

INICIACIÓN AL TOUCH





INICIACIÓN AL TOUCH



1.- PRESENTACIÓN

Este trabajo es una breve recopilación de ejercicios ordenados secuencialmente en unas sesiones que puedan servir como guía para la iniciación en el Touch a nivel escolar. Para su realización nos hemos basado, entre otros, en material existente de:

- Federación Internacional de Touch (F.I.T.).
- Asociación Australiana de Touch.
- Touch New Zealand.
- Asociación Catalana de Touch.
- *Unidad Didáctica de Flag Rugby*. Federación Balear de Rugby.
- *Escuela de Rugby*. Club de Rugby Arrasate.
- <http://www.funwithtouch.com/>

2.- INTRODUCCIÓN

El *Touch Rugby* (o simplemente *Touch*) es un juego deportivo colectivo de invasión, de mínimo contacto pero de gran dinamismo. Se juega en las modalidades MASCULINA, FEMENINA Y MIXTA. El único contacto permitido entre los oponentes es el toque con la mano, que realizan los defensores al jugador con el balón para detener su avance o también el atacante en posesión de este para poder controlar su propia carrera y el lugar exacto donde se produce el tocado y debe plantar el balón.

Aunque proviene del Rugby, en este deporte no se puede patear el balón, ni existen agrupamientos como el *ruck*, la *melé* o el *lateral*. Los miembros de cada equipo, que inicialmente son 6 en el campo (con hasta 8 suplentes), pueden variarse en proporción al espacio de juego disponible. Oficialmente las dimensiones del terreno de juego son: 70 m de largo, más dos zonas de anotación de 10 m cada una, y 50 m de ancho.

El objetivo motor de este juego es llevar el balón a una meta (zona de anotación o de marca) para anotar un “*touchdown*” (equipo atacante) o evitar que lo logre (equipo defensor).

Para puntuar, el jugador con el balón deberá llegar a la zona de marca contraria sin ser tocado y posar el balón sobre la línea de marca o más allá de ella, dentro de la zona de marca.

Para que esta acción tenga validez ha de realizarse antes de que el equipo defensor complete sus seis toques. Es decir, el equipo atacante dispone de un cupo de seis posesiones de balón para poder puntuar. En caso contrario cederá el balón y turno de ataque al equipo defensor y pasará a defender.

La duración oficial del partido es de dos tiempos de 20 minutos con 5 de descanso.

3.- GUÍA RÁPIDA DE LAS REGLAS DEL TOUCH

EFFECTUAR CORRECTAMENTE UN TOCADO (*TOUCH*).

El tocado puede ser efectuado tanto por el atacante que porta el balón como por los defensores, siempre sobre el portador del balón.

Para hacer un tocado es suficiente con una sola mano, con la mínima fuerza necesaria, en cualquier parte del cuerpo, la vestimenta, el cabello o incluso el balón en posesión del jugador atacante.

El balón cambia de equipo después del sexto tocado, cuando el balón cae al suelo o como consecuencia de una infracción del equipo atacante. Por otro lado, después de una infracción del equipo defensor, el equipo atacante vuelve a contar desde cero sus tocados.

EFFECTUAR CORRECTAMENTE UN “*ROLLBALL*”.

En el punto donde se produjo el tocado, el portador del balón deberá plantarlo sin demora en el suelo, entre sus pies, con el cuerpo orientado al frente y sus caderas paralelas a los laterales del campo.

Un compañero de equipo deberá recoger el balón sin demora y de forma controlada para continuar jugándolo. A este jugador se le denomina “*half*” o medio. El “*half*” o medio y, aunque puede correr con el balón, no puede marcar un “*touchdown*” directamente, sino que debe pasar el balón a un compañero situado por detrás de él. Si es tocado antes de pasar el balón, su equipo pierde la posesión.

Después de un “*Rollball*”, si el “*half*” o medio es tocado antes de pasar el balón, su equipo pierde la posesión.

El árbitro avisará del quinto tocado cuando se efectúa el “*Rollball*”.

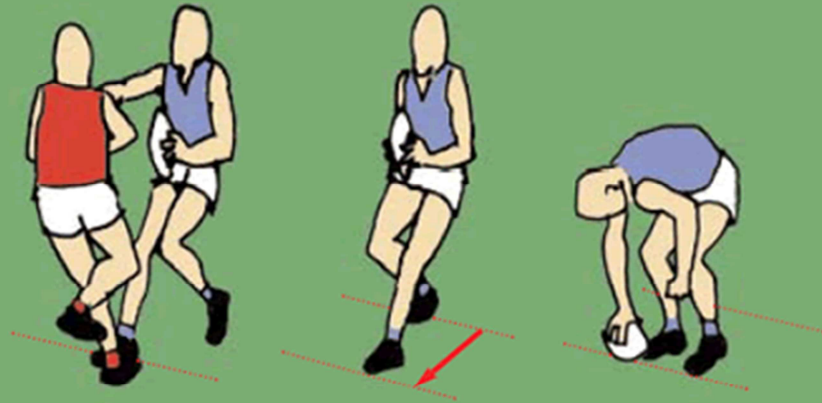
Después de un tocado, todos los jugadores del equipo defensor deben obligatoriamente retirarse a cinco (5) metros de distancia como mínimo de donde se produjo, en dirección a su línea de marca, no pudiendo reiniciar la defensa hasta que el “*half*” o medio toque el balón tras el “*Rollball*”. Normalmente el árbitro es quien marca los cinco metros a los que se debe situar la defensa. En caso de que el tocado se produzca a menos de 5 metros de la línea de marca, los defensores sólo tienen que retroceder hasta dicha línea.



INICIACIÓN AL TOUCH



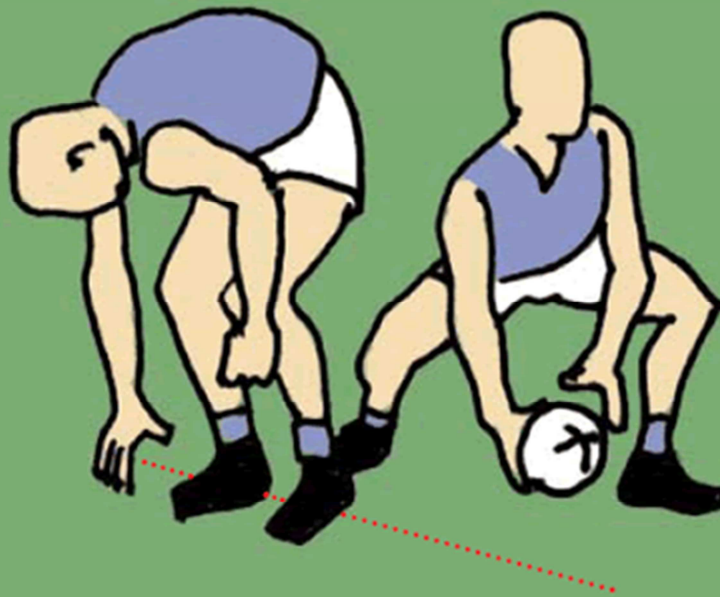
Ejecutando un "Rollball"



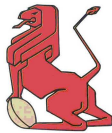
Se produce
el tocado

El jugador debe
detenerse

El balón debe
colocarse en la
marca



El portador balón lo planta entre sus pies y pasa por encima para que un compañero, el "half" o medio, lo recoja y reinicie el juego. Si, debido al impulso en su carrera, se sobrepasa el punto donde se produjo el contacto, se deberá volver hacia atrás para ejecutar el "Rollball"



INICIACIÓN AL TOUCH



CAMBIO DE POSESIÓN DEL BALON (Sin ser golpe de castigo).

Se produce un cambio de posesión del balón siempre que:

- El balón cae al suelo.
- Se produce un tocado sobre el *“half”* o medio.
- Después del sexto tocado.
- El *“half”* o medio posa el balón sobre la línea de marca o dentro de la zona de marca.
- *“Rollball”* mal efectuado.
- *“Tap”* o saque mal ejecutado.
- Balón fuera del campo.
- Si un jugador con el balón toca la línea lateral o sale fuera del campo.

Cuando hay un cambio de posesión, el juego se reinicia con un *“Rollball”* y la defensa debe situarse a cinco (5) metros.

INFRACCION SANCIONADAS CON GOLPE DE CASTIGO.

- Pasar el balón hacia delante.
- Jugador tocado que pasa posteriormente el balón.
- Hacer el *“Rollball”* antes de ser tocado.
- No hacer el *“Rollball”* en el sitio donde produjo el tocado.
- Usar más fuerza de la necesaria para efectuar el tocado.
- Reclamar un tocado sin haberlo hecho.
- Defensa fuera de juego durante el *“Rollball”* (mínimo 5 metros).
- Defensa fuera de juego durante el *“tap”* o saque (mínimo 10 metros).
- Más jugadores en el campo de los permitidos.
- No hacer correctamente las sustituciones.
- Interrumpir la continuidad del juego.
- Obstrucciones.
- Discutir las decisiones del árbitro.
- Juego desleal y poco deportivo.

Después de la señalización de un golpe de castigo, el juego se reanuda mediante un *“tap”* o saque para el equipo no infractor, debiéndose situar la defensa a diez (10) metros.

El *“tap”* o saque se ejecuta colocando el balón en el suelo en el punto donde se produjo la infracción (marca), retirando ambas manos del mismo e impulsándolo con un pie a una distancia menor de un (1) metro, recogiendo limpiamente después.



INICIACIÓN AL TOUCH



Ejecutando un "tap" o saque



Se coloca el balón en la marca



Se retiran las manos del balón

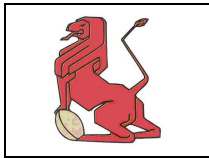


Se impulsa con el pie



Se recoge limpiamente

El saque o "tap" se utiliza para iniciar el partido, para reiniciarlo después de la anotación de un "touchdown" y tras la señalización de un golpe de castigo. El balón no deberá desplazarse más de un metro.



INICIACIÓN AL TOUCH



CÓMO ANOTAR UN “TOUCHDOWN” (VALOR, UN PUNTO)

Posando el balón sobre la línea o dentro de la zona de marca. El balón debe ser posado con control sin que caiga de las manos.

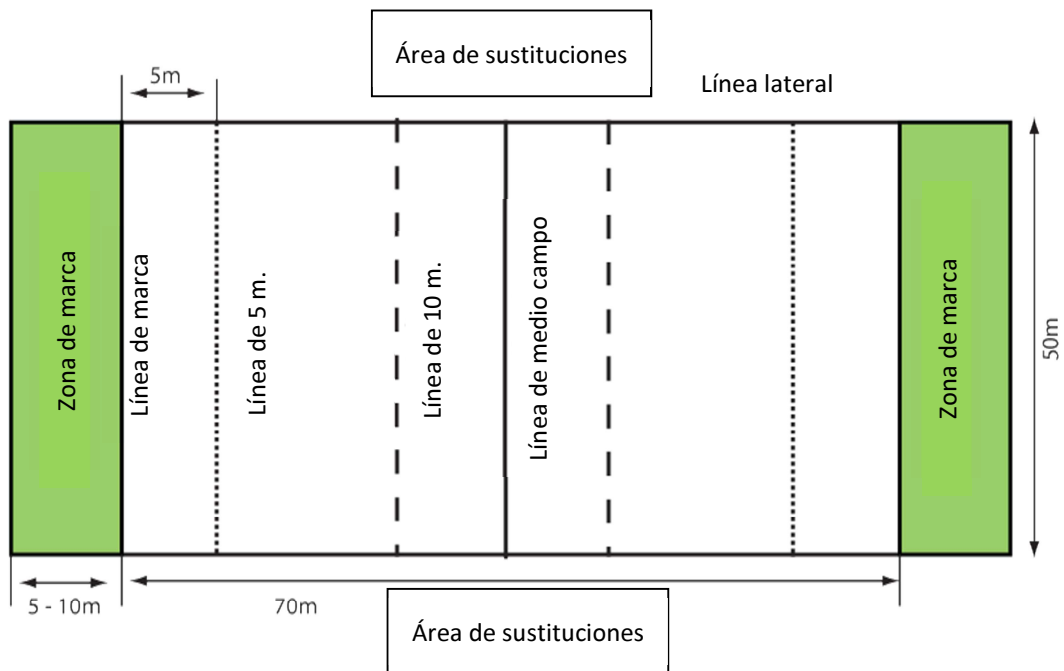
En el caso de jugar sobre superficies duras, será suficiente con cruzar las líneas de marcas sin ser tocado.

El “half” o medio no puede marcar un “touchdown”.

Si el jugador que anota el “touchdown” es tocado al mismo tiempo, el tocado cuenta y no puntúa.

Si el jugador que lleva el balón es tocado dentro de la zona de marca, el juego se reinicia desde la línea a 5 m de la línea de marca.

EL CAMPO





INICIACIÓN AL TOUCH



Algunos gestos del árbitro



Inicio del juego



Quinto tocado



Sexto tocado



Seis más



Tocado sobre el "half" o medio



Golpe de castigo



"Touchdown"



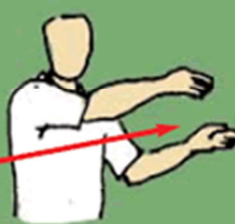
Balón al suelo



Pase adelantado



Pase después del tocado



Gestos acompañados de comunicación verbal.

Gestos acompañados de comunicación verbal y precedidos de un pitido breve.

Gestos acompañados de comunicación verbal y precedidos de un pitido largo.

Gestos acompañados únicamente de un pitido.



INICIACIÓN AL TOUCH



Sesión nº 1	Objetivos: - Familiarizarse con el balón - Iniciarse en el pase
1.1. Calentamiento general (5')	1.2. Explicación (5'): - Mostrar el balón - Indicar cómo se coge y se pasa
1.3. Carreras de pases (10'): - Se divide a los alumnos en dos equipos, colocados uno enfrente del otro. - Entre cada jugador dejaremos una distancia de unos dos brazos. - El balón está en el suelo y, a la señal del monitor, el primer jugador de la fila lo cogerá del suelo y se lo dará al siguiente de la fila. - Cada jugador pasará el balón a su compañero hasta llegar al último. - El último da la vuelta con el balón alrededor de su cuerpo y luego lo devuelve al penúltimo, y así hasta llegar de nuevo al inicio.	
1.4. Pases en un cuadrado (10'): - Colocar a los alumnos, en grupos de 10 como máximo, dentro de un cuadrado de 10 x 10 m. - Deberán correr dentro de él en todas direcciones y ocupando bien todo el espacio. - Introducir un balón y pedirle a los alumnos que lo pasen entre ellos manteniéndose en movimiento y ocupando el espacio. - Puede introducirse un segundo balón al avanzar el ejercicio.	
1.5. La noria (10'): - Colocar a los alumnos en un corro de unos diez componentes, dejando un metro aproximadamente entre cada uno de ellos. - El portador del balón lo pasa a su compañero y comienza a correr por el exterior del corro procurando llegar antes que el balón a su posición inicial. - Los demás alumnos se pasarán el balón procurando que llegue antes que el jugador. - Cuando todos hayan realizado el juego, cambiaremos la dirección.	
1.6. Juego: Eliminación (10'): - Colocar a los alumnos, en grupos de 10 como máximo, dentro de un cuadrado de 10 x 10 m. - Dos defensores con un balón. Los otros alumnos corren por todo el espacio delimitado evitando que los defensores les toquen con el balón. - Los defensores no pueden correr cuando tienen el balón. - El defensor que no tiene el balón debe moverse por el campo para colocarse cerca de los otros jugadores y poder recibir un pase de su compañero con objeto de eliminarlos. - Cuando tocan a un jugador, ese pasa a ser otro defensor más, y así hasta que no queden atacantes.	



INICIACIÓN AL TOUCH



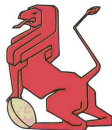
Sesión nº 2	Objetivos: - Correr con el balón. - Anotar.
2.1. Calentamiento general (5´)	2.2. Explicación (5´): - Correr con el balón en dos manos - Explicar el modo de anotar
2.3. Carreras con balón (10´): - Se divide a los alumnos en grupos iguales, colocados en fila detrás de un cono. - El primero de cada grupo deberá ir corriendo, con el balón sujeto con ambas manos, hasta el segundo cono, girar alrededor de él y volver para pasárselo al siguiente. - El primer grupo que termine el ejercicio y todos sus integrantes se sienten en el suelo ganará el juego.	
2.4. 10 pases (10´): - Dividir a los alumnos en dos grupos iguales con un balón. - El objetivo será completar un número de pases sin que el balón sea interceptado por el otro equipo. - El equipo "defensor" intentará interceptar el balón, y ganará la posesión cada vez que lo recuperen o caiga al suelo. - El jugador con el balón no puede moverse. - Pueden permitirse los pases por encima de la cabeza.	
2.5. Anotar en un cuadrado (10´): - Colocar a los alumnos, en grupos de 10 como máximo, dentro de un cuadrado de 10 x 10 m. - Deberán correr dentro del cuadrado, pasándose el balón, en todas direcciones y ocupando bien todo el espacio. - A la señal, los alumnos que tengan el balón en ese momento deben anotar un "touchdown" después de atravesar la línea lateral.	
2.6. Juego (10´): - Dividir a los alumnos en dos equipos. - El objetivo para cada equipo es llevar el balón a la zona de marca contraria y posarlo en ella. - Se permiten los pases hacia delante. - El portador del balón no puede correr con él. Podrá pivotar sobre un pie para evitar que le intercepten el pase. - El balón debe pasarse con dos manos. - Si el balón cae al suelo, la posesión pasa al equipo contrario. Si es a consecuencia de una intercepción, el equipo atacante la retiene.	



INICIACIÓN AL TOUCH



Sesión nº 3	Objetivos: - Concepto del pase hacia atrás. - Iniciarse en la defensa.
3.1. Calentamiento general (5´)	3.2. Explicación (5´): - Siempre se pasa hacia atrás. Pase adelantado. - Defensa: el tocado.
3.3. Pases continuos (10´): - Dividir a los alumnos en cuatro grupos iguales con un balón y colocarlos en dos filas enfrentadas. - El primer jugador avanza en línea recta con el balón y lo pasa al primero de la fila a su izquierda, que avanzaba un poco retrasado en relación a él. - Este avanza igualmente con el balón y lo pasa, hacia la izquierda, al primer alumno de la fila que tenía enfrente, que recibe el balón ya en movimiento para continuar el ejercicio.	
3.4. La muralla (10´): - Los alumnos intentarán pasar de la zona A a la zona B sin ser tocados, no podrán salir de la zona marcada. - Habrá dos defensores en la zona delimitada en el centro, que intentarán coger a los demás efectuando un tocado. - Una vez que un jugador es tocado, pasa a ser defensor hasta que ya no quede ninguno. - Si algún atacante se queda mucho tiempo sin pasar a la otra zona, se convertirá en defensor.	
3.5. Marcar (10´): - Dividir a los alumnos en dos grupos que se colocarán en filas paralelas en la mitad del área marcada. - Los dos grupos se situarán mirando hacia el monitor. Cada grupo tendrá un balón en el extremo opuesto del otro. - Cada jugador pasará el balón a su compañero, al llegar al final de la fila, todo el grupo se dará la vuelta y volverá a pasarse el balón. - A la señal, los portadores del balón correrán a anotar un "touchdown" y el oponente correrá a efectuar un tocado.	
3.6. Juego (15´) - Dividir a los alumnos en grupos de 6-8 jugadores. - El objetivo para cada equipo es completar un número concreto de pases. - Los jugadores del grupo que tiene el balón deben tocar el suelo con este y luego pasarlo a otro jugador de su grupo. - El portador del balón no se puede mover con la pelota. - El otro grupo presiona a los portadores – a 1 m de distancia – para que efectúen mal los pases o tratando de interceptar. - Si el balón es interceptado o bloqueado, el otro grupo pasa a ser portador de la pelota.	



INICIACIÓN AL TOUCH



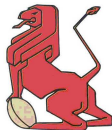
Sesión nº 4	Objetivos: - Aprender a realizar el "Rollball" - Defensa en el "Rollball".
4.1. Calentamiento general (5´)	4.2. Explicación (5´): - Técnica y fundamento del "Rollball" - Defensa: retroceder tras el tocado. - Fundamentos del ataque: fijar y pasar antes del tocado.
4.3. "Rollball" continuo (10´): - Se divide a los alumnos, en cuatro grupos colocados en los extremos de una línea de cuatro conos. - El primer alumno deberá correr desde ese primer cono para recoger el balón en el segundo y dejarlo en el suelo entre sus piernas (ejecutando un "Rollball") a la altura del tercero. - Finalmente se incorpora al final de la otra fila.	
4.4. "Rollball" continuo II (10´): - Se divide a los alumnos, en cuatro grupos colocados en los extremos de una línea de tres conos. - El primer alumno deberá correr desde ese primer cono con el balón y dejarlo en el suelo entre sus piernas (ejecutando un "Rollball") a la altura del segundo. - El compañero que venía en apoyo recoge el balón y lo pasa al primero de la fila de enfrente.	
4.5. "Acting half" (10´): - Dividir a los alumnos en grupos de 8 jugadores y colocarlos por parejas, uno detrás del otro, en las esquinas de un área cuadrada de 10 x 10 m. aproximadamente, con un balón. - El portador del balón, en la primera pareja, se colocará mirando a la pareja a su izquierda y ejecutará un "Rollball". Su compañero recogerá el balón y lo pasará al primer jugador de la pareja de su derecha. - El jugador que recibe el balón avanza un par de pasos, se gira a la izquierda y ejecuta un "Rollball" para que su compañero recoja el balón y continúe la secuencia.	
4.6. Juego (10´): - Dividir a los alumnos, en equipos de 3 jugadores. - Cuando un jugador hace un pase hacia delante o se le cae el balón, su equipo pierde la posesión y el contrario tiene entonces 3 oportunidades de ataque (posesiones). - El juego se reinicia mediante un "Rollball". - La defensa deberá retirarse 3 metros tras cada tocado antes de poder volver a subir, de lo contrario, se sanciona con golpe de castigo.	



INICIACIÓN AL TOUCH



Sesión nº 5	Objetivos: - Introducir el saque: "tap". - "Rollball" - Percibir los espacios libres. Aprender a fijar.
5.1. Calentamiento general (5')	5.2. Explicación (5'): - Cómo y cuándo se realiza un saque o "tap". - Fundamentos del ataque: fijar y pasar antes del tocado.
5.3. Tráfico (10'): - Colocar a los alumnos en cuatro filas enfrentadas mirando hacia el centro, con dos balones. - Los dos alumnos con balón deberán avanzar hacia la fila de enfrente, procurando no chocar entre sí, para entregar el balón con un pase colgado. - Comenzar el ejercicio a un trote suave e ir aumentando el ritmo progresivamente. - Puede variarse el tipo de pase o también pueden introducirse más balones.	
5.4. "Rollball" continuo III (10'): - Colocar a los alumnos en seis filas enfrentadas, con un balón. - El portador del balón avanzará con él y lo pasará a su compañero inmediato (1). - Este segundo alumno avanzará unos pasos y ejecutará un "Rollball" como si hubiese recibido un tocado. - El primer alumno, que se había colocado en apoyo detrás, recogerá el balón del suelo, haciendo de "half" o medio (2), y se lo pasará al tercer alumno (3), que lo entregará al primero del otro grupo.	
5.5. Fijar al defensor (10'): - Colocar a los alumnos en dos filas en un lado del terreno con un balón por pareja. - El "defensor" se coloca en la mitad de la zona delimitada. Inicialmente, este sólo podrá moverse lateralmente. - El objetivo para cada pareja es anotar un "touchdown" sin que el defensor haya podido hacer un tocado sobre el portador del balón. - Pueden añadirse sucesivos defensores colocados detrás del inicial o permitir que avancen para presionar a los atacantes.	
5.6. Partidillo (10'): - Dividir a los alumnos, en equipos de 6 jugadores. - Cuando un jugador hace un pase hacia delante o se le cae el balón, su equipo pierde la posesión y el contrario tiene entonces 6 oportunidades de ataque (posesiones). - Jugar a anotar "touchdowns" incorporando el "Rollball" tras un tocado y el "tap". La defensa deberá retirarse 5 metros tras cada tocado antes de poder volver a avanzar.	



INICIACIÓN AL TOUCH



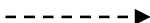
Sesión nº 6	Objetivos: - Mejorar el pase. - "Rollball" con defensa..
6.1. Calentamiento general (5´)	6.2. Explicación (5´): - El tocado pueden efectuarlo tanto el defensor como el portador del balón. - Después del tocado, el portador debe hacer un "Rollball" y la defensa debe retroceder.
6.3.Pases continuos a 3 (10´): - Dividir a los alumnos en seis grupos iguales con un balón y colocarlos en tres filas enfrentadas. - El primer jugador avanza en línea recta con el balón y lo pasa al primero de la fila a su izquierda, que avanzaba un poco retrasado en relación a él. Este avanza igualmente con el balón y lo pasa al primero de la tercera fila, hacia la izquierda, al primer alumno de la fila que tenía enfrente, que recibe el balón ya en movimiento para continuar el ejercicio.	
6.4. "Rollball" con defensa (10´): - Colocar a los alumnos en seis filas enfrentadas, con un balón. - El portador del balón avanzará con él y lo pasará a su compañero inmediate - Este segundo alumno avanzará unos pasos y ejecutará un "Rollball" al recibir un tocado. - El primer alumno, que se había colocado en apoyo detrás, recogerá el balón del suelo, haciendo de "half" o medio, y se lo pasará al tercer alumno que hará otro "Rollball" al efectuar o recibir un tocado, y así sucesivamente hasta llegar al final de la zona marcada. - Cambiar los papeles de atacantes /defensores y repetir el ejercicio	
6.5. Partidillo (15´): - Dividir a los alumnos, en equipos de 6 jugadores. - Cuando un jugador hace un pase hacia delante o se le cae el balón, su equipo pierde la posesión y el contrario tiene entonces 6 oportunidades de ataque (posesiones). - Jugar a anotar "touchdowns" incorporando el "Rollball" tras un tocado y el "tap". La defensa deberá retirarse 5 metros tras cada tocado antes de poder volver a avanzar. - El "half" o medio no puede anotar, teniendo que pasar el balón. Si recibe un tocado en posesión del balón, su equipo pierde la posesión.	



INICIACIÓN AL TOUCH



Símbolos utilizados en los gráficos:

	Jugador
	Balón
	Desplazamiento CON balón
	Desplazamiento SIN balón
	Desplazamiento DEL balón (pase)