

COBS & COGS

COBS Rugby Junior 2018
Objetivos por Categoría
M6-M12

Desarrollo del jugador

- Es importante destacar que esta etapa de los niños es FORMATIVA, por lo que se pone el foco en enseñar conceptos, destrezas, situaciones y movimientos básicos a los cuales ellos se enfrentarán, de manera de darles las herramientas necesarias al jugador para poder resolver situaciones de toma de decisiones de la mejor manera.
- Nos centramos en que los niños conozcan el Rugby en sus valores, conceptos y destrezas. Deben pasarlo bien como principal objetivo, resolviendo de manera adecuada situaciones en las que se puedan enfrentar y siempre manteniendo el respeto por el compañero, el rival y el árbitro.
- Los entrenamientos se basarán en una planificación progresiva por categoría de manera de ir cumpliendo etapas formativas del jugador. Sumado a esto, se hará que ellos aprendan de manera explorativa y se procurará que siempre tengan que enfrentarse a una situación de toma de decisiones dentro del juego para así desarrollar de manera mas íntegra las capacidades y herramientas básicas de un deportista.

M6 - M7



COBS & COGS

Objetivos Generales

- Conocer los fundamentos básicos del Rugby
- Disfrutar de actividades lúdicas aplicadas al Rugby
- Aprender ejercicios de coordinación y desarrollo de las habilidades motrices básicas.
- Compartir con amigos y futuros amigos
- Pertenecer a Cobs
- Desarrollar los entrenamientos en un ambiente seguro (Espacio, contacto, etc)

Objetivos Técnicos

Movimientos Fundamentales

- Saltar, gatear, rodar en el suelo, aprender a caer, ponerse de pie y andar en cuadrupedia.

Carrera

- Correr con la pelota en 2 manos
- Cambiar de dirección
- Frenar y volver a acelerar
- Buscar apoyos y juego colectivo

Handling

- Familiarización con la pelota
- Tap Kick
- Pase básico
- Recibir una pelota
- Levantar la pelota del suelo

M8-M9-M10



COBS & COGS

Objetivos Generales

- Conocer los fundamentos básicos del Rugby
- Disfrutar de actividades lúdicas aplicadas al Rugby
- Aprender ejercicios de coordinación y desarrollo de las habilidades motrices básicas.
- Compartir con amigos y futuros amigos
- Pertenecer a Cobs
- Desarrollar los entrenamientos en un ambiente seguro (Espacio, contacto, etc)
- Interiorizar aun más el rugby en ellos

Objetivos Técnicos

Carrera

- Correr con la pelota en 2 manos
- Cambiar de dirección y Side Step
- Levantarse del suelo
- Acelerar y desacelerar
- Evadir
- Buscar apoyos y juego colectivo

Handling

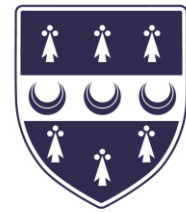
- Familiarización con la pelota
- Tap Kick
- Pase básico
- Recibir una pelota
- Levantar la pelota del suelo
- Pelotas aéreas
- Cuadrar y pasar

Kick.- Básico y dribling

Contacto Pre contacto e in-situ

Tackle – Frontal, lateral y caída del tackle

M11-M12



COBS & COGS

Objetivos Generales

- Conocer los fundamentos básicos del Rugby
- Disfrutar de las actividades lúdicas y ejercicios orientados al rugby
- Aprender ejercicios de coordinación y desarrollo de las habilidades motrices básicas, llevándolos al rugby en sí
- Compartir con amigos y futuros amigos
- Pertenecer a Cobs
- Desarrollar los entrenamientos en un ambiente seguro (Espacio, contacto, etc)
- Conocer y poner en práctica el concepto de juego en equipo

Objetivos Técnicos

Carrera (M10 +)

- Carreras multidireccionales + aceleración/desaceleración
- Handoff
- Carrera en Apoyo
- Carrera en Defensa

Handling (M10 +)

- Pase desde el suelo
- Pase con spin y "muerto"
- Cruce y movimientos básicos

Kick

- Drop , chip, place, rastrón

Contacto

- Offload, Ruck y Maul
- Pre contacto, contacto y post contacto

Tackle

- Frontal y lateral
- Tackle y post tackle (ataque y defensa)