



COBS

RUGBY JUVENILES

COBS 2018

DESARROLLO DEL JUGADOR

M13 – M14

En esta edad los niños pueden seguir instrucciones y son capaces de mantener disciplina durante una actividad, pero su tiempo de concentración es limitado, por lo que los ejercicios de entrenamiento deben ser de corta duración pero trabajar una destreza específica.

Si las destrezas básicas del juego pueden ser implementadas en estas edades, entonces estructuras más complejas podrán ser asimiladas por los chicos con relativa facilidad en el corto plazo.

No debemos subestimar la capacidad del nivel en relación a lo complejo o difícil que puede resultar un ejercicio.

M16 – M18

Esta es una edad complicada de manejar, el cuerpo y la forma de pensar están cambiando. Cuando usemos ejercicios de habilidad y destreza debemos restringir los grupos de trabajo, de tal manera de lograr un control y entendimiento efectivo del ejercicio en cuestión. Debemos mantener la competitividad dentro y fuera del grupo, como así también los deseos de ganar.

En esta edad el grupo tiende a evadir la responsabilidad y usualmente se están molestando unos a otros. Debemos reforzar constantemente que los chicos escuchen, se comuniquen, que sean pacientes en el juego y responsables de sí mismos. En trabajo en equipos es fundamental en esta edad.

OBJETIVOS M13 – M14

- Aprender todos los fundamentos individuales del Rugby.
- Desarrollar el concepto de juego en equipo y restringir el juego individual.

DESARROLLO TÉCNICO

1. Aprender sobre las reglas que regulan el Tackle, Rucks, Mauls, Scrums, Lineout and Offside.
2. Poner especial dedicación en el inicio y término de un Ruck y un Maul.
3. Explicar y comprender cuando un jugador esta Tackleado.
4. Desarrollar y ejecutar ejercicios que incorporen Velocidad, Agilidad y Coordinación, con y sin balón.
5. Utilizar códigos básicos para continuidad del juego.
6. Reforzar el concepto de correr hacia adelante con el balón en dos manos frente al pecho.
7. Aprender sobre como recibir y pasar el balón, poniendo énfasis en el uso adecuado de las manos, brazos y caderas.
8. Aprender a mover el balón con fluidez en una línea de jugadores corriendo.
9. Aprender a correr hacia el pase.
10. Aprender cómo y cuándo hacer un pase con spin.
11. Aprender que siempre que soy portador del balón debo correr hacia adelante.
12. Aprender a correr hacia adelante y pasar el balón, en vez de correr de forma lateral en la cancha y no pasar el balón.
13. Aprender a cambiar el balón de mano a mano para protegerla de la defensa.
14. Aprender a defenderse de un tackleador o defensor.
15. Aprender a fijar a un defensor y pasar plano a un compañero que viene acelerando en velocidad antes que el tackle suceda.
16. Aprender sobre “power step” y uso correcto de los pies, caderas y hombros al momento del contacto.
17. Desarrollar un equipo que ocupe el ancho de la cancha en ataque.
18. Aprender sobre el apoyo interno en ataque, seguir el pase y apoyar al nuevo portador.
19. Aprender a apoyar al portador en profundidad.
20. Aprender a ir al piso a recoger un balón perdido he ir adelante.
21. Aprender una adecuada técnica de tackle, utilizando las piernas para traccionar, haciendo contacto con los hombros en vez de las manos.
22. Aprender a hacer tackle de constado, de frente y desde atrás.
23. Aprender sobre cómo hacer un tackle y ponerse de pie rápidamente.

24. Aprender el concepto de defensa desplazada.
25. Aprender a realinearse defensivamente y a defender el ancho de la cancha.
26. Aprender el concepto básico de robar el balón post tackle.
27. Aprender a presentar el balón en el piso.
28. Aprender a “limpiar” un ruck, énfasis en pasa y no quedarse sobre el balón.
29. Aprender la unión de las primeras y segundas líneas en un scrum, posición de pies, piernas y espalda.
30. Aprender cómo mantener el balance y el contacto en un scrum, utilizando la unión de las primeras líneas con la oposición.
31. Aprender como rodar el balón para introducirlo en un scrum.
32. Aprender sobre el trabajo de deben realizar los integrantes de un scrum.
33. Aprender a lanzar el line por sobre la cabeza.
34. Aprender a saltar en el line, usar activamente los brazos, mantener una actitud previa dinámica, atrapar el balón y protegerlo con el cuerpo de la oposición. (M-12)
35. Aprender a apoyar y proteger el balón en el line out. (M-12)
36. Aprender como atrapar un balón pateado.
37. Aprender cómo hacer un Drop-kick, una patada al touch, una patada a los postes.
38. Aprender a posicionarse después de un reinicio, scrum y line.

APLICACIONES PRÁCTICAS.

Usen ejercicios que pongas especial atención en el aprendizaje de las habilidades fundamentales.

Refuercen las correcciones en las habilidades. De esto puede depender el aprendizaje de la técnica, errores va a suceder, pero debemos siempre corregir.

Usen mini-juegos y actividades que promuevan la mejora de las unidades del equipo en vez del juego y el resultado propiamente tal.

Controlar todos los ejercicios de contacto, asegurando un proceso de aprendizaje seguro.

OBJETIVOS M16 – M18

- Continuar con el desarrollo de las habilidades fundamentales.
- Aprender el concepto de juego en equipo a través de unidades o grupos.
- Énfasis en el rendimiento por sobre el resultado
- Integración del juego de back y forward.
- Aprender a mantener disciplina individual y grupal adentro y fuera de la cancha.

DESARROLLO TECNICO

1. Enseñan a todos los jugadores el concepto de Fair Play, respetar al rival, referee y a sus compañeros.
2. Entendimiento básico de la aplicación de todas las reglas del juego. Fundamentos del scrum, line out, rucks, mauls, off-side, juego peligroso.
3. Utilizar códigos para continuidad del juego.
4. Aprender a correr hacia el pase desde el scrum half. Esto incluye carrera de los forward, continuidad y fly half atacar para ganar la línea de la ventaja.
5. Scrum half, aprenden a hacer pases de spin hacia el lado derecho e izquierdo, desde el piso, y conducir a un jugador al balón.
6. Asegurar que todos los jugadores puedan hacer pases con spin para ambos lados.
7. Aprender a ejecutar cambios de angulos y velocidad en la carrera en los movimientos de los backs.
8. Reforzar el concepto de correr hacia adelante, pasar y transformarse en el apoyo interno.
9. Scrum half, aprenden a seguir su pase y llegar a los puntos de contacto rápidamente.
10. Todos los jugadores aprender correctamente la técnica de pase fuera del tackle.
11. Aprenden a usar el ancho del campo de juego en ataque, con especial énfasis en la utilización de los wings y fullback en las líneas de ataque.
12. Los centros aprenden a seguir su pase y convertirse en apoyo interno.
13. Apoyadores aprenden a correr hacia el portador del balón cuando se a producido un quiebre en la defensa.
14. Jugadores que hacen un quiebre en la defensa aprenden a dejar el balón vivo, y no permitir que el balón sea trabado en el tackle.
15. Backs aprenden conceptos de rucks y mauls al igual que los forward.
16. Los jugadores aprenden a poner al jugador tackleado en el piso lo más rápido que les sea posible, y no permiten que este permanezca de pie.
17. Aprender diferentes métodos para pescar el balón desde un jugador tackleado, esto incluye:

- Tacklear al portador del balón para dejar el balón disponible a otro compañero.
 - El tackleador se pone de pie tan pronto como le sea posible para intentar pescar el balón.
18. Aprender a posicionarse defensivamente para una primera fase desde scrum y line out.
 19. Aprender a jugar fases defensivas sin perder el orden defensivo.
 20. Aprender a identificar cuando presionar arriba en defensa, cuando desplazar y cuando moverse hacia atrás cuando tenemos menos números.
 21. Aprender a limpiar jugadores desde el ruck.
 22. Aprender a repiquetear para pasar en un ruck.
 23. Aprender a presentar el balón, pop-up, y a rodar el balón hacia atrás cuando he sido tackleado.
 24. Aprender el posicionamiento correcto para conformar un maul de 4 hombres.
 25. Aprender a deslizarse en el piso sobre un balón, recogerlo e ir hacia adelante.
 26. Aprender las tomas del scrum y el correcto posicionamiento de los pies.
 27. Aprender a enganchar en el scrum, entrando desde una posición lo más baja posible y mantener la presión después del enganche.
 28. Aprender a rodar el balón hacia el pie del hooker, movimientos del hooker para trasladar el balón a la parte posterior del scrum de forma fluida y en un solo movimiento – códigos.
 29. Aprender a utilizar varias opciones desde la parte posterior del scrum, incluye movimientos con el N° 8, N° 8 toma y pasa. Los backs manejan distintas opciones de ataque desde esta formación.
 30. Aplican los principios fundamentales de Line out, esto incluye:
 - Lanzar el balón con dos manos.
 - Lanzamiento antes que el salto, salto en el espacio.
 - Movimientos y saltos para tener control del line out.
 - Apoyar dinámicamente al saltador para ganar la mayor elevación posible.
 - Control del receptor, pasar desde arriba o pop pass hacia el scrum half, o realizar una formación dinámica de maul.
 31. Aprender a atacar y a defender las líneas de carreras desde un line out, apoyar al jugador y al balón.
 32. Aprender a saltar, apoyar y aplicar presión en un line out defensivo.
 33. Aprender las aplicaciones técnicas para atrapar un balón que fue pateado:
 - Manos lejos del cuerpo.
 - Pies se mueven en busca de la mejor posición.
 - Doblar una rodilla cuando se atrapa en el aire.

- Traer los brazos juntos y atrapar el balón en el pecho.
34. Aprender a patear un drop, un Up and Under.
 35. Aprender una rutina antes de patear a los postes.
 36. Aprender los deberes y objetivos de la tercera línea, esto incluye:
 - N°7 debe ser el cazador, responsable por llegar sobre el balón después de una situación de tackle en ataque o defensa.
 - N° 8 debe ser el lector, decide cuando entrar en una situación de contacto.
 - N° 6 el primero en correr en continuidad en ataque o el primer defensor en el lado lejano del juego.
 37. Asegurar que los jugadores entiendan que una vez que la línea de ventaja se ha ganado los jugadores deben tratar de mantener el balón vivo el mayor tiempo que les sea posible.

APLICACIONES PRÁCTICAS

Mantener el control y la disciplina tanto en ataque como en defensa.

Corregir los errores todo el tiempo.

Promover juego en equipo y mejoramiento de las habilidades de las unidades del juego.

Introducir y fomentar los ejercicios de contacto.