los brazos paralelamente al suelo
- Mirada hacia la diana – cabeza – hombro – caderas
- Apoyo fuerte en el suelo para empujarse sobre la pierna contraria al pase
- Orientar ligeramente los apoyos en dirección a la diana
- Empujar con los brazos
- Acabar con las manos apuntando a la diana y brazos paralelos al suelo

DAR UNA PATADA DE VOLEA

- Coger el balón con ambas manos
- Estirar los brazos para colocar el balón delante del muslo de la pierna que va a golpearlo
- Coger el balón apuntando hacia arriba para patear desde la punta trasera
- Colocar el pie de apoyo delante, pierna ligeramente flexionada, el pie completamente apoyado para un mejor equilibrio
- Hacer una ligera flexión de la pierna que va a patear de forma que el pie llegue a apuntar al suelo
- Soltar el balón mientras se balancea la pierna que va a golpearlo
- Mirar el balón para calcular el momento del impacto balón-pie
- Golpear el balón con la pierna apuntando hacia delante y el pie estirado
- Terminar el gesto con la pierna horizontal y el pie estirado para generar una trayectoria larga y alta
- El pie de apoyo termina en extensión
- Mantener la mirada sobre el balón para seguir su trayectoria

Habilidad motriz de empuje

El objetivo del jugador es desarrollar de manera progresiva durante su aprendizaje las habilidades que le harán alcanzar con éxito la etapa de M 14. Buscamos una estabilidad permanente en la adquisición de las mismas independientemente de las reglas de la categoría. No nos saltamos fases del proceso de aprendizaje.

Al final de la categoría M 10, el niño debe dominar la percepción de su cuerpo, saber moverse en 4 apoyos, rodar, saltar y empujar.

Cuando: será continuo a lo largo de toda la temporada.



Cómo: Los diferentes talleres de trabajo debemos integrarlos siguiendo la progresión de cada sesión en un periodo de varias semanas. No aconsejamos organizar el proceso en la totalidad de una sola sesión.

1 Camino como un pato

Organización:

Objetivo: Camino como un pato

Disposición: 1 jugador con 1 balón

Grupo: 4 a 6 niños máximo por taller para reducir los tiempos de espera.

Espacio: pasillo 5m x 1m

Material: 4 conos – 1 balón

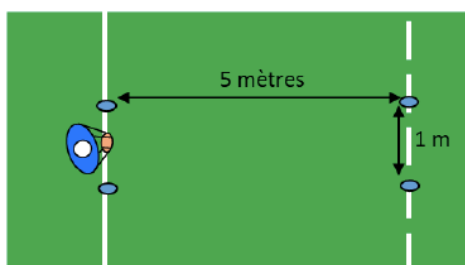
Consignas:

Objetivo: Atravesar el pasillo sujetando el balón en las 2 manos por encima de la cabeza y caminando como un pato y sin apoyar las manos, rodillas o balón en el suelo

Instrucciones: el jugador recorre la distancia de 5m caminando de esta peculiar manera, mientras sostiene el balón de rugby por encima de la cabeza con ambas manos y brazos extendidos

Criterios de control que debemos tener en cuenta:

- Sólo podemos desplazarnos con el único apoyo de los pies sobre el suelo, ningún otro está permitido
- El balón lo sostienen las 2 manos, brazos extendidos por encima de la cabeza sin flexionar codos
- La cadera descende sobre la rodilla de la pierna de apoyo



Video: <https://youtu.be/EMV7JjYuR9Y>



2. Perro - Gato

Organización:

Objetivo: Perro – Gato (Espalda recta, espalda cóncava y espalda redondeada)

Disposición: 1 jugador

Grupo: 4 niños máximo por taller para reducir los tiempos de espera.

Espacio: una zona aproximada de 1m x 1m

Material: Sin material

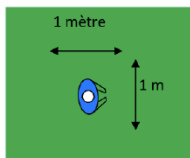
Consignas:

Objetivo: Variar la posición de la espalda de recto a cóncavo y a curvo.

Instrucciones: el jugador está a 4 patas mientras realiza las variaciones de posición

Criterios de control que debemos tener en cuenta:

- Espalda recta: Hombros, columna y cadera alineados
- Espalda cóncava: Cabeza-mirada al cielo y cadera en ante-versión
- Espalda curva / redondeada: mentón al pecho y cadera en retroversión



Video: <https://youtu.be/t8yTdlQTmYg>



3. Me desplazo en 4 apoyos en las 4 direcciones

Organización:

Objetivo: Me desplazo en 4 apoyos en las 4 direcciones

Disposición: 1 jugador

Grupo: 4 niños máximo por taller para reducir los tiempos de espera.

Espacio: pasillo de 3m x 3m

Material: 4 conos

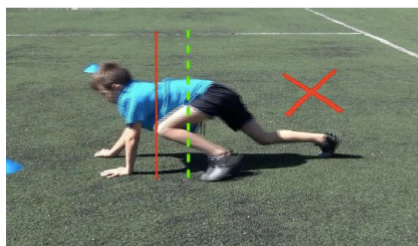
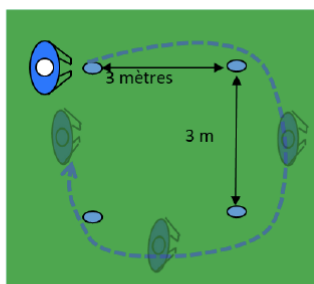
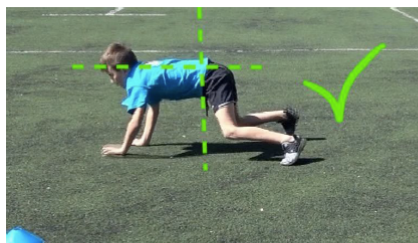
Consignas:

Objetivo: Se desplaza en 4 apoyos y en las 4 direcciones con la espalda recta

Instrucciones: el jugador en posición de cuadrupedia se desplaza 3 metros hacia delante, 3 m hacia la izquierda, 3 metros hacia atrás y 3 metros hacia la derecha

Criterios de control que debemos tener en cuenta:

- El jugador está sobre el apoyo de las 2 manos y de los 2 pies
- Los brazos están estirados
- La cadera se encuentra a la altura de los hombros y en horizontal
- Las piernas están flexionadas
- Las rodillas no sobrepasan nunca la línea del ombligo



Video: <https://youtu.be/ixQml3-AzP0>



4 Salto

Organización:

Objetivo: Salto impulsándose sobre los 2 pies por encima del balón y soy estable en la recepción del salto

Disposición: 1 jugador con 1 balón

Grupo: 4 a 6 niños máximo por taller para reducir los tiempos de espera.

Espacio: pasillo de 2m x 1m

Material: 4 conos – 1 balón

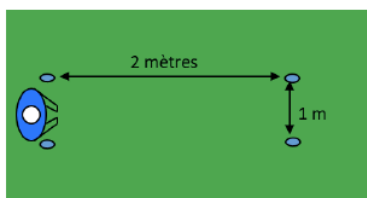
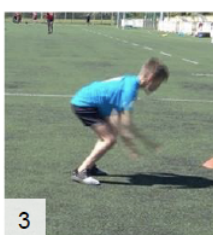
Consignas:

Objetivo: Encadenar 2 saltos

Instrucciones: el jugador encadena 2 saltos a 2 pies. El primer salto lo realiza por encima del balón de rugby, y el segundo lo hace de manera libre. En las recepciones debe haber una estabilidad por parte del jugador (tras el aterrizaje no puedo mover los pies o apoyar las manos en el suelo para re-equilibrarme)

Criterios de control que debemos tener en cuenta:

- Al comienzo de la tarea el jugador se sitúa detrás del balón con los pies en paralelo a las anchura de los hombros
- El jugador puede realizar un contra-movimiento antes de saltar
- El jugador puede usar sus brazos libremente para ayudarse en el salto
- El jugador debe estabilizar su posición en la recepción del salto
- Si el jugador desplaza sus apoyos tras la recepción el salto no se considera válido



Video: <https://youtu.be/Sgtxe-Rtf54>



5. Empujo para ganar el balón

Organización:

Objetivo: Empujo para ganar el balón

Disposición: 1 contra 1, sólo evaluamos a uno de los jugadores

Grupo: 4 niños máximo por taller para reducir los tiempos de espera.

Espacio: rectángulo de 1'5m x 1m

Material: 6 conos – 1 balón – 1 metro

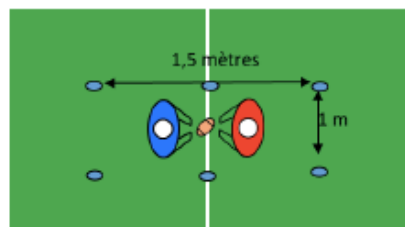
Consignas:

Objetivo: Empujar para ganar el balón

Instrucciones: el educador coloca el balón bajo las piernas del jugador , que posteriormente empujará para ganar la posición sobre el mismo y hacerlo pasar entre las piernas

Criterios de control que debemos tener en cuenta:

- Espalda horizontal (en un ángulo un poco adelantado, buscamos desequilibrio)
- Brazos flexionados y en tensión
- Piernas flexionadas (rodilla sobre la cadera o ligeramente por detrás)
- Cabeza erguida y en tensión. La usamos en la acción de empuje para dominar al adversario



Video: <https://youtu.be/lZmR3dzYexM>

6. El puente

Organización:

Objetivo: Realizo el puente de glúteo sobre el cuello

Disposición: 1 jugador

Grupo: 4 niños máximo por taller para reducir los tiempos de espera.

Espacio: zona de aproximada de 1m x 1m

Material: Sin material



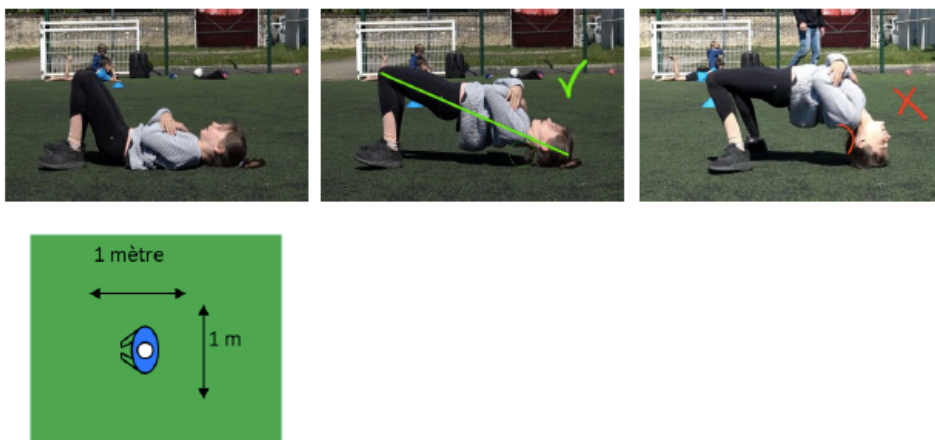
Consignas:

Objetivo: Hacer el puente sobre el cuello manteniendo la posición 5 segundos.

Instrucciones: El jugador, tumbado sobre la espalda, pies apoyados en el suelo cerca de los muslos, manos cruzadas en el pecho, realiza fuerza contra el suelo para elevarse sobre 3 puntos de apoyo (nuca y los pies), mantenemos la posición 5 segundos.

Criterios de control que debemos tener en cuenta:

- Ser estable
- Alineación rodillas – cadera - cabeza
- Una mano puede pasar entre hombros y suelo



Video: <https://youtu.be/E1upzCV7eek>

7. Voltereta de judo

Organización:

Objetivo: Realizo una voltereta de judo

Disposición: 1 jugador

Grupo: 4 niños máximo por taller para reducir los tiempos de espera.

Espacio: pasillo de 10m x 2m

Material: 6 conos – 1 balón

Consignas:

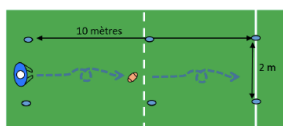
Objetivo: Realizar una voltereta de judo sobre los 2 hombros (Zenpo Kaiten Ukemi)

Instrucciones: El jugador realiza una voltereta de judo sobre un lado (derecha o izquierda), coge el balón y lo encadena con otra voltereta de judo sobre el otro lado para marcar ensayo.



Criterios de control que debemos tener en cuenta:

- El jugador inicia la primera voltereta rodando sobre el brazo izquierdo o derecho a la vez que cae
- Si inicia el movimiento con el hombro derecho debe rodar sobre esa escápula derecha (viceversa si es el izquierdo, se levanta y recoge el balón)
- Encadena la segunda voltereta / caída / rodamiento sobre el costado que no haya hecho anteriormente con el balón en el pecho
- Se levanta para poder marcar ensayo



Video: <https://youtu.be/dD12ovRNYkg>



Espíritu de juego

Los jugadores no son vasos a medio llenar donde queremos verter nuestros conocimientos de Rugby.

Los jugadores son personas, inmersos en un proceso de aprendizaje (cambio estable de su conducta), por lo que es fundamental sembrar (reglas, principios de acción y valores) para que desarrollen sus capacidades.

El objetivo como Educadores de la Escuela es realizar una formación integral de un jugador de rugby, no solo en el campo, sino también fuera de él.

En M 6: Nos centramos principalmente en el espíritu del juego como base sobre la que los niños y niñas podrán construir sus capacidades para convertirse en jugadores de rugby.

En M 8: El jugador empieza a participar en encuentros amistosos, torneos... las nociones de equipo y de colectivo entran a tenerse en cuenta. El jugador se encuentra desde ahora con compañeros y se enfrenta a adversarios.

En M 10: El jugador empieza a implicarse en la vida de grupo y a coger responsabilidades.

En M 12: El jugador continúa su proceso hacia la autonomía

OBJETIVO: SER RUGBY

El educador puede reflexionar de forma conjunta con el jugador sobre “qué es ser rugby”. Los valores deben convertirse en actos con ejemplos concretos. Los criterios de evaluación sirven para ayudar al educador a sensibilizar, formar y evaluar al jugador sobre estos aspectos.

SER RUGBY es:

- Saber saludar a las personas de mi entorno.
- Saber ayudar a los demás, ser solidario.
- Ser valiente y afrontar los desafíos, encarar los fracasos y superar los límites propios.
- Combatir respetando las reglas, la disciplina y a los demás.
- Asumir las consecuencias de las palabras y actos propios.
- Tomar parte en la construcción de nuestro entorno.

Conceptos:

- **INTEGRIDAD:** Ser honesto, justo, no tener malas intenciones, no engañar al equipo.
- **PASIÓN:** Tener interés, compromiso con el rugby, con el club y con el equipo, disfrutar del entrenamiento.
- **SOLIDARIDAD:** Ayudar al compañero que tiene dificultades, esperar a que llegue todo el equipo antes de empezar el tercer tiempo.
- **DISCIPLINA:** Actuar de acuerdo a las reglas del juego y a la disciplina del equipo, actuar con seguridad con mis compañeros y adversarios.
- **RESPETO:** Todos somos iguales, respetar la palabra de los demás dejando expresarse a cada uno como quiera, aceptar las diferencias.