



**Curso para
entrenadores Nivel 1**

Rugby Infantil

2008

URUBA

Rugby de Buenos Aires

El entrenamiento de las técnicas individuales.



Definición de técnica: “es el modelo ideal de ejecución, adecuado a cada disciplina deportiva, y esta basada en estudios teóricos, científicos y en la experiencia de la practica cotidiana.

Secuencia de aprendizaje de un gesto técnico.-



- Crear la necesidad de aprender el gesto técnico.-
- Crear el modelo ideal en la imaginación del jugador.-
- Observación, análisis y mejora de los puntos o partes mas débiles en la ejecución motriz.-
- Aumento progresivo del nivel de dificultad en la ejecución técnica.-

Objetivos técnicos



NIVEL 1

1. Protección y conservación de la pelota ante una situación de contacto (con pelota)
2. Control del cuerpo en caídas y en posición de empuje (con y sin pelota)
3. Detención del jugador en ataque (sin pelota)
4. Bloqueo de la pelota (sin pelota)
5. Liberación de la pelota (con pelota)
6. Correr con la pelota



Objetivos técnicos

NIVEL 2

1. Enseñanza del pase en todas sus formas
2. Enseñanza del tackle
3. Iniciación al kick
4. Consolidar el gesto de liberación de la pelota y la posición del cuerpo en contacto
5. Iniciación en la enseñanza de técnicas colectivas (ruck y maul)

Obtención



SCRUM

- Posición del cuerpo
- Agarres
- Hooking
- Escape en caso de derrumbe.

LINE OUT

- Lanzamiento de la pelota.
- Coordinación de salto y toma de la pelota.

Construyendo un jugador



JUGADOR INTELIGENTE PARA JUGAR EN LA **PRIMERA DEL CLUB**

.RUGBY JUVENIL		RUGBY JUVENIL		RUGBY JUVENIL	
COMENZAR A MIRAR AL RIVAL PARA DECIDIR	TRIPLE AMENAZA: AGRUPADO, DESPLEGADO O PIE	RESOLVER LA SITUACIÓN 2vs.1, ETC.	DESARROLLO DE GESTOS TÉCNICOS ADECUADOS		
INICIAR EL HÁBITO DE APOYAR (PROFUNDO) AL PORTADOR DE LA PELOTA	SACAR LA PELOTA DE LOS GRANDES AGRUPAMIENTOS	INICIAR LAS METODOLOGÍAS DE TODOS LOS GESTOS TÉCNICOS DEL RUGBY			
VENCER EL STRESS DEL CONTACTO	GENERAR EL HÁBITO DE AVANZAR	GESTO DE LIBERACIÓN DE LA PELOTA	RESOLVER LA SITUACIÓN 1vs.1		

Las técnicas individuales



El pase

DEFINICIÓN: Hacerle llegar la pelota a un compañero que se encuentra en mejor posición para cumplir el objetivo.

OBJETIVO: Mantener la continuidad del juego yendo para adelante.

El pase



<u>FASE INICIAL</u>	<u>FASE PRINCIPAL</u>	<u>FASE FINAL</u>
Buena recepción del pase.	Disociación del tren superior al inferior.	Torsión del tronco.
Corre “derecho”.	Capacidad de realizar el gesto en un solo movimiento.	Independencia de la carrera respecto al pase.
Manos y brazos hacia la pelota.	Movimiento continuo y rectilíneo de los brazos a la altura del pecho.	Soltar la pelota parando el movimiento de los brazos cuando quedan extendidos hacia el receptor.
Los ojos en la pelota.	Mirar al receptor.	Mantenerse activo después del pase, ir en apoyo.
Tomar la pelota con las dos manos		



Factores clave:

- Correr derecho.
- Sostener la pelota con ambas manos.
- Fijar o tomar a un defensor.
- Apoyarse en la pierna de adentro.
- Brindarle el costado al defensor y mirar al compañero en apoyo.
- Hamacar los brazos en la dirección del pase.
- Usar codos y muñecas para controlar velocidad y vuelo de la pelota.
- Apuntar con las manos al “blanco” .
- Apoyar al receptor DESPUES de completar el pase.



Pasar

Lista de Verificación de Factores Clave

1.	Correr derecho.	
2.	Sostener la pelota con ambas manos.	
3.	Obligar, tomar o fijar a un defensor.	
4.	Apoyarse en la pierna de adentro.	
5.	Girar sobre la defensa hacia el compañero en apoyo.	
6.	Hamacar los brazos en dirección del pase.	
7.	Usar codos y muñecas para controlar velocidad y vuelo de la pelota.	
8.	Completar el movimiento con las manos en dirección del pase.	
9.	Apuntar al “ blanco”, área del pecho, por delante del receptor.	
10.	<i>Apoyar</i> al receptor después de completar el pase.	

Recepción de un pase.

Factores clave:



- Posición tal que el receptor pueda correr hacia la pelota.
- Correr hacia el espacio creado por el pasador.
- Extender o sacar las manos para anticipar la toma de la pelota.
- Mirar la pelota hasta que esté en las manos.
- Tomar la pelota con dedos y manos.
- Una vez recibida la pelota, ejecutar la mejor opción.

Recibiendo un Pase Checklist de Factores Clave



1.	Ubicarse de manera tal, que el receptor corra hacia la pelota.	
2.	Correr hacia el espacio creado por el pasador.	
3.	Sacar o extender las manos para tomar la pelota temprano.	
4.	Mantener la vista, <u>siempre</u> , en la pelota.	
5.	Tomar la pelota con los dedos y las manos.	
6.	Una vez tomada, la pelota, realizar la mejor opción.	



Correr con la pelota.

- **Correr hacia el/los contrarios más cercanos.**
- **Cambiar de dirección cerca de los contrarios con cambio de dirección.
(cambio de paso; esquive).**
- **Entrar al espacio más allá de los defensores.**
- **Acelerar para aprovechar el espacio cerrado.**



Correr sin la pelota

- Correr anticipando a donde se producirá “el juego”.
- Posicionarse detrás del portador para entrar en juego sin frenar la carrera.
- Comunicarse con el portador de la pelota avisando “su posición”
- Entrar en juego de la manera más efectiva.

Correr en defensa



- Correr anticipando donde se producirá el juego.
- Posicionarse donde las opciones del portador contrario se reduzcan.
- Cuando el portador toma su decisión, apoyar para recuperar la posesión.

Tackle lateral

<u>Fase inicial</u>	<u>Fase principal</u>	<u>Fase Final</u>
Aproximación eficaz corriendo en ángulo para obligar al contrario a correr en una dirección determinada.	Golpear con el hombro en la mitad del muslo del contrario	Caer sobre el hombro.
Los ojos abiertos.	La cabeza por detrás de las piernas del contrario.	Levantarse antes que él para apoyar.
Ir al tackle.	Abrazar fuertemente las piernas del contrario.	
Acelerar – desacelerar – acelerar.	No mirar sus manos y brazos.	

Tackle de frente



FASE INICIAL	FASE PRINCIPAL	FASE FINAL
Carrera de aproximación eficaz.	Cabeza a un lado.	Rodar hacia atrás.
Los ojos abiertos.	Espalda encorvada.	Girar para caer encima.
Ir al tackle.	Rodillas al mismo lado que la cabeza.	Levantarse en apoyo antes que el contrario.
El ritmo de subir en defensa deber ser: <ul style="list-style-type: none">•Aceleración.•Desaceleración.•Aceleración.	El hombro del tackleador en la mitad del muslo del tackleado.	
	Abrazar con los brazos fuertemente las piernas del contrario.	

Objetivo del juego con el pié



- Imponer en el lugar de caída de la pelota una presión tal que permita continuar con el movimiento general del juego.
- Ganar terreno.
- Pasársela a un compañero.
- Sumar puntos.
- Iniciar o re-iniciar el juego (salidas)
- Liberarse de la presión ofensiva.
- Para atacar.
- Hookear.

Factores de acierto de la patada



- Orientación.
- Potencia.
 - Altura.
 - Largo.

Diferentes tipos de patada:

Pelota a cargar.



- Objetivo: penetrar de manera significativa sobre el eje profundo de la defensa).
- Cuando? Ante la presencia de un equilibrio ente defensa y ataque.
- Técnica: La pelota debe estar la mayor cantidad de tiempo posible en el aire y caer detrás de la 1º línea defensiva.

Dribbling



- Objetivo: avanzar sin poder ser tackleado.
- Cuando?: El adversario está cerca del posible “levantador” de la pelota y que en caso de hacerlo, puede ser tackleado.
- Técnica: llevar la pelota con ambos pies sobre una misma línea.

Patada rasante



- Objetivo: avanzar batiendo a la primer línea defensiva.
- Cuando: Ante una primer línea defensiva asfixiante.
- Técnica: Cuerpo ligeramente inclinado hacia delante en equilibrio sobre el pié de apoyo. La punta del pié, apunta al objetivo.

“Sombrerito”



- Objetivo: Penetrar en el campo del rival recuperando inmediatamente la pelota.
- Cuando?: ante una primera y una tercera línea defensiva muy fuerte.
- Técnica: la pelota debe golpearse lo más cerca posible del pie de apoyo, con el cuerpo del pateador ligeramente inclinado hacia delante.

Patada a convertir



- Objetivo: sumar puntos.
- Cuando? Luego de marcar un try o bien cuando se nos otorga un penal.
- Técnica: Puntos a tener en cuenta: Visualización de la trayectoria; Fijación del punto de golpe de la pelota; Alineamiento; Pié de apoyo en dirección a los postes; Equilibrio del cuerpo luego del golpe.



Sobrepique (drop)

- Objetivo: marcar puntos o reiniciar el juego.
- Cuando?: A una distancia accesible para las características del pateador.
- Técnica: Percepción del espacio existente a los postes.
- Impulso de velocidad en aumento.
- Hacer botar la pelota de manera que no pierda “la vertical”.
- La zona de golpe de la pelota lo más cerca del piso posible.
- Una vez golpeada la pelota, continuar el movimiento.

Salidas de mitad cancha y 22 mts



- **Objetivo:** recuperar la pelota; ganar terreno; impedir la progresión del oponente que toma la pelota.
- **Cúando?** Situaciones del juego impuestas por el reglamento.
- **Táctica:** Observar los espacios donde debe ir la pelota.
- Ubicarse en el ancho del terreno que sea mas propicio para la patada.
- Tener en cuenta las condiciones climáticas.
- A diferencia de a los postes, variar el momento de golpe de la pelota.



Factores claves

- Toma de la pelota.
- Posición del cuerpo.
 - Ojos en la pelota.
- Suelta de la pelota.
 - Ritmo y contacto.
- Continuación del movimiento