

EDUCACIÓN FÍSICA: *FLAG RUGBY*

Número de jugadores

En las ligas se juega con 12 jugadores en cada equipo, pero sólo 7 de ellos juegan en el campo. No obstante, se puede jugar tag rugby con cualquier número de personas, sólo se necesita añadir o disminuir dependiendo de si utiliza todo el campo o no. Por ejemplo si se utiliza todo el campo de rugby pueden jugar 13 jugadores en cada equipo, si se utiliza un campo pequeño de baloncesto se puede jugar 4 contra 4 o 5 contra 5.

Objetivo del equipo en ataque

El equipo en ataque tiene que intentar marcar un ensayo. Para marcar un ensayo tiene que poner el balón en el suelo detrás de la línea de marca y antes de la línea de muerto. Tendrá 5 oportunidades para marcar con cada posesión (aparte si hay una falta). Cada vez que la defensa quita una cinta, pierde una oportunidad.

Objetivo del equipo en defensa

El equipo en defensa tiene que intentar quitar la cinta del jugador que posee el balón. Sólo necesita quitar una cinta.

No se puede:

- Agarrar al jugador para pararle y después quitar la cinta
- Quitar la cinta de un jugador que no tiene el balón
- Iniciar cualquier tipo de contacto
- Ponerte delante de un jugador que esta corriendo para conseguir espacio.
- Quitar la cinta del otro lado del jugador y al mismo tiempo hacer contacto

Golpe franco

Cada vez que un equipo recibe nuevamente la posesión del balón se inicia el juego con un golpe franco. El jugador que hace el golpe franco puede pasar el balón a otro jugador de su equipo o correr él mismo.

Roll Ball

Para iniciar el juego después de un "Tag" (cuando la defensa quita una cinta del jugador en ataque con posesión del balón) el jugador que le han quitado la cinta, vuelve al punto de "Tag" y tiene que pasar el balón atrás con un pie a otro jugador de su equipo. Es el único momento en el juego que se puede jugar con el balón sin las dos cintas puestas.

Saque de Centro

Para iniciar cada parte del juego o después de un ensayo se saca desde el centro. Como todas las patadas en el juego, el balón no puede subir directamente más alto que el hombro del jugador más pequeño. El balón tiene que ir al menos 5 metros delante en el saque de centro.

Patadas

Se puede dar una patada al balón en el juego pero:

1. No se puede patear directamente a otro jugador
2. El balón no tiene que subir más alto que el hombro del jugador más pequeño
3. Solo se puede dar una patada al balón en el juego abierto desde las manos, no se puede dar una patada al balón desde el suelo.
4. Si el balón bota y va más alto que el hombro, está permitido.

Tirarse o caer

No se permite tirarse al suelo para marcar un ensayo o quitar una cinta.

Si un jugador se cae se cuenta como si la defensa hubiera quitado una cinta.

Ganador

El equipo con mayor número de ensayos gana el partido.

La defensa

Los jugadores en posición de defensa deben reducir el espacio de ataque para avanzar.

EDUCACIÓ FÍSICA: **FLAG RUGBY**

Los jugadores en posición de defensa no pueden tocar a los jugadores atacantes. Solo pueden coger una cinta (Tag) y quitarla de la cintura o los pantalones del jugador atacante que porta el balón. Todas las otras formas de contacto no están permitidas (Ej: Tirar de la camiseta del jugador, obstruir al jugador atacante, luchar para conseguir el balón... etc.) Si esta regla se infringe el equipo de este jugador será penalizado.

El placaje (Tagging)

Al iniciar un nuevo ataque (Ej: después de un placaje, cuando un equipo retoma la posesión, hay un recomienzo... etc.) la línea de defensa debe de estar a 7 metros detrás de la posición del balón (10 metros si es después de una penalización). Una vez se haya jugado el balón, la defensa puede avanzar.

El placaje consiste en quitar un Tag al jugador atacante que porta el balón. El jugador atacante puede correr buscando el espacio libre o evitar a un jugador de defensa. No obstante, no puede impedir que el jugador en posición de defensa le quite el Tag ni puede tapárselo con el mismo fin. Si un jugador en defensa quita un Tag al equipo atacante, éste debe gritar "Tag" o "placaje", el juego vuelve al punto de placaje si el árbitro silba un placaje. El equipo en posición de defensa tiene que retirarse a 7 metros y el equipo atacante recomienza desde el punto de placaje. El equipo en posición de ataque tiene 6 oportunidades para atacar en cada posesión. Después de la sexta oportunidad la posesión pasa al otro equipo. Un jugador no puede jugar si los dos "tags" no están pegados a ambos lados de sus caderas.

El fuera de juego

Después del placaje todo el equipo en posición de defensa debe colocarse a 7 metros detrás del punto donde se produjo el placaje. No pueden obstruir el juego (Ej: el pase o a un jugador) si el otro equipo saca rápidamente.

El ataque

El equipo atacante tiene seis tentativas para marcar un ensayo en cada posesión a menos que pierda la posesión (Ej: un pase en la línea de banda -en touche-, un pase avanzado, una falta de juego, etc.). El jugador atacante debe correr hacia el espacio o hacia un jugador en posición de defensa. Si no hay espacio el jugador debe pasar el balón a otro que esté en mejor posición. El jugador atacante que ha sido placado (tagged) debe volver al punto del placaje para comenzar el juego y pasar el balón con el pie hacia atrás, un compañero lo levantará. Si un jugador no tiene los dos tags pegados a sus caderas no puede jugar, puede solo pasar el balón atrás con el pie para recomenzar el juego, pero inmediatamente debe pegarse el tag antes de actuar sobre el balón, si interviene sobre el balón sin pegarse uno o los dos tags el árbitro dará la posesión al otro equipo.

El pase

El balón se debe pasar hacia atrás, si se pasa hacia delante o en touche, es una falta y la posesión pasará al otro equipo.

Golpe avanzado

Cuando el jugador intenta coger, pasar o recoger el balón y éste cae hacia delante, la posesión pasará al otro equipo.

La patada

Puede dar una patada pero el balón no puede ir más alto que el hombro de los jugadores. Un jugador no debe dar una patada directamente a otro jugador, siempre debe ir dirigida al espacio.

Caer o tirarse al suelo

Tag rugby es un juego en el que los jugadores tienen que estar siempre de pie. Si el balón cae al suelo (hacia atrás) el juego puede continuar y cualquiera de los dos equipos puede coger el balón, pero los jugadores no pueden tirarse al suelo para recogerlo, es demasiado peligroso. También si un jugador con el balón cae al suelo la posesión cambia al otro equipo.

En la línea de banda

Si el balón sale fuera de la línea de banda, la posesión pasa al otro equipo y recomienza en el punto que salió.

EDUCACIÓN FÍSICA: *FLAG RUGBY*

Los recomienzos

Después de un ensayo el otro equipo recomienza el partido con una patada de "drop" desde su línea de ensayo (es la única patada que permite al balón sobrepasar el nivel del hombro). Para todos los demás recomienzos (por ej. cambio de la posesión) el juego comienza con un pase gratis.

Marcar puntos

El objeto del juego es marcar un ensayo. Un ensayo es cuando un jugador pone el balón en el suelo detrás de la línea de ensayo del otro equipo. Por razones de seguridad un jugador no puede tirarse al suelo para marcar un ensayo. Un ensayo tiene un valor de 1 punto (salvo cuando es un partido mixto - hombres y mujeres- para la mujer un ensayo tiene el valor de 3 puntos y de 1 punto siempre para los hombres.)

No hay conversiones.

El árbitro

El trabajo del árbitro es hacer que el juego sea tan seguro y agradable como sea posible.

Las faltas

Para el contacto deliberado o las faltas repetitivas el árbitro puede dar una tarjeta amarilla ("sin bin" - 7 minutos) o una tarjeta roja (el jugador tiene que dejar el juego y su equipo juega con un jugador menos. Para las faltas el árbitro puede dar la posesión al otro equipo, avanzar el juego 10 metros, jugar con ventaja, o dar las tarjetas amarillas y rojas.

La ventaja

En lugar de parar el partido cada vez que hay una falta, los árbitros pueden dar ventaja al equipo contrario si hay posibilidad de que éste pueda obtener una ventaja táctica o territorial. En caso de juego peligroso (por ej. poner zancadillas) o de sospechas de heridas, las ventajas no deben ser permitidas. El árbitro debe solucionar el problema.

Las infracciones

Si hay contacto intencionado o infracciones repetidas el árbitro está obligado a mostrar al jugador una tarjeta amarilla (sin bin 7 minutos) o roja (fuera de campo). Las infracciones pueden ser penalizadas por el árbitro de la siguiente manera: pasar la posesión al equipo contrario; físicamente adelantar el juego diez metros dando ventaja al equipo no penalizado; sacar una tarjeta roja o amarilla de acuerdo con las reglas de Tag rugby.

Las sustituciones

Se puedan hacer sustituciones en cualquier momento y tan a menudo como se desee con los 12 jugadores del equipo.

La seguridad

A pesar de que tag rugby es un juego sin contacto se recomienda llevar protecciones dentales por si hubiera colisiones accidentales. También se recomienda llevar los pantalones especiales de tag rugby para evitar que se enganchen los dedos en los bolsillos y los cinturones.

4. Algo más de reglamento.

REGLA 1: EL REGLAMENTO DEL CINTURÓN Y EL AGARRADO DE LA CINTA
--

Se considerará como falta, tener mal colocado el cinturón, ya que esta condición influye directamente en el juego.

Colocación del cinturón

- Las dos cintas totalmente laterales(a la altura de las caderas).
- El cinturón irá siempre por encima de la ropa que llevemos (camiseta, peto etc.)
- El cinturón deberá estar bien ajustado al cuerpo (para evitar que se enganchen los dedos entre el cuerpo y el cinturón al ir agarrar una cinta).

EDUCACIÓ FÍSICA: *FLAG RUGBY*



Ejemplos de una mala colocación

- Cintas metidas dentro de los bolsillos
- Cintas colocadas por delante y detrás.
- Cintas envueltas alrededor del cinturón



Durante el juego

- No se permite impedir al defensor el agarre de la cinta empujando su mano en el momento del agarrado (Hand-off).
- No se permite ningún tipo de contacto: ni empujar al defensor para impedir el agarrado o progresar, ni al defensor agarrar de la ropa o bloquear al atacante para quitarle la cinta.
- No se puede jugar con una sola o ninguna cinta pegada al cinturón.



REGLA 2: ¿CÓMO SE MARCAN LOS PUNTOS? EL ENSAYO.

EN RUGBY: Hay que posar el balón en la línea de ensayo. Si el balón se le cae al jugador en el momento del ensayo no valdrán los puntos. En Rugby un ensayo vale 5 puntos.

EN FLAG RUGBY: Hay que atravesar la línea con el balón en las manos sin que nos hayan quitado ninguna de las dos cintas. Si el jugador tira o se le cae el balón después de atravesar la línea de ensayo, no valdrán los puntos. En Flag Rugby un ensayo de chica vale 3 puntos y el de un chico vale 1 punto.

REGLA 3: CÓMO DEFENDER, CÓMO RECUPERAR EL BALÓN.

EN RUGBY: la manera de quitarle el balón al contrario es haciendo un placaje al portador, para detener su avance tirándole al suelo y así poder coger el balón.

EDUCACIÓ FÍSICA: *FLAG RUGBY*



EN FLAG RUGBY: la manera de quitarle el balón al contrario es quitando una de las cintas, para detener su avance.

REGLA 4: EL SAQUE DESDE EL SUELO.

Explicar y demostrar a los alumnos como se saca después de: un agarrado de cinta, una infracción, un cambio de posesión.

Técnica: pisando el balón de frente al contrario, hacerlo rodar hacia atrás.

Puestos: aparecen dos puestos. El sacador (el que rueda el balón) y el receptor de saque (se coloca justo detrás del sacador).



REGLA 5: EL FUERA DE JUEGO.

En el momento del saque, el equipo defensor debe situarse a 5 metros del punto de saque (sobre una línea).

Si algún jugador en el momento del saque no estuviese a esa distancia estaría en fuera de juego. Está muy sancionado, ya que esta regla es la que más organiza el juego. Se sanciona con 5 metros de penalización (saca el mismo equipo pero 5 metros más adelante) y vuelven a tener 5 oportunidades nuevas de ataque.

REGLA 6: PASAR HACIA DELANTE. EL "AVANT".

Ni en Flag Rugby ni en rugby está permitido pasar el balón hacia delante, todos los pases deben de ser hacia atrás.

Debido a esta regla la manera de apoyarse en Flag Rugby es situándose detrás y a los lados del portador de balón.

Cuando un jugador hace un pase hacia delante o se le cae el balón hacia delante, habrá hecho un "AVANT".

En ese caso el equipo que atacaba pierde la posesión del balón y el equipo contrario tendrá derecho a 5 oportunidades de ataque. Se hará un saque desde el suelo en el punto donde se hizo el pase. (No donde llegó el balón).

REGLA 7: EL SAQUE LATERAL.

El saque de lateral se efectúa cuando el balón o el jugador con balón salen del campo.

Se produce un cambio de posesión y saca el equipo no infractor.

El saque se hace en el punto donde salió el balón, haciendo un pase hacia atrás, desde fuera del campo a un jugador de dentro. En los saques de lateral al igual que los saques desde el suelo, la defensa debe plegarse 5 metros, sino estarán en fuera de juego.

EDUCACIÓN FÍSICA: *FLAG RUGBY*

REGLA 8: EL SAQUE EN RUGBY. LA TOUCHE.

La touche es un saque colectivo que se hace para los saques de lateral. Los dos equipos se alinean uno junto al otro y un jugador saca desde el lateral lanzando el balón entre las dos filas para que el saltador de su equipo intente cogerlo con dos manos y ganar el saque. Tendremos que hacer mucho hincapié en la seguridad.

INICIACIÓN (TOUCHE DE 4: UN SACADOR, 2 LEVANTADORES, 1 SALTADOR) TÉCNICA DEL SALTO CON LEVANTADORES

Disposición de los jugadores:



EL AGARRE DEL PANTALÓN AL SALTADOR.

Para conseguir que los levantadores lleguen a la máxima extensión de brazos es fundamental la forma de agarrar el pantalón del saltador.



MUY IMPORTANTE: LOS LEVANTADORES NUNCA SUELTAN AL SALTADOR. TENDRÁN AGARRADO EL PANTALÓN DESDE EL SALTO HATA LA RECEPCIÓN.



El salto: Tendremos que insistir mucho que por seguridad el saltador debe hacer el salto totalmente vertical, sin echarse hacia delante para apoyarse en los hombros del levantador (reflejo natural al sentirse elevado).RECTO, que no flexione las caderas y con las piernas rígidas. Así será más fácil levantarlo y mantenerle.

Extensión piernas-brazos levantadores: La acción más potente para levantar se hace desde las piernas. SEMIFLEXIÓN DE PIERNAS- ¡SALTO!- ACOMPAÑAR EL SALTO LEVANTANDO HACIA ARRIBA, DESDE LAS PIERNAS HASTA LA EXTENSIÓN COMPLETA DE LOS CODOS.

EDUCACIÓ FÍSICA: *FLAG RUGBY*



REGLA 9: EL SAQUE DEL CENTRO.

El saque de centro se hace después de cada ensayo o para el inicio del partido. Saca el equipo quemarca.

Es una patada de volea, la única forma de jugar con el pie en Flag Rugby.

Se efectúa desde la mitad del campo del equipo que saca y para que sea válido debe sobrepasar 5 metros la línea de medio campo (Si jugamos 5 contra 5 en un campo de balonmano).

REGLA 10: LA MELÉ.

La melé es un saque colectivo que se hace para realizar saques después de un pase hacia delante.

Los jugadores se agarran entre sí y entran contra la misma formación del equipo contrario intentando ganar el balón por empuje.

A nivel escolar y en categorías inferiores la melé es prácticamente simbólica ya que esta necesita de una técnica específica y una preparación física especial.

En nuestra clase de educación física podremos incluirla para conocer un elemento más del juego y comprender la manera de sacar, pero **NUNCA REALIZAR EMPUJES, PACTAR LA CONQUISTA DEL BALÓN:**

"NO HAY EMPUJES Y GANA EL BALÓN EL EQUIPO QUE SACA."

En Rugby: la melé se compone de 8 jugadores por equipo.

En el colegio: la melé irá de 1 a 3 jugadores en función de nuestra preferencia.

