



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE RUGBY



*F*ORMACIÓN *E*NTRENADORES *R*UGBY

RETORNO DEL RUGBY MENORES DE 12 AÑOS



DE JUEGO EN LAS ESCUELAS DE RUGBY

5x5



30x20 m



Max 50 min
por ½ jornada
Max 75 min
por 1 jornada

- Tocar con dos manos entre cintura y hombros.
- El portador de la pelota tiene dos segundos para hacer un pase, sin obligación de detenerse.

5x5

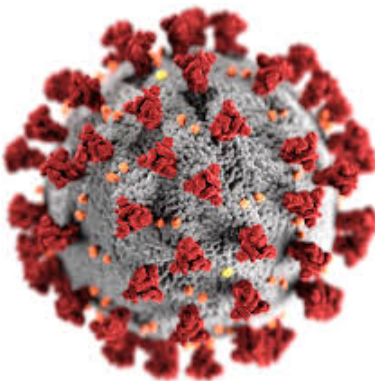


30 x 20 m
Partido
8'+8'



Max 50 min
por ½ jornada
Max 75 min
por 1 jornada

Quando el portador de la pelota está en contacto con el oponente (de pie o en el suelo), debe transmitir la pelota inmediatamente. El placaje debe hacerse con los 2 brazos entre la cintura y los pies.



**PLAN DE FORMACIÓN
DE JUGADORES
MENORES DE 12 AÑOS**
Dirección Técnica Nacional



Niveles de juego
Ejes para la construcción de un
proyecto de juego
Situaciones problemas



Plan de Retorno al Rugby

Vuelta progresiva y sin prisas a jugar al rugby de manera segura




1

ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL SIN BALÓN



 **10 personas max.**
(y un entrenador-educador)

 **45 minutos** a menos del 80% de la frecuencia cardiaca max.

 Habilidad motriz general
Técnicas de ir al suelo y levantarse

4

SITUACIONES CON JUEGO A TOCAR




Situaciones con

Oposición: **Tocado + 2'**

 **10 personas max.**
(y un entrenador-educador)

 **60 a 80 minutos** 90% intensidad

 Habilidad motriz general
Lectura de juego.
Juegos: de los relevos, Muralla, etc
Duelo/Pase/Pie
Juegos en cuadrupedia


2

ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL CON BALÓN



 **10 personas max.**
(y un entrenador-educador)

 **45 minutos** a menos del 80% de la frecuencia cardiaca max.

 Habilidad motriz general
Técnicas de ir al suelo y levantarse
Técnicas de manejo del balón
(mano y pie)

5

SITUACIONES CON CONTACTO




Entrenamiento y juego con contacto. Situaciones de oposición:

Rugby de Contacto 5 v 5

 **20 personas max.**

 **60 a 90 minutos**

 Lectura de juego
Juegos: de los relevos, Muralla, etc
Duelo/Placaje/Pase/Pie
Juegos en cuadrupedia
Habilidad motriz general

3


SITUACIONES CON PASES



Entrenamientos colectivos y Juegos con pases y sin contacto

 **10 personas max.**
(y un entrenador-educador)

 **50 minutos** a menos del 85% de la frecuencia cardiaca max.

 Habilidad motriz general
Duelos /Juego al pie
Técnicas de manejo del balón

6

PARTIDOS AMISTOSOS




Situaciones de oposición

Rugby Formativo 10 v 10

 **20 personas max.**

 **60 a 90 minutos**

 Lectura de juego
Juegos: de los relevos, Muralla, etc
Duelo/Placaje/Ruck/Pase/Pie
Juegos de luchas
Habilidad motriz general

SEGURIDAD Y BIENESTAR DEL JUGADOR/A



Hemos realizado un trabajo para intentar evaluar el riesgo de transmisión en el rugby con la reglamentación del rugby de escuelas.

Vamos a daros una visión conjunta de las sugerencias que están basadas en los estudios que ha realizado la RFU y adaptadas a los protocolos españoles para intentar y determinar la mejor ruta para que nuestras escuelas vuelvan a la competición.

Debemos tener en cuenta las normativas de la Comunidad correspondiente para la vuelta de los deportes colectivos y el riesgo de transmisión en el deporte.

El rugby es un deporte colectivo y de combate con un alto riesgo de transmisión.

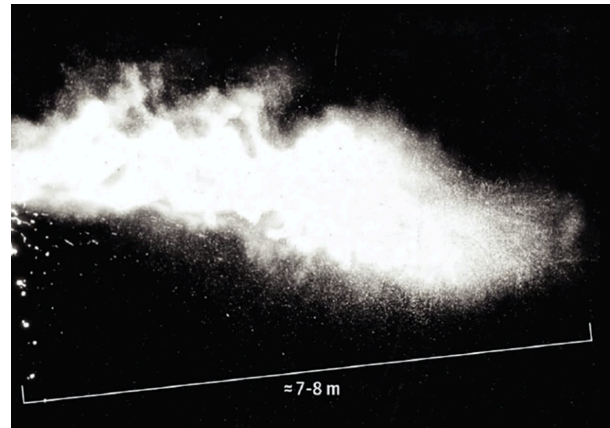
Y para que el juego empiece otra vez, necesitamos empezar con un bajo riesgo de transmisión en nuestros entrenamientos y juegos.



Two metres or one: what is the evidence for physical distancing in covid-19?

Rigid safe distancing rules are an oversimplification based on outdated science and experiences of past viruses, argue **Nicholas R Jones and colleagues**

Nicholas R Jones, Zeshan U Qureshi,² Robert J Temple,³ Jessica P J Larwood,⁴ Trisha Greenhalgh,¹ Lydia Bourouiba⁵



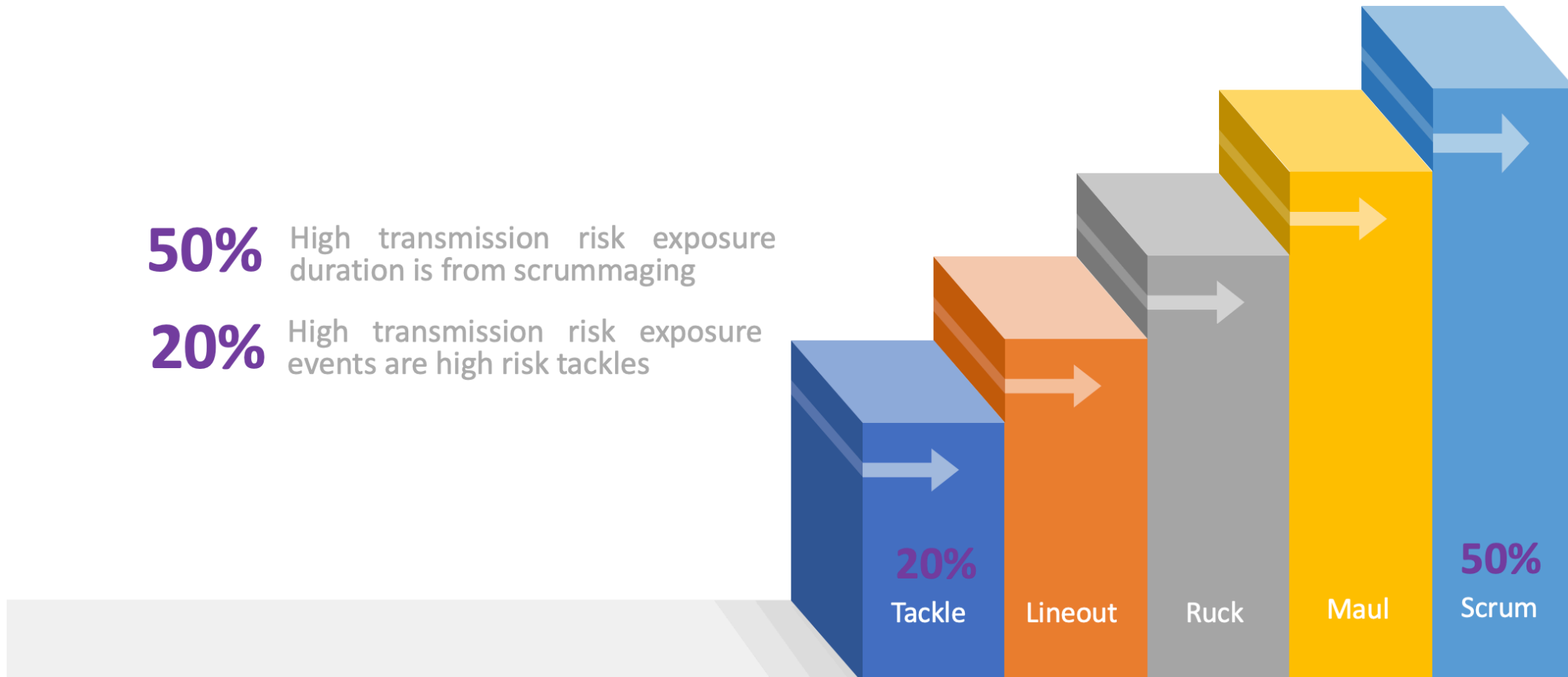


High-Transmission Risk Exposure

Per Event

50% High transmission risk exposure duration is from scrummaging

20% High transmission risk exposure events are high risk tackles





High-Transmission-Risk Activities (Contact/Non-Contact)

- **Eliminate resetting of scrums** - represent a **30% reduction** in high-transmission-risk exposure **time** for forwards.
- **Eliminate upright face to face tackles** –would decrease the **frequency** of high-risk exposure events by **20%**.
- Other interventions that would assist with reducing game transmission risk would be;
 - Before game, at half time and post-game washing of hands and face with soap and water for 20 seconds
 - Compulsory changing of head gear at half time
 - Compulsory changing of all jersey at half time
 - Prevent huddles – before, during and after the game.
 - Prevent spitting and nose clearance
 - Regular ball change and cleaning





A Team Sport Risk Exposure Framework to Support the Return to Sport

Posted on [July 1, 2020](#) by [bbutcher](#)

Ben Jones 1,2,3,4,5, Gemma Phillips

2,6, Simon PT Kemp 7,10, Steffan A

Griffin 7,8, Clint Readhead 4,9, Neil Pearce 10, Keith A

Stokes 7,11



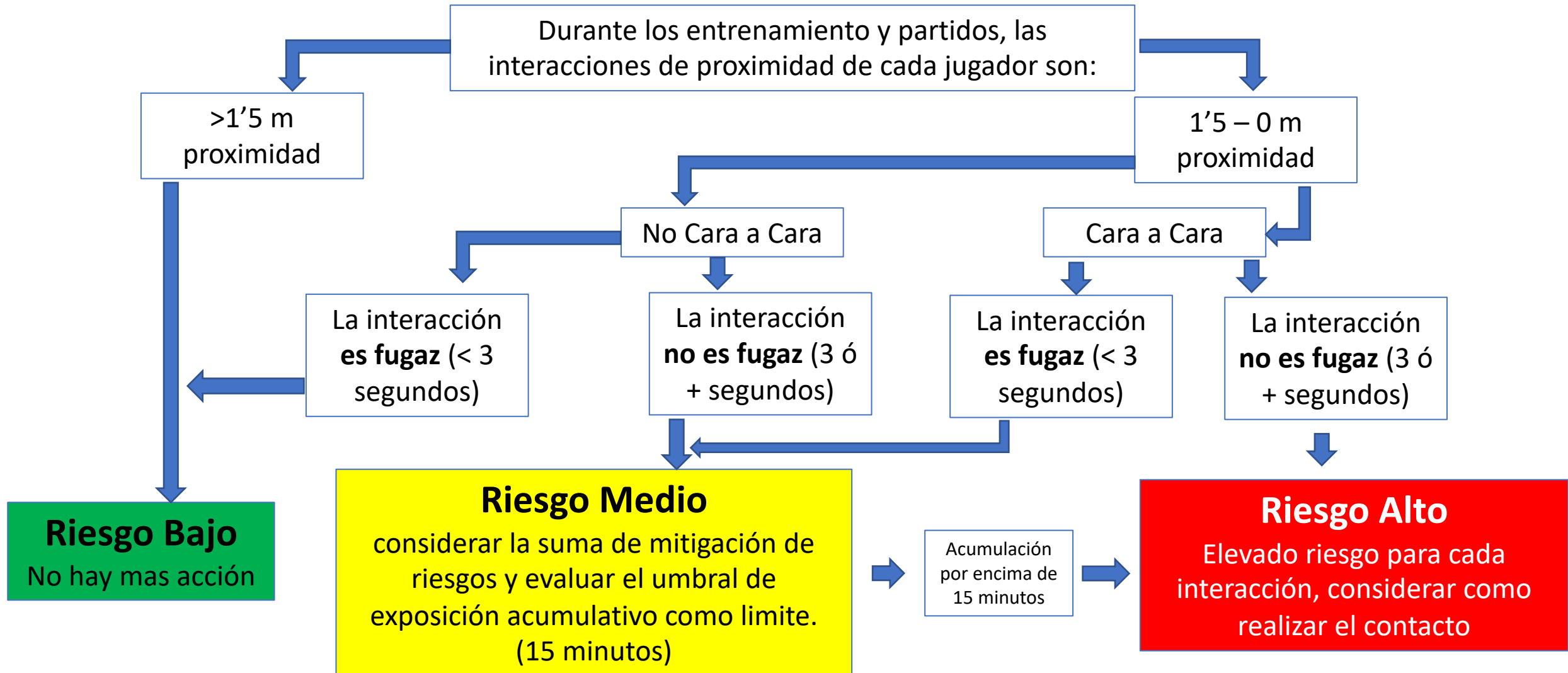
23



Marco de exposición al riesgo en Rugby

estrategias de mitigación de riesgos

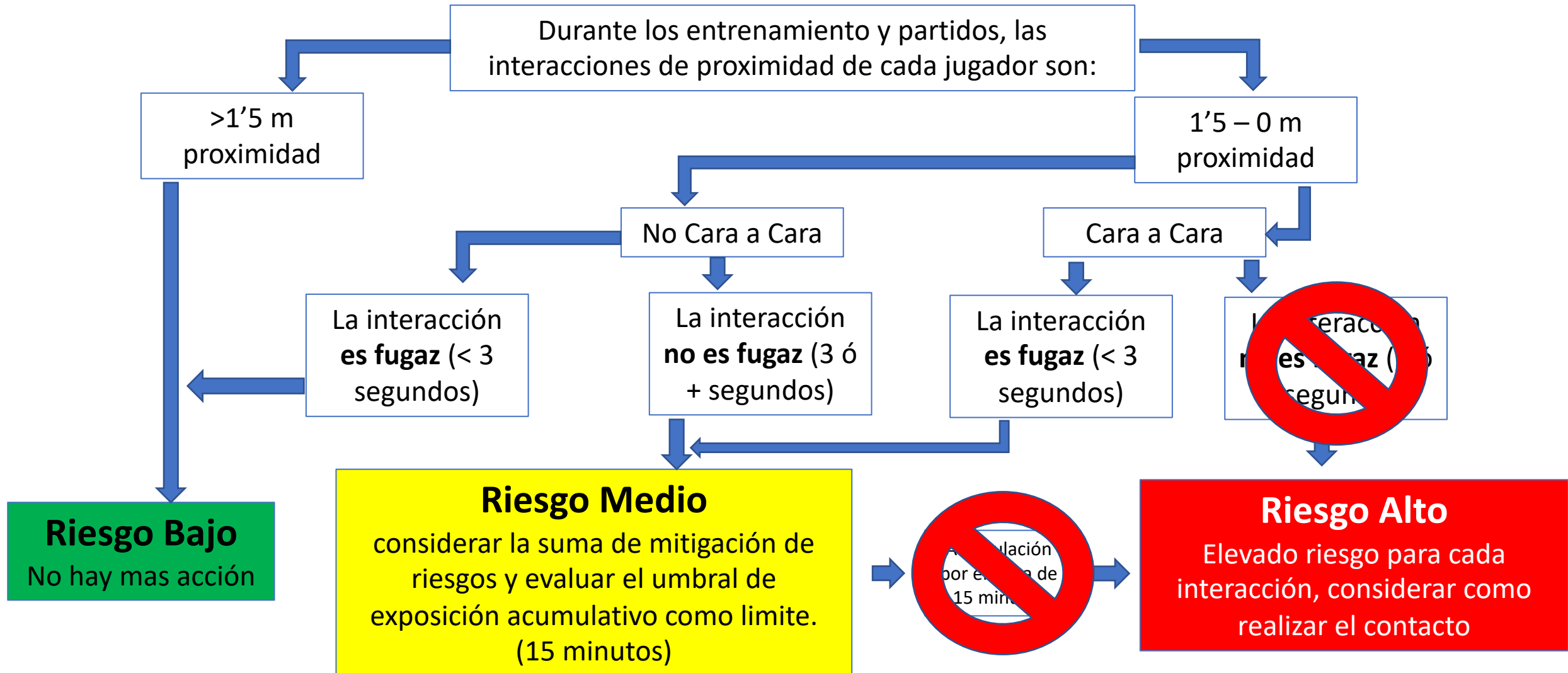
(Ben Jones, Gemma Philips, Simon Kemp, Keth Stokes)



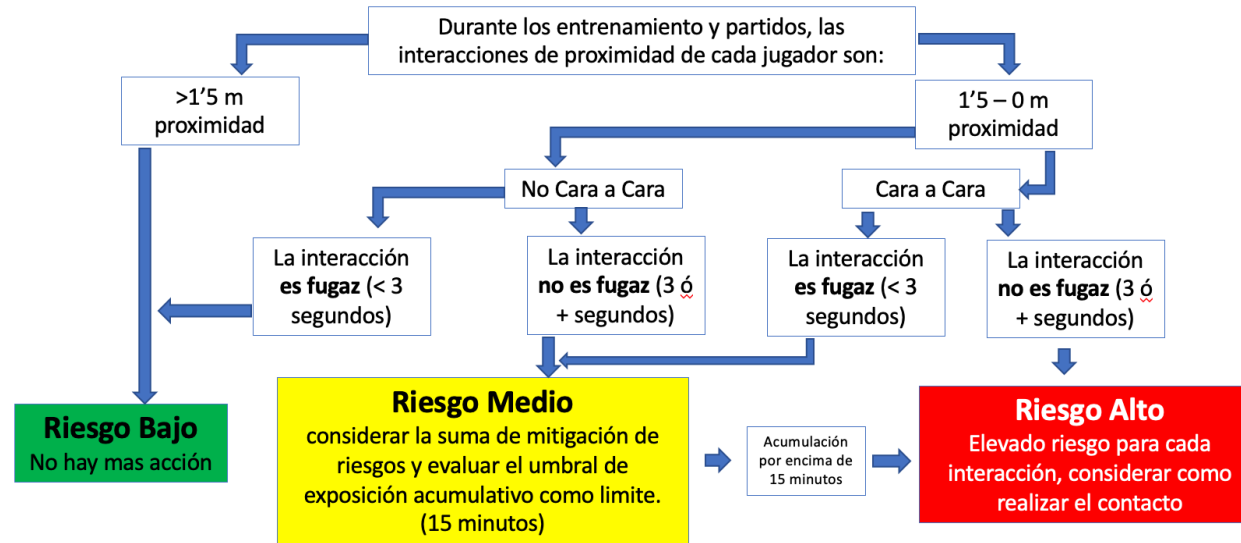
Marco de exposición al riesgo en Rugby

estrategias de mitigación de riesgos

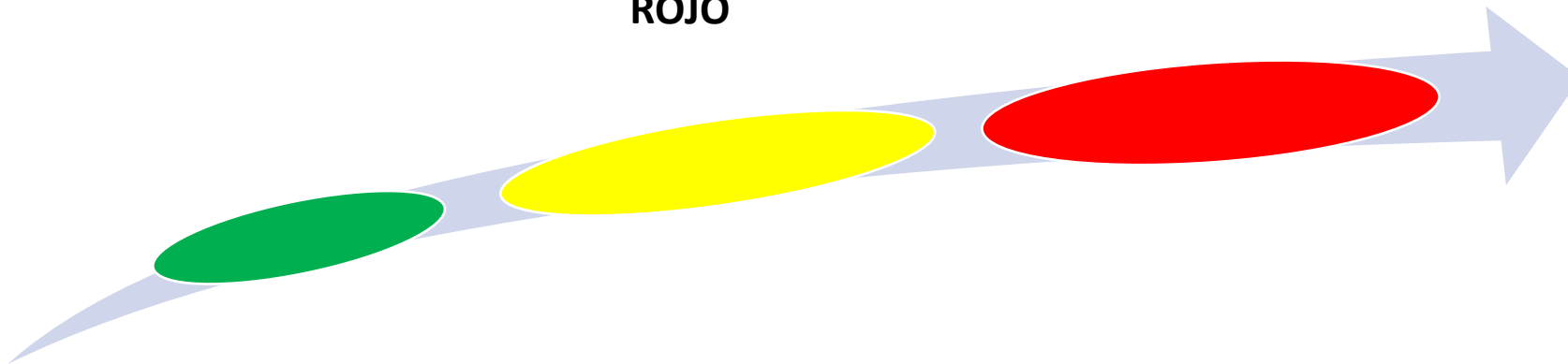
(Ben Jones, Gemma Philips, Simon Kemp, Keth Stokes)



Porque estamos preocupados por las interacciones en Rojo



La transmisión del riesgo aumenta
exponencialmente en las actividades en
ROJO





ESTUDIO RFU. ACCIONES POR PARTIDO (ALTO NIVEL) Y NIVEL RIESGO



**England
Rugby**

ACCIONES POR PARTIDO – NIVEL DE RIESGO	REPETICIONES
BAJO RIESGO	
PASES	189
PATADAS	52
PLACAJES FALLADOS	19
MEDIO RIESGO	
PLACAJES (EXCLUYENDO ALTOS)	114
RUCKS	115
MELE (2ª - 3ª LÍNEAS)	21
TOUCH	26
ALTO RIESGO	
MELE (1ª LINEAS)	21
PLACAJES/BLOQUEOS ALTOS (COLISIONES)	28
MAULS	8



Mayor riesgo de exposición se concentra en:



ACCIONES POR PARTIDO – NIVEL DE RIESGO		REPETICIONES
BAJO RIESGO		
PASES		189
PATADAS		52
PLACAJES FALLADOS		19
MEDIO RIESGO		
PLACAJES (EXCLUYENDO ALTOS)		114
RUCKS		115
MELE (2ª - 3ª LÍNEAS)		21
TOUCH		26
ALTO RIESGO		
MELE (1ª LINEAS)		21
PLACAJES/BLOQUEOS ALTOS (COLISIONES)		28
MAULS		8

Mayor riesgo de exposición se concentra en:



ACCIONES POR PARTIDO – NIVEL DE RIESGO		REPETICIONES
BAJO RIESGO		
PASES		189
PATADAS		52
PLACAJES FALLADOS		19
MEDIO RIESGO		
PLACAJES (EXCLUYENDO ALTOS)		114
RUCKS		115
MELE (2ª - 3ª LÍNEAS)		21
TOUCH		26
ALTO RIESGO		
MELE (1ª LINEAS)		21
PLACAJES/BLOQUEOS ALTOS (COLISIONES)		28
MAULS		8



Mayor riesgo de exposición se concentra en:



ACCIONES POR PARTIDO – NIVEL DE RIESGO	REPETICIONES
BAJO RIESGO	
PASES	189
PATADAS	52
PLACAJES FALLADOS	19
MEDIO RIESGO	
PLACAJES (EXCLUYENDO ALTOS)	114
RUCKS	115
MELE (2ª - 3ª LÍNEAS)	21
TOUCH	26
ALTO RIESGO	
MELE (1ª LINEAS)	21
PLACAJES/BLOQUEOS ALTOS (COLISIONES)	28
MAULS	8



Medio o Bajo riesgo de exposición se concentra en:



ACCIONES POR PARTIDO – NIVEL DE RIESGO	REPETICIONES
--	--------------

BAJO RIESGO	
PASES	189
PATADAS	52
PLACAJES FALLADOS	19

MEDIO RIESGO	
PLACAJES (EXCLUYENDO ALTOS)	114
RUCKS	115
MELE (2ª - 3ª LÍNEAS)	21
TOUCH	26

ALTO RIESGO	
MELE (1ª LINEAS)	21
PLACAJES/BLOQUEOS ALTOS (COLISIONES)	28
MAULS	8

ENTORNO SEGURO



Reiniciar el rugby usando la nueva reglamentación del juego para las escuelas,
reduce el riesgo de transmisión de las acciones de juego.

Categoría	Tipo de Juego	Tiempo de juego sin parada	Reglamentación
S 6	Talleres específicos	Tiempos 5 minutos	Habilidades motoras Manejo de balón Resolver problemas de contacto con el suelo
S 6	Juego de Oposición (5 vs 5)	Tiempos 5 minutos	No placajes / agarrar por la cintura P.B. agarrado (cintura) debe pasar inmediatamente Percusiones no permitidas No Melés / No Touch
S 8	Juego Tocado + 2 segundos (5 vs 5)	Tiempos 8 minutos	No placajes / tocado cintura Si P.B. es tocado debe pasar en 2 segundos No Melés / No Touch
S 8	Juego de Contacto (5 vs 5)	Tiempos 8 minutos	Placajes entre la cintura y los pies P.B. en contacto adversario debe pasar inmediatamente Percusiones no permitidas No Melés / No Touch

Categoría	Tipo de Juego	Tiempo de juego sin parada	Reglamentación
S 10	Juego Tocado + 2 segundos (5 vs 5)	Tiempos 10 minutos	No placajes / tocado cintura Si P.B. es tocado debe pasar en 2 segundos No Melés / No Touch
S 10	Juego de Contacto (5 vs 5)	Tiempos 10 minutos	Placajes entre la cintura y los pies P.B. en contacto adversario debe pasar inmediatamente Percusiones no permitidas No Melés / No Touch
S 10	Rugby Formativo (10 vs 10)	Tiempos 10 minutos	Placajes entre la cintura y los pies P.B. en contacto adversario debe pasar inmediatamente Percusiones no permitidas No Melés / Touch

Categoría	Tipo de Juego	Tiempo de juego sin parada	Reglamentación
S 12	Juego Tocado + 2 segundos (5 vs 5)	Tiempos 12 minutos	No placajes / tocado cintura Si P.B. es tocado debe pasar en 2 segundos No Melés / No Touch
S 12	Juego de Contacto (5 vs 5)	Tiempos 12 minutos	Placajes entre la cintura y los pies P.B. en contacto adversario debe pasar inmediatamente Percusiones no permitidas No Melés / No Touch
S 12	Rugby Formativo (10 vs 10)	Tiempos 12 minutos	Placajes entre la cintura y los pies Percusiones no permitidas Mele: 3 + 2 vs 3 + 2, Agarres primeras líneas, empuje hasta ganar el balón Touch sin ayuda a los saltadores



Habilidades de movimiento como base para el
desarrollo a largo plazo

Importancia de la iniciación y aplicación de las
capacidades físicas

Plan de Retorno al Rugby

Vuelta progresiva y sin prisas a jugar al rugby de manera segura




1

ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL SIN BALÓN



 **10 personas max.**
(y un entrenador-educador)

 **45 minutos** a menos del 80% de la frecuencia cardiaca max.

 Habilidad motriz general
Técnicas de ir al suelo y levantarse

4

SITUACIONES CON JUEGO A TOCAR


Situaciones con

Oposición: **Tocado + 2'**



 **10 personas max.**
(y un entrenador-educador)

 **60 a 80 minutos** 90% intensidad

 Habilidad motriz general
Lectura de juego.
Juegos: de los relevos, Muralla, etc
Duelo/Pase/Pie
Juegos en cuadrupedia


2

ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL CON BALÓN



 **10 personas max.**
(y un entrenador-educador)

 **45 minutos** a menos del 80% de la frecuencia cardiaca max.

 Habilidad motriz general
Técnicas de ir al suelo y levantarse
Técnicas de manejo del balón
(mano y pie)

5

SITUACIONES CON CONTACTO


Entrenamiento y juego con contacto. Situaciones de oposición:

Rugby de Contacto 5 v 5



 **20 personas max.**

 **60 a 90 minutos**


 Lectura de juego
Juegos: de los relevos, Muralla, etc
Duelo/Placaje/Pase/Pie
Juegos en cuadrupedia
Habilidad motriz general

3


SITUACIONES CON PASES

Entrenamientos colectivos y Juegos con pases y sin contacto



 **10 personas max.**
(y un entrenador-educador)

 **50 minutos** a menos del 85% de la frecuencia cardiaca max.

 Habilidad motriz general
Duelos /Juego al pie
Técnicas de manejo del balón

6

PARTIDOS AMISTOSOS


Situaciones de oposición

Rugby Formativo 10 v 10



 **20 personas max.**

 **60 a 90 minutos**

 Lectura de juego
Juegos: de los relevos, Muralla, etc
Duelo/Placaje/Ruck/Pase/Pie
Juegos de luchas
Habilidad motriz general

CÓMO PUEDO APROVECHAR LA FASE DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL sin y con balón



demandas rugby



Durante las primeras fases de entrenamiento en la vuelta a los campos, se requiere, por precaución (ver documento Comisión Médica), **entrenamiento individual**. Además de cubrir las demandas fisiológicas y condicionales clásicas hay otras necesidades dentro del juego que son difíciles de entrenar de forma individual. Os dejamos algunas ideas para llevarlas al campo!!

entorno cambiante



Las habilidades que tenemos en el rugby vienen determinadas por la naturaleza de entorno cambiante del deporte (compañeros, rivales, árbitro, balón, barro o seco, lluvia...). Por lo tanto nos adaptamos a tener habilidades y **situaciones de carácter abierto**. Reproducir esto de forma individual es muy difícil, pero dotar de mucha variabilidad de movimiento es posible si planificamos bien nuestros entrenamientos

intervención del entrenador



Cómo el entrenador “referencie” las actividades propuestas con la **intención** de dicho movimiento en el juego es fundamental de cara a que el entrenamiento sea **significativo** para el jugador. Ej. “cómo sería este movimiento en defensa a diferencia de en ataque?”

.....

El rugby es un **deporte de equipo** que implica interacción con material (balón, campo, límites espaciales), personas (compañeros, rivales, árbitros) y dentro de un reglamento que le confiere unos objetivos e intenciones de movimiento determinadas. Es una suma de **acciones intermitentes** de alta-media intensidad donde hay desplazamientos en **diferentes direcciones, velocidades y a diferentes alturas del centro de gravedad, saltos y movimientos en el suelo**. También es un deporte de contacto, lo cual será difícil reproducir en entrenamiento individual pero sí podemos incluir trabajo donde se generen, estabilicen y transmitan fuerzas como se haría en una situación de contacto.

Habilidades motrices fundamentales o básicas

LOCOMOCIÓN

CAMINAR
CORRER
SALTAR
BRINCAR
ATERRIZAR
BOTAR
RODAR
GALOPAR
ESCALAR
DESLIZARSE
ESQUIVAR

MANIPULACIÓN

COGER
EMPUJAR
TIRAR
DRIBLAR
TRANSPORTAR
REBOTAR
ATRAPAR
LANZAR
GOLPEAR
RECOLECTAR

ESTABILIZACIÓN

VOLTEAR
GIRAR
DOBLAR
ATERRIZAR
ESTIRAR
EXTENDRSE
FLEXIONARSE
GOLGARSE
SOPORTAR
PLEGAR

POSTURA

- BÁSICA DE RUGBY

EL CUERPO DEL JUGADOR ESTÁ EN UNA POSICIÓN IDÓNEA PARA ACELERAR, DECELERAR, CAMBIAR DE DIRECCIÓN Y ABSORBER Y GENERAR SITUACIONES DE CONTACTO.



FLEXIÓN DE CADERA

Las caderas del jugador están ligeramente flexionadas para estar preparado y alerta a actuar enlazando con otros movimientos



TIBIAS POSITIVAS

Esta inclinación permite una mejor predisposición para romper la posición estática y generar movimiento



ANCHURA PIES

Ligeramente más anchos que las caderas para dotar de estabilidad la posición



TRONCO INCLINADO

El tronco está ligeramente inclinado pero con la espalda plana y la mirada al frente. La cabeza actúa de timón de la columna.

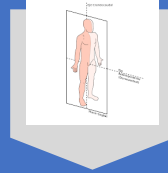
Añadir a esta postura los enlaces con:

- * diferentes tipos de desplazamientos
- * desaceleración/ estabilidad.
- * aceleración/ generar movimiento.
- * ir al suelo y volver a buscar la postura
- * giros/ saltos

🤔 INTENCIÓN DEL MOVIMIENTO
ATAQUE-DEFENSA



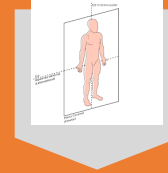
DESPLAZAMIENTOS



DESPLAZAMIENTOS PLANO SAGITAL

DESPLAZAMIENTOS HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS

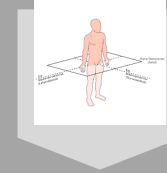
- Variar distancias
- Variar alturas del centro de gravedad
- Variar enlaces con otros movimientos o equilibrios



DESPLAZAMIENTOS PLANO FRONTAL

DESPLAZAMIENTOS HACIA LA DERECHA Y HACIA LA IZQUIERDA

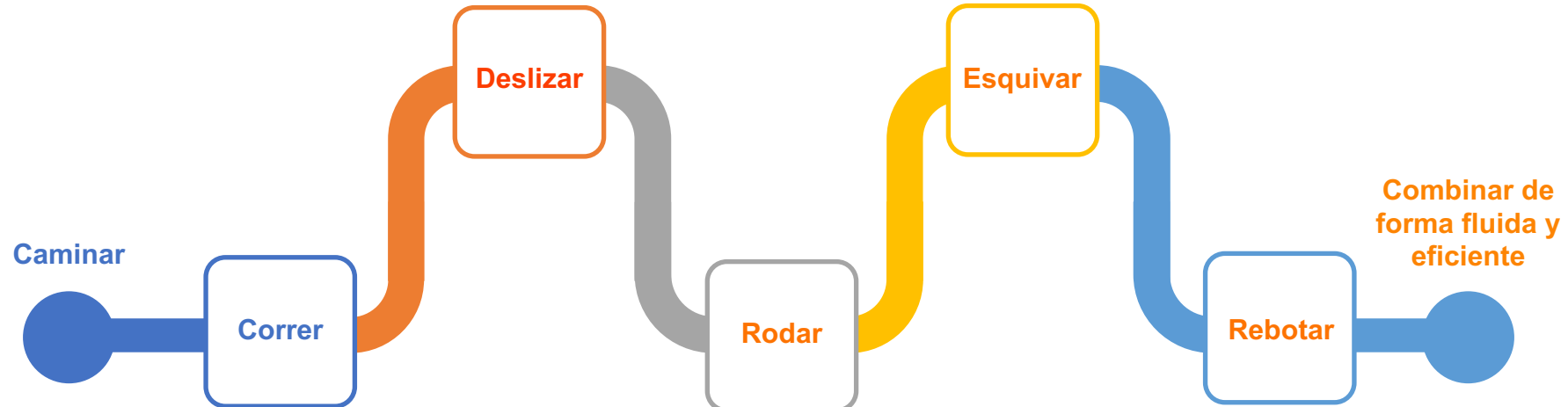
- Variar distancias
- Variar alturas del centro de gravedad
- Variar enlaces con otros movimientos o equilibrios



DESPLAZAMIENTOS PLANO TRANSVERSAL

SALIR DE GIROS O MOVIMIENTOS DE ROTACIÓN COD

- Variar distancias y ángulos
- Variar alturas del centro de gravedad
- Variar enlaces con otros movimientos o equilibrios



PATRONES DE MOVIMIENTO

• Meet Our Brilliant Teams



Es una clasificación de los principales movimientos que realiza el sistema músculo-esquelético y que están basados en la dirección y que están basados en la dirección y sentido del movimiento, la articulación dominante al generar fuerza.

Dentro de esta clasificación podríamos incluir los movimientos de rotación en cada una de las categorías.



PATRON SENTADILLA

Incluimos todos los movimientos que donde es dominante el cuádriceps/rodilla.



PATRON BISAGRA DE CADERA

Incluimos movimientos donde la cadera es la articulación protagonista y se requiere más actividad de la cadena posterior



PATRÓN EMPUJE

Se moviliza la carga empujándola en una dirección horizontal o vertical. “nuestro cuerpo se aleja”



PATRÓN TRACCIÓN

La carga se acerca horizontal o verticalmente “nuestro cuerpo se acerca”



PATRON SENTADILLA

Variantes

BOX SQUAT

ZANCADA DEL

SUMO SQUAT

ZANCADA DETRAS

FRONT SQUAT

PISTOL SQUAT

BOX JUMP

BACK SQUAT

BARRA ALTA

SQUAT JUMP

OVERHEAD SQ

BARRA BAJA

SPLIT JUMP

GLOBET SQ

BOX SQUAT

CMJ

ZERCHER SQ

HAY QUE TENER EN CUENTA



- CUANDO LA TIBIA ESTÁ MÁS INCLINADA ES UN DOMINANTE DE RODILLA. SI CAMBIAMOS LA ORIENTACIÓN DE LA TIBIA Y EL TRONCO DURANTE LA EJECUCIÓN VARIARÁ EL COMPONENTE
- POR TANTO, CONTROL DE LA TIBIA-TRONCO Y LLEVAR GLÚTEOS HACIA ATRÁS.
- PESO REPARTIDO EN TODO EL PIE.
- LA ALINEACIÓN DE UNA PERSONA A OTRA PUEDE CAMBIAR, NO TODAS LAS CABEZAS DE FÉMUR SON IGUALES, BUSCAR LA TÉCNICA SALUDABLE PERO NO HAY TÉCNICA PERFECTA UNIVERSAL. PUEDES LLEVAR A UNA PROFUNDIDAD MÁXIMA O PARALELA. TAMBIÉN INFLUYE AQUÍ LA MOVILIDAD DEL JUGADOR (ESPECIALMENTE EN EL LA ARTICULACIÓN DEL TOBILLO)
- TENER UNA PROPORCIÓN 4:1 O 2:1 DOMINANTE DE CADERA FRENTE A DOMINANTE DE RODILLA .
- —> ENTRENADOR: POR QUÉ NECESITAMOS ESTE PATRÓN EN RUGBY?? = MELE, SALTOS, POSICIÓN BÁSICA, PLACAJES...

(ROBERTSON, M. 2013)





PATRON BISAGRA DE CADERA



HAY QUE TENER EN CUENTA



- IGUAL QUE CON LOS DOMINANTES DE RODILLA, HAY EJERCICIOS QUE CAMBIAN SI VARÍAS ALGO LA POSICIÓN.
- MÁS VOLUMEN DE ESTA CADENA PARA PREVENCIÓN LESIONES.
- DEPENDE DEL EJERCICIO QUE ELIJAMOS, PERO PARA MAXIMIZAR EL TRABAJO Y PREVENIR LESIONES, EL ENTRENADOR DEBE VIGILAR ATENTAMENTE LA TÉCNICA, ESPECIALMENTE TENER UNA BUENA ALINEACIÓN EN LA ESPALDA, INCLUSO CUANDO LA CARGA ES MUY ALTA, DEBE PRIMAR LA SALUD DE LA ESPALDA.
- VARIANTES A UNA PIERNA SON MUY RECOMENDABLES EN DEPORTES DE EQUIPO.
- —> ENTRENADOR: CUÁNDO USAMOS ESTA POSICIÓN: AL ROBAR BALONES EN UN RUCK, ALGUNOS LEVANTAMIENTOS, ALGUNAS POSICIONES DE COMBATE, ACELERACIONES...

(CONTRERAS, B. 2015)



Variantes

PESO MUERTO	PESO 1 PN
PESO M RUM	BULGARIAN SPLIT
HIP THRUST	PUENTE 1 PN
HEX DL	RDL 1 PN
SPRINTER DL	EXT TRONCO
GOOD MORNING	STEP UP**
PM SUMO	GHD EXT

PATRÓN DE EMPUJE



Variantes

HAY QUE TENER EN CUENTA



- INDEPENDIENTEMENTE SI EL EMPUJE ES HORIZONTAL O VERTICAL BUSCAREMOS SIEMPRE LA SALUD DE LOS HOMBROS Y LA ESPALDA, CORE ACTIVO.
- NOS CENTRAMOS EN EL CAMPO EN EL PRESS UP O FLEXIONES INTEGRÁNDOLO CON OTROS MOVIMIENTOS O DESPLAZAMIENTOS YA QUE NOS LEVANTAMOS MUCHAS VECES DESDE EL SUELO USANDO ESTE PATRÓN. EN ESTE SENTIDO INSISTIREMOS EN DESPEGAR PRIMERO EL OMBLIGO COMO SI NOS TIRARAN DE UNA CUERDA HACIA ARRIBA MIENTRAS EMPUJAMOS CON LAS MANOS COMO SI EXPRIMIÉRAMOS UNA NARANJA HACIA FUERA.



HORIZONTALES

FLEXIONES

FL DIF APOYOS

FL DIF ALTURAS

FL PALMADA

PRESS BANCA

PRESS LANZADO

PRESS INCLINADO

VERTICALES

PRESS HOMBRO

PUSH PRESS

PUSH JERK

SPLIT JERK

PRESS ARNOLD

PRESS PINO

KB SNATCH**



PATRÓN DE TRACCIÓN



Variantes

DOMINADAS

REMO

DOM EN ANILLAS

REMO A UN BR

REMO INVERTIDO

SHRUG

TREPAR CUERDA

REMO TUMBADO

CARGADA

PRESS ARNOLD

VARIANTES CLEAN

PRESS PINO

VARIANTES SNATCH

KB SNATCH



HAY QUE TENER EN CUENTA



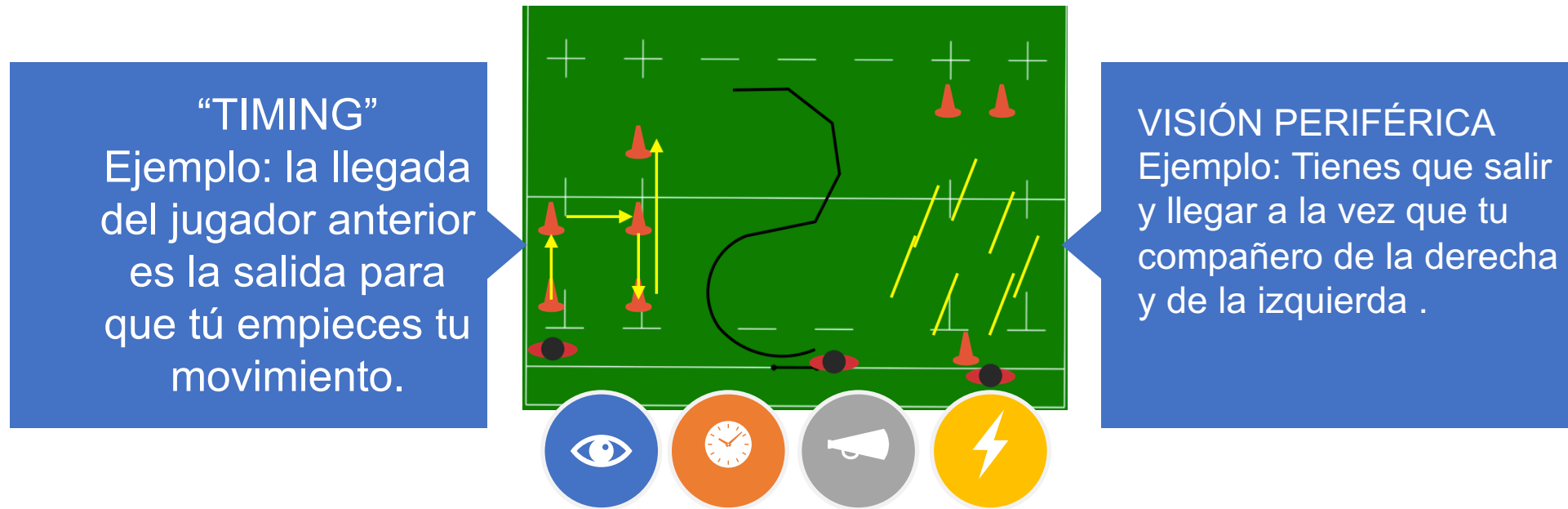
- ES MUY DIFÍCIL GENERAR ESTE MOVIMIENTO SIN MATERIAL , LO NORMAL ES TRACCIONAR HACIA UN OBJETO O TRACCIONAR UN OBJETO HACIA NOSOTROS.
- ES FUNDAMENTAL PARA EL JUGADOR DE RUGBY SABER RETRAER SUS ESCÁPULAS Y SER CONSCIENTE DE ESTE MOVIMIENTO.
- EL ENTRENADOR TIENE QUE CUIDAR LA SALUD DE LA ESPALDA Y HOMBROS DEL JUGADOR EN ESTE MOVIMIENTO
- COMO LEVANTAMOS EL BALÓN DEL SUELO PUEDE SER UN EXCELENTE EJERCICIO EN ESTE SENTIDO EN LAS PRIMERAS FASES.





HABILIDADES PERCEPTIVAS

- VISIÓN PERIFÉRICA, PERCEPCIÓN ESPACIAL, TIMING...



Trabajar habilidades perceptivas mediante el juego es fácil y altamente específico. En las primeras fases de entrenamiento en campo podemos lograr un efecto similar combinando, los tiempos de los jugadores, el tamaño del espacio donde se mueven, las direcciones y el tipo de estímulo (visual o sonoro) que provoca la reacción. De modo que podamos conseguir trabajar visión periférica, percepción espacial y timing con sus compañeros.

GENERAR, ESTABILIZAR, TRANSMITIR FUERZAS



cdg

La posición de nuestra columna modifica nuestro centro de gravedad. La estabilidad central trata de mantener el cdc en un sitio concreto para mantener el equilibrio durante el movimiento.

CORE

Hay muchas formas de llamarlo pero implica una coactivación muscular para no tener tendencia al desequilibrio en el centro del cuerpo. No solo implica estabilizar sino transmitir fuerzas.



ESTABILIZACIÓN ESTÁTICA

Ejemplo: posición de melé estática estable trabajando en el consciencia de la postura correcta



ESTABILIZACIÓN ESTÁTICA + INESTABILIDAD

Ejemplos, posición de melé con una de las extremidades en un balón o en el aire



ESTABILIDAD DINÁMICA

Ejemplos: desplazamientos en cuatro apoyos en posición de melé sin perturbar la técnica



ESTABILIDAD DINÁMICA COMPLEJA

Ejemplo: desplazamientos en posición de melé agarrado a otro compañero con agarre de melé

MATERIALES QUE PODEMOS USAR DE FORMA INDIVIDUAL EN LAS PRIMERAS FASES



MANIPULACIÓN - MANEJO OBJETOS: puesto que en el rugby solemos hacer muchos ejercicios de manejo para adaptarnos al balón es importante mantener cierto volumen de este trabajo.

BASICOS INDIVIDUALES: El jugador puede trabajar solo para él.



BALÓN DE RUGBY

Ejercicios de giros alrededor de la cabeza, cintura, extremidades, etc. Ejercicios de "8s" entre las piernas, botes, etc



PELOTAS DE TENIS

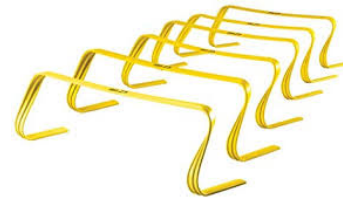
Ejercicios de manejo, reacción, botes con el suelo, la pared, alternos, etc despiertan el timing y las habilidades perceptivas



CONOS

Podemos asignar a los jugadores 4-6 conos. Para sus entrenamientos individuales, así ellos son los responsables de mover o ajustar la zona donde trabajan.

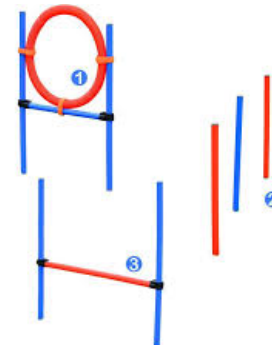
OTROS MATERIALES QUE SOLO PUEDE TOCAR EL ENTRENADOR Y SE LIMPIARÁN AL PRINCIPIO Y AL FINAL DEL



mini-vallas



escaleras



picas



conos

1

ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL SIN BALÓN



10 personas max.
(y un entrenador-educador)



45 minutos a menos del 80%
de la frecuencia cardiaca max.



Habilidad motriz general
Técnicas de ir al suelo y levantarse



- *variar materiales:*

- *que no se tengan
que tocar como vallas,
escaleras, conos*

- *que podamos usar
individualmente como
gomas, picas, churros,
la ropa del jugador/a*

- *usar materiales
novedosos, un globo
por jugador etc*

EJEMPLO SESIÓN 1: OBJETIVO - INICIACIÓN FUERZA 10 AÑOS

CALENTAMIENTO	CORRER DENTRO DE UN CUADRADO DE CONOS DE 20X20 M Y EL ENTRENADOR VA DANDO INSTRUCCIONES:
10 min	<p>EQUILIBRIOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explorar equilibrio sobre un pie - Explorar equilibrio sobre 3 apoyos - No apoyar ni pies ni manos <p>HABILIDADES PERCEPTIVAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Correr lo más lejos posible de cualquier jugador - Tocar un cono que no ha tocado y volver al centro - Saltar todos a la vez, gritar todos a la vez
POSICIÓN BÁSICA DE RUGBY Y DESPLAZAMIENTOS	POR PAREJAS SEPARADOS ENFRENTADOS 3 METROS, EL JUGADOR A ES EL LIDER Y EL B HACE ESPEJO. EL ENTRENADOR DICE QUÉ TIPO DE CARRERA (CAMINAR, CORRER, REBOTAR, DRIBLAR...) Y EL LIDER MARCA LA DIRECCIÓN, B SE ADAPTA MANTENIENDO LA DISTANCIA SIEMPRE EN 3 M. CUANDO EL LIDER PARA -B TIENE QUE ADOTAR UNA POSICIÓN DE RUGBY.
10 MIN	PREGUNTAS POR PARTE DEL ENTRENADOR
INICIACIÓN A LA FUERZA	ENSEÑAR EL PATRÓN DE SENTADILLA: PUNTOS BÁSICOS. POR PAREJAS LOS JUGADORES SE CORRIGEN UNOS A OTROS REVISANDO QUE CUMPLEN PUNTOS BÁSICOS.
15 MIN	<ul style="list-style-type: none"> - EL ENTRENADOR PREGUNTA GESTOS DE SU VIDA Y DEL RUGBY DONDE HACEN POSICIONES PARECIDAS A LA SENTADILLAS - SE PUEDEN USAR PICAS, GOMAS O CHURROS DE NATACIÓN
	<p>ENSEÑAR EL PATRON DE EMPUJE CON DOS EJERCICIOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empujar el suelo: para levantarte como si te tiraran de una cuerda de la cintura. El ombligo es lo primero que se despegas - Flexiones (Press up): focus posición del tronco como una tabla, manos exprimen el suelo, hombros sobre las manos, cabeza en línea. <p>EL COMPAÑERO CHEQUEA LOS PUNTOS CLAVE.</p> <p>EL ENTRENADOR PREGUNTA OTROS GESTOS DE LA VIDA DONDE SE USE EL EMPUJE</p>
DESPLAZAMIENTOS EN 4 APOYOS	COMPETICIÓN POR PAREJAS EN DIFERENTES "CRAWL"
10 MIN	<ul style="list-style-type: none"> - Mele - Oso - Spiderman - Cangrejo
VUELTA A LA CALMA	REPASO DE TODO LO APRENDIDO EN CIRCULOS CON DISTANCIA SUFICIENTE
5 MIN	
45-50 MINUTOS	5 MINUTOS DE PUESTA EN COMÚN ENTRENADORES ANOTAN PARA LA SIGUIENTE SESIÓN



2

ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL CON BALÓN



10 personas max.
(y un entrenador-educador)



45 minutos a menos del 80%
de la frecuencia cardiaca max.



Habilidad motriz general
Técnicas de ir al suelo y levantarse
Técnicas de manejo del balón
(mano y pie)



- Aunque buscamos
- explorar todas las
- posibilidades de
- movimiento

- TODO EL TRABAJO
- TÉCNICO DE FUERZA
- DEBEMOS PLANTEARLO
- COMO UN RETO Y COMO
- UN CAMINO A SER
- EXPERTOS.
- VALORAR MÁS LA
- TÉCNICA QUE BUSCA
- SEGURIDAD.

EJEMPLO SESIÓN 2: MANEJO DE BALÓN

10 AÑOS



CALENTAMIENTO	DESPLAZAMIENTOS POR UN CUADRADO DE 20 X 20 M CADA JUGADOR CON BALÓN, EL ENTRENADOR SUGIERE ACTIVIDADES CON BALÓN, DEMANDANDO EL JUGADOR DOBLE ATENCIÓN:			
10 min	<div>ESPACIO/COMPAÑEROS Y BALÓN</div> <ul style="list-style-type: none">- LANZAR Y RECIBIR BALÓN HACIA ARRIBA (AMBAS O UNA MANO)- DESPLAZARSE LLEVANDO EL BALON SOBRE EL REVERSO DE LA MANO- PASAR EL BALÓN ENTRE LAS PIERNAS- HACER CÍRCULOS ALREDEDOR DE LA CINTURA- CORRER CON EL BALÓN ENTRE LAS RODILLAS <div>CADA 2 MIN UNA PARADA DE 1 MIN PARA TRABAJAR ESTABILIDAD</div>			
DESPLAZAMIENTOS PATRONES DE MOVIMIENTO	5 MIN DE CRAWL 5 MIN DE TEC DE CAÍDAS (TIPO JUDO)			
10 MIN				
CIRCUITO DE FUERZA Y ESTABILIDAD CON ESCUDOS3				
15 MIN	DESDE SENTADILLA SALTAR AL ESCUDO Y CAER CON UNA PIERNA 4 X 4 REPS	REMO INVERTIDO VALLA 4X6 REPS	PESO MIERTO SPRINTER CON BALÓN MEDICINAL O KB 4X6 REPS	
GOLF RUGBY	<ul style="list-style-type: none">- EL JUGADOR TIENE QUE LLEGAR DE UNOS PALOS A OTROS CON LAS MINIMAS PATADAS POSIBLES. TRAS CADA PATADA SE COLOCA DONDE CAYÓ SU BALÓN Y ESPERA SU TURNO. HACER HOYO ES TOCAR EL TRAVESAÑO DE LOS PALOS- 5 JUGADORES JUEGAN EN UN SENTIDO Y 4 EN OTRO			
10 MIN				
COMPETICIÓN DE PRECISION	PROPONER ESCUDOS, ZONAS EN LOS PALOS, TUBOS DE PLACAJE DONDE EL JUGADOR TIENE QUE TOCAR CON SU BALÓN DESDE DIFERENTES DISTANCIAS Y CON DIFERENTES TÉCNICAS: CON PASE, COMO UN TALONADOR, CON EL PIE, CON DROP...			
VUELTA A LA CALMA	FEEDBACK DE LA SESIÓN			
5 MIN				
45-50 MINUTOS				

SITUACIONES CON PASES

Entrenamientos colectivos y
Juegos con pases y sin contacto



10 personas max.
(y un entrenador-educador)



50 minutos a menos del **85%**
de la frecuencia cardiaca **max.**



Habilidad motriz general
Duelos /Juego al pie
Técnicas de manejo del balón



- *variar materiales:*

*usar materiales diferente
para dar mucha más
riqueza al objetivo de
manipulación.*

*-trabajar de lo general
a lo específico en rugby*

*- animar a los jugadores
a buscar formas diferentes
de conseguir los objetivos
que propone el entrenador*

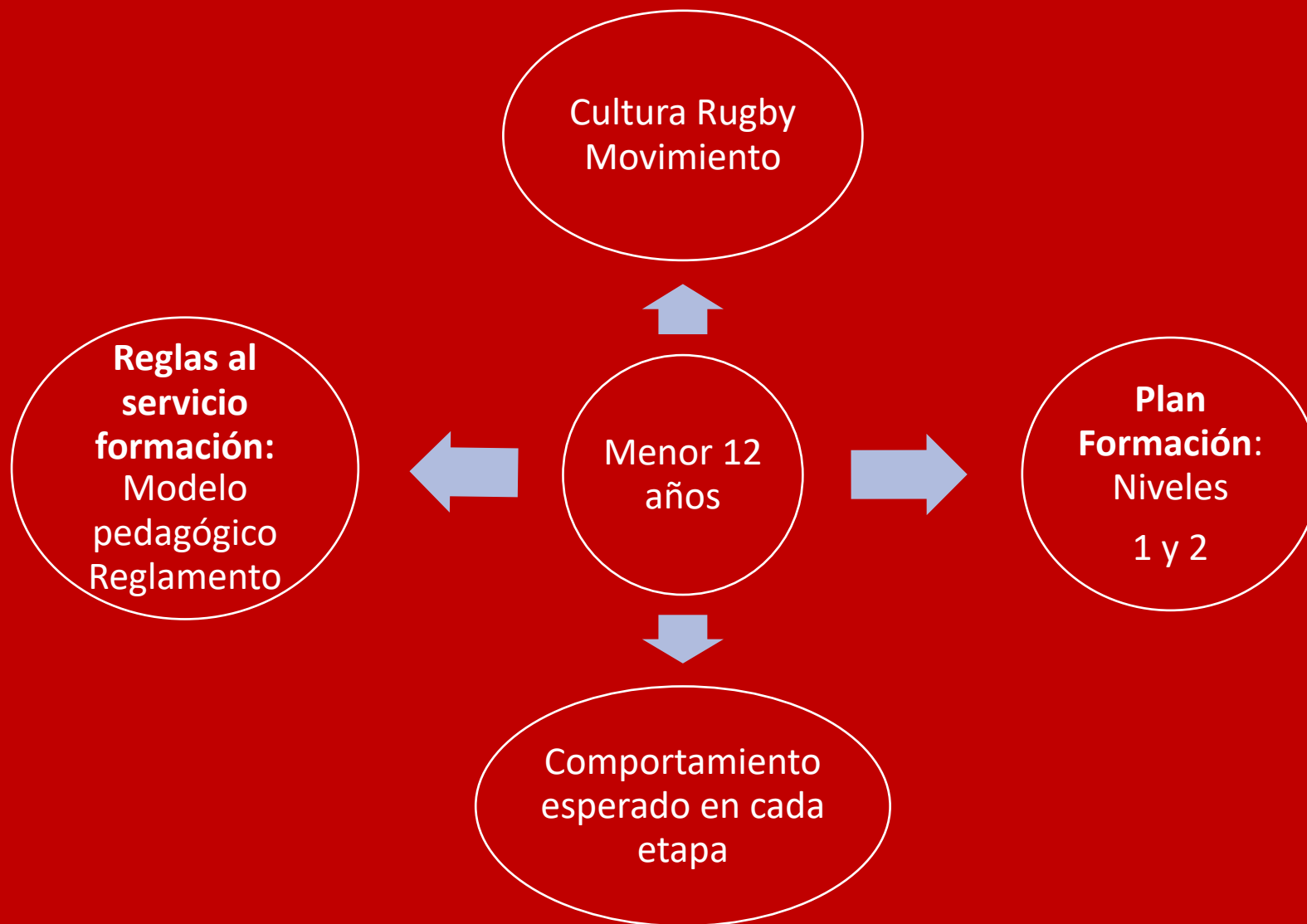
EJEMPLO SESION 3: OBJETIVO - HABILIDADES DE MANIPULACIÓN

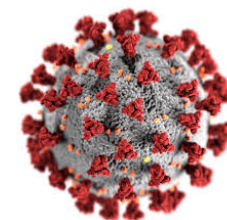
10 AÑOS



CALENTAMIENTO	EN GRUPOS DE 4-5 JUGADORES	
10 min	1) 1 MIN CADA JUGADOR TIENE UN GLOBO Y TIENE QUE CORRER MANTENIENDO SU GLOBO CONTROLADO EN EL AIRE CON GOLPECITOS 2) 1 MIN MOVILIDAD DE TOBILLO Y CADERA + EQUILIBRIO 3) 2 MIN CORREN CON EL GLOBO Y SE VAN PASANDO UN BALÓN DE RUGBY MIENTRAS MANTIENEN SU GLOBO EN EL AIRE, NO PUEDE TOCAR EL SUELO (COLABORACIÓN) 4) 1 MIN DE TRABAJO DE MOVILIDAD DE ZONA DORSAL Y CORE 5) 2 MIN IGUAL QUE 3 PERO CAMBIANDO DE CUADRADO (TRABAJO CON EL ESPACIO - PUEDES HACER QUE CADA CUADRADO TENGA DIFERENTE TAMAÑO)	
DESPLAZAMIENTOS CON EVASIÓN Y DRIBLING	5 MIN DE WALL DRILLS O TÉCNICA DE CARRERA	
10 MIN	5 MN DE 1V1 CUADRADO AMPLIO	
MANEJO, SUELO Y POSICIÓN DE RUGBY	- DE RODILLAS PASAR DE FRENTE UNA PELOTA DE TENIS Y HACIA LOS LATERALES UN BALÓN DE RUGBY A LA VEZ. - IGUAL PERO LOS ROJOS CADA VEZ QUE PASAN VAN AL SUELO - IGUAL DE PIE EN POSICIÓN DE RUGBY - IGUAL EN CARRERA SUAVE MANTENIENDO LA CALIDAD DE PASES Y LA POSICIÓN DE RUGBY - ROTAR CADA 45 SEG EN CADA VARIANTE	
	- JUGADORES ROJO Y AZUL (CON BALÓN) CORREN A LA VEZ (VISIÓN PERIFÉRICA), RODEAN EL CONO (TÉCNICA DE CAMBIO DE DIRECCIÓN DE 45º) Y AZUL ENTREGA EL BALÓN A ROJO EN EL CENTRO DEL CUADRO (TIMING). DESDE AHÍ, ROJO PASA EL BALÓN A LA FILA AZUL Y SE VA AL FINAL. - MAX 4 POR FILA PARA MAYOR RATIO DE TRABAJO - VARIEDAD EN LA FORMA DE ENTREGA DEL BALÓN: PASE, POR ENCIMA DE LA CABEZA, POR DEJADO DE LAS PIERNAS, POR DETRÁS DE LA ESPALDA EXPLORAR	
JUEGO FINAL MANEJO Y COMPETICIÓN	2 MALOS MALÍSIMOS (COLABORACIÓN)	
10 MIN	LOS JUGADORES ROJOS DEBEN ENSAYAR EN CADA CUADRO MARCADO POR LOS CONOS SIN QUE LOS AZULES (MALOS) LES TOQUEN CON DOS CHURROS DE PISCINA. ROJOS PUEDEN CORRER Y PASAR CON MANO O PIE EN CUALQUIER DIRECCIÓN. AZULES CON LOS CHURROS PUEDEN TOCAR SOLO EL CUERPO DEL JUGADOR, NO EL BALÓN. OBJETIVO HACER MEJOR TIEMPO COMPLETANDO LOS CUATRO ENSAYOS QUE EL EQUIPO AZUL QUE JUEGA EN EL CUADRADO DE AL LADO. CADA PARADA DE RESETEO INCLUIR TRABAJO DE MOVILIDAD Y ESTABILIDAD	
VUELTA A LA CALMA	SEGUN FATIGA: competición de pases o círculo con feedback para vuelta a la calma	
5 MIN		
50 MINUTOS		

DESARROLLO DE LA FORMACIÓN DEL JUGADOR/A





Objetivo 2020 -2021 → Disfrutar jugando al rugby en un entorno seguro



TOCADO + 2 SEGUNDOS



5x5



30x20 m



Max 50 min
por ½ jornada
Max 75 min
por 1 jornada

- Tocar con dos manos entre cintura y hombros.
- El portador de la pelota tiene dos segundos para hacer un pase, sin obligación de detenerse.

JUEGO DE CONTACTO



5x5



30 x 20 m
Partido
8'+8'



Max 50 min
por ½ jornada
Max 75 min
por 1 jornada

Cuando el portador de la pelota está en contacto con el oponente (de pie o en el suelo), debe transmitir la pelota inmediatamente. El placaje debe hacerse con los 2 brazos entre la cintura y los pies.

FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE RUGBY

PLAN DE FORMACIÓN
DE JUGADORES
MENORES DE 12 AÑOS
Dirección Técnica Nacional



Niveles de juego
Ejes para la construcción de un
proyecto de juego
Situaciones problemáticas



Objetivo 2020 -2025 → Todos los jugadores M12 de España dominan los comportamientos asociados al Nivel 2 del Plan de Formación

Objetivos de los distintos niveles

Nivel 1

Avanzar

Superar el miedo al contacto

Avanzar
Apropiarse de las reglas fundamentales

Nivel 2

Avanzar y hacer avanzar

Desarrollar la comprensión del juego

Avanzar y hacer avanzar
Asegurar la continuidad del movimiento que avanza

Nivel 3

Circulación de jugadores en situaciones tácticas

Reforzar las destrezas básicas

Principios de circulación de jugadores en situaciones tácticas
Reforzar el concepto de rol

Nivel 4

Circulación de jugadores en situaciones estratégicas

Optimizar la comprensión del juego y las destrezas básicas
Reglas de circulación de jugadores en situaciones estratégicas
Reforzar la noción de puesto

En el movimiento general

Avanzar solo o en grupo

Oponerse al avance de manera individual o colectivamente

Avanzar utilizando a los compañeros cercanos

Oponerse al avance de manera individual o colectiva y

Organizarse para oponerse con los compañeros cercanos.

Avanzar utilizando a los compañeros cercanos y más lejanos, ➡ elegir la forma de juego más eficaz para continuar el avance.

Oponerse al avance de manera individual y

Organizarse para defender con los compañeros en varias cortinas defensivas.

Avanzar utilizando a los compañeros cercanos y más lejanos, ➡ elegir la forma de juego más eficaz para continuar el avance.

Oponerse al avance de manera individual y

Organizarse para defender con los compañeros en varias cortinas defensivas.

Sobre las fases de fijación

Involucrarse en la lucha colectiva

Involucrarse en la lucha en las fases de bloqueo del balón.
Organizarse individual y colectivamente para conservar y recuperar el balón.

Involucrarse en la lucha en las fases de bloqueo del balón.
Organizarse individual y colectivamente para conservar y recuperar el balón.

Involucrarse en la lucha en las fases de bloqueo del balón.
Organizarse individual y colectivamente para conservar y recuperar el balón.

En fases ordenadas

Colocarse para franquear la línea de ventaja en los lanzamientos del juego en los que el adversario está desorganizado (golpes francos y de castigo)

Colocarse para franquear la línea de ventaja en los lanzamientos del juego (golpes francos o de castigo, fase ordenadas con pocos jugadores)

Mantenerse dentro del sistema elegido
Tomar la iniciativa cuando se presente una oportunidad.
Saber responder a esta iniciativa.

Objetivos de los distintos niveles

Nivel 1

Avanzar

Superar el miedo al contacto

Avanzar
Apropiarse de las reglas fundamentales

Nivel 2

Avanzar y hacer avanzar

Desarrollar la comprensión del juego

Avanzar y hacer avanzar
Asegurar la continuidad del movimiento que avanza

Nivel 3

Circulación de jugadores en situaciones tácticas

Reforzar las destrezas básicas

Principios de circulación de jugadores en situaciones tácticas
Reforzar el concepto de rol

Nivel 4

Circulación de jugadores en situaciones estratégicas

Optimizar la comprensión del juego y las destrezas básicas
Reglas de circulación de jugadores en situaciones estratégicas
Reforzar la noción de puesto

En el movimiento general

Avanzar solo o en grupo

Oponerse al avance de manera individual o colectivamente

Avanzar utilizando a los compañeros cercanos

Oponerse al avance de manera individual o colectiva y

Organizarse para oponerse con los compañeros cercanos.

Avanzar utilizando a los compañeros cercanos y más lejanos, ➔ elegir la forma de juego más eficaz para continuar el avance.

Oponerse al avance de manera individual y

Organizarse para defender con los compañeros en varias cortinas defensivas.

Avanzar utilizando a los compañeros cercanos y más lejanos, ➔ elegir la forma de juego más eficaz para continuar el avance.

Oponerse al avance de manera individual y

Organizarse para defender con los compañeros en varias cortinas defensivas.

Sobre las fases de fijación

Involucrarse en la lucha colectiva

Involucrarse en la lucha en las fases de bloqueo del balón.
Organizarse individual y colectivamente para conservar y recuperar el balón.

Involucrarse en la lucha en las fases de bloqueo del balón.
Organizarse individual y colectivamente para conservar y recuperar el balón.

Involucrarse en la lucha en las fases de bloqueo del balón.
Organizarse individual y colectivamente para conservar y recuperar el balón.

En fases ordenadas

Colocarse para franquear la línea de ventaja en los lanzamientos del juego en los que el adversario está desorganizado (golpes francos y de castigo)

Colocarse para franquear la línea de ventaja en los lanzamientos del juego (golpes francos o de castigo, fase ordenadas con pocos jugadores)

Mantenerse dentro del sistema elegido
Tomar la iniciativa cuando se presente una oportunidad.
Saber responder a esta iniciativa.

Situaciones de aprendizaje de los distintos niveles

Nivel 1

Avanzar

6 vs 6 → 8 vs 8

1 vs 1

El Juego Primitivo (1ª sesión)
Juego de batalla con zonas

Duelos
Placaje

Ejercicios de habilidad motriz general (correr, saltar, girar, etc..) con o sin balón.
Juegos de luchas individuales o colectivas.
Juegos en cuadrupedia.

Nivel 2

Avanzar y hacer avanzar

8 vs 8 → 10 vs 10

1+1 vs 1 → 1+1 vs 1+1
2 vs 1 → 2 vs 1+1

El Juego de Relevos (Fundamental)
Los juegos de pasar la muralla, los juegos de placaje, el juego de espejo.

Duelos
Placaje
Pase

Ejercicios de habilidad motriz general (correr, saltar, girar, etc..) con o sin balón.
Juegos de luchas individuales o colectivas.
Juegos en cuadrupedia.

Nivel 3

Circulación de jugadores en situaciones tácticas

8 vs 8 → 12 vs 12

2+1 contra 2+1 en situación de desequilibrio

MGJ con oposición:
→ cortinas defensivas
→ **la alternancia inteligente de las formas de juego en ataque**
→ la gestión de los relanzamientos.

Duelos
Placaje
Pase
Ruck
Juego al pie

Organización motriz de los jugadores sobre los contactos.

Nivel 4

Circulación de jugadores en situaciones estratégicas

10 vs 10 → 15 vs 15

2+2 contra 2+2

Situaciones tácticas → versatilidad
Situaciones estratégicas → tareas relacionadas a una posición dentro del sistema

Duelos
Placaje
Pase
Ruck
Juego al pie
Técnica de puesto

Utilizar todos los ejercicios de habilidad gestual, de técnica específica, de desarrollo muscular ... pero sobre todo **nunca olvidarnos de recontextualizarlos.**



Crear Movimiento

PB + Familia de la vida del balón
Jugadores de fuera
Líderes del ataque

Leer la situación de juego para detectar los puntos débiles a explotar. Proponer una organización fuerte en la dimensión débil del dispositivo adversario

Provocar una desorganización en el dispositivo adversario anticipando la propia reorganización con el objetivo de explotar el desequilibrio creado.

Avanzar con el mayor número posible de jugadores organizados, asegurando la continuidad del movimiento que avanza

Familia de la vida del balón

Responsables de avanzar y de que el balón no se pare

PB → Avanza o hace avanzar, conserva avanzando (mantiene el balón vivo)

Apoyo cercano → recibe acelerando, ayuda a mantener el balón vivo.

Imponer Movimiento

Los jugadores alejados del balón se organizan para asegurar el flujo del juego = Ocupación óptima del espacio +
Siempre somos útiles
Si el balón se aleja le sigo,
si el balón se acerca me desmarco

Mantener Movimiento

Desplazarse y recolocarse para **prepararse a intervenir** sobre los ejes de juego previstos o probables. En los momentos y lugares previstos o probables.

Familia del interior
Familia del exterior
Familia de reserva



CREAR MOVIMIENTO → Grupo del balón vivo

Avanzar + Balón Vivo + Apoyo en el Eje con Profundidad y Velocidad

No ser una Amenaza, Ser un Peligro.

Ganar los Duelos 1 contra 1 → Microavance

Comportamientos PB

Avanzar en los Intervalos con velocidad → mover pies

Hacer Avanzar a un Compañero por medio de un pase

Hacer Disponible el Balón

No dejar que bloqueen el Balón

Provocar Duelos, No Contactos → “Atacar las ramas, no el tronco”

Apoyo Profundo en el Eje

Intervenir con Velocidad: Acelerar antes de coger el balón

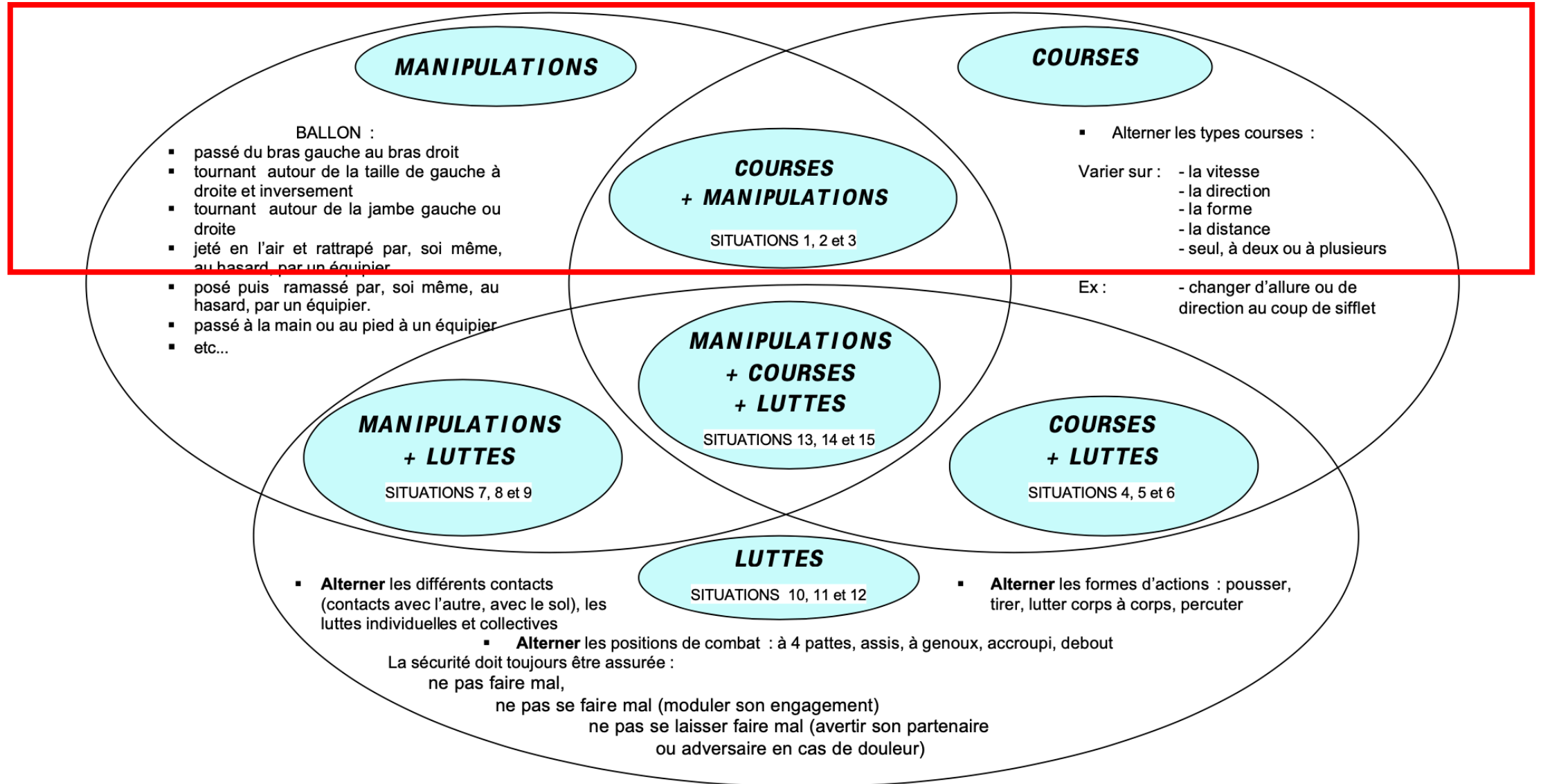
Identificar la acción eficiente sobre el Bloqueo del Balón o del Movimiento

Situaciones de activación

Las situaciones de activación son juegos que se utilizan para preparar a un niño para la actividad en tres áreas principales: **lucha individual o colectiva, carreras y manipulación del balón**.

Es recomendable construir situaciones de activación utilizando estos tres ejes principales, solos o en combinación, para que sean divertidos.

Mediante el uso de algunas situaciones de activación en las diferentes áreas que el niño estará preparado para entrar en situaciones de aprendizaje o referencia con total seguridad.



Plan de Retorno al Rugby

Vuelta progresiva y sin prisas a jugar al rugby de manera segura




1

ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL SIN BALÓN



 **10 personas max.**
(y un entrenador-educador)

 **45 minutos** a menos del 80% de la frecuencia cardiaca max.

 Habilidad motriz general
Técnicas de ir al suelo y levantarse

4

SITUACIONES CON JUEGO A TOCAR


Situaciones con

Oposición: **Tocado + 2'**



 **10 personas max.**
(y un entrenador-educador)

 **60 a 80 minutos** 90% intensidad

 Habilidad motriz general
Lectura de juego.
Juegos: de los relevos, Muralla, etc
Duelo/Pase/Pie
Juegos en cuadrupedia


2

ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL CON BALÓN



 **10 personas max.**
(y un entrenador-educador)

 **45 minutos** a menos del 80% de la frecuencia cardiaca max.

 Habilidad motriz general
Técnicas de ir al suelo y levantarse
Técnicas de manejo del balón
(mano y pie)

5

SITUACIONES CON CONTACTO


Entrenamiento y juego con contacto. Situaciones de oposición:

Rugby de Contacto 5 v 5



 **20 personas max.**

 **60 a 90 minutos**

 Lectura de juego
Juegos: de los relevos, Muralla, etc
Duelo/Placaje/Pase/Pie
Juegos en cuadrupedia
Habilidad motriz general

3


SITUACIONES CON PASES

Entrenamientos colectivos y Juegos con pases y sin contacto



 **10 personas max.**
(y un entrenador-educador)

 **50 minutos** a menos del 85% de la frecuencia cardiaca max.

 Habilidad motriz general
Duelos /Juego al pie
Técnicas de manejo del balón

6

PARTIDOS AMISTOSOS


Situaciones de oposición

Rugby Formativo 10 v 10



 **20 personas max.**

 **60 a 90 minutos**

 Lectura de juego
Juegos: de los relevos, Muralla, etc
Duelo/Placaje/Ruck/Pase/Pie
Juegos de luchas
Habilidad motriz general

GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN

