

30 jugadores

Ejercicio 1

6 grupos de 5

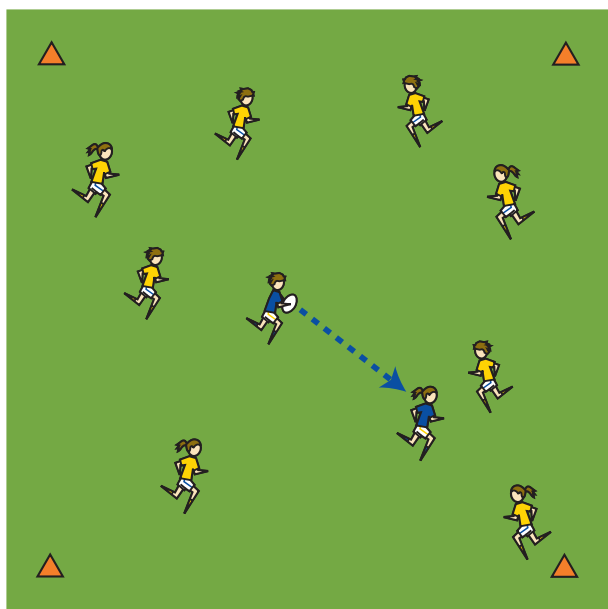
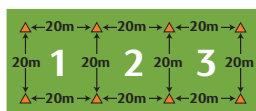
Tag en parejas

Equipamiento necesario:

- 3 pelotas de Rugby • 8 conos

Espacio necesario:

- 3 canales
- 20 metros x 20 metros



Dificultad:

Más difícil (para los defensores):

- Agrandar los canales

Más fácil (para los defensores):

- Los atacantes sólo pueden caminar o trotar

Principios del juego:

- Brindar apoyo • Crear continuidad
- Aplicar presión

Tiempo sugerido:

- 6 minutos

Cómo jugar:

- Tres grupos de 10 jugadores
- Cada grupo formado por 5 parejas. Una pareja son los defensores y ellos tienen la pelota
- Tienen que tocar a los atacantes con la pelota
- El defensor no puede correr con la pelota pero puede pasar la pelota a su compañero que puede correr para acercarse a un atacante
- Pases en cualquier dirección
- Cuando resulte tocada la pareja se convierte en defensores

Puntos de coaching:

Para los atacantes:

- Correr al espacio
- Cabeza arriba para mantenerse alejado de otros jugadores

Para los defensores:

- Correr hacia donde van a estar los atacantes
- Cabeza arriba
- Pedir y gritarse entre los jugadores
- Manos arriba para agarrar el pase

30 jugadores

Ejercicio 1

6 grupos de 5

Espantapájaros

Equipamiento necesario:

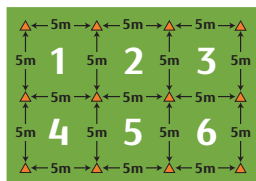
- 6 pelotas de Rugby • 12 conos

Principios del juego:

- Aplicar presión

Espacio necesario:

- 6 canales
- 5 metros x 5 metros

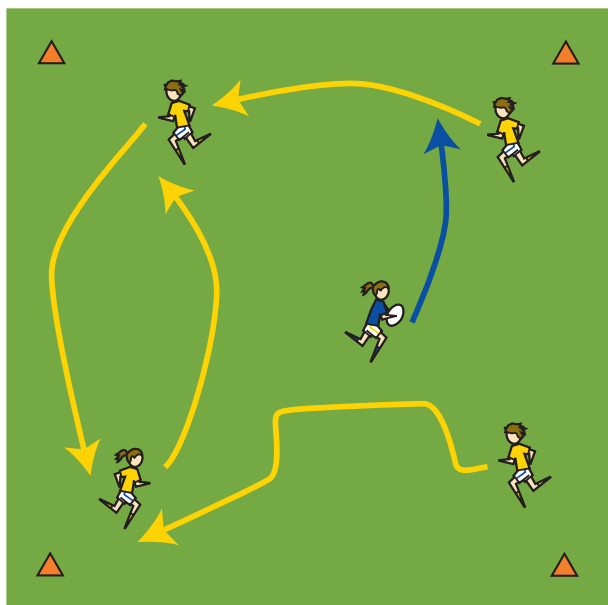


Tiempo sugerido:

- 5 minutos

Cómo jugar:

- Cada canal tiene 5 jugadores – uno es el defensor y tiene la pelota – los otros son atacantes
- El defensor nominado debe intentar tacklear a los jugadores atacantes tocándolos con la pelota. Cuando el jugador atacante resulte tocado debe quedarse quieto con ambas manos estiradas horizontalmente. Para liberar a un jugador tackleado, otro jugador atacante debe pasar corriendo por debajo de los brazos estirados
- Trabajar 1 minuto, después cambiar el defensor nominado



Puntos de coaching:

- Cabeza arriba
- Ojos abiertos
- Buscar el espacio
- Defensor pone el foco en tocar con las dos manos (no empujar) la cintura del atacante

Dificultad:

Más difícil (para los atacantes):

- Achicar el canal

Más fácil (para los atacantes):

- Agrandar el canal

30 jugadores

Ejercicio 2

6 grupos de 5

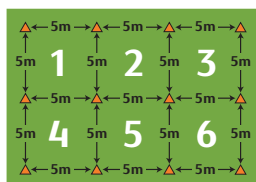
Hallar el espacio

Equipamiento necesario:

- 6 pelotas de Rugby • 12 conos

Espacio necesario:

- 6 canales
- 5 metros x 5 metros



Principios del juego:

- Aplicar presión

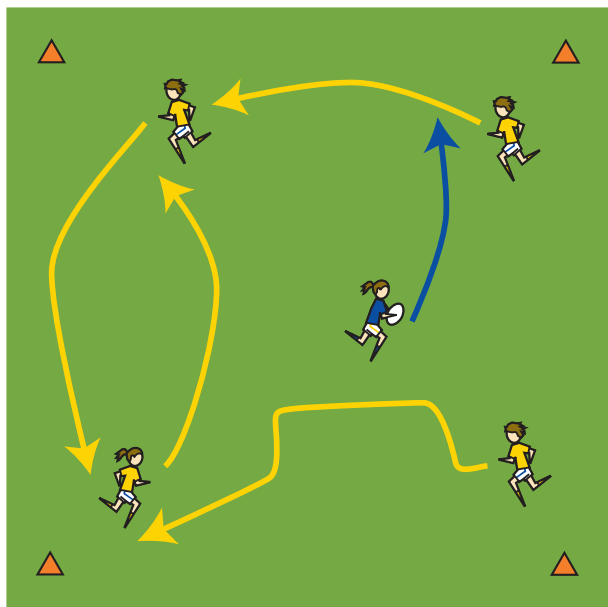
Tiempo sugerido:

- 6 minutos

Cómo jugar:

- Cada canal tiene 5 jugadores – uno es el defensor y tiene la pelota – los otros son atacantes
- El jugador con la pelota intenta tocar tantos jugadores como sea posible con la pelota. Los otros jugadores trabajan individualmente corriendo en todas las direcciones en el canal, corriendo a los espacios tratando de evitar ser tocados

- Cuando el maestro o coach grite “¡Parar!”, cada jugador debe estar a por lo menos un metro del jugador más cercano
- El portador de la pelota lleva la cuenta de la cantidad de jugadores tocados
- Trabajar 1 minuto y después darle la pelota a otro jugador



Puntos de coaching:

- El portador de la pelota debe mantener ambas manos en la pelota
- Buscar el espacio
- Eludir otros jugadores

Dificultad:

Más difícil (para los atacantes):

- Achicar el canal

Más fácil (para los atacantes):

- Agrandar el canal

30 jugadores

Ejercicio 1

6 grupos de 5

Cuidar la pelota

Equipamiento necesario:

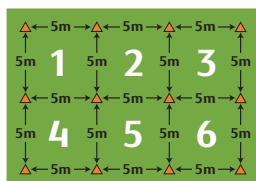
- 6 pelotas de Rugby • 12 conos • 12 cinturones de Tag y 24 cintas (si no alcanzan para todos los jugadores rotar los grupos para que todos puedan jugar con las cintas)

Principios del juego:

- Brindar apoyo
- Crear continuidad
- Aplicar presión

Espacio necesario:

- 6 canales
- 5 metros x 5 metros

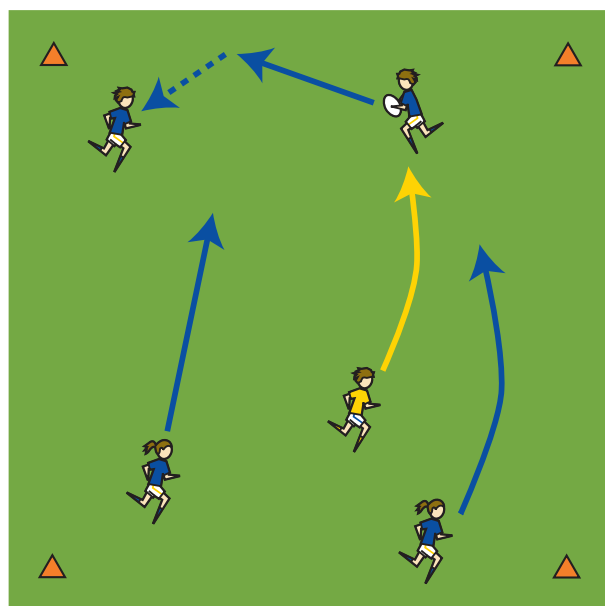


Tiempo sugerido:

- 5 minutos

Cómo jugar:

- Cada canal tiene 5 jugadores – uno es el defensor – los otros son atacantes
- Cuatro de los cinco jugadores trabajan en equipo con el objetivo de completar 10 pases con éxito
- El jugador restante es el defensor nominado, y él tratará de tacklear al jugador que tiene la pelota tocándolo en la cintura con las dos manos
- El coach puede rotar a los defensores después de varios minutos o, alternativamente, el jugador tackleado puede convertirse en defensor y el tackleador exitoso unirse a los otros tres, empezando de nuevo el trabajo de los 10 pases



30 jugadores

Ejercicio 1

6 grupos de 5

Cuidar la pelota

Puntos de coaching:

Para el equipo de cuatro:

- Cabeza arriba, ojos abiertos
- Buscar el espacio
- Manos arriba listo para recibir el pase
- Sin pases sobre la cabeza

Para el defensor:

- Sin intercepción de pases
- Foco en tacklear al portador de la pelota tocando su cintura con las dos manos

Dificultad:

Más difícil (para los atacantes):

- Jugar dos defensores y tres atacantes
- Jugar en un área más pequeña

Más fácil (para los atacantes):

- Los defensores sólo tienen permitido caminar, no correr
- Jugar en un área más grande

30 jugadores

Ejercicio 1

6 grupos de 5

Carreras de relevos

Equipamiento necesario:

- 6 pelotas de Rugby • 12 conos

Principios del juego:

- Avanzar
- Marcar puntos

Espacio necesario:

- Usando 12 conos, hacer el punto de largada y de llegada a 10 metros de distancia para cada grupo en un área del tamaño de una cancha de fútbol

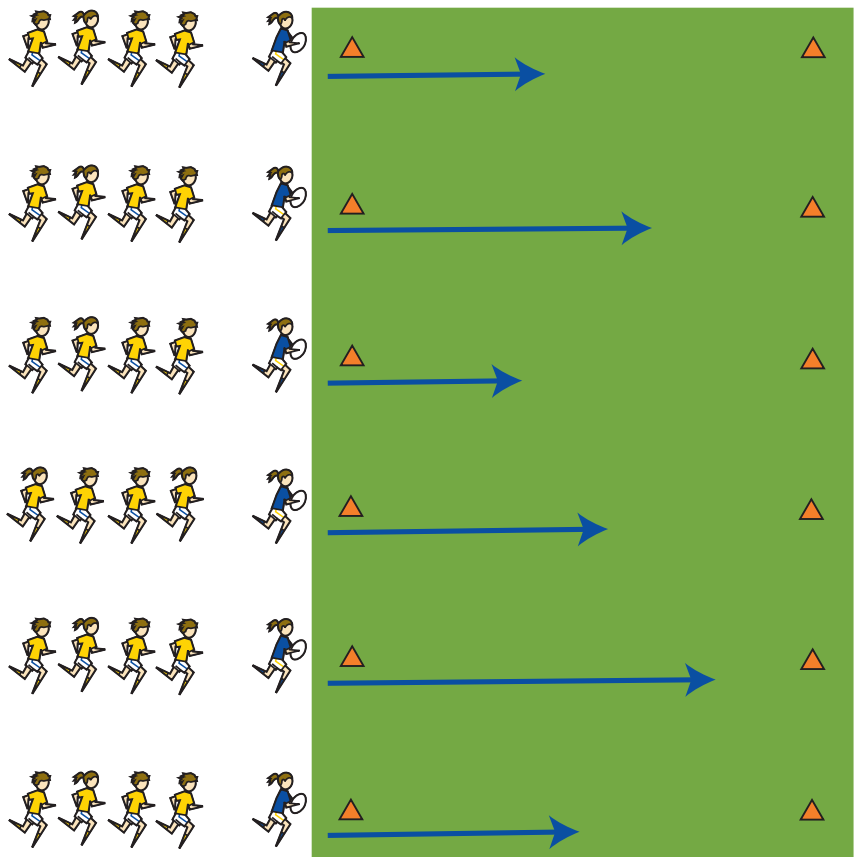
Tiempo sugerido:

- 12 minutos

Cómo jugar:

- 5 jugadores en cada cono de inicio
- Los grupos se deben alinear cada uno en una hilera paralela a las otras, listos para correr todo el ancho de la cancha
- Los jugadores corren hasta una línea alejada 10 metros y retornan a su grupo ejecutando destrezas en el camino, y le entregan la pelota al próximo jugador de relevo
- Las destrezas a ser ejecutadas pueden ir creciendo en términos de complejidad:

1. Correr hasta la línea y marcar un try, luego regresar con la pelota en las dos manos
2. Pasar la pelota alrededor del cuerpo dos veces mientras corre
3. Arrojar la pelota al aire y aplaudir antes de agarrarla y retornar al grupo



30 jugadores

Ejercicio 1

6 grupos de 5

Carreras de relevos

Hay más posibilidades dependiendo de las capacidades de los jugadores. Hacer grupos pequeños para maximizar la actividad.

Puntos de coaching:

- Ejecutar las destrezas con precisión - al retornar al grupo no cortar camino en las esquinas
- Hacer que los equipos griten y alienten a sus miembros (si usted logra que los equipos alienten a los otros equipos también, usted evitará que el último miembro del último equipo corra sólo en silencio: todos gritan entonces no se siente mal por ser el último)
- Al llevar la pelota con las dos manos es más fácil hacer un buen pase

Dificultad:

Más difícil (para los atacantes):

- Aumentar la velocidad

Más fácil (para los atacantes):

- Disminuir la velocidad

30 jugadores

Ejercicio 2

6 grupos de 5

Marcar un try

Equipamiento necesario:

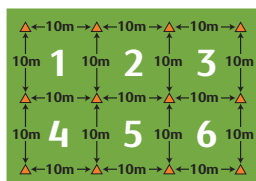
- 6 pelotas de Rugby • 12 conos • 12 cinturones de Tag y 24 cintas (si no alcanzan para todos los jugadores rotar los grupos para que todos puedan jugar con las cintas)

Principios del juego:

- Avanzar
- Aplicar presión
- Marcar puntos

Espacio necesario:

- 6 canales
- 10 metros x 10 metros

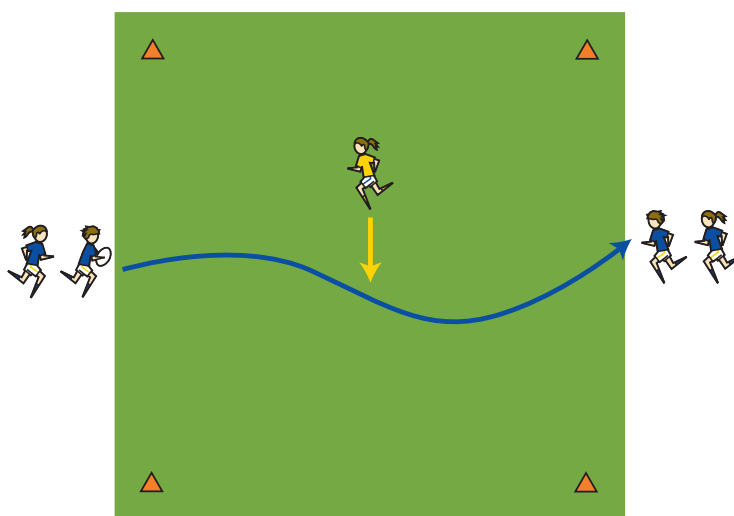


Tiempo sugerido:

- 6 minutos

Cómo jugar:

- Grupos de cinco con una pelota por grupo
- Un jugador es nominado como defensor y se ubica en el centro del canal
- Uno a uno, los atacantes tratan de pasar al defensor y marcar un try en el lado lejano del canal, sin ser tackleados en el camino
- Se le otorga un punto al defensor si tacklea con éxito a un jugador sacándole la cinta; similarmente, el atacante gana un punto si logra marcar un try.
- Trabajar durante cuatro tackles y luego cambiar el defensor nominado.



30 jugadores

Ejercicio 2

6 grupos de 5

Marcar un try

Puntos de coaching:

Para los atacantes:

- Correr al espacio
- Eludir al defensor
- Dos manos en la pelota todo el tiempo

Para el defensor:

- Cabeza y hombros arriba de la cintura cuando vaya a hacer un tackle tocando con las dos manos
- Foco en la cintura del portador de la pelota

Dificultad:

Más difícil (para los atacantes):

- Reducir las dimensiones del canal

Más fácil (para los atacantes):

- El defensor empieza en un rincón del canal en vez del centro

30 jugadores

Ejercicio 1

6 grupos de 5

Seguir al líder

Equipamiento necesario:

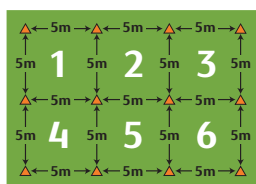
- 6 pelotas de Rugby • 12 conos

Principios del juego:

- Brindar apoyo

Espacio necesario:

- 6 canales
- 5 metros x 5 metros



Tiempo sugerido:

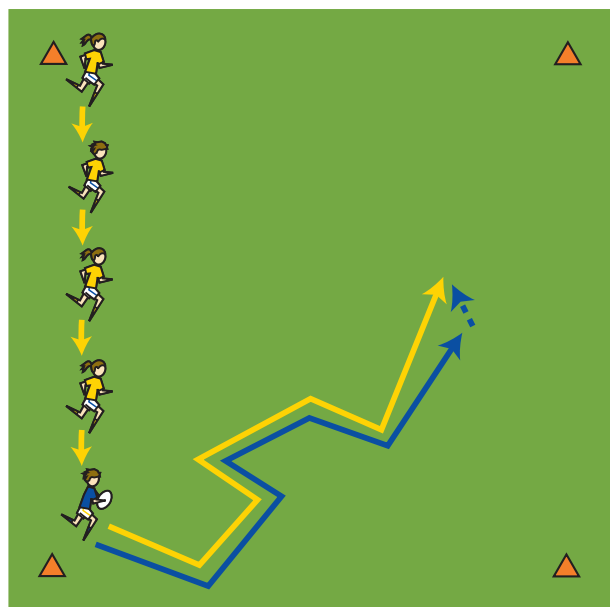
- 6 minutos

Cómo jugar:

- Cada canal tiene 5 jugadores
- El líder - el portador de la pelota – puede correr en cualquier dirección
- El resto del grupo debe seguir en una hilera
- Cuando el maestro o coach grite “¡Pase!”, el líder debe detenerse y poner la pelota hacia un

costado para que el próximo jugador pueda tomar la pelota de sus manos y continuar corriendo, convirtiéndose en el nuevo líder

- El líder anterior va al último lugar de la hilera



Puntos de coaching:

- Correr al espacio
- Seguir al portador de la pelota
- No seguirlo demasiado cerca
- Tratar de agarrar la pelota sin disminuir la velocidad

Dificultad:

Más difícil (para los atacantes):

- Aumentar la velocidad

Más fácil (para los atacantes):

- Disminuir la velocidad

30 jugadores

Ejercicio 2

6 grupos de 5

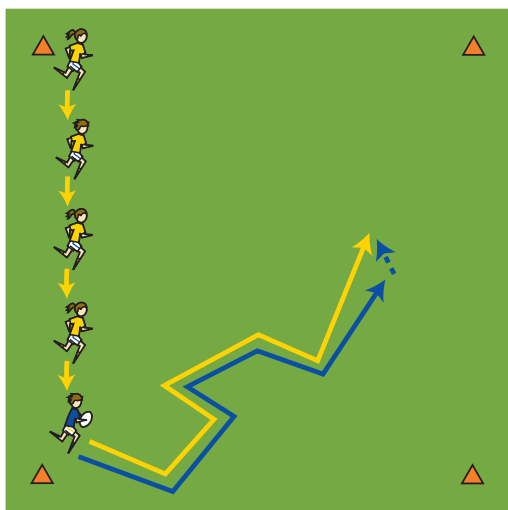
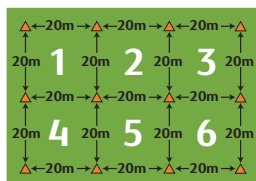
Pase y apoyo – Seguir al líder

Equipamiento necesario:

- 6 pelotas de Rugby • 12 conos

Espacio necesario:

- 6 canales
- 20 metros x 20 metros



Principios del juego:

- Avanzar • Brindar apoyo
- Crear continuidad

Tiempo sugerido:

- 6 minutos

Cómo jugar:

- El líder - el portador de la pelota – puede correr en cualquier dirección
- El resto del grupo debe seguir en una hilera
- Cuando el maestro o coach grite “¡Pase!”, el líder debe detenerse y poner la pelota hacia un costado, hacer un pase, o poner la pelota en el suelo
- El próximo jugador debe reaccionar: agarrar la pelota y seguir corriendo, convirtiéndose en el nuevo líder
- El líder anterior va al último lugar de la hilera

Puntos de coaching:

- Correr al espacio
- Seguir al portador de la pelota
- No acompañar demasiado cerca – apoyo en profundidad, desde alrededor de 5 metros para atrás y tratar de agarrar la pelota sin disminuir la velocidad
- Cuando levante la pelota del suelo doble las rodillas. Ponga un pie más allá de la pelota y levántela entre los pies. Mantenga la cabeza arriba

Dificultad:

Más difícil:

- Los jugadores deciden cuando hacer el pase (así, los jugadores de apoyo pueden correr al espacio)
- Use más pelotas, si tiene, y trabaje en grupos de 2 o 3

Más fácil:

- Bajar el ritmo a caminar o trotar

30 jugadores

Ejercicio 3

6 grupos de 5

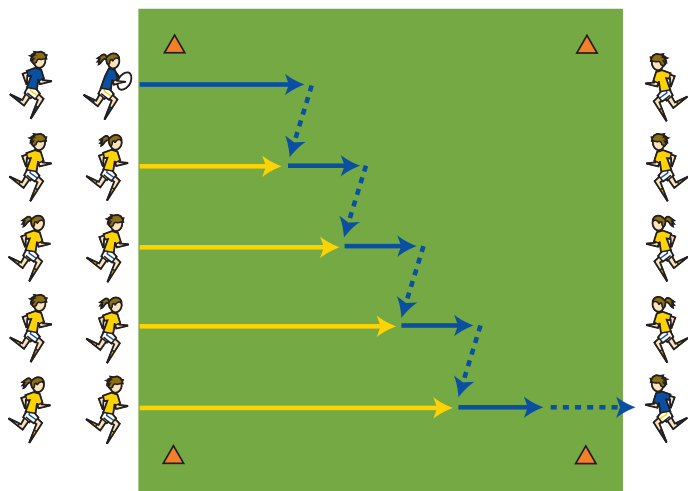
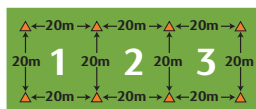
Relevos con pase

Equipamiento necesario:

- 3 pelotas de Rugby • 8 conos

Espacio necesario:

- 3 canales
- 20 metros x 20 metros



Puntos de coaching:

- Correr hacia adelante con la pelota
- Llevar la pelota con las dos manos
- Lanzar los brazos para liberar la pelota hacia el receptor
- Los jugadores de apoyo deben estar detrás de la pelota
- Pedir la pelota
- Los receptores deben correr con sus manos afuera hacia el portador de la pelota y de ese modo ofrecer un objetivo para el pase

Principios del juego:

- Avanzar • Brindar apoyo
- Crear continuidad

Tiempo sugerido:

- 6 minutos

Cómo jugar:

- Tres equipos de 5 jugadores en cada canal
- Dos equipos (incluido uno con la pelota) se ubican de un lado del canal y el otro equipo del otro lado del canal
- Los equipos se paran en línea
- El equipo con la pelota (la pelota empieza en un extremo de la línea) corre lentamente por el canal pasando la pelota en la línea
- Cada receptor permanece levemente detrás del portador de la pelota: la pelota debe ser pasada hacia atrás
- Una vez que la pelota alcanza al jugador en el extremo de la línea, este la pasa hacia adelante al otro equipo que espera del otro lado
- Ese equipo, entonces, repite el ejercicio

Dificultad:

Más difícil:

- Aumentar la velocidad

Más fácil:

- Disminuir la velocidad

30 jugadores

Ejercicio 1

6 grupos de 5

Pase y apoyo

Equipamiento necesario:

- 6 pelotas de Rugby • 12 conos

Principios del juego:

- Avanzar • Brindar apoyo
- Crear continuidad

Espacio necesario:

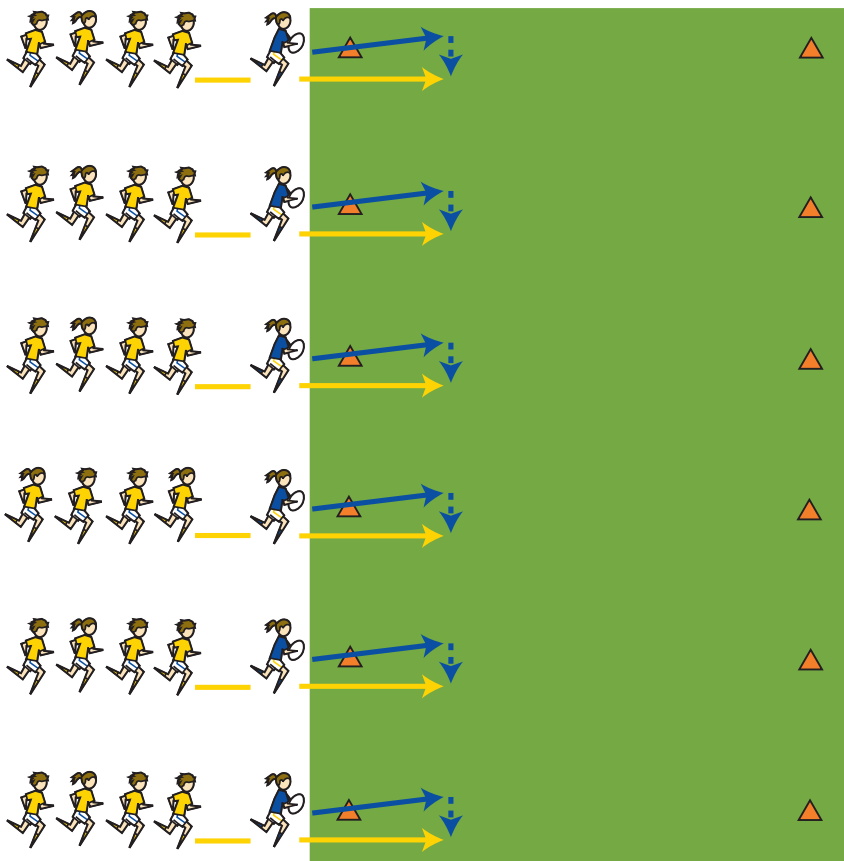
- Usando 12 conos, hacer el punto de largada y de llegada a 25 metros de distancia para cada grupo en un área del tamaño de una cancha de fútbol

Tiempo sugerido:

- 6 minutos

Cómo jugar:

- 5 jugadores empiezan en cada cono
- Los grupos se deben alinear cada uno en una hilera paralela a las otras, listos para correr todo el ancho del canal
- El jugador de adelante de cada grupo corre 5 metros con la pelota, se detiene y coloca la pelota para el jugador 2
- El jugador 2 corre, agarra la pelota, la lleva otros 5 metros y se detiene y la coloca para el jugador 3, y así sucesivamente
- Cuando el jugador 5 ha agarrado la pelota y corrido los 5 metros con ella, se marca un try
- El grupo habrá llevado la pelota 25 metros en línea recta. Estarán parados a 5 metros de distancia en ese espacio de 25 metros
- Volver a empezar en la dirección opuesta



Habilidad 3b
Pasar el balón hacia atrás
PROBAR



30 jugadores

Ejercicio 1

6 grupos de 5

Pase y apoyo

Puntos de coaching:

- Intente y logre agarrar la pelota sin disminuir la velocidad
- Corra 5 metros y deténgase
- Terminar con los jugadores separados uniformemente
- Marque un try cuando llegue al otro lado
- Carrera contra los otros equipos

Dificultad:

Más difícil (para los atacantes):

- Aumentar la velocidad

Más fácil (para los atacantes):

- Disminuir la velocidad

30 jugadores

Ejercicio 2

6 grupos de 5

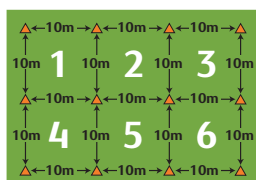
Pase y apoyo – Formación

Equipamiento necesario:

- 6 pelotas de Rugby • 12 conos

Espacio necesario:

- 6 canales
- 10 metros x 10 metros



Principios del juego:

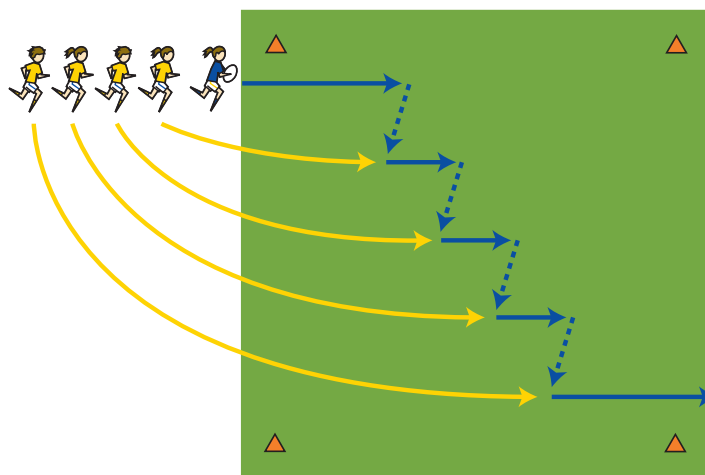
- Avanzar • Brindar apoyo
- Crear continuidad • Marcar puntos

Tiempo sugerido:

- 6 minutos

Cómo jugar:

- Grupos de cinco con una pelota por grupo
- Los grupos se alinean en un hilera
- El jugador 1 corre 2 metros y pasa la pelota a su derecha. El jugador 2 agarra la pelota, corre otros 2 metros y pasa la pelota a su derecha
- Cuando el jugador 5 completa el ejercicio, la pelota habrá recorrido 10 metros hacia adelante y 10 metros hacia la derecha
- Repetir el ejercicio esta vez pasando hacia la izquierda



Puntos de coaching:

- Dos manos en la pelota todo el tiempo
- Correr derecho antes de hacer el pase (puede ayudar usar una analogía: imaginarse que forman una fila en el carril 1 de una pista de atletismo. Cuando el jugador 2 recibe la pelota, estará corriendo derecho por el carril 2 antes de hacer el pase al carril 3, etc.)
- Pases suaves

Dificultad:

Más difícil:

- Reducir el ancho del canal
- Aumentar la cantidad de jugadores

Más fácil:

- Aumentar el ancho del canal
- Disminuir la cantidad de jugadores
- Bajar el ritmo a caminar o trotar

30 jugadores

Ejercicio 3

6 grupos de 5

Pase y apoyo – Reacción en cadena

Equipamiento necesario:

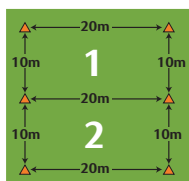
- 3 pelotas de Rugby • 6 conos

Principios del juego:

- Avanzar • Brindar apoyo
- Crear continuidad • Marcar puntos

Espacio necesario:

- 2 canales
- 20 metros x 10 metros



Tiempo sugerido:

- 6 minutos

Cómo jugar:

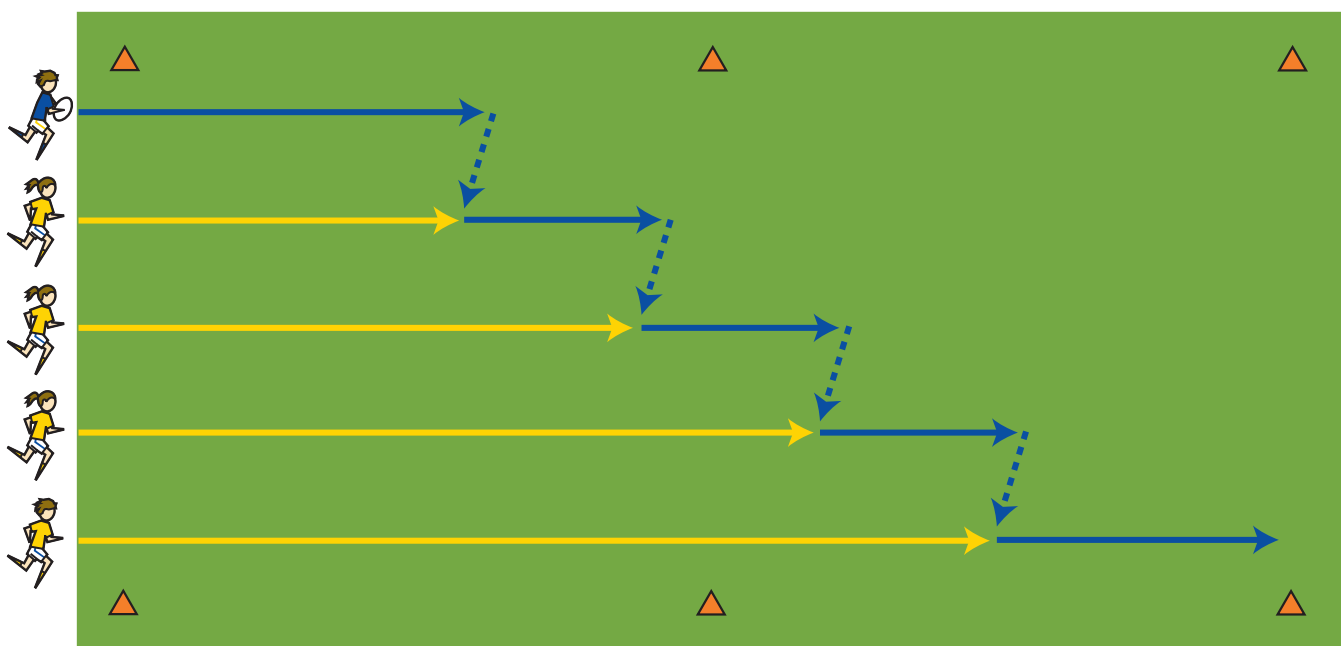
- Tres grupos de 5 trabajan en cada canal
- Cada grupo de 5: una pelota
- Los grupos, en turnos practican pases laterales (es decir, en cada canal, los tres grupos en turnos):
 - El Jugador 1 comienza en posición de pie con la pelota
 - El Jugador 2 sobre una rodilla
 - El Jugador 3 sobre las dos rodillas
 - El Jugador 4 acostado boca abajo
 - El Jugador 5 sentado con las piernas cruzadas
- Al grito del maestro o coach, todos los jugadores empiezan a correr hacia adelante tan rápido como puedan y pasan la pelota en la línea
- Las posiciones iniciales significan que todos los pases se hacen a un jugador con apoyo detrás
- Cuando el ejercicio se termine, repetirlo, esta vez con pases hacia la izquierda
- Los jugadores deben cambiar de posición después de cada corrida

30 jugadores

Ejercicio 3

6 grupos de 5

Pase y apoyo – Reacción en cadena



Puntos de coaching:

- Portador de la pelota mantiene ambas manos en la pelota
- Pases suaves, justo delante del jugador de apoyo
- Jugadores de apoyo piden la pelota
- Jugadores de apoyo mantienen las manos arriba, listos para recibir el pase
- Siempre regular el ritmo para correr detrás del portador de la pelota
- Comunicación entre los jugadores

Dificultad:

Más difícil:

- Después de pasar la pelota, el jugador 1 corre hasta el final para hacer un tackle tocando al jugador 5 apenas reciba la pelota

Más fácil:

- En vez de usar diferentes posiciones de inicio, el maestro puede gritar "1, 2, 3, 4, 5" para crear el mismo efecto de escalonar las salidas
- Los jugadores pueden entregar la pelota a lo largo de la línea en vez de hacer un pase en el aire

30 jugadores

Ejercicio 4

6 grupos de 5

Pase – 5 v 1 x 5

Equipamiento necesario:

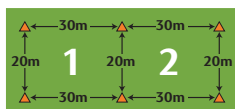
- 6 pelotas de Rugby • 6 conos

Principios del juego:

- Avanzar • Brindar apoyo
- Crear continuidad • Aplicar presión

Espacio necesario:

- 2 canales
- 30 metros x 20 metros

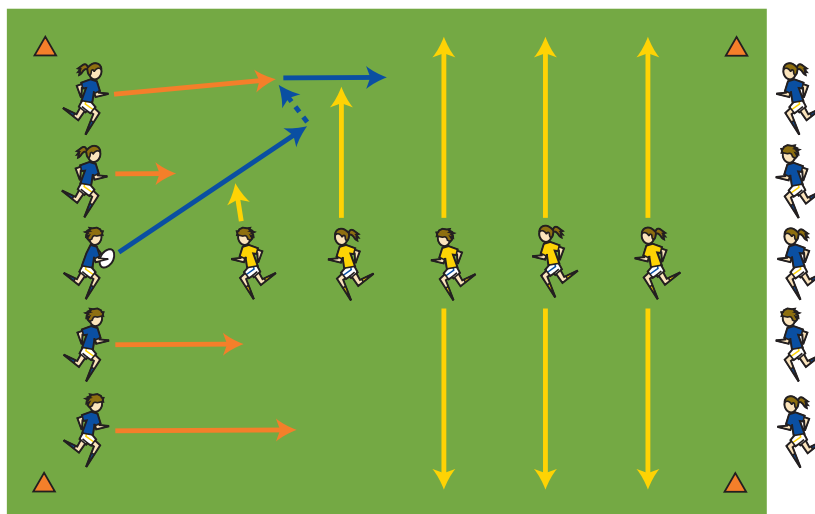


Tiempo sugerido:

- 10 minutos

Cómo jugar:

- 15 jugadores por canal, dos grupos de 5 atacantes y un grupo de 5 defensores con una pelota por grupo
- Los defensores se paran uno detrás del otro a 5 metros de distancia
- Un grupo de atacantes en cada extremo del canal atacando por turnos
- Los jugadores atacantes deben tratar de sobrepasar a los defensores para marcar un try
- Los defensores intentan tacklear a los atacantes cuando pasan tocándolos en la cintura con las dos manos
- Los defensores sólo pueden correr de costado
- El atacante que resulte tackleado no puede seguir participando de la jugada
- Cambiar los defensores después del ataque de cada equipo atacante



30 jugadores

Ejercicio 4

6 grupos de 5

Passing - 5 v 1 x 5

Puntos de coaching:

Para los atacantes:

- Tratar de correr rodeando al defensor pero hacer un pase si un compañero está en mejor posición
- Los jugadores de apoyo permanecen detrás de la pelota

Para los defensores:

- Cabeza arriba - foco en la cintura del portador de la pelota

Dificultad:

Más difícil (para los atacantes):

- Permitir a los defensores avanzar, retroceder y correr de costado
- **Si los defensores dominan el tackle** pueden hacer tackles de contacto

Más fácil (para los atacantes):

- Separar más a los defensores (10 metros en vez de 5 metros)

30 jugadores

Ejercicio 5

6 grupos de 5

Pase - 5 v 2 v 1 v 2

Equipamiento necesario:

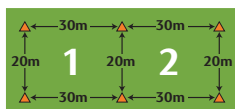
- 6 pelotas de Rugby • 6 conos

Principios del juego:

- Avanzar • Brindar apoyo
- Crear continuidad • Aplicar presión

Espacio necesario:

- 2 canales
- 30 metros x 20 metros

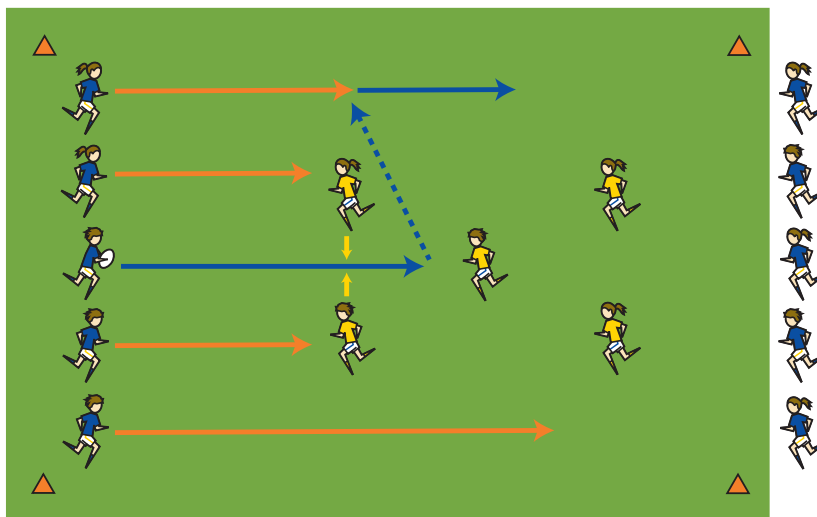


Tiempo sugerido:

- 10 minutos

Cómo jugar:

- 15 jugadores por canal, dos grupos de 5 atacantes y un grupo de 5 defensores con una pelota por grupo
- Los defensores forman una línea: dos juntos, luego uno y luego los otros dos
- Un grupo de atacantes en cada extremo del canal atacando por turnos
- Los jugadores atacantes deben tratar de sobrepasar a los defensores para marcar un try
- Los defensores intentan tacklear a los atacantes cuando pasan tocándolos en la cintura con las dos manos
- Los defensores sólo pueden correr de costado
- El atacante que resulte tackleado no puede seguir participando de la jugada
- Cambiar los defensores después del ataque de cada equipo atacante



30 jugadores

Ejercicio 5

6 grupos de 5

Pase - 5 v 2 v 1 v 2

Puntos de coaching:

Para los atacantes:

- Tratar de correr rodeando al defensor pero hacer un pase si un compañero está en mejor posición
- Los jugadores de apoyo permanecen detrás de la pelota

Para los defensores:

- Cabeza arriba - foco en la cintura del portador de la pelota

Dificultad:

Más difícil (para los atacantes):

- Permitir a los defensores avanzar, retroceder y correr de costado
- O, permitir a los defensores elegir su propio patrón defensivo para que los atacantes no puedan anticiparlo

Más fácil (para los atacantes):

- Separar más a los defensores (10 metros en vez de 5 metros)
- Permitir a los defensores solamente caminar o ir dando saltos

Habilidad 4a

Ejecutar un tocado o atrapar un tag/cinta

PROBAR



30 jugadores

Ejercicio 1

3 grupos de 10

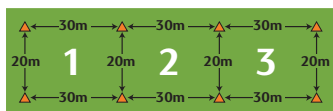
Bulldog

Equipamiento necesario:

- 8 conos

Espacio necesario:

- 3 canales
- 30 metros x 20 metros



Principios del juego:

- Avanzar

Tiempo sugerido:

- 5 minutos

Cómo jugar:

- 10 jugadores por canal, empiezan los 3 defensores nominados en una línea en el medio del canal
- Los otros 7 jugadores se alinean en uno de los lados del canal como atacantes
- Al grito del coach, los atacantes tratan de sobrepasar a los defensores para alcanzar el otro lado del canal
- Los defensores intentan tacklear a los atacantes cuando pasan tocándolos en la cintura con las dos manos
- Aquellos atacantes que sean tackleados se unen a los defensores y, al grito del coach o maestro, los restantes atacantes tratan de volver al lado del que partieron
- Continuar hasta que sólo queden unos pocos, o ningún, atacante

Habilidad 4a

Ejecutar un tocado o atrapar un tag/cinta

PROBAR

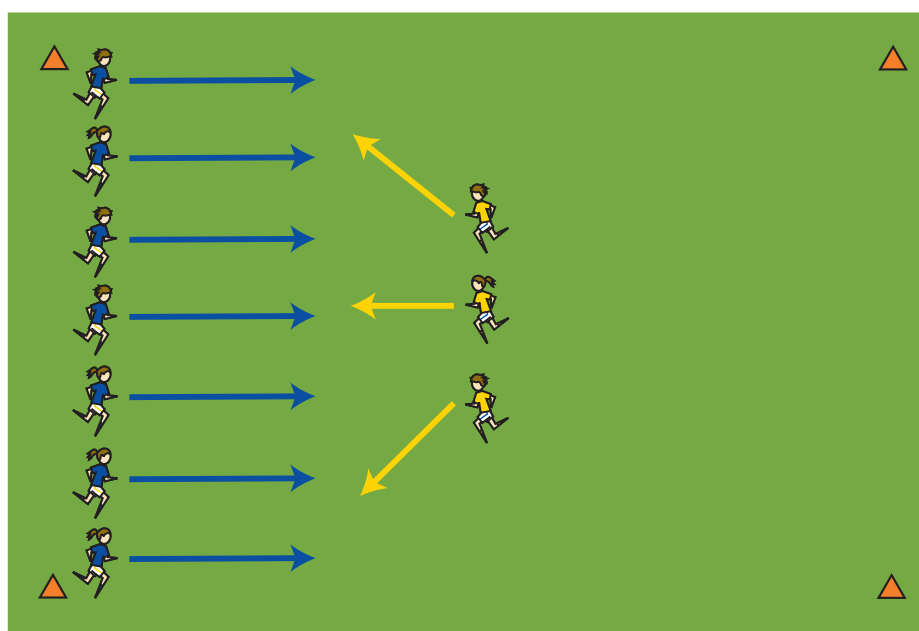


30 jugadores

Ejercicio 1

3 grupos de 10

Bulldog



Puntos de coaching:

Para los atacantes:

- Buscar el espacio
- Eludir a los defensores

Para los defensores:

- Cabeza arriba - foco en la cintura del portador de la pelota
- Intentar defender en línea - defender en equipo

Dificultad:

Más difícil (para los defensores):

- Cuando los defensores hayan efectuado un tackle tienen que correr y tocar la línea de costado
- Los defensores tienen que hacer un tackle de contacto: **solamente usar esta progresión cuando los jugadores dominen el tackle**

Más fácil (para los defensores):

- Los atacantes deben saltar en una pierna

Habilidad 4a

Ejecutar un tocado o atrapar un tag/cintag

PROBAR



30 jugadores

Ejercicio 2

6 grupos de 5

Pasar, Defender, Atacar

Equipamiento necesario:

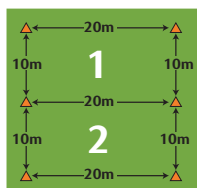
- 3 pelotas de Rugby • 6 conos • 12 cinturones de Tag y 24 cintas (si no alcanzan para todos los jugadores rotar los grupos para que todos puedan jugar con las cintas)

Principios del juego:

- Avanzar
- Brindar apoyo
- Crear continuidad
- Marcar puntos

Espacio necesario:

- 2 canales
- 20 metros x 10 metros



Tiempo sugerido:

- 6 minutos

Cómo jugar:

- Tres grupos de 5 trabajan en cada canal
- Cada grupo de 5: una pelota
- Un grupo de 5 jugadores, incluido el portador de la pelota, corre por un canal
- El portador de la pelota pasa la pelota y hace un sprint adelantándose un poco al grupo, se da vuelta hacia el grupo y se convierte en defensor
- El resto del grupo continúa por el canal, intentando batir al defensor con pases
- El defensor trata de tacklear al portador de la pelota sacándole una cinta
- Cada grupo juega a su turno

Habilidad 4a

Ejecutar un tocado o atrapar un tag/cinta

PROBAR

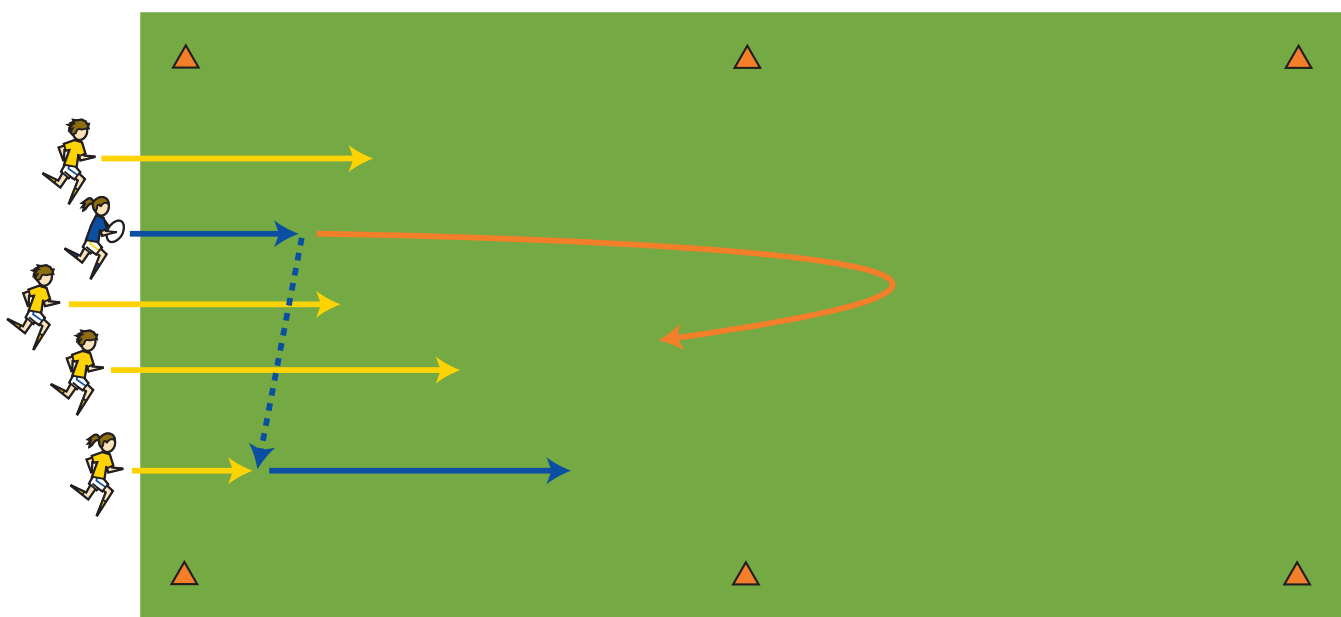


30 jugadores

Ejercicio 2

6 grupos de 5

Pasar, Defender, Atacar



Puntos de coaching:

Para los atacantes:

- Correr hacia adelante
- Eludir a los defensores
- Solamente hacer un pase si resultó tackleado o si hay un compañero en mejor posición
- Los jugadores de apoyo deben estar detrás de la pelota
- Comunicación entre los jugadores

Para el defensor:

- Cabeza arriba - foco en la cintura del portador de la pelota

Dificultad:

Más difícil (para los atacantes):

- Los jugadores 1 y 2 se convierten en defensores en vez de solamente el jugador 1

Más difícil (para los defensores):

- Limitar los movimientos del defensor (por ejemplo, sólo pueden correr de costado)

Habilidad 4a

Ejecutar un tocado o atrapar un tag/cinta

PROBAR



30 jugadores

Ejercicio 3

6 grupos de 5

2 v 1

Equipamiento necesario:

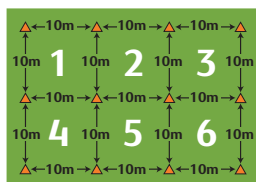
- 6 pelotas de Rugby • 12 conos • 12 cinturones de Tag y 24 cintas (si no alcanzan para todos los jugadores rotar los grupos para que todos puedan jugar con las cintas)

Principios del juego:

- Avanzar
- Brindar apoyo
- Aplicar presión

Espacio necesario:

- 6 canales
- 10 metros x 10 metros

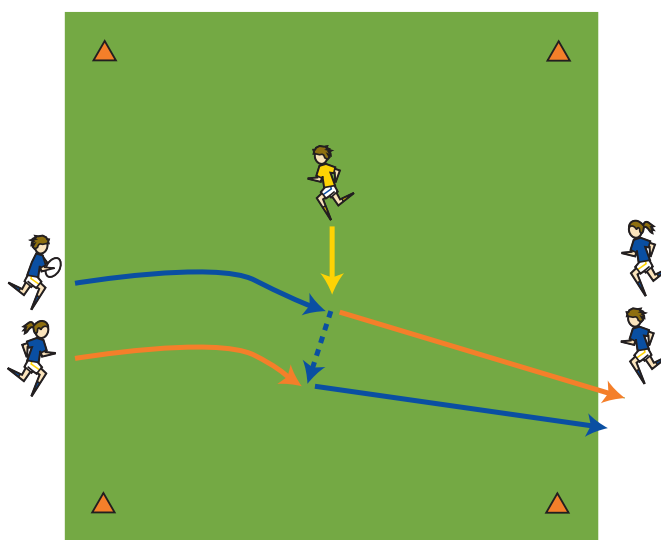


Tiempo sugerido:

- 10 minutos

Cómo jugar:

- Grupos de cinco con una pelota por grupo
- En parejas, los atacantes tratan de pasar al defensor y marcar un try en el lado lejano del canal, sin ser tackleados en el camino
- Se le otorga un punto al defensor si tacklea con éxito a un jugador sacándole la cinta; similarmente, los atacantes ganan un punto si logran marcar un try. Los atacantes deben pasar la pelota sin dejarla caer o el try será desestimado. Para empezar, los atacantes pueden pasar la pelota en cualquier dirección
- Trabajar durante cuatro tackles y luego cambiar el defensor nominado



Habilidad 4a

Ejecutar un tocado o atrapar un tag/cinta

PROBAR



30 jugadores

Ejercicio 3

6 grupos de 5

2 v 1

Puntos de coaching:

Para los atacantes:

- Correr al espacio
- Eludir al defensor
- Dos manos en la pelota todo el tiempo
- Pase a la altura de la cintura para que el compañero pueda agarrar la pelota fácilmente

Para el defensor:

- Cabeza y hombros arriba de la cintura cuando vaya a hacer un tackle Tag
- Foco en las cintas del portador de la pelota

Dificultad:

Más difícil (para los atacantes):

- Reducir las dimensiones del canal
- Atacantes tienen que pasar la pelota hacia atrás

Más fácil (para los atacantes):

- El defensor empieza en un rincón del canal en vez del centro

Habilidad 4a

Ejecutar un tocado o atrapar un tag/cinta

PROBAR



30 jugadores

Ejercicio 4

6 grupos de 5

3 v 1

Equipamiento necesario:

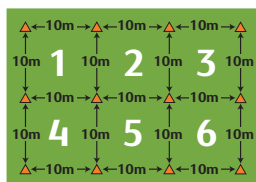
- 6 pelotas de Rugby • 12 conos • 12 cinturones de Tag y 24 cintas (si no alcanzan para todos los jugadores rotar los grupos para que todos puedan jugar con las cintas)

Principios del juego:

- Avanzar
- Brindar apoyo
- Aplicar presión
- Marcar puntos

Espacio necesario:

- 6 canales
- 10 metros x 10 metros

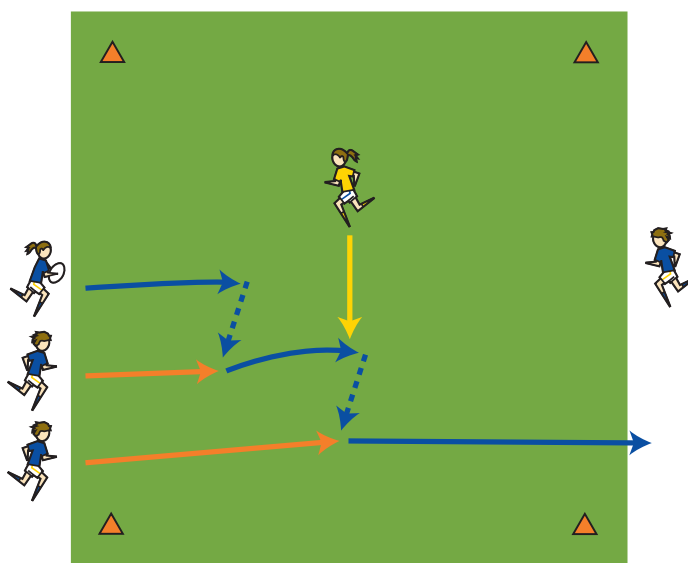


Tiempo sugerido:

- 10 minutos

Cómo jugar:

- Grupos de cinco con una pelota por grupo
- De a tres, los atacantes tratan de pasar al defensor y marcar un try en el lado lejano del canal, sin ser tackleados en el camino
- Se le otorga un punto al defensor si tacklea con éxito a un jugador sacándole la cinta; similarmente, los atacantes ganan un punto si logran marcar un try. Los atacantes deben pasar la pelota sin dejarla caer o el try será desestimado. Para empezar, los atacantes pueden pasar la pelota en cualquier dirección
- Un jugador descansa en cada serie e intercambiará con el defensor al final de la misma



Habilidad 4a

Ejecutar un tocado o atrapar un tag/cinta

PROBAR



30 jugadores

Ejercicio 4

6 grupos de 5

3 v 1

Puntos de coaching:

Para los atacantes:

- Correr al espacio
- Eludir al defensor
- Dos manos en la pelota todo el tiempo
- Pase a la altura de la cintura para que el compañero pueda agarrar la pelota fácilmente

Para el defensor:

- Cabeza y hombros arriba de la cintura cuando vaya a hacer un tackle tocando con las dos manos
- Foco en las cintas del portador de la pelota

Dificultad:

Más difícil (para los atacantes):

- Reducir las dimensiones del canal
- Atacantes tienen que pasar la pelota hacia atrás

Más fácil (para los atacantes):

- El defensor empieza en un rincón del canal en vez del centro

Habilidad 4a

Ejecutar un tocado o atrapar un tag/cinta

PROBAR



30 jugadores

Ejercicio 5

6 grupos de 5

3 v 2

Equipamiento necesario:

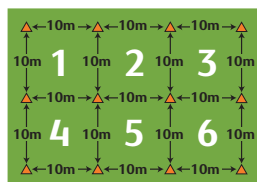
- 6 pelotas de Rugby • 12 conos • 12 cinturones de Tag y 24 cintas (si no alcanzan para todos los jugadores rotar los grupos para que todos puedan jugar con las cintas)

Principios del juego:

- Avanzar • Brindar apoyo
- Crear continuidad • Aplicar presión
- Marcar puntos

Espacio necesario:

- 6 canales
- 10 metros x 10 metros

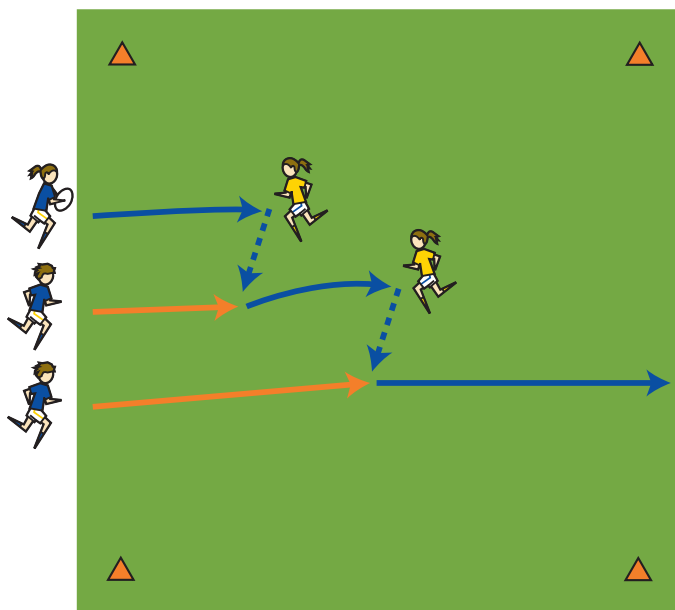


Tiempo sugerido:

- 12 minutos

Cómo jugar:

- Cinco jugadores en cada canal
- Una pelota por grupo de cinco
- Tres atacantes con la pelota deben pasar a dos defensores para marcar un try en la línea opuesta a la que partieron
- Los atacantes sólo deben pasar la pelota hacia atrás a un compañero
- Los defensores tacklean al portador de la pelota sacándole una cinta
- Los atacantes deben tratar de pasar la pelota antes de ser tackleados Tag
- Un atacante se intercambia con un defensor cada vez



Habilidad 4a

Ejecutar un tocado o atrapar un tag/cinta

PROBAR



30 jugadores

Ejercicio 5

6 grupos de 5

3 v 2

Puntos de coaching:

Para los atacantes:

- Correr hacia adelante
- Eludir al defensor
- Solamente hacer un pase si resultó tackleado o si hay un compañero en mejor posición
- Los jugadores de apoyo deben estar detrás de la pelota
- Comunicación entre los jugadores

Para el defensor:

- Cabeza arriba - foco en la cintura del portador de la pelota
- Comunicarse con el compañero

Dificultad:

Más fácil (para los atacantes):

- Limitar los movimientos del defensor (por ejemplo, sólo pueden correr de costado)

Habilidad 4a

Ejecutar un tocado o atrapar un tag/cinta

PROBAR



30 jugadores

Ejercicio 6

6 grupos de 5

Toma de decisiones – 4 v 1

Equipamiento necesario:

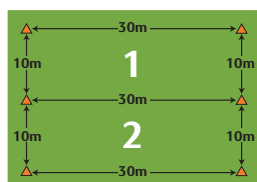
- 6 pelotas de Rugby • 6 conos • 12 cinturones de Tag y 24 cintas (si no alcanzan para todos los jugadores rotar los grupos para que todos puedan jugar con las cintas)

Principios del juego:

- Avanzar • Brindar apoyo
- Crear continuidad • Aplicar presión
- Marcar puntos

Espacio necesario:

- 2 canales
- 30 metros x 10 metros



Tiempo sugerido:

- 6 minutos

Cómo jugar:

- Grupos de cinco: un jugador es un defensor
- Tres grupos en cada canal, los grupos trabajan en turnos
- Una pelota por grupo
- El portador de la pelota corre y pasa la pelota a otro jugador. Luego de pasar la pelota, se convierte en defensor y el primer defensor se convierte en atacante
- El portador de la pelota trata de marcar un try corriendo y sobrepasando al defensor
- Los otros tres jugadores de apoyo flanquean al portador de la pelota de los dos lados. Si resulta tackleado Tag, el portador de la pelota debe hacer un pase a uno de sus jugadores de apoyo



Habilidad 4a

Ejecutar un tocado o atrapar un tag/cinta

PROBAR



30 jugadores

Ejercicio 6

6 grupos de 5

Toma de decisiones – 4 v 1

Puntos de coaching:

Para el portador de la pelota:

- Correr al espacio
- Eludir al defensor
- Hacer un pase si resulta tackleado, o hacer un pase temprano si un compañero está en posición para marcar un try más fácilmente
- El portador de la pelota debe tratar de hacer el pase antes de ser tackleado

Para los jugadores de apoyo:

- Estar de su lado de la pelota para estar en posición de recibir un pase

Para el defensor:

- Cuando vaya al tackle Tag mantenga cabeza y hombros arriba de la cintura
- Foco en las cintas del portador de la pelota

Dificultad:

Más difícil (para los atacantes):

- Los atacantes deben pasar la pelota (hacia atrás) por lo menos dos veces antes de poder marcar un try

Más fácil (para los atacantes):

- Aumentar el ancho del canal

Habilidad 4a

Ejecutar un tocado o atrapar un tag/cinta

PROBAR



30 jugadores

Ejercicio 7

3 grupos de 10

Touch rugby: Corrida, Zona y Hombre a hombre

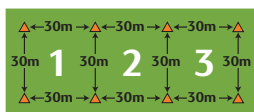
Este juego es para jugadores que necesitan practicar sus destrezas de ataque. Es excelente para mejorar la atención visual y aprender cómo atacar diferentes alineaciones defensivas.

Equipamiento necesario:

- 3 pelotas de Rugby • 8 conos

Espacio necesario:

- 3 canales
- 30 metros x 30 metros

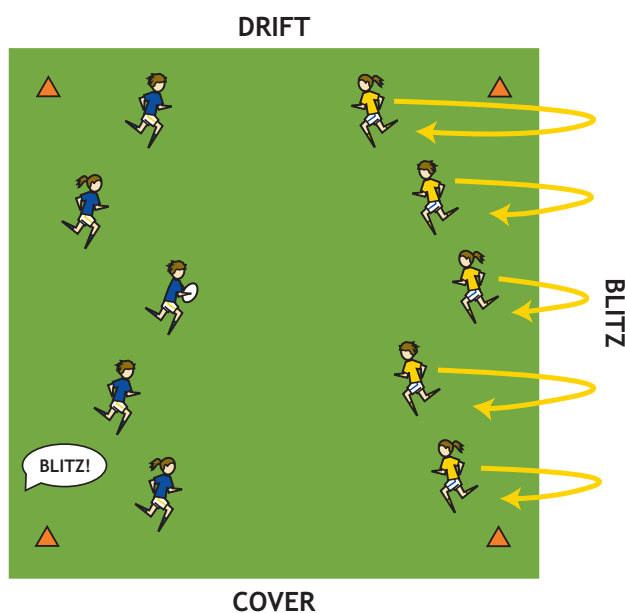


Tiempo sugerido:

- 20 minutos

Cómo jugar:

- 10 jugadores en cada canal – separar a los jugadores en 2 equipos de 5
- Jugar Touch rugby de 5 contra 5. Los lados de los canales tienen nombres: ‘Hombre a Hombre’, ‘Corrida’ y ‘Zona’
- Durante el partido, el coach/maestro o un jugador atacante puede gritar “Hombre”, “Corrida” o “Zona” en cualquier situación de contacto
- Después de escuchar el grito los defensores deben correr y tocar la línea correspondiente antes de volver a reintegrarse al juego
- Cuando los defensores están corriendo para tocar su línea, los atacantes deben ponerse de espaldas a los defensores y darle la pelota al coach/maestro. (Si no hubiera coach/maestro, los jugadores atacantes deben dejar la pelota en el suelo). Cuando los defensores estén casi en posición, el coach/maestro tira rodando la pelota a los atacantes para reiniciar el juego (o los jugadores atacantes levantan la pelota y atacan)
- El coach/maestro puede posteriormente hacer progresar la práctica introduciendo una indicación visual a los defensores mediante una señal convenida, en vez de una indicación vocal, forzando de ese modo a los atacantes a reaccionar a un tipo de defensa desconocido



Habilidad 4a

Ejecutar un tocado o atrapar un tag/cinta

PROBAR



30 jugadores

Ejercicio 7

3 grupos de 10

Touch rugby: Corrida, Zona y Hombre a hombre

Puntos de coaching:

Para los atacantes:

- Identificar el espacio dejado por los defensores
- Comunicarse eficazmente con los compañeros
- Buenas destrezas de manejo
- Proceso 'Mirar-Pensar-Hacer'

Para los defensores:

- Comunicarse: defensa hombre a hombre
- Mantener el mismo espacio entre los defensores – no dejar huecos

Para el coach/maestro:

- Permitir que los jugadores corrijan sus propios errores antes de intervenir

Dificultad:

Más fácil (para los defensores):

- Los atacantes deben tirarse al suelo y recién moverse cuando los defensores estén a mitad de camino de vuelta de su línea

Más fácil (para los atacantes):

- El coach/maestro numera a los jugadores para hacer que haya más atacantes contra menos defensores (especialmente importante para la defensa en Zona)

Habilidad 4a

Ejecutar un tocado o atrapar un tag/cinta

PROBAR



30 jugadores

Ejercicio 8

3 grupos de 10

Parramatta Touch

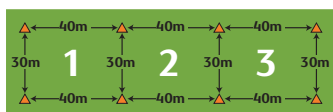
Este juego es para jugadores que necesitan practicar sus destrezas de apoyo. Sirve para trabajar la noción de espacio, comunicación, toma de decisiones, destrezas de ataque al espacio y estado físico general de los jugadores.

Equipamiento necesario:

- 3 pelotas de Rugby • 16 conos

Espacio necesario:

- 3 canales
- 40 metros x 30 metros

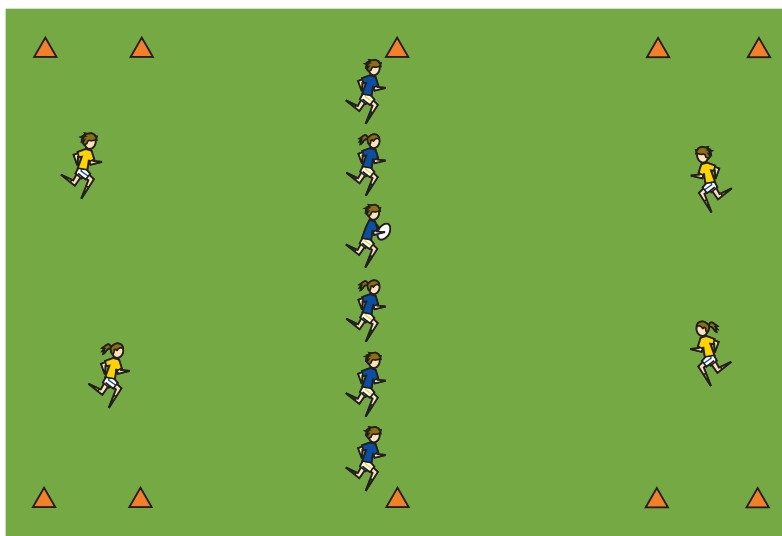


Tiempo sugerido:

- 20 minutos

Cómo jugar:

- 6 atacantes juegan touch rugby contra 2 defensores y luego se dan vuelta y juegan contra otros 2 defensores. A medida que los jugadores se van cansando la práctica se vuelve más real
- Los atacantes comienzan desde el centro y atacan una de las zonas defensivas
- Si el equipo atacante es tocado o dejan caer la pelota o cometen un pase forward, el equipo atacante se debe dar vuelta e inmediatamente atacar la zona defensiva opuesta
- Esto continúa durante un tiempo determinado por el coach o maestro
- Si el atacante marca puntos la defensa debe correr alrededor de los conos centrales y regresar a su zona defensiva antes que el atacante comience contra ellos su ataque nuevamente
- Los defensores no pueden defender afuera de sus zonas
- Cada equipo tiene 5 ataques. Acumular los puntos



Habilidad 4a

Ejecutar un tocado o atrapar un tag/cinta

PROBAR



30 jugadores

Ejercicio 8

3 grupos de 10

Parramatta Touch

Puntos de coaching:

Para los atacantes:

- Líneas de carrera eficaces para marcar puntos
- Atacar una defensa corrida u hombre a hombre requiere buena comunicación y decisiones rápidas
- Realinearse es esencial para continuar siendo efectivos

Para los defensores:

- Comunicarse: defensa hombre a hombre
- Mantener el mismo espacio entre los defensores: sin huecos
- En defensa se cubren unos a otros sin darse por vencidos

Dificultad:

Más fácil (para los defensores):

- Agregar un defensor del equipo atacante

Más fácil (para los atacantes):

- Defensores empiezan en la línea de pelota muerta

Habilidad 4a

Ejecutar un tocado o atrapar un tag/cinta

PROBAR



30 jugadores

Ejercicio 9

3 grupos de 10

Pelota rápida/Descarga

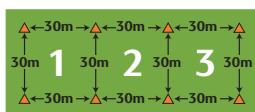
Este juego es para jugadores que necesitan practicar sus destrezas de ataque. Destaca la importancia de colocarse detrás de los defensores para dejar más terreno al ataque y mantener viva la posesión.

Equipamiento necesario:

- 3 pelotas de Rugby • 8 conos

Espacio necesario:

- 3 canales
- 30 metros x 30 metros



Tiempo sugerido:

- 20 minutos

Cómo jugar:

- 10 jugadores en cada canal: dividir los jugadores en 2 equipos de 5
- Jugar Touch rugby 5 v 5
- Una vez que un atacante es tocado debe descargar dentro del tiempo de un segundo
- Empezar el partido de modo que los jugadores tengan que hacer el pase delante de los defensores y luego hacer progresar el ejercicio pidiéndoles que hagan el pase detrás de la defensa, dando dos pasos más allá del defensor antes de hacer la descarga



Habilidad 4a

Ejecutar un tocado o atrapar un tag/cinta

PROBAR



30 jugadores

Ejercicio 9

3 grupos de 10

Pelota rápida/Descarga

Puntos de coaching:

Para los atacantes:

- Cuando el jugador resulta tocado debe realizar el pase dentro del tiempo de 1 segundo: el apoyo es clave para mantener viva la posesión
- Cambiar la velocidad y dirección necesaria para batir al defensor
- El apoyo ataca la pelota

Para los defensores:

- Mantener el mismo espacio entre defensores: sin huecos

Dificultad:

Más fácil (para los defensores):

- Agregar un defensor del equipo atacante (6 v 4)

Más fácil (para los atacantes):

- Agregar un atacante de los defensores (6 v 4)

Habilidad 4b

Alinear la defensa en la línea del fuera de juego

PROBAR



30 jugadores

Ejercicio 1

3 grupos de 10

5 v 5

Equipamiento necesario:

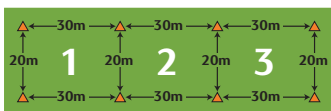
- 3 pelotas de Rugby • 8 conos

Principios del juego:

- Avanzar • Brindar apoyo • Crear continuidad
- Aplicar presión • Marcar puntos

Espacio necesario:

- 3 canales
- 30 metros x 20 metros

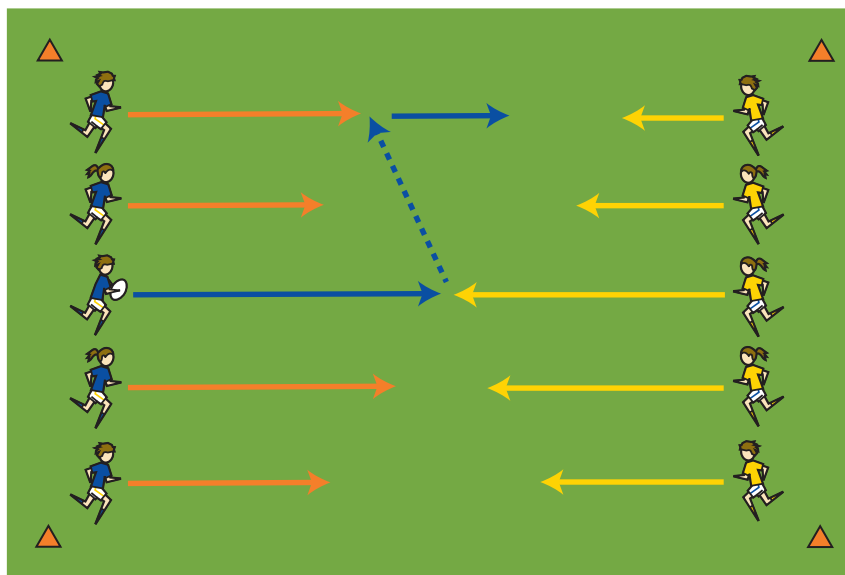


Tiempo sugerido:

- 15 minutos

Cómo jugar:

- 10 jugadores en cada canal - separar a los jugadores en dos equipos de 5
- Empezar el juego con un pase libre desde el centro asegurando que el equipo defensor se retire hasta los 7 metros
- Los jugadores atacantes deben tratar de sobrepasar a los defensores para marcar un try
- Si el atacante resulta tackleado debe pasar la pelota hacia atrás a un compañero
- Después de un tackle exitoso el defensor debe permanecer de su lado de la pelota (onside) y no debe intentar interceptar u obstruir el pase
- Hacer tres juegos, luego cambiar los equipos para que todos jueguen en diferentes posiciones



Habilidad 4b
Alinear la defensa en la
línea del fuera de juego
PROBAR



30 jugadores

Ejercicio 1

3 grupos de 10

5 v 5

Puntos de coaching:

Para los atacantes:

- Correr hacia adelante
- Eludir a los defensores
- Solamente hacer un pase si resultó tackleado o si hay un compañero en mejor posición
- Los jugadores de apoyo deben estar detrás de la pelota Comunicación entre los jugadores

Para los defensores:

- Cabeza arriba - foco en la cintura del portador de la pelota

Dificultad:

Más difícil (para los defensores):

- Si los defensores tienen suficiente dominio del tackle pueden hacer tackles de contacto
- Ensanchar el canal

Más fácil (para los defensores):

- Angostar el canal

Habilidad 4b

Alinear la defensa en la línea del fuera de juego

PROBAR



30 jugadores

Ejercicio 2

3 grupos de 10

Toma de decisiones – 6 v 4

Equipamiento necesario:

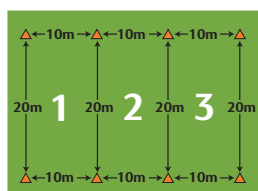
- 3 pelotas de Rugby • 8 conos • 12 cinturones de Tag y 24 cintas (si no alcanzan para todos los jugadores rotar los grupos para que todos puedan jugar con las cintas)

Principios del juego:

- Avanzar • Brindar apoyo • Crear continuidad
- Aplicar presión • Marcar puntos

Espacio necesario:

- 3 canales
- 10 metros x 20 metros

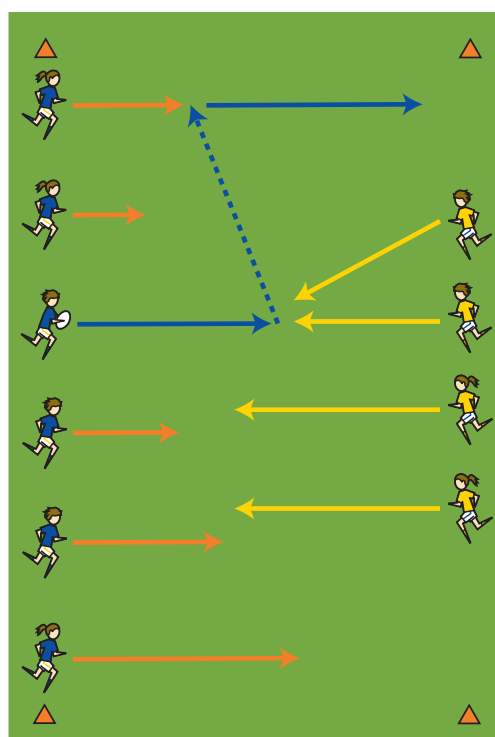


Tiempo sugerido:

- 12 minutos

Cómo jugar:

- 10 jugadores en cada canal - cuatro defensores y seis atacantes
- Iniciar el juego con un pase libre en el centro, asegurando que el equipo defensor se retire 7 metros
- Los jugadores atacantes deben tratar de sobrepasar a los defensores para marcar un try
- Los defensores tacklean al portador de la pelota sacándole una cinta
- Si el atacante resulta tackleado debe pasar la pelota hacia atrás a un compañero dentro de los tres pasos o tres segundos
- Después de un tackle Tag exitoso el defensor debe permanecer de su lado de la pelota (onside) y no debe intentar interceptar u obstruir el pase



Habilidad 4b
Alinear la defensa en la
línea del fuera de juego
PROBAR



30 jugadores

Ejercicio 2

3 grupos de 10

Toma de decisiones – 6 v 4

Puntos de coaching:

Para los atacantes:

- Correr hacia adelante
- Eludir a los defensores
- Solamente hacer un pase si resultó tackleado o si hay un compañero en mejor posición
- Los jugadores de apoyo deben estar detrás de la pelota
- Comunicación entre los jugadores

Dificultad:

Más difícil (para los atacantes):

- Si el equipo en posesión no ha logrado marcar un try después de siete tackles, se otorga la posesión al otro equipo con un pase libre

Más fácil (para los atacantes):

- No está permitido interceptar pases

30 jugadores

Ejercicio 3

3 grupos de 10

Touch Rugby con apoyos múltiples

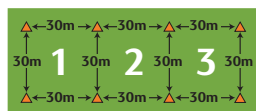
Este juego es para jugadores que necesitan practicar sus destrezas de apoyo.

Equipamiento necesario:

- 3 pelotas de Rugby • 8 conos

Espacio necesario:

- 3 canales
- 30 metros x 30 metros

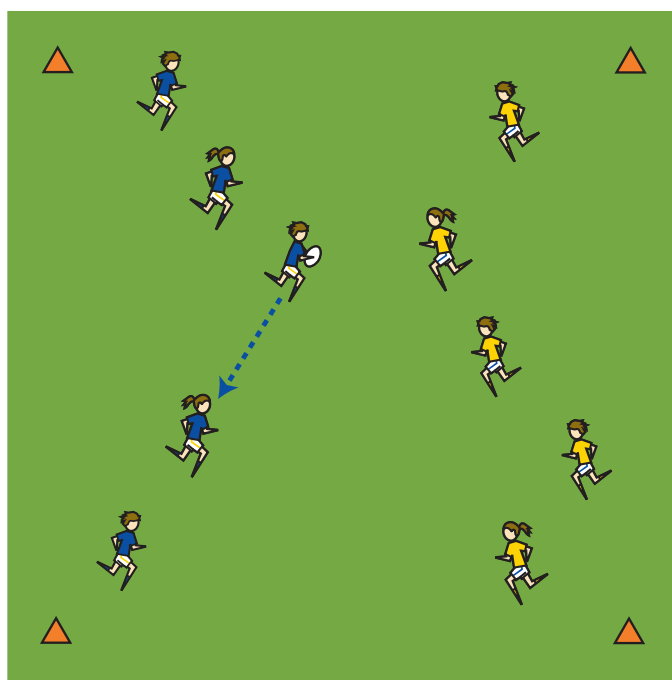


Tiempo sugerido:

- 20 minutos

Cómo jugar:

- 10 jugadores en cada canal – separar a los jugadores en 2 equipos de 5
- Los jugadores juegan un partido normal de Touch Rugby 5 v 5
- La única diferencia es en el puntaje:
 - 1 punto por un try, más 1 punto bonus por una descarga dentro de los 10 metros y 2 puntos bonus por una descarga dentro de los 5 metros de la línea de try
 - Si no hubo pases dentro de los 15 metros de la línea de try, se desestima el try



30 jugadores

Ejercicio 3

3 grupos de 10

Touch Rugby con apoyos múltiples

Puntos de coaching:

Para los atacantes:

- Los corredores de apoyo deben tratar de colocarse detrás de la defensa
- Apoyar al portador de la pelota cerca de él

Para los defensores:

- Comunicarse
- Mantener el mismo espacio entre los defensores: sin huecos
- En defensa se cubren unos a otros sin darse por vencidos

Dificultad:

Más fácil (para los defensores):

- Angostar el canal

Más fácil (para los atacantes):

- Ensanchar el canal

30 jugadores

Ejercicio 4

2 grupos de 15

Ataque de la línea de backs

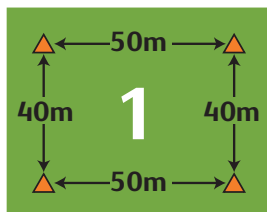
Este juego es para jugadores que necesitan practicar sus destrezas de ataque.

Equipamiento necesario:

- 1 pelota de Rugby
- 8 conos

Espacio necesario:

- 1 canal
- 50 metros x 40 metros
(media cancha de Rugby)



Tiempo sugerido:

- 20 minutos

Cómo jugar:

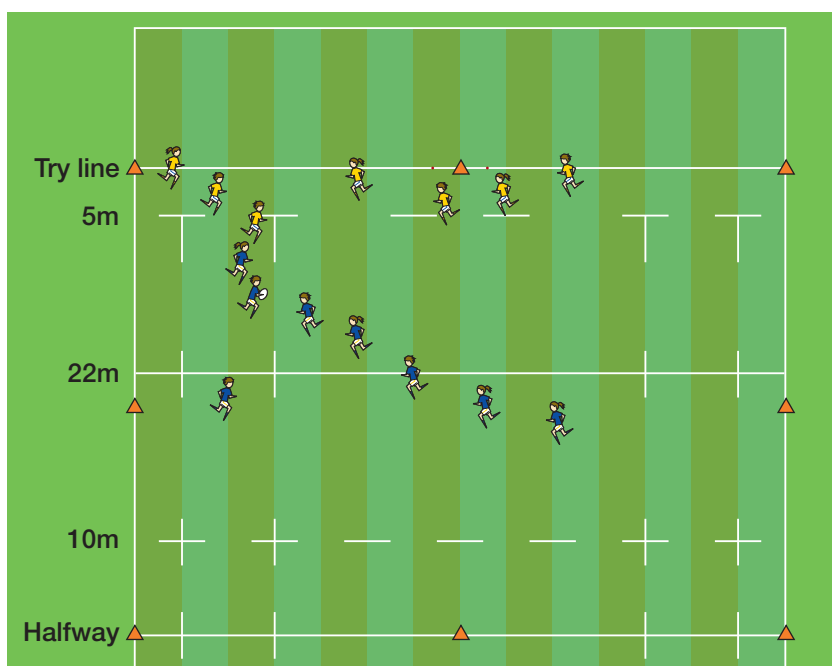
- Separar a los jugadores en 4 Equipos: 2 equipos atacantes de 8 y 2 equipos defensores de 7
- Un equipo ataca contra otro equipo que defiende. Dos equipos descansan. Luego intercambian roles
- Desarrollar este ejercicio entre la línea de try y la línea de 10 metros, para promover las destrezas de toma de decisiones clínica, ejecución, pase y carrera
- El objetivo de este juego es marcar un try de la primera fase. La defensa comienza en la línea de try y sólo puede avanzar hasta la línea de 5 metros (línea de ventaja)
- El ataque debe empezar desde la línea de 5 metros, simulando un scrum y variando los puntos de comienzo, por ejemplo: centro, lado izquierdo, lado derecho
- Si simulan un comienzo desde un lineout, usar desde la línea de 10 metros hasta la línea de mitad de cancha
- Si el ataque puede marcar el try a partir de la formación fija, se le otorgan 5 puntos
- Si marca después de una fase se le otorgan cuatro puntos
- Si marca después de dos fases se le otorgan tres puntos, y así sucesivamente

30 jugadores

Ejercicio 4

2 grupos de 15

Ataque de la línea de backs



Puntos de coaching:

Para los atacantes:

- Son claves las destrezas de toma de decisiones (perforar, alineamiento defensivo)
- Procurar los pases adecuados (corto, largo, plano, profundo, etc.)
- Armar buenas líneas de carrera (señuelos/ opciones/ creación de espacio)
- Acelerar hacia el espacio

Para los defensores:

- Comunicarse: defensa hombre a hombre
- Mantener el mismo espacio entre los defensores: sin huecos

For the coach/teacher:

- Permitir que los jugadores se corrijan ellos mismos antes de intervenir

Dificultad:

Más fácil (para los defensores):

- Atacantes empezar 10 metros adelante

Más fácil (para los atacantes):

- Defensores empezar 5 metros detrás de la línea de try

Habilidad 4b

Alinear la defensa en la línea del fuera de juego

PROBAR



30 jugadores

Ejercicio 5

6 grupos de 5

Probar: juego de Rugby

Equipamiento necesario:

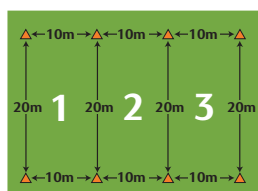
- 3 pelotas de Rugby • 8 conos • 12 cinturones de Tag y 24 cintas (si no alcanzan para todos los jugadores rotar los grupos para que todos puedan jugar con las cintas)

Principios del juego:

- Avanzar • Brindar apoyo • Crear continuidad
- Aplicar presión • Marcar puntos

Espacio necesario:

- 3 canales
- 10 metros x 20 metros

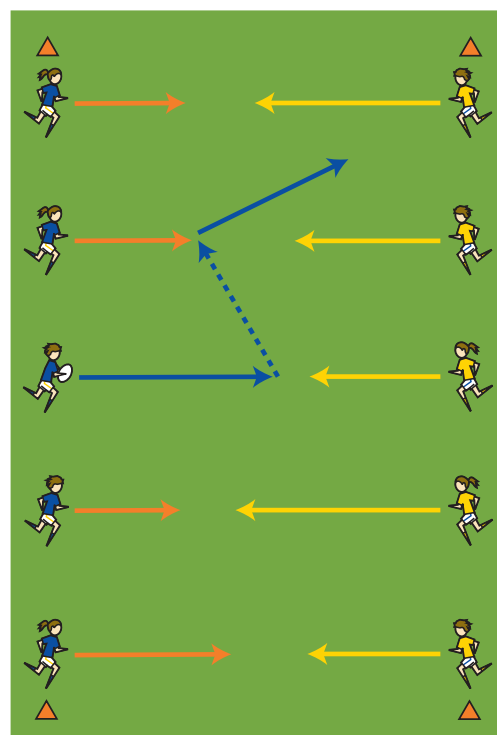


Tiempo sugerido:

- 12 minutos

Cómo jugar:

- 2 equipos de 5 en cada canal - un equipo defiende, un equipo ataca
- Iniciar el juego con un pase libre en el centro, asegurando que el equipo defensor se retire 7 metros
- Los jugadores atacantes deben tratar de sobrepasar a los defensores para marcar un try
- Si el atacante resulta tackleado por un defensor que le saca una cinta, el portador de la pelota debe pasar la pelota hacia atrás a un compañero dentro de los tres pasos o tres segundos
- Después de un tackle Tag exitoso el defensor debe retirarse 5 metros y no debe intentar interceptar u obstruir el pase
- Jugar 6 contra 4 tiene la ventaja de que es más fácil marcar puntos y esto es gratificante para los jugadores. Cada vez que un equipo marca puntos dos atacantes (pueden ser el jugador que hizo el último pase y el que marcó) pasan al equipo defensor que pasa a atacar con seis atacantes



Habilidad 4b
Alinear la defensa en la
línea del fuera de juego
PROBAR



30 jugadores

Ejercicio 5

6 grupos de 5

Probar: juego de Rugby

Puntos de coaching:

Para los atacantes:

- Correr hacia adelante
- Eludir a los defensores
- Solamente hacer un pase si resultó tackleado o si hay un compañero en mejor posición
- Los jugadores de apoyo deben estar detrás de la pelota

Para los defensores:

- Cabeza arriba - foco en la cintura del portador de la pelota

Inicialmente puede parecer un caos pero la perseverancia permitirá que los jugadores le sientan el gusto al juego

Dificultad:

Más difícil (para los atacantes):

- Después de 3 tackles cambiar la posesión

Más fácil (para los atacantes):

- Aumentar el ancho del canal