

RUGBY INFANTIL

SESION DE ENTRENAMIENTO

Fernando Erimbaue

Objetivo:

Presentar un ejemplo de una sesión de entrenamiento para el rugby infantil.

Parte Inicial:

Ejercicio: “Número de pases”

Acción: Cada grupo de jugadores, respetando su espacio, debe pasarse la pelota rápidamente, resultara ganador, el que logre realizar una mayor cantidad de pases.

Espacio: Cuadriculas de 8m por lado aproximadamente.

Equipos o grupos de trabajo: 6 a 8 jugadores

Recursos: Pelotas y conos.

Ejercicio: “Persecución”

Acción: El jugador portador de la pelota, persigue al resto de los jugadores, quienes deben escapar sin salir de su espacio. Luego de que el portador elimine a cierto número de jugadores, se cambian los roles.

Espacio: Cuadriculas de 8m por lado aproximadamente.

Equipos o grupos de trabajo: 6 a 8 jugadores.

Recursos: Pelotas y conos.

Ejercicio: “Interceptar la pelota”

Acción: Los jugadores en movimientos, deben pasarse la pelota, los adversarios procuran interceptar la pelota.

Espacio: Cuadriculas de 8m por lado aproximadamente.

Equipos o grupos de trabajo: 3 vs. 3 o 4 vs. 4 jugadores.

Recursos: Pelotas y conos.

Ejercicio: “Acorralar con la pelota”

Acción: Los jugadores intentaran eliminar a los rivales tocándolos con la pelota, pueden pasarla pero no correr con ella, para alcanzar el objetivo son los no portadores quienes corren aproximándose a los rivales, de tal manera que al recibir el pase puedan eliminarlos. Los jugadores adversarios escapan sin salir del espacio asignado.

Espacio: Cuadriculas de 8m por lado aproximadamente.

Equipos o grupos de trabajo: 3 vs. 3 o 4 vs. 4 jugadores.

Recursos: Pelotas y conos.

Parte Central:

Ejercicios: “Tácticos - técnicos”

Acción: Los atacantes, en posesión de la pelota intentarán vulnerar a los defensores y marcar puntos. Los defensores procurarán recuperar la posesión de la pelota.

Espacio: Cuadriculas, tamaño variable, según nivel y número de jugadores.

Equipos o grupos de trabajo: Ídem

Recursos: Pelotas y conos.

<u>Niveles:</u>	<u>Jugadores</u>		<u>Espacio</u>
NIVEL 1:	1	vs. 1	6 x 4 m.
NIVEL 1:	1+1	vs. 1+1	8 x 6 m.
NIVEL 2:	2	vs. 1	8 x 6 m.
NIVEL 2:	2	vs. 1+1	8 x 6 m.
NIVEL 3:	2+1	vs. 2+1	8 x 6 m.

Observaciones:

Utilice aquellos ejercicios que se ajustan a las edades y niveles del jugador. Postergue para más adelante los que exceden en dificultad a sus posibilidades. Recuerde que la enseñanza es progresiva y que no deben saltarse etapas, incluso para aquellos jugadores que se incorporan a edades más avanzadas.

Con el propósito de resguardar la integridad física del niño, deben acortarse las distancias entre atacantes y defensores en los diferentes lanzamientos de juego.

Ejercicios: “Partido”

Acción: La pelota es puesta en juego por acción del entrenador quién la pasará o pateará, variando los puntos de lanzamientos y permitiendo la participación de todos los niños. Cuando los jugadores se encuentren amontonados, o la pelota es trabada, o cae al suelo, el entrenador, detiene el juego y lo reinicia con la otra pelota. Otras circunstancias que cortara el partido, son aquellas situaciones que impliquen algún riesgo físico u desorden generalizado.

Variante: Se puede iniciar el partido con un contacto reducido en intensidad, para luego pasar a situaciones donde un equipo ataca y el otro defiende, si permitirles recuperar la pelota, y finalmente aplicando las leyes del juego tal como las establece el reglamento.

Parte Final:

Ejercicio: “Recuperación”

Acciones: Trote libre pasándose la pelota.

Espacio: Cuadriculas, tamaño variable, según el número de jugadores.

Recursos: Pelotas y conos.

Ejercicio: “Vuelta a la calma”

Acciones: Trabajos de flexibilidad asistida y relajación.

Nota: El modelo de sesión de entrenamiento, debe interpretarse como una guía orientadora y no como una receta rígida de trabajo

Juegos Generales

La matanza:

Explicación: se enfrentan dos equipos con el objetivo de sacar al equipo contrincante mediante lanzamientos a los cuerpos de los adversarios, cuando un jugador es golpeado por el balón debe retirarse a la línea final del equipo oponente, desde allí podrá seguir jugando creándose dos frentes de ataque para el equipo en posesión del balón. El equipo que mate primero a todos los jugadores del equipo oponente: gana el juego.

Material : una pelota

Destrezas que están involucradas: lanzar, recibir, puntería.-

Ranas y ranitas:

Explicación: se colocan dos equipos y a la orden del profesor cada jugador del equipo nombrado debe atrapar a un jugador del equipo oponente. El equipo que más jugadores atrape gana el juego.-

Variantes: de pie (de espaldas), sentados (de espalda), acostados (boca abajo y arriba)

Destrezas que están involucradas: velocidad, reacción

Ratón enjaulado:

Explicación: los jugadores tomados de la mano, forman un círculo y un jugador en el centro que tratara de salir por los espacios, pero los del círculo no lo dejan.

Destrezas que están involucradas: Contacto con el compañero

Cazadores:

Explicación: en un cuadrado: se colocaran dos equipos, los de afuera c/ una pelota y los de adentro se desplazan libremente los de afuera deben tratar de pegara los de adentro que deberán realizar un rol, para poder volver a jugar

Destrezas que están involucradas: lanzar, puntería, rolar, contacto con el suelo.

Sacar del cuadrado:

Explicación: dos equipos dentro de un cuadrado, uno deben sacar al otro

Variantes: no dejarlo entrar.-

Destrezas que están involucradas: Empuje.

Limpiar la casa de basura:

Explicación: Ídem al anterior pero en parejas, los jugadores de un equipo estarán en el suelo y los otros tirándolos deben sacarlos del cuadrado. La pareja que lo realice en menor tiempo gana

Destrezas que están involucradas: tracción, contacto con el suelo

Uno c/ uno c/ pelota:

Explicación: en parejas pasándose la pelota a la orden del profesor el que quedo con la pelota al último la toma entre sus brazos fuertemente y el compañero debe tratar de sacársela.

Variantes: Ídem pero tirado en el suelo

Ídem pero contra mas jugadores (2, 3, o 4)

Ídem pero tirado en el suelo

Destrezas que están involucradas: contacto con el/los compañero y c/ el suelo.-

Softbol-rugby:

Destrezas que están involucradas: Patadas, recepción, pases.

Fútbol-rugby

Destrezas que están involucradas: recepción, pases