



Introducción a los Módulos Probar

Get Into Rugby es un programa de tres fases – Probar, Jugar y Seguir

La idea es que los jugadores Prueben, Jueguen y Sigan en Rugby siguiendo un camino fácil de entender, seguro y divertido.

En esta fase Probar, los cuatro módulos distintos le permitirán introducir rugby sin contacto o contacto modificado, indicado para cualquier superficie de juego para que los jugadores puedan descubrir y experimentar los valores y principios de Juego. Los jugadores desarrollarán habilidades básicas para entender el juego del Rugby y progresarán hasta ser capaces de jugar un Tocata o Tag Rugby al final de la fase.

La progresión de un módulo a otro debe ser de forma natural y lógica. No obstante, entendemos que cada jugador, colegio, club o comunidad son distintos y que progresarán de formas diversas. Los módulos pueden y deben ser utilizados más de una vez si es necesario, utilizando diferentes juegos y variaciones hasta que los jugadores alcancen el objetivo deseado de cada módulo. Incluso es recomendable que los entrenadores y profesores repitan de forma regular juego de módulos anteriores con nuevas variaciones o reglas modificadas para asegurarse que los jugadores son capaces de recordar y ahondar en las prácticas necesarias para jugar rugby sin contacto.

Aproximación basada en juegos

Los módulos Get Into Rugby han sido diseñados para que entrenadores y profesores usen una aproximación basada en juegos durante sus sesiones.

- Empiece la sesión con un juego general, en el que todos los jugadores estén involucrados. Este primer juego servirá a su vez de calentamiento y ayudará a los jugadores a involucrarse y centrarse de una forma divertida.
- Después, use ejercicios o talleres para trabajar y desarrollar las habilidades específicas del módulo.
- Vuelva al juego general que usó al comienzo de la sesión para observar cómo los jugadores han desarrollado las habilidades claves del módulo.

Esta aproximación basada en juegos ayuda a los profesores y entrenadores a mantener a los jugadores activos e involucrados durante una sesión divertida. Además, permite a los entrenadores y profesores el evaluar las habilidades de los jugadores al principio y al final de la sesión y observar el progreso, ayudando en la futura planificación de las sesiones.



Introducción a los Módulos Probar

Estructura de los módulos

Todos los módulos tienen la misma estructura:

Introducción: - Juego General

Puntos clave para organizar el juego de Rugby adaptado que servirá también como calentamiento y le ayudará a observar el progreso de sus jugadores. Al progresar de un módulo a otro, nuevas reglas serán añadidas o modificadas, hasta que los jugadores sean capaces de jugar rugby sin contacto al final del cuarto módulo.

Áreas a desarrollar - Habilidades

Dos áreas claves en las que jugadores, entrenadores y profesores se centrarán. Estos enlaces llevarán a ejercicios o talleres diseñados para desarrollar las correspondientes habilidades.

Variaciones para modificar los juegos

Todos los jugadores son diferentes, y lo que puede funcionar para un grupo, es posible que no funcione para otro! Aquí tiene algunos puntos para simplificar el juego y permitir a sus jugadores tener más éxito, o para incrementar la dificultad para mantener a sus jugadores más focalizados e involucrados. Le sugerimos algunas posibilidades pero los profesores y entrenadores han de sentirse libres de introducir sus propias variaciones.

Objetivos

Objetivos del módulo: Lo que sus jugadores han de ser capaces de hacer en el juego adaptado para poder pasar al siguiente módulo.

Prácticas Ejemplares de Entrenamiento

Una sesión de rugby debe siempre ser A.P.E.S.S. para asegurar que los jugadores mejoren y continúen disfrutando del Juego.

Active: (Activa) Mantenga a los jugadores involucrados, jugando y metidos en la práctica

Purposeful: (con Propósito) Los jugadores necesitan entender el propósito o el por qué de los juegos que están jugando. La práctica de las habilidades (como pases, o el avance) debe de ser puesta en el contexto de Juego del Rugby para que los jugadores entiendan por qué es importante para ellos el aprender y practicarlos.



Introducción a los Módulos Probar

Enjoyable: (Divertida) Asegurese de que los jugadores disfrutan y se divierten cuando practiquen, ya que esto hará que estén más motivados e involucrados en la práctica.

Safe: (Segura) Es esencial para asegurar una práctica segura del Rugby, que los jugadores entiendan la importancia de la seguridad.

Successful: (con Éxito) Los entrenadores y profesores deben asegurarse de que todos los jugadores experimenten algún tipo de éxito personal durante la sesión para mantener la diversión en la práctica: los jugadores se sentirán más seguros y estarán más involucrados en la actividad.

Ejemplo de una sesión Probar de 50 minutos

Antes de la sesión.

- Decida cuál será el (los) foco(s) de la sesión (no elija más de dos) y decida que juego general y que taller(es) se llevarán a cabo durante la sesión.
- Marque las áreas para el juego general y para los talleres y prepare el equipo necesario si procede.

0 – 10 mins. Juego General

- Explicación de los objetivos de la sesión: ¿Qué van a trabajar los jugadores?
- Juego de calentamiento: Recuerde realizar estiramientos dinámicos cada 2-3 minutos aproximadamente.

10-25 mins. - Habilidades

Ejercicios/Talleres – recuerde mantener a los jugadores activos, por ejemplo practicando en varios grupos de pocos jugadores simultáneamente.

25-45 mins. – Juego General

Juego final General – prograse o repita el juego del inicio, y añada o elimine reglas según proceda.

45-50 mins. Vuelta a la Calma

Realice estiramientos y de tiempo para la vuelta a la calma. Utilice éste momento para hacer una revisión de la sesión: ¿Cuáles fueron los objetivos de la sesión? ¿Qué salió bien? (Mantenga una actitud positiva durante la revisión)