

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE RUGBY

Ferraz, 16 – 4º Dcha – 28008 MADRID

Teléfonos: (34) 91 541 49 78
(34) 91 541 49 88
Fax: (34) 91 559 09 86



Internet: www.ferugby.com
E-mails: secretaria@ferugby.com
prensa@ferugby.com

U.D. RUGBY TAG

SESIÓN 1

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Conocer el material (cinturón de rugby tag) y su reglamentación.
- Aprender a marcar puntos: "el ensayo".

EXPLICACIÓN 1

EL REGLAMENTO DEL CINTURÓN Y EL AGARRADO DE CINTA DURANTE EL JUEGO

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

BUENA COLOCACIÓN DEL CINTURÓN

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



EJEMPLOS DE UNA MALA COLOCACIÓN

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



DURANTE EL JUEGO

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





JUEGOS

1.1 Familiarización con los cinturones: juego de la araña

Todos los alumnos en un lateral de la pista de balonmano menos uno que "la liga" en el centro del campo. A la señal del profesor, todos se pueden escapar y se salvarán si llegan detrás de la línea de lateral contraria sin que les hayan quitado la cinta.

A los alumnos que les quitaron una cinta la ligarán también en el medio así que este grupo será cada vez más numeroso.

1.2 Familiarización con el balón: carreras de pases

ORGANIZACIÓN: Formando equipos de 6 alumnos colocados en fila. 1 balón por fila.

El balón viaja de mano en mano entre las piernas de los jugadores, una vez me cogen el balón de las manos, corro me y me recoloco el primero de la fila para esperar de nuevo el balón.

Gana el equipo que llegue primero a la meta propuesta.

Variar el tipo de entrega del balón: entre piernas, por encima de la cabeza, hombro con hombro de mano en mano.

CONSIGNAS: No puede haber desplazamientos con el balón en las manos.



1.3 Familiarización con el balón: pases en un cuadrado

ORGANIZACIÓN: 10 alumnos en un cuadrado de 10x10.

Correr dentro del cuadrado moviéndose en todas las direcciones y ocupando bien todo el espacio.

Introducir un balón y pedirle a los alumnos que se hagan pases manteniendo el movimiento y ocupando bien todo el espacio.

Variar el tipo de pases sin interrumpir el ejercicio:

- Ahora todos los pases por encima de la cabeza
- Ahora todos los pases por debajo de las rodillas
- Ahora paso con una mano y recibo con dos
- Ahora paso con la otra y recibo con dos

A TENER EN CUENTA: Empezar con un balón por grupo y si va bien introducir 2 balones. En la iniciación, con más de dos balones, se producen muchas caídas de balón y se genera desorganización.

Pedir que no se caigan los balones, que aseguren los pases.

EXPLICACIÓN 2

EL REGLAMENTO: CÓMO SE MARCAN LOS ENSAYOS EN RUGBY

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

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

1.4 Aprender a marcar 1

Misma organización y misma dinámica que en el ejercicio anterior. Mientras los alumnos están pasando y corriendo el profesor da la señal ¡ENSAYO!, los alumnos que tengan el balón en ese momento deben marcar un ensayo en un lateral del cuadrado. Gana el que antes lo marque. Repetir varias veces.

A TENER EN CUENTA: Enseñar los dos tipos de ensayo, así conseguiremos que los alumnos conozcan otro deporte.



1.5 Aprender a marcar 2: ejercicio combinado

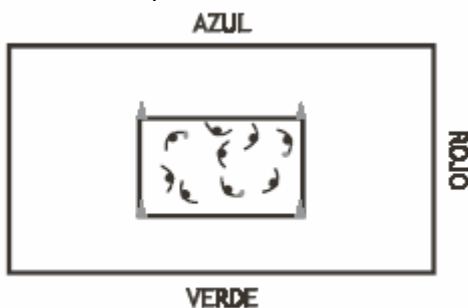
Siguiendo la misma dinámica que el ejercicio anterior pero ahora con todo el grupo junto y 4 balones. En el cuadrado central seguiremos la misma dinámica que en los ejercicios anteriores y en el cuadrado exterior (campo de balonmano) marcaremos con un color tres líneas de ensayo posibles.

CONSIGNA 1:

Mientras los alumnos se están pasando y corriendo, el profesor da la señal ¡ROJO! Y esa será la línea de ensayo donde deberán marcar. Repetir variando los colores.

CONSIGNA 2:

Igual pero ahora se le puede quitar la cinta al portador de balón. Si le quitan la cinta debe pasarla inmediatamente a otro jugador para que intente marcar. No hay equipos. Si son muchos alumnos, mismo ejercicio pero con dos cuadrados de pases.



EXPLICACIÓN 3

EL REGLAMENTO: CÓMO DEFENDER, CÓMO RECUPERAR EL BALÓN

Explicar a los alumnos cual es la manera de evitar que el equipo contrario marque puntos y conseguir recuperar el balón para atacar.

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

EN RUGBY TAG: se ha cambiado el placaje por agarrados de cinta. Para conseguir parar a un atacante, hay que quitarle la cinta al portador (con una cinta es suficiente). El equipo atacante dispondrá de 5 oportunidades para marcar (agarrado 1,2,3,4 y 5). Si después de 5 agarrados no ha conseguido ensayo el balón pasa al otro equipo.



Después de cada agarro se para el juego y hay que hacer un saque desde el suelo en el punto donde se produjo el agarro de cinta.

Cualquier infracción al reglamento se penaliza con el cambio de posesión (mala colocación del cinturón, jugar con una sola cinta, empujar, sacar la mano para impedir el agarre de cinta "hand-off", etc)

Juego de base

Dos equipos de 4 jugadores cada uno en medio campo de balonmano.

Jugar a ensayar.

De momento vale pasar en cualquier dirección.

REGLAS:

- Delimitar el espacio de juego.
- Correcta colocación del cinturón.
- El ensayo.
- El agarro de cinta
- Numero de agarrados de cinta.



U.D. RUGBY TAG

SESIÓN 2

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Afianzar el concepto de avanzar para marcar
- Aprender la puesta en juego: "el saque desde el suelo"

2.1 Marcar ensayos: carreras de relevos 1

Carreras de relevos donde los alumnos tengan que hacer un ensayo al final y volver. Variar el tipo de ensayo: de rugby, de Rugby Tag.

2.2 Marcar ensayos: carreras de relevos 2

Misma carrera de relevos pero en la ida marcan de Rugby Tag y en la vuelta marcan ensayo de rugby a medio metro del compañero que espera.

[2.3] marcar ensayos: carreras de relevos 3

Misma carrera de relevos pero en la ida marcan de Rugby Tag y en la vuelta, a la mitad del recorrido, lanzan el balón alto para que lo reciba el compañero que espera (iniciación a la recepción de saque de centro)

EXPLICACIÓN 4

EL REGLAMENTO: EL SAQUE DESDE EL SUELO Y EL FUERA DE JUEGO

EL SAQUE DESDE EL SUELO

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

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

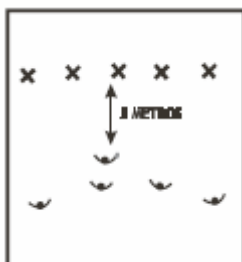
Puestos: aparecen dos puestos. El sacador (el que rueda el balón) y el receptor de saque (se coloca justo detrás del sacador)



EL FUERA DE JUEGO

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

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





2.4 Marcar ensayos: carreras de relevos 4

Misma carrera de relevos pero ahora el alumno primero hace un saque desde el suelo y sale corriendo sin balón.

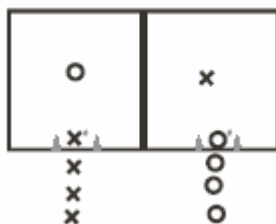


2.5 Marcar ensayos: carreras de relevos 5, con defensor

Misma carrera de relevos pero ahora colocamos a un jugador del equipo A como defensor de la fila B y viceversa.

La carrera consiste en ir y volver sin que el defensor nos quite la cinta. El relevo se hace pasando el balón al compañero que espera.

El defensor se va pegando las cintas en su cinturón, gana el equipo que haya conservado más cintas en su cinturón.



Juego de base 2

Dos equipos de 4 jugadores cada uno en medio campo de balonmano.

Jugar a ensayar.

Añadir las nuevas reglas de la sesión 2.

REGLAS:

- Espacio de juego.
- Correcta colocación del cinturón.
- El ensayo.
- El agarrado de cinta
- Numero de agarrados de cinta.
- El saque desde el suelo
- El fuera de juego (vigilar mucho el cumplimiento de esta regla, principal organizador del juego)



U.D. RUGBY TAG

SESIÓN 3

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

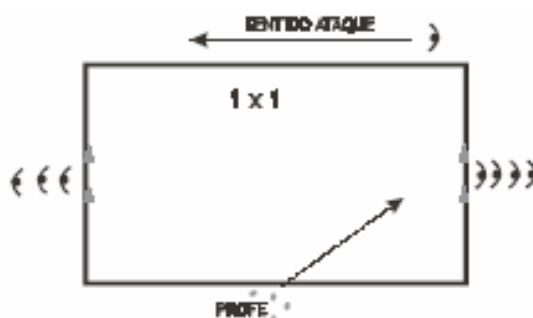
- Afianzar el concepto de avanzar para marcar: el 1 contra 1
- Iniciación al pase atrás

3.1 Avanzar y oponerse: el 1 contra 1

En un mini campo de Rugby Tag de 10 x 7 el profesor pasa el balón a una fila y se juega un 1 contra 1. Variar el tipo de pase que se hace al jugador que espera. A las manos, por alto, rodando por el suelo con el fin de que se familiarice con situaciones que se darán en el juego.

CONSIGNAS:

- Se juega a un solo intento.
- El defensor no puede salir hasta que el atacante no haya cogido el balón.
- Si he participado atacando me recoloco el ultimo de la fila de defensa.

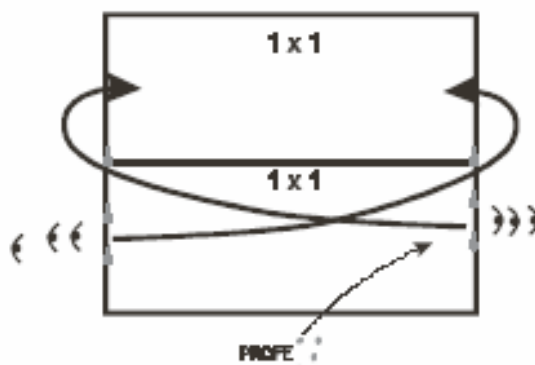


3.2 Avanzar y oponerse: el 1 contra 1

Mismo ejercicio pero ahora lo hacemos con dos campos contiguos. Se juegan un 1 contra 1 y de nuevo la misma pareja, otro 1 contra 1 en el campo de al lado.

CONSIGNAS:

- El atacante ataca dos veces consecutivas (una en cada campo)
- Entrar al segundo campo por detrás de las líneas de ensayo, rodeando el cono.
- Si el defensor le quita la cinta al atacante, que se la devuelva en la mano.
- El defensor no podrá entrar a defender hasta que el atacante no haya entrado.





EXPLICACIÓN 5

EL REGLAMENTO: PASAR HACIA DELANTE: "EL AVANT".

Explicar y demostrar el pase hacia atrás. Ni en Rugby Tag ni en rugby está permitido pasar el balón hacia delante, todos los pases deben de ser hacia atrás.

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

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

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

3.3 Avanzar y oponerse: el 1 contra 1

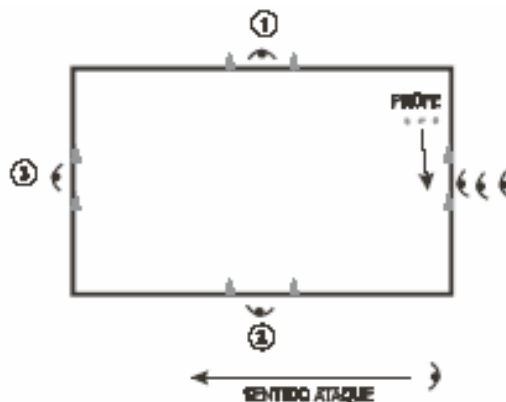
ORGANIZACIÓN: En un campo de 10 x 10 colocamos una puerta de ataque donde se sitúan los alumnos en fila. Colocamos 3 puertas de defensa la 1, la 2 y la 3, donde colocamos otros tres alumnos.

El primer alumno de la fila de ataque se coloca de espaldas al campo. El profesor marcará un número sin que sea visto por el atacante. A la señal del profesor ¡JUEGO! El atacante se gira y juega el balón que le pasa el profesor contra un defensor del que desconoce su procedencia.

Una vez entendida la dinámica del ejercicio explicar el pase hacia atrás y repetir el ejercicio pero esta vez salen 2 atacantes. (CUIDADO YA NO VALE PASAR HACIA DELANTE)

CONSIGNAS:

- El defensor no podrá entrar a defender hasta que el atacante no haya cogido el balón.
- El defensor que actuó, pasa a la fila de ataque y el que atacó ocupa la puerta que quedó libre.



Juego de base 3

Dos equipos de 5 jugadores en un campo de balonmano.

Jugar a ensayar.

Añadir las nuevas reglas de la sesión 3.

REGLAS:

- Añadir al juego de base 2 la regla del "AVANT".
- El fuera de juego (vigilar mucho el cumplimiento de esta regla, principal organizador del juego)



U.D. RUGBY TAG

SESIÓN 4

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Percibir los espacios libres y avanzar en ellos.
- Aprender a pasar el balón antes del agarrado de cinta: fijar al defensor

4.1 Mejorando el pase: juego del mareo

En grupos de 7, un jugador "lo lleva" en el medio y debe intentar tocar el balón o al jugador con balón para salvarse.

CONSIGNAS:

- No valen pases por encima de los hombros.
- No puedo saltar a ningún jugador, debo pasar a los que tengo justo a mis lados.
- No se puede tener más de dos segundos el balón en las manos.



4.2 Mejorando el pase: juego del mareo

Mismo juego que antes pero con dos jugadores en el medio. Juntamos los grupos para tener a más alumnos en círculo.

CONSIGNAS:

- Las mismas que antes pero ahora puedo saltar a un jugador.
- De los dos alumnos que "lo llevan" en el medio, se sale el más antiguo.

EXPLICACIÓN 6

EL REGLAMENTO: EL SAQUE DE LATERAL

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

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

El saque se hace en el punto donde salió el balón, haciendo un pase hacia atrás, desde fuera del campo a un jugador de dentro. En los saques de lateral al igual que los saques desde el suelo, la defensa debe replegarse a 5 metros, si no estarán en fuera de juego.



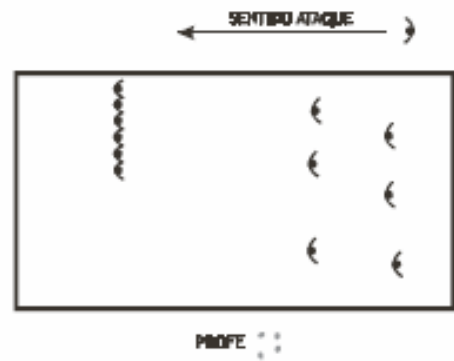
4.3 Percibir y avanzar en los espacios libres

ORGANIZACIÓN: 2 equipos de 6 jugadores, uno de ellos agarrados entre sí por los brazos y el otro de espaldas ocupando el espacio. (espacio: el campo de balonmano)

El profesor dará unas consignas para que el grupo unido salga desde una posición determinada: desde el lateral izquierdo, desde el lateral derecho o desde el centro.

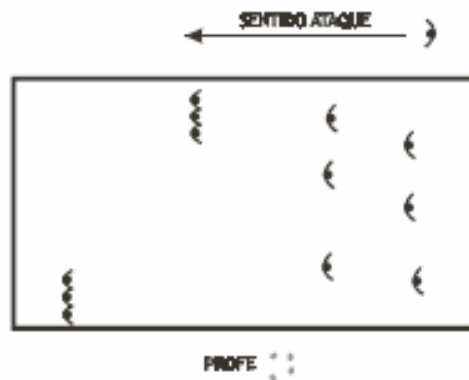
A la señal del profesor los atacantes se girarán y atacarán el balón puesto en juego por el profesor con un patada.

Objetivo: buscar los espacios libres corriendo en ellos o poniendo el balón a través de pases para que los jugadores que están mejor colocados corran en ellos y marquen.



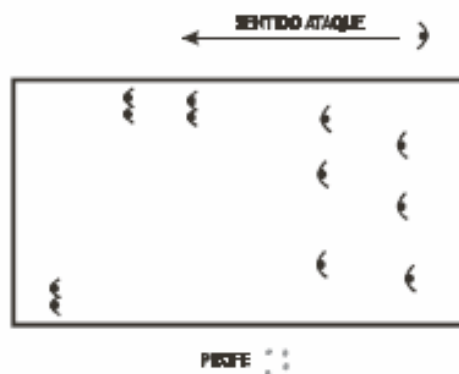
4.4 Percibir y avanzar en los espacios libres

Mismo ejercicio pero ahora los colocamos en 2 grupos de 3 jugadores y los hacemos salir desde diferentes posiciones.



4.5 Percibir y avanzar en los espacios libres

Mismo ejercicio pero ahora con 3 grupos de 2 jugadores.



Juego de base 4

Dos equipos de 5 jugadores en un campo de balonmano.

Jugar a ensayar.

Añadir al juego de Base 3 la regla del saque de lateral.



U.D. RUGBY TAG

SESIÓN 5

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Percibir los espacios libres y avanzar en ellos.
- Aprender a fijar al defensor: jugar en equipo.

5.1 Mejorar la calidad de los apoyos: rompe el gusano

ORGANIZACIÓN: Equipos de 6 en fila agarrados de la cintura por la ropa o el cinturón. Uno de los alumnos con el balón situado frente al "gusano"

El juego consiste en que el jugador con balón toque al último de la fila.

¿QUIÉN GANA?:

- Si consigues tocar al último del gusano ganas (no vale lanzar el balón).
- Si consigues que el gusano se rompa ganas
- Si el gusano consigue contar hasta 10 y no has podido tocar al último con el balón, gana el gusano.

CONSIGNAS:

- El primer jugador del gusano no podrá agarrar ni abrir los brazos para entorpecer al portador del balón.



EXPLICACIÓN 7

EL REGLAMENTO: EL SAQUE DE CENTRO

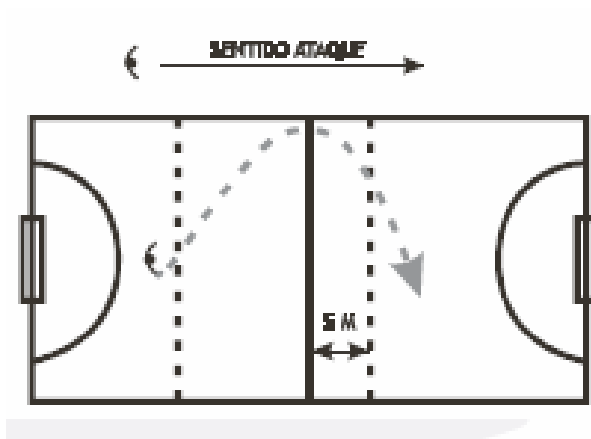
El saque de centro se hace después de cada ensayo o para el inicio del partido. Saca el equipo que marca.

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

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

Para más información sobre los saques consultar el reglamento adjunto.

Área Técnica Federación Balear de Rugby



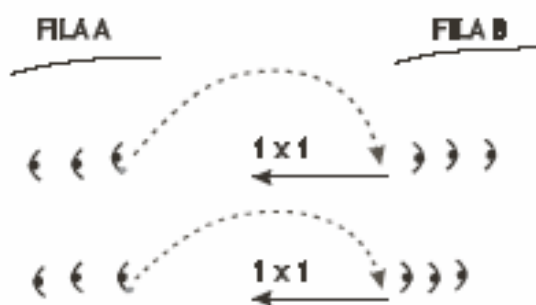
5.2 Practicar la patada + 1 contra 1

ORGANIZACIÓN: organizados en filas una frente contra otra. Distancia entre filas 10 metros.

La fila A pasa el balón con una patada de volea a la fila B, el jugador de la fila B que recibe el balón se juega un 1 contra 1 contra el jugador que pateó.

Una vez que se ha jugado ese 1 contra 1 el atacante debe pasarle el balón al primero de la fila A que esta esperando su turno.

El que actuó en defensa pasa el último de la fila de ataque y viceversa.

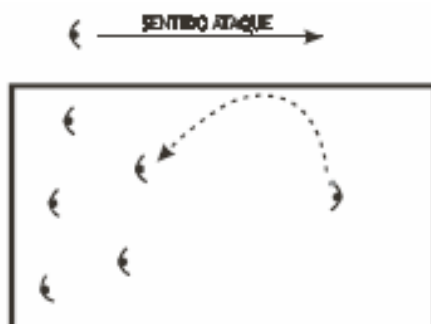


5.3 Practicar la patada + percepción de los espacios

ORGANIZACIÓN: organizados en grupos de 6 alumnos. 5 ocupan la mitad de un campo de balonmano y 1 con balón en la mitad de su campo.

El jugador que esta solo, saca y a partir de ahí se juega un 5 contra 1.

Una vez entendido, repetir misma dinámica aumentando en número de defensores hasta 5 contra 3.





Juego de base 5

Dos equipos de 5 jugadores en un campo de balonmano.

Jugar a ensayar.

Añadir a las reglas del juego de Base 4 la regla del saque de centro.

U.D. RUGBY TAG

SESIÓN 6

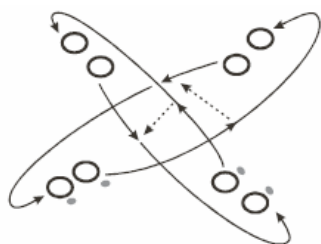
OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Mejora de la técnica de pase.
- Aprender a fijar al defensor: jugar en equipo

6.1 Mejorar la técnica de pase

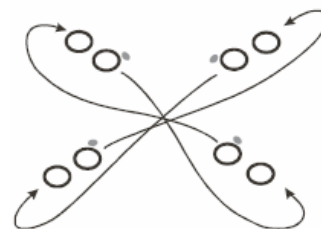
Correr cruzándose, llevando el balón en las dos manos a la fila del vértice opuesto.

Insistir en que no se produzcan contactos, apoyos estables, balón en las dos manos.



6.2 Mejorar la técnica de pase

Igual, pero ahora en lugar de esperar al jugador que trae el balón, se sale a buscar el pase.



6.3 Mejorar la técnica de pase

Igual, pero ahora salen por parejas haciendo pases durante el recorrido de la diagonal.

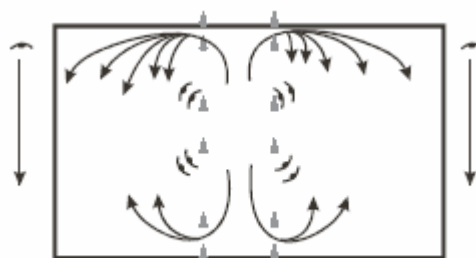
Cuidado mucha concentración de jugadores en poco espacio, pedir que no se tiren los balones al suelo, si solo puedo asegurar un solo pase en cada diagonal pues solo uno.



6.4 Ejercicio combinado: pase + juego real

ORGANIZACIÓN:

- Seguiremos la misma la misma dinámica que en el ejercicio anterior combinándola con situaciones de juego real de 5 contra 2 y 5 contra 3 progresivamente.
- Para ello marcaremos la cuadrícula en el centro del campo de balonmano y marcaremos con conos dos campos de juego, el campo A y el campo B.
- Antes de lanzar el ejercicio designaremos los 5 atacantes y los 2 defensores que jugarán en el campo A y lo mismo para el campo B.





Lanzamos el ejercicio: los alumnos están en la cuadrícula central realizando el mismo tipo de ejercicio que en 6-1 y 6-2. A la señal del profesor ¡JUEGO! Los jugadores antes designados correrán a sus campos de juego y jugarán hasta el ensayo, sacando rápido en caso de agarrados de cinta.

CONSIGNAS:

- Tanto los defensores como los atacantes deberán pasar por las puertas marcadas con conos para entrar en el campo de juego.
- Dejar un balón en la puerta de ataque para que ese sea el balón de juego.
- Variar el tipo de pase que se hace en la cuadrícula, pasando con una mano, posando en el suelo delante del compañero, lanzándola al aire etc.

Juego de base 6

Juego real con todas la reglas.

U.D. RUGBY TAG

SESIÓN 7

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Mejora de la técnica de pase
- Aprender a fijar al defensor: jugar en equipo

7.1 Mejorando el pase: juego 4 contra 4

ORGANIZACIÓN: Grupos de 8 jugadores, divididos en 2 equipos de 4 jugadores cada uno. Un balón por grupo, juego en un rectángulo.

Juego 4 contra 4. Se pueden hacer pases adelantados y el objetivo del juego es dar diez pases antes de que los defensores intercepten el balón o se caiga al suelo.

7.2 Mejorando el pase: juego 4 contra 4

Igual que antes pero ahora los jugadores con balón tienen que tocar con él a los jugadores del otro equipo. El jugador mientras tiene el balón no puede moverse. El jugador tocado queda eliminado pero si se cae la pelota puede volver al juego.

7.3 Avanzar en los espacios libres aprender a fijar

ORGANIZACIÓN: La mitad de la clase numerados y rodeando medio campo de balonmano, la otra mitad de la clase igual pero en el otro lado.

El profesor cantará uno o varios números y esos serán los que tendrán que jugar. Solo habrá una oportunidad de ataque. 1 punto si se detiene el ataque, 1 punto ensayo de chico, 3 puntos ensayo de chica.

El profesor irá alternando la posesión del balón



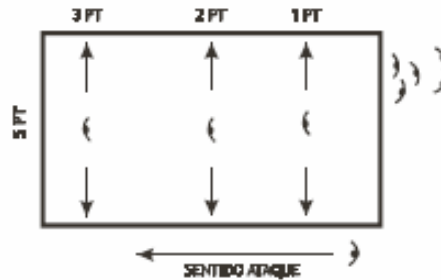


7.4 Aprender a fijar

Organizados en grupos de 3 jugadores el objetivo del ejercicio es marcar ensayo superando a los tres defensores.

CONSIGNAS:

- Los defensores solo podrán defender desplazándose lateralmente.
- Cada línea de defensa superada tiene una puntuación.



Juego de base 7

Juego real con todas la reglas.

U.D. RUGBY TAG

SESIÓN 8

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Aprender a fijar: jugar en equipo

8.1 El juego del pañuelo pero con balón 1

El profesor cantará 1 número y ese es el que debe de salir a coger el balón.

El ensayo de chico vale 1 punto, el de chica 3 puntos y un agarrado de cinta vale 1 punto.



8.2 El juego del pañuelo pero con balón 2

Igual que antes pero ahora el profesor podrá cantar de 1 a 3 números.

Cuidado con la desorientación, hay que pasar hacia atrás pero se marca el ensayo en la línea desde donde se salió. Cuidado con el sentido del ataque.

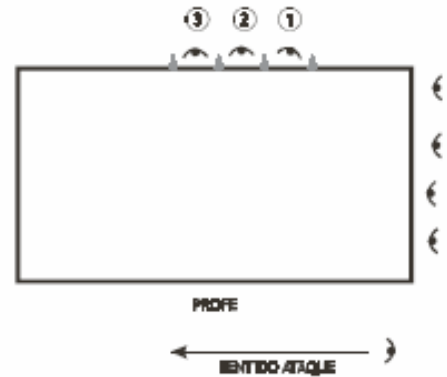


8.3 Aprender a percibir y utilizar los espacios libres

ORGANIZACIÓN: En grupos de 5 de espaldas a la línea de ensayo. Colocaremos a 3 defensores en las puertas de defensa 1, 2, y 3.

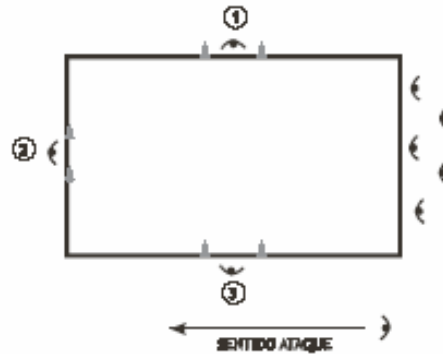
El ejercicio consiste en atacar en función de un número y situación de defensores desconocida.

El profesor marcará el número de los defensores que jugarán. A la señal del profesor ¡JUEGO! Los atacantes se girarán y a jugar. Tendrán dos oportunidades de ataque, agarrado 1 y 2.



8.4 Aprender a percibir y utilizar los espacios libres

Igual que el ejercicio anterior pero variando el punto de salida de los defensores.



Juego de base 8

Juego real con todas la reglas.



U.D. RUGBY TAG

SESIÓN 9

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

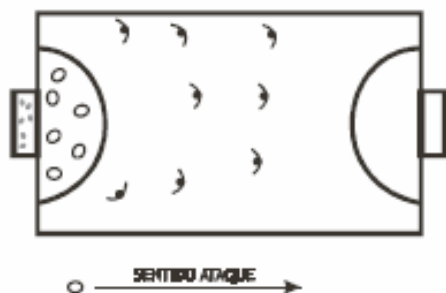
- El saque de lateral en rugby: la touche

9.1 Entrar en la actividad: juego del roba balones

ORGANIZACIÓN: El grupo de clase dividido en 2 equipos. Colocaremos balones dentro de una portería de balonmano. Los balones no tienen porque ser de rugby.

El juego consiste en que un equipo debe desplazar todo el material de una portería a la otra. A los alumnos que les quiten la cinta durante el recorrido deberán dejar el balón fuera del campo y podrán ir a recoger otro. Primero le toca a un equipo y luego al otro. Ganará el equipo que haya conseguido llevar más balones a la otra portería contraria.

CONSIGNA: Los defensores no podrán entrar en ninguna de las dos áreas de balonmano para quitar cintas.



EXPLICACIÓN 8

EL REGLAMENTO: EL SAQUE DE LATERAL EN RUGBY, LA TOUCHE

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

Tendremos que hacer mucho hincapié en la seguridad. Es un elemento del juego muy espectacular y motivante que suele gustar mucho a los alumnos. Aconsejamos sigais esta propuesta de enseñanza y progresión para que el proceso se desarrolle con **SEGURIDAD**. Nos servirá en la sesión para el desarrollo de la coordinación y la fuerza.

INICIACIÓN (TOUCHE DE 4: UN SACADOR, 2 LEVANTADORES, 1 SALTADOR)

1. Seleccionar biotipos entre nuestros alumnos.
 - Alumnos/as ligeros en el puesto de SALTADOR (los que cogen el balón que se saca)
 - Alumnos/as fuertes en el puesto de LEVANTADOR (los que levantan al saltador)
2. Seguir la progresión de ejercicios que os proponemos a continuación.

9.2 Practicar el salto vertical

Con todos los alumnos en un círculo, marcar un tiempo. ¡Una , dos y tres! Y un salto vertical para terminar con brazos estirados.

Con este simple ejercicio queremos que los alumnos sean capaces de coordinarse para el momento del salto y que el salto vertical se queden lo más rectos posibles.

Repetir 4 o 5 veces hasta que veamos que saltan todos en el mismo momento.



EXPLICACIÓN 9

TÉCNICA DEL SALTO CON LEVANTADORES

Material: Los pantalones de los saltadores interesa que sean de un tejido fuerte
Disposición de los jugadores:



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



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



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

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

9.3 Aprendiendo a levantar

Organizados en grupos de 2 levantadores y 1 saltador. Colocar una colchoneta por cada grupo de 3. En primer lugar disponer a los grupos para poder verlos a todos y que el profesor sea el que marque el ritmo. ¡1,2 y 3!

Igual pero que los propios grupos se coordinen solos el momento del salto.

9.4 Introducir el balón

Misma dinámica pero en grupos de 4. Aparece la figura del sacador.

El saque se realiza con un pase por encima de la cabeza, directo al saltador. Lo importante en la iniciación es que el saque se haga cuando el saltador está en el punto más alto.

Los levantadores mantendrán al saltador unos segundos en el aire y este desde arriba devuelve el saque al sacador. Repetir 5 o 6 veces hasta que salga bien.





Juego de base 9

Os proponemos hacer una combinación entre Rugby Tag y Rugby. Durante el juego haremos saques de touche cuando salga el balón de lateral.

Consideraciones para ordenar el saque de touche

- Los saques los hará el profesor.
- Tiene que haber 1 metro de separación entre cada equipo.
- Tiene que haber 2 metros entre la línea de lateral y el primero del alineamiento.
- Los que no estén formados en la touche deben colocarse a 5 metros del alineamiento.

U.D. RUGBY TAG

SESIÓN 10

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- La puesta en juego en rugby: la melé

EXPLICACIÓN 10

LA MELE

La melé es un saque colectivo que se hace para realizar saques después de un pase hacia delante. Los jugadores se agarran entre si y entran contra la misma formación del equipo contrario intentando ganar el balón por empuje.

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

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

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

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

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

LOS AGARRES:



10.1 Melé 1 contra 1

Colocar a los alumnos por tríos rotando sucesivamente para que todos pasen por los diferentes puestos. Uno introduce y los otros dos intentan ganar el balón.

- Introduce el balón, colocándolo entre los dos jugadores, un jugador del equipo que no ha hecho el adelantado.
- La introducción se hace por la izquierda del jugador de su equipo.
- Talonaje con las manos para que el balón pase entre las piernas del jugador de la melé.
- No hay empuje.
- Durante un partido los jugadores que no participen en la melé deben estar en su campo detrás de la melé al menos a 5 metros de ésta.



10.2 Melé de 2 contra la pared

Explicar y demostrar la melé "2 contra 2":

- Introducción por la izquierda.
- Agarre entre los compañeros por debajo de la axila.
- La primera cabeza del jugador del equipo que introduce, por fuera y sucesivamente se colocan el resto.
- No hay empuje.
- Talona con el pie el jugador más alejado del equipo que introduce el balón.
- Siempre gana el balón el equipo que lo introduce.
- Los jugadores que no participan en la melé "deben colocarse a 5 metros por detrás de los jugadores de su melé".

Por tríos, un jugador introduce el balón a los otros dos que forman una melé apoyados con sus manos en la pared.

10.3 Melé "2 contra 2"

A la señal cada trío busca otro para disputar melés.



10.4 Melé de 3 contra la pared

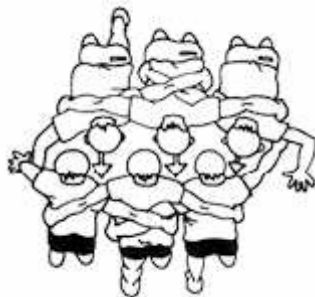
Explicar y demostrar la melé "3 contra 3":

Todos los conceptos y reglas de la melé "2 contra 2" sirven también para la melé "3 contra 3". El jugador que se añade lo hace a la derecha del talonador, que de esta manera queda en el centro.

En grupos de cuatro, practicar la melé con los tres jugadores agachados y apoyados con sus manos en una pared, introduciendo el balón el cuarto jugador.

10.5 Melé "3 contra 3"

A la señal del profesor buscar otro cuarteto para disputar una melé.





Juego de base 10

Os proponemos hacer una combinación entre Rugby Tag y Rugby. Durante el juego todos los pases hacia delante sacaremos con melé a favor del equipo que no cometió la infracción.

Consideraciones para ordenar el saque de melé

- No hay empuje.
- Gana el balón el equipo que introduce
- Tanto defensores como atacantes que no estén dentro de la melé deben de estar a 5 metros de esta.



U.D. RUGBY TAG

ANEXO

OTROS JUEGOS EJERCICIOS

Y

- Juegos.
- Mejorando el Pase.
- Mejorando la toma de Decisiones.

1. Juegos.

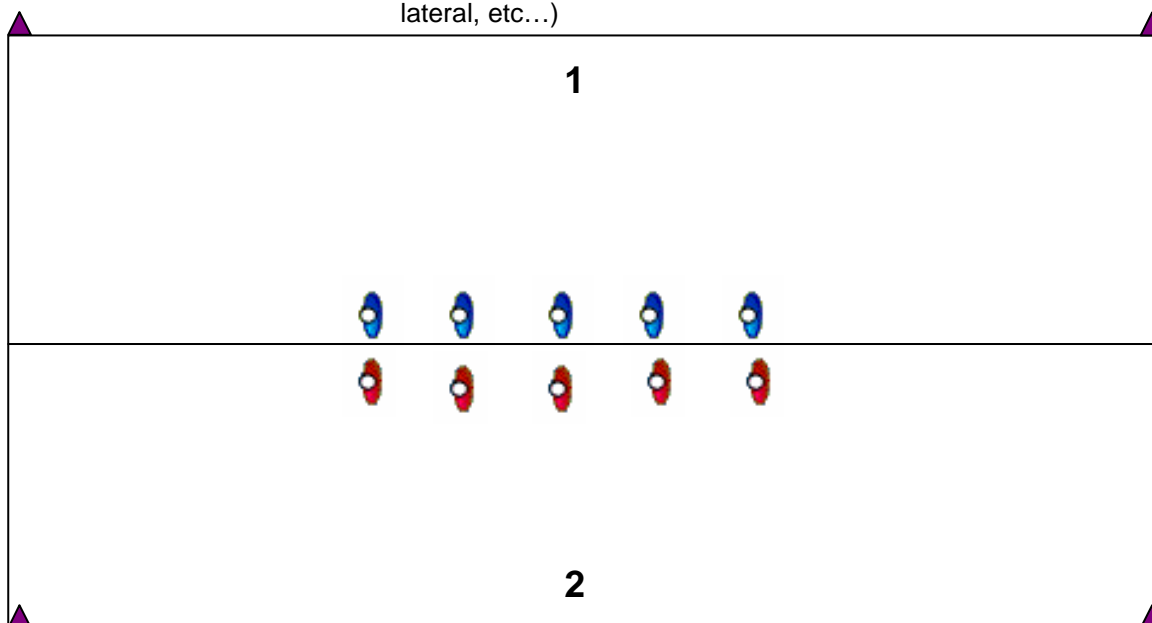
1.1 Quitando las cintas I.

ORGANIZACIÓN: Dos grupos con un máximo de 10 jugadores cada uno de ellos se colocan separados a un metro de distancia entre grupo y grupo.

Se delimitan dos zonas de ensayo, 1 para uno de los equipos y 2 para el otro equipo. El Profe gritará 1 ó 2, rápidamente los jugadores del equipo que tengan que marcar ensayo en el lugar donde se haya indicado, deberán tratar de llegar antes de que su defensor directo persiguiéndoles, le quite una de las cintas.

VARIANTES:

- Cualquier defensor puede quitar las cintas a cualquier atacante.
- Variar el modo de salida de los jugadores:
 1. Subiendo las rodillas al pecho, talones al culo...
 2. Variar la situación de salida de los dos equipos (de espaldas, de lateral, etc...)





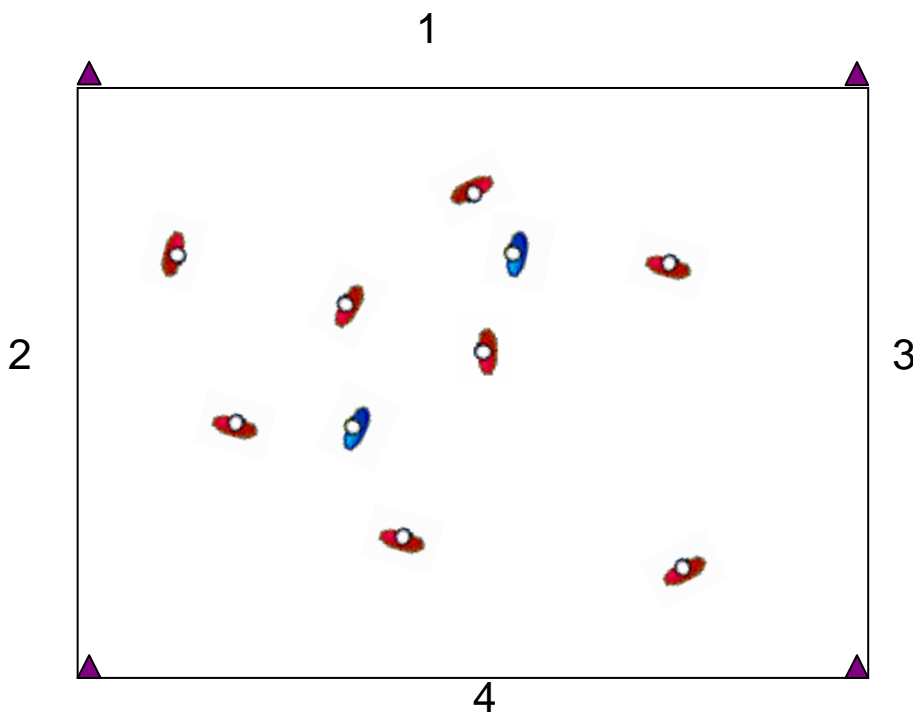
1.2 Quitando las cintas II.

ORGANIZACIÓN:

Grupos 10 jugadores, corriendo por un espacio delimitado por la mitad de un campo de balonmano. Dos de ellos en el medio se la ligan. El Profe podrá cantar 1, 2, 3 o 4. Cuando esto suceda, los jugadores que no se la ligan deberán ir a tocar la línea señalada por el profesor. Los que se la ligan deberán tratar de quitar alguna cinta a algunos de los jugadores que tratan de tocar la línea. Si esto ocurre quedarán eliminados. Así hasta que no quede ninguno. Variar después los jugadores que se la ligan.

VARIANTES:

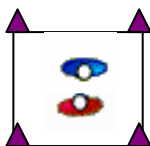
- Ampliar – reducir el espacio.
- Que se la ligue más o menos gente.



1.3 Quitando las cintas III.

ORGANIZACIÓN:

Por parejas y enfrentados a 1 metro de distancia los dos jugadores deberán estar preparados para cuando el profe lo ordene, ver quien es el que quita una cinta antes que el otro. Los jugadores no se pueden mover ni impedir que les quiten la cinta. Una vez haya un ganador, se devuelven las cintas y vuelta a empezar.





1.4 Quitando las cintas IV.

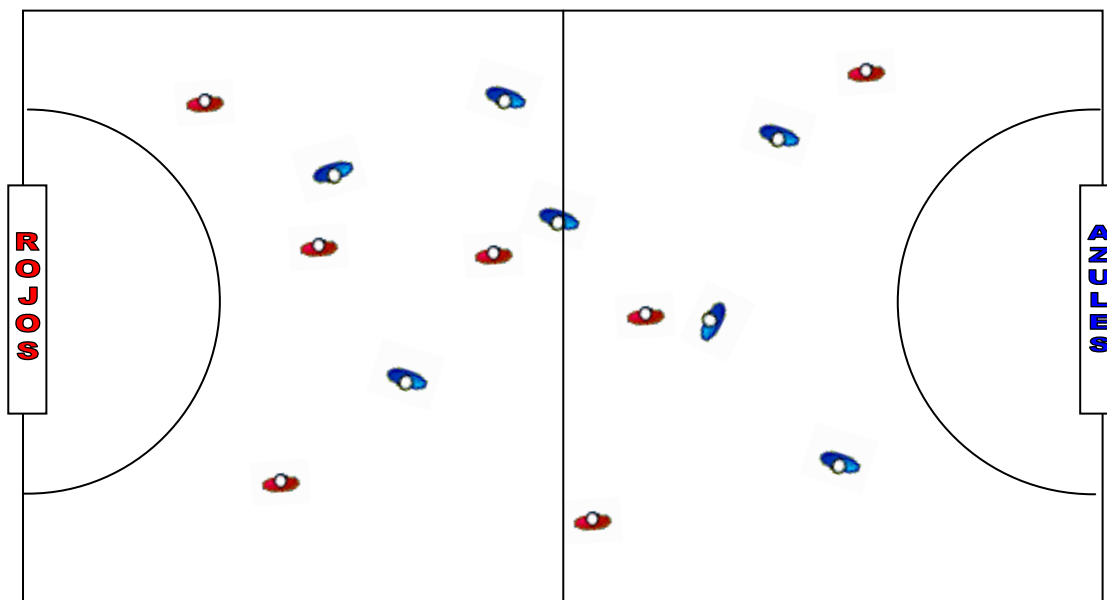
ORGANIZACIÓN:

Dos equipos de 7 jugadores aproximadamente en un campo de balonmano sin balón. El juego consiste en ver cual de los dos equipos ha conseguido quitar todas las cintas al otro equipo antes. A la señal del Profe cualquier jugador puede quitar UNA (Y solo una) cinta a cualquier jugador del otro equipo y deberá llevarla a su portería.

El equipo que antes consiga tener en su portería todas las cintas del equipo contrario, gana. Si a un jugador le quitan las dos cintas deberá quedarse quieto en el campo sin poder quitar cintas a ningún jugador.

VARIANTES:

- Dar un tiempo (por ejemplo 2 minutos) para ver cual de los dos equipos ha quitado más cintas.
- Dar un tiempo (por ejemplo 2 minutos) para ver cual de los dos equipos ha quitado más cintas, con la variante de que una vez que me quitan la cinta puedo ir a la portería contraria intentar conseguirla de nuevo , corriendo el riesgo de que me quiten la otra en el camino. Ningún jugador podrá quedarse de "guardia" en la portería para impedir que recupere un jugador su cinta, todos deberán estar más allá del
- área pequeña del campo de balonmano.





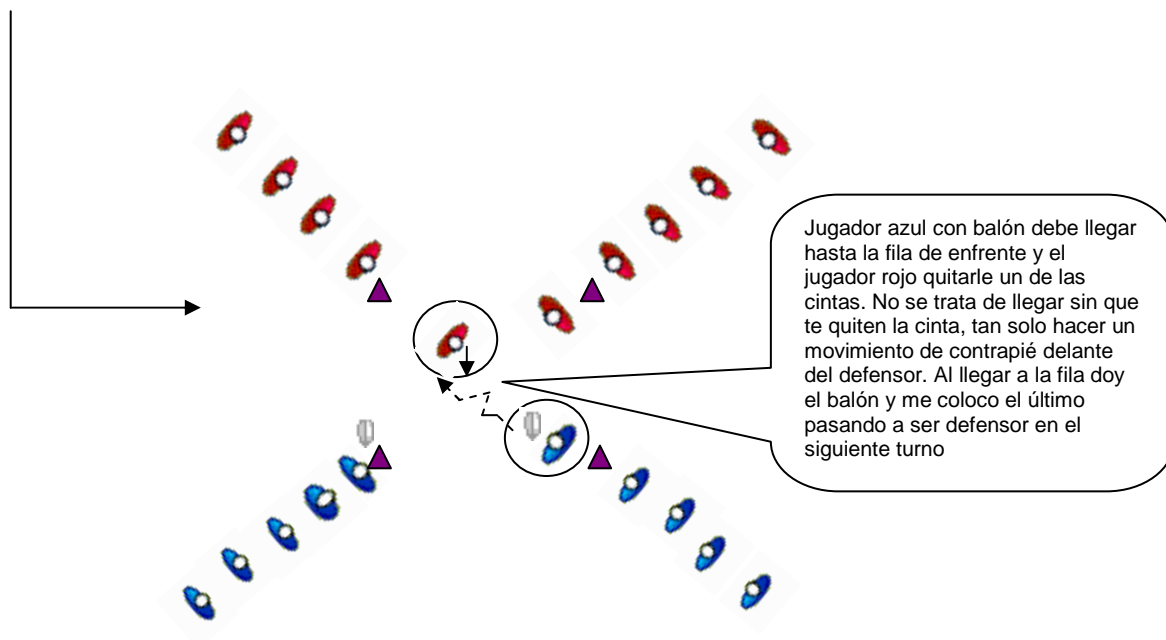
1.5 Quitando las cintas V.

ORGANIZACIÓN:

Se forman 2 grupos de 5 jugadores formando un cuadrado a 5 metros de distancia. Cada uno de ellos en cada uno de los dos conos señalados. El primer jugador de la fila saldrá con el balón hacia la fila de enfrente, de esa misma fila de enfrente saldrá otro jugador que deberá quitarle una de las cintas al jugador con balón en su camino hacia la fila contraria. Cada uno de los jugadores que han participado se colocan al final de las filas a donde han llegado.

VARIANTE:

Realizar lo mismo con cuatro filas, congestionando más el centro del cuadrado dificultando la cogida de las cintas.



2. Mejorando el pase.

2.1 Mejorando la disociación tren superior-tren inferior.

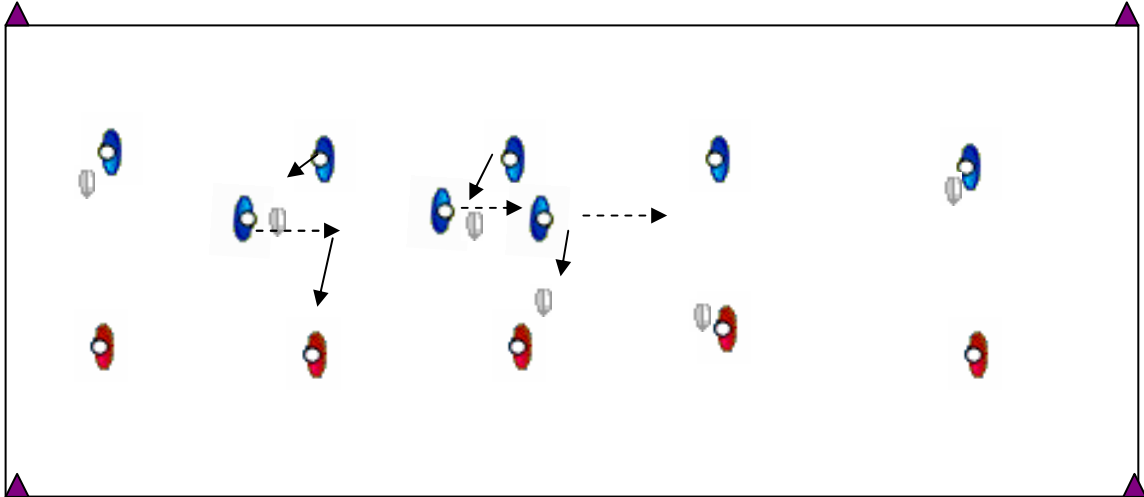
ORGANIZACIÓN:

Por grupos de 9-11 jugadores aproximadamente. Se colocan en forma de pasillo por parejas. Un jugador pasará a lo largo del pasillo corriendo recto hacia el final del mismo, mientras recibirá el balón de uno de ellos y deberá pasarlo al otro. No han de ser necesariamente balones de Rugby.



OBSERVACIONES:

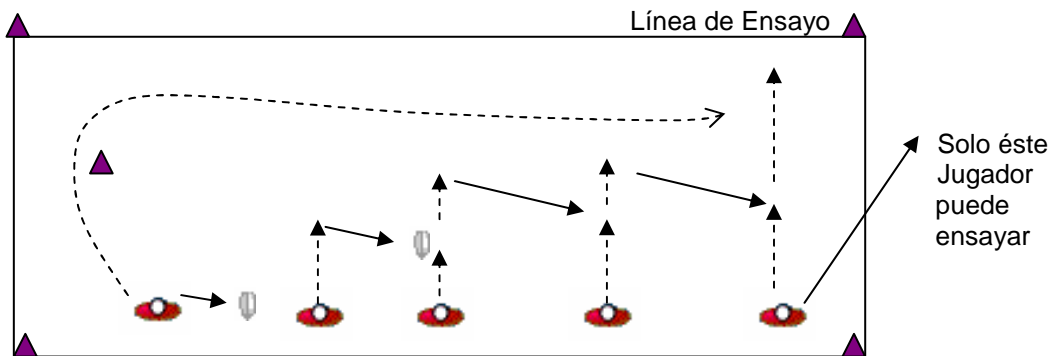
No cometer un pase adelantado: Pasar el balón cuando se haya sobre pasado al jugador que queremos pasar.



2.2 Mejorando la velocidad de transmisión del balón.

ORGANIZACIÓN:

Grupos de cinco jugadores. El primero da un pase al siguiente jugador y bordeando el cono marcado deberá tratar de llegar a quitar la cinta a alguno de los otros jugadores antes de que habiendo pasado el balón, éste llegue al final del campo y se haya marcado ensayo por el último jugador. Una vez acabado, el ultimo jugador pasa a ser el primero.

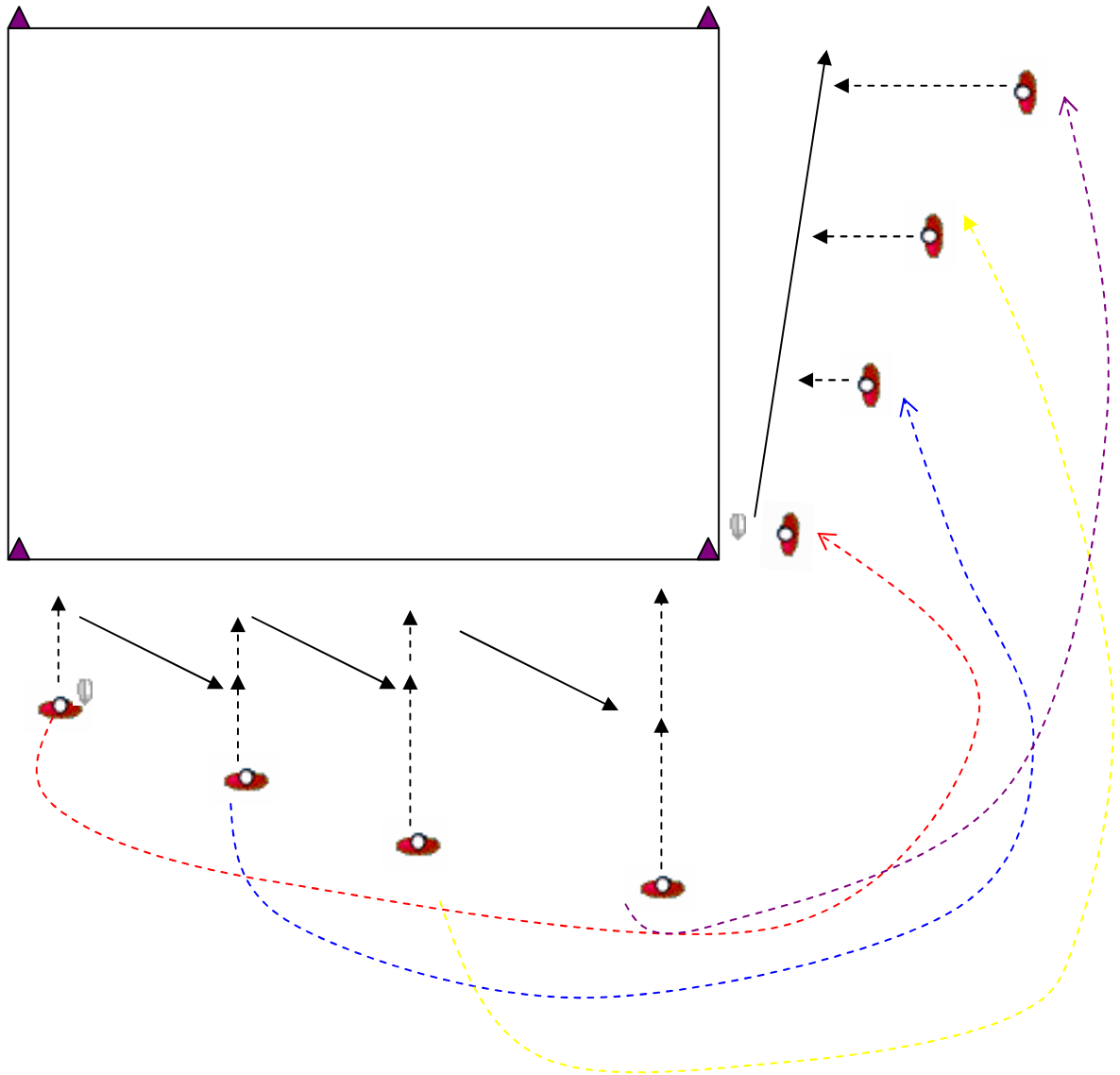




2.3 Mejorando la transmisión del balón y la recolocación.

ORGANIZACIÓN:

Se delimita un cuadrado de unos 10m de lado. Los grupos serán de cuatro jugadores deberán correr y pasar la pelota. Cuando ésta llegue al último jugador éste dejará la pelota en el suelo lista para ser jugada de nuevo y deberán recolocarse en el espacio para avanzar pasando el balón del mismo modo sobre otro de los lados del cuadrado hasta completar el cuadrado completo.





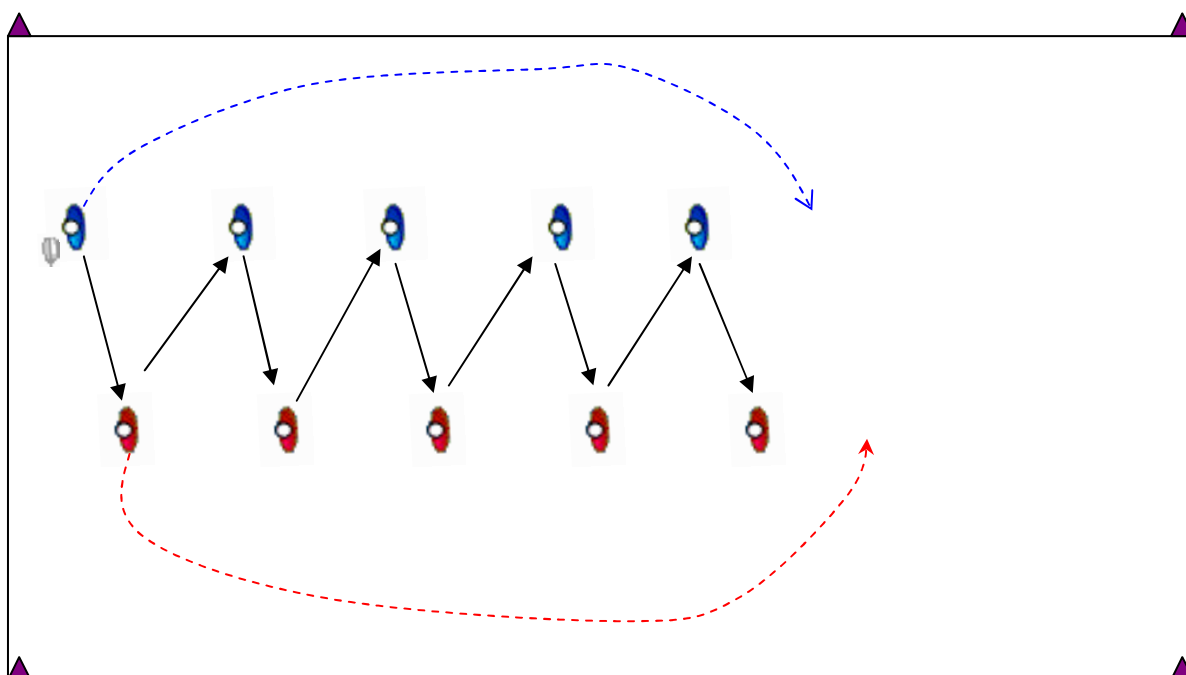
2.4 Pase en Zig-Zag

ORGANIZACIÓN:

En grupos de unos 10 jugadores en dos filas de cinco separados por unos 2 metros entre jugador y jugador de la misma fila, se pasarán el balón estando parados e inmediatamente se haya pasado el balón, el jugador que lo ha hecho deberá colocarse el último de su fila para repetir el mismo movimiento una vez le llegue el balón de nuevo. Así hasta completar el largo de un campo de balonmano.

VARIANTES:

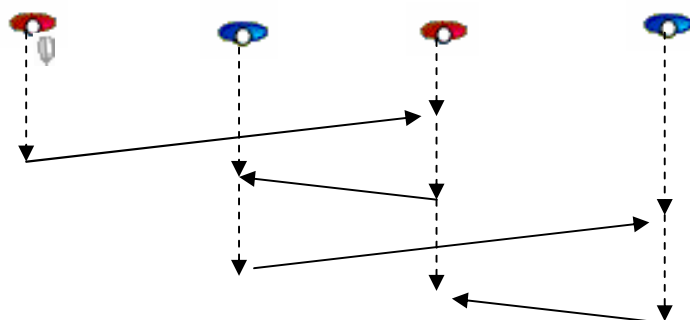
- Alargar la distancia entre jugador y jugador.
- Hacer otro grupo y competir haciendo carreras...



2.5 Pase en carrera.

ORGANIZACIÓN:

Filas de cuatro jugadores con un balón. El jugador 1 pasa a 3 , éste a 2 , 2 a 4 y 4 a 3. En frente habrá otra fila. Al llegar el balón al último jugador éste se la entrega a la siguiente fila y realizan la misma actividad.





3. Mejorando la toma de decisiones.

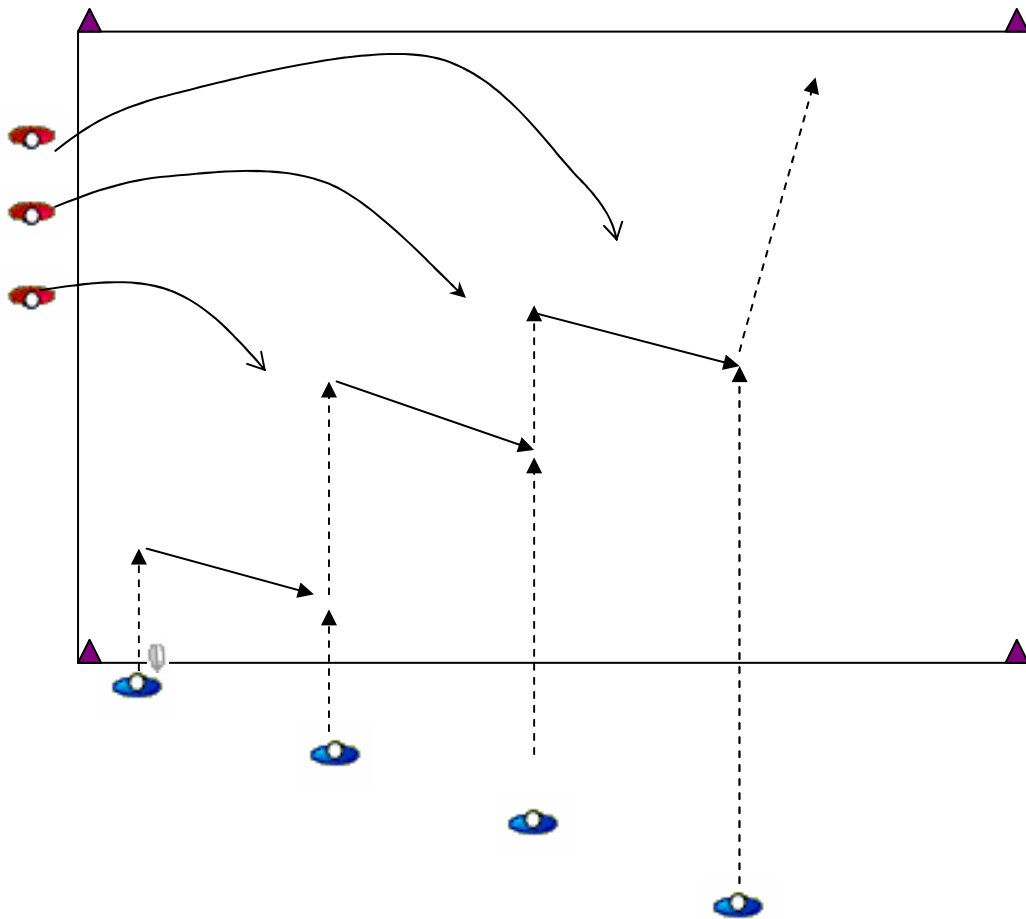
3.1 4 x 3

ORGANIZACIÓN:

4 atacantes con un balón y 3 defensores que parten desde una posición estática y juntos para a la señal del Profe y a la vez que los atacantes entran en la actividad, salir a defender. Los atacantes deberán avanzar por los espacios creados pudiendo pasar el balón tratando de marcar ensayo en la línea de fondo.

VARIANTES:

- Saliendo la defensa desde el otro lado.
- Partiendo el balón de otro jugador que no sea el primero.





3.2 5x(3x2x1)

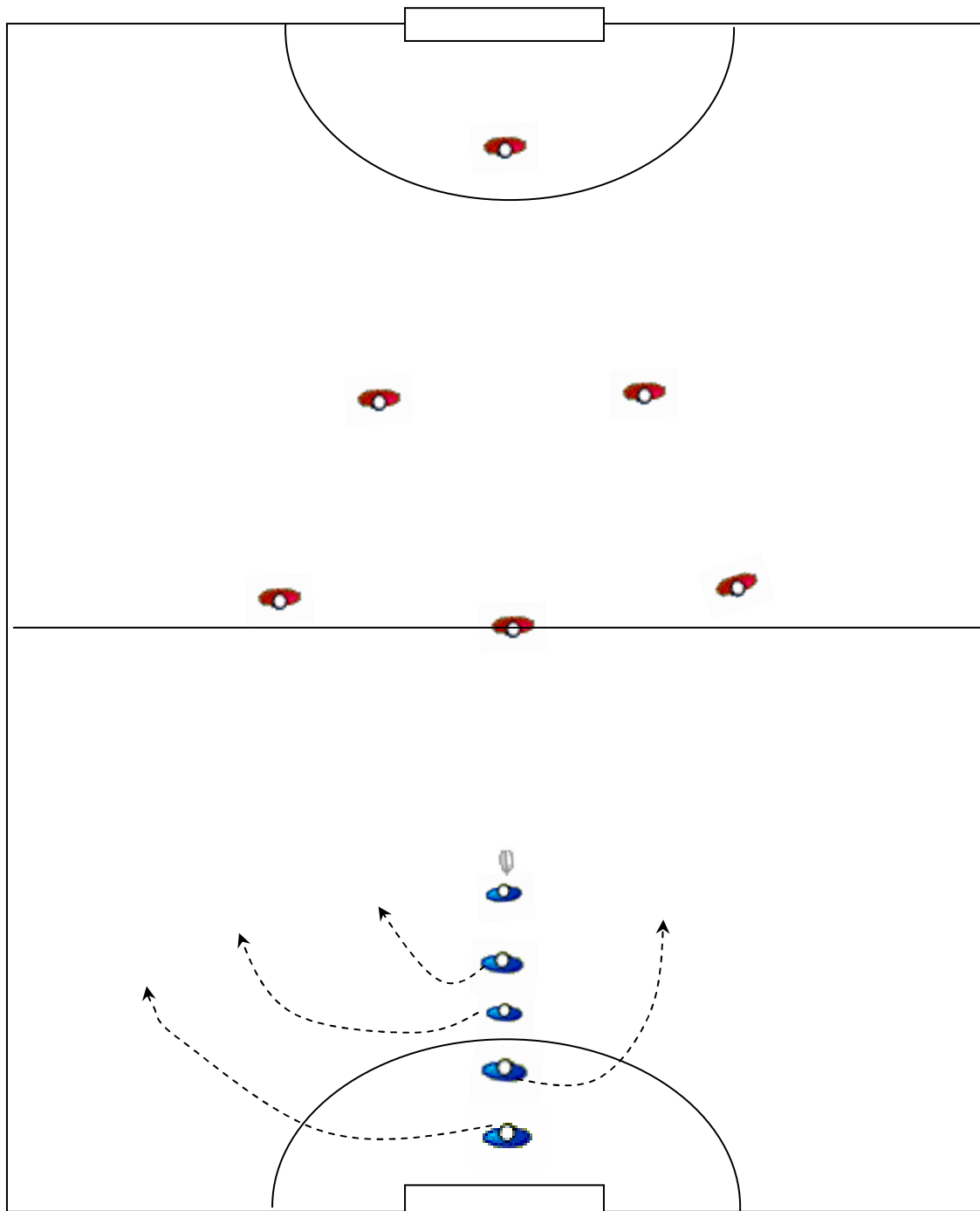
ORGANIZACIÓN:

Utilizando todo el campo de balonmano, 5 atacantes se colocarán en fila y los defensores se colocarán ocupando el espacio primero 3 , luego dos y finalmente 1.

A la señal del Profe, los cinco atacantes podrán ocupar el espacio como deseen y en ese momento el primer jugador decidirán como jugar en función de sus apoyos y de la distribución de la defensa. Los defensores solo pueden moverse como muñecos de fútbolín. No pueden avanzar ni retroceder. Si a algún jugador con balón le quitan una cinta, deberá pasar a otro compañero no pudiendo avanzar más con el balón.

VARIANTES:

- Que los un defensor de cada una de las filas una vez superada esta línea defensiva, pueda retroceder y continuar defendiendo.

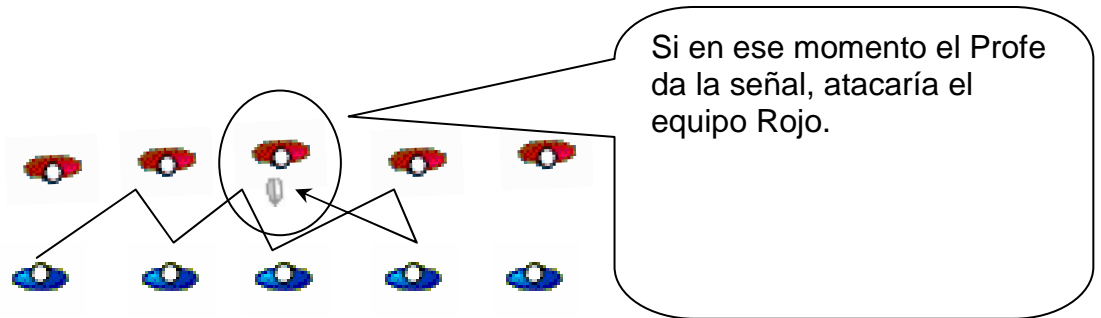




3.3 5x5 Orden.

ORGANIZACIÓN:

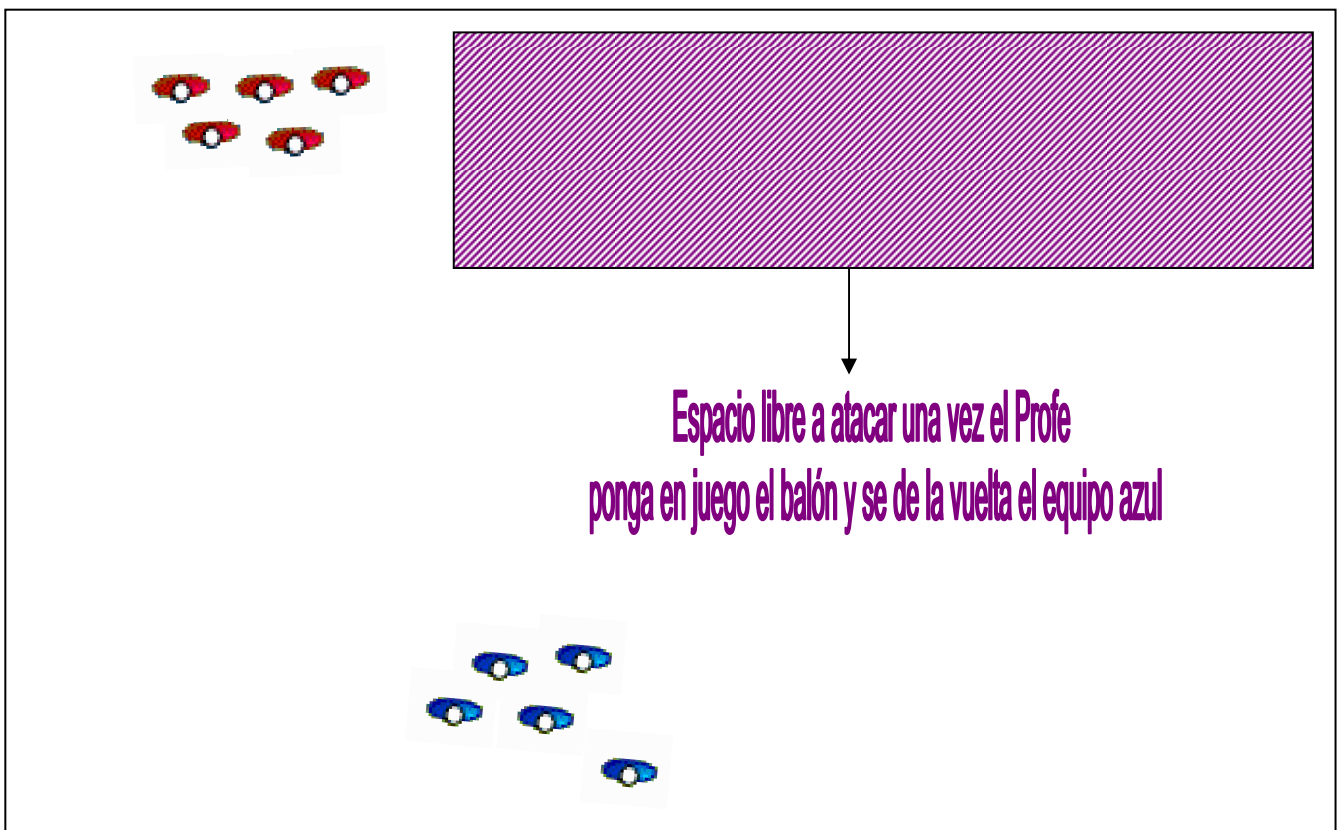
Dos equipos de 5 jugadores con un balón en el medio de un campo de balomano enfrentados a 2 metros, se irán pasando el balón de un equipo a otro. A la señal del profe, el equipo del jugador que en ese momento tenga la pelota, atacará y el equipo que no la tenga, defenderá. Una vez puesto el balón en juego, se aplicarán las normas de Tag Rugby.



3.4 5x5 Desorden.

ORGANIZACIÓN:

5 atacantes contra 5 defensores. Los atacantes partirán desde el medio del campo de balomano de espaldas y sin poder ver como están colocados los defensores éstos serán colocados por el Profe a un lado o al otro del campo y a la señal, los atacantes deberán tratar de marcar ensayo jugando en función de la colocación de la defensa. La pelota será entregada por el Profe y la defensa podrá moverse una vez que el Profe la haya entregado.





3.5 3x2 Variando.

ORGANIZACIÓN:

3 Atacantes contra dos defensores. Del mismo modo que en el ejercicio anterior, los atacantes no podrán ver la colocación de la defensa. Y el Profe una vez de la señal de inicio de la actividad, podrá ir variando al jugador al que entrega el balón para empezar a atacar. Si quitan al jugador con balón la cinta, deberá pararse y buscar inmediatamente un pase a alguno de sus apoyos.

