

**VISITES DES EDUCATEURS DU  
CIBOURE RUGBY CLUB A VITORIA-GAZTEIZ  
(ACTION 3)**

**VISITAS DE EDICADORES DE  
CIBOURE RUGBY CLUB A VITORIA-GAZTEIZ  
(ACCION 3)**



GASTEDI RUGBY CLUB  
SESION SUB.8 DEL 22 DE OCTUBRE DEL 2016  
TEMA : PSICO-AFECTIVO



1 – CALENTAMIENTO = duración 10mn



Voltereta hacia atrás



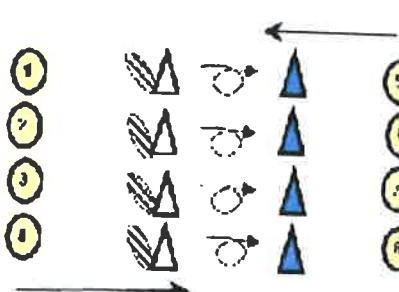
« La tortuga oculta el huevo »  
De rodillas, el defensor vuelve la "tortuga" para recuperar la pelota



Tanto el defensor en posición correcta de placaje, como el atacante, con el balón, deben cruzar la línea

2 – PRIMER EJERCICIO = duración 20mn

Objetivo: Vencer el temor del contacto con el suelo



**Empiezo:** La linea 1-4 coge la pelota al suelo, da una voltereta hacia delante sin perder la pelota, la pone al suelo y toma el relevo a la línea de enfrente.

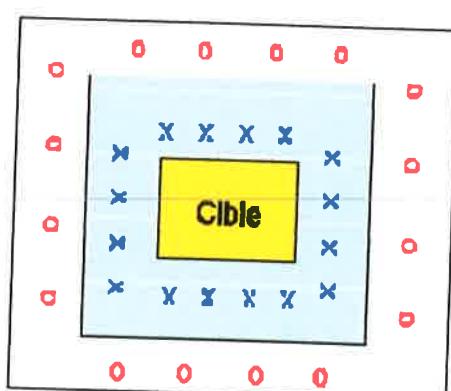
**Variación 1:** Voltereta sobre saco de placaje

**Variación 2:** Voltereta sobre el suelo

**Variación 3:** Tras la voltereta no se pone la pelota al suelo, se la lanza a la línea de enfrente.

3 – SEGUNDO EJERCICIO = duración 20mn

Objetivo: Vencer el temor del contacto con los adversarios



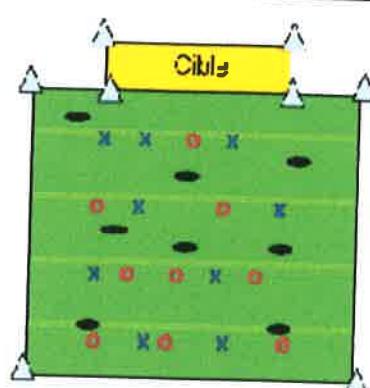
**Logística:** 5-8 balones – Petos - Conos

**Empiezo:** Las pelotas son el castillo ("cible"). Los defensores son en la zona que rodea el Castillo (conos azules) Los atacante son fuera de la zona azul

**Consignas:** Los atacantes deben salir la cantidad máxima de balones en un tiempo de 2mn.  
Los defensores deben oponerse a la entrada de los atacantes (sin placaje) e impedir a los atacantes con el balón de salir de su zona. Un atacante al suelo es eliminado. No pueden entrar los defensores en el castillo.

### 3 – TERCER EJERCICIO = duración 20mn

Objetivo: Vencer el temor del contacto con los adversarios y el suelo



**Logística:** 12 jugadores por equipo al máximo.  
Campo cuadrado de 12m (max).  
8 pelotas – Petos - Conos

**Empiezo:** Pelotas al suelo. Dos equipos con el mismo número de jugadores. Se designa el equipo atacante.

**Consignas:** Los atacantes deben llevar en la meta ("cible") la cantidad máxima de balones en un tiempo de 2mn.

Los defensores no pueden coger las pelotas y deben impedir los atacantes llegar en la meta placándoles, empujándoles fuera del campo.

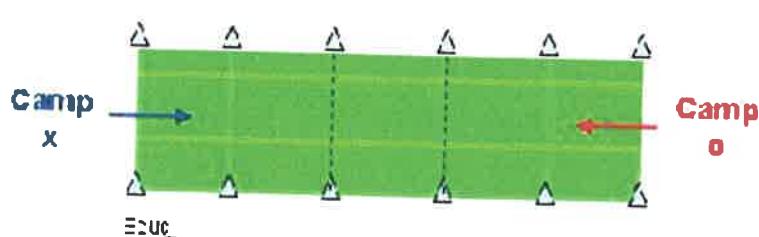
**Puntuación:** Atacantes : 2 puntos cada pelota llevada en la meta

Defensores: 2 puntos para cada atacante empurrado fuera del campo

1 punto para cada atacante atrapado con placaje.

### 4 – CUARTO EJERCICIO = duración 20mn

Objetivo: Vencer el temor del contacto con un adversario y el suelo con velocidad para avanzar.



**Logística:** Campo de 10m x 4m  
2 equipos de 5 jugadores  
1 balón – 12 conos de distintos colores para evidenciar 5 zonas

**Empiezo:** Cada equipo detrás de su línea de meta.  
El educador da la pelota al equipo que ataca cuando cruza su línea de meta e indica el inicio.  
Los defensores arrancan cuando el educador indica el inicio.

**Consignas:** Juego real con el reglamento fundamental.  
Los atacantes pueden pasarse el balón. Su objetivo es marcar un ensayo detrás de la línea de meta de los defensores.  
Los defensores no pueden tocar el balón. Deben oponerse al progreso de los atacantes.  
Solo pueden placar el portador de un balón.

**Puntuación:** El partido tiene una duración de 2mn dividido en 2 tiempos de 1 mn. Los atacantes del primer tiempo se convierten en defensores en el segundo tiempo y viceversa. Una salida del balón del campo o una pase adelante para el tiempo.  
Los atacantes marcan 4 puntos por ensayo.  
Los defensores marcan 1 punto por zona de avance: salida del portador fuera del campo, pase adelante, final del tiempo.  
Prever un marcador para cada equipo.

### 5 – PARTIDO FINAL :

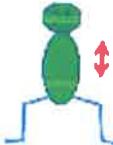
Juego real con el tiempo que se queda y las reglas de juego en vigor.



**GASTEDI RUGBY CLUB**  
**SESION SUB.10 DEL 22 DE OCTUBRE DEL 2016**  
**TEMA :**  
**RECUPERACION DEL BALON TRAS PLACAJE DEFENSIVO**



**1 – CALENTAMIENTO ESTATICO = duración 10mn**



Bajar lentamente hasta plegar las rodillas a 90°.  
Mantener 5 segundos.  
Subir lentamente. (X5)



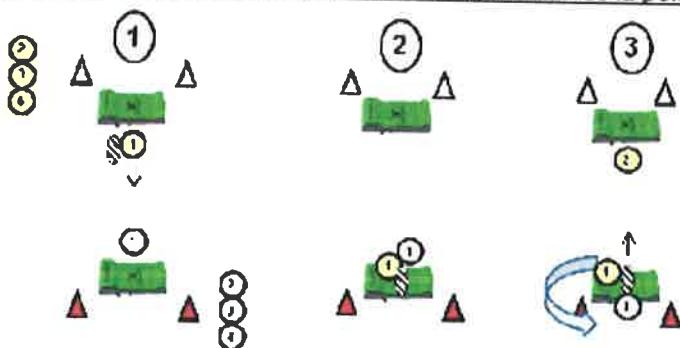
Verde pone las 2 manos detrás de la cabeza del azul.  
Azul se apoye. Verde les hace bajar lentamente. Azul se queda rígido. Mantener 5 segundos.  
Subir lentamente.



Posición de mélè 1x1.  
Presión débil.  
Mantener 5 segundos.

**2 – PRIMER EJERCICIO = duración 20mn**

Objetivo : Gesto técnico de placaje y recuperación de la pelota



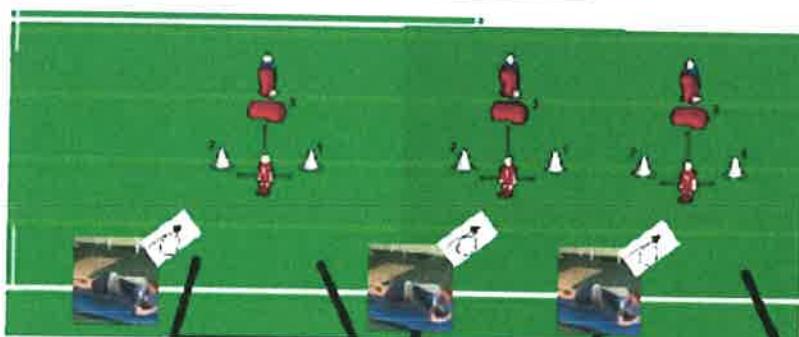
**Fase 1 :** Atacante 1 corre con el balón hacia el defensor.

**Fase 2 :** Placaje del defensor. El atacante cae sobre el escudo la pelota orientado hacia su campo. El defensor libera el atacante y el atacante se queda al suelo.

**Fase 3 :** El atacante se pone de pie, esquiva el cono, coge la pelota en situación de "contest", coge el balón, pasa por encima del atacante y corre hacia el defensor 2.

**3 – SEGUNDO EJERCICIO = duración 20mn**

Objetivo : Gesto y postura en situación de "contest"



**Logistica :** 6 sacos de placaje  
6 conos – 3 balones

**Empleo :**

-Ataque representado por persona con escudo de placaje y escudo de placaje al suelo. Balón escondido entre los sacos de placaje.  
-3 filas de defensores para recuperar el balón.

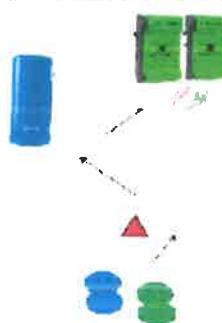
**2 variantes:**

**Consigna 1 :** Los defensores (rojos) son acostados en el suelo ("burpee"). Se levantan, ruedan antes de los conos, pasan entre los conos, pasan sobre el escudo al suelo para empujar el apoyo de ataque de abajo hacia arriba ("take off") para liberar el balón.

**Consigna 2 :** En vez de empujar ("take off"), los defensores deben coger la pelota con los manos aguantando al presión del atacante con el saco de placaje quien defiende el balón.

#### **4 – TERCER EJERCICIO = duración 30mn**

Objetivo : Capacidad de reacción entre placaje y recuperación colectiva de la pelota.



**Logistica :** -8 jugadores ; 1 saco de placaje ; 2 escudos ; 1 balón

**Consignas :** - Defensores pasan por un cono antes de dirigirse hacia un saco de placaje;  
- Defensor realiza el placaje sobre el saco  
- Tras el placaje de dirige hacia los escudos para coger en balón aguantando la presión ejercida por los defensores.

**Variación 1 :** 1 defensor solo

**Variación 2 :** 2 defensores ; 1 al placaje, pues el primer al balón lo coge  
Y el segundo, el apoyo, empujar un saco de placaje.

**Variacion 3 :** 3 defensores y un segundo saco de placaje colocado en el lado opuesto al primero respecto al cono rojo.  
Un defensor realiza el primer placaje y un otro el segundo.

#### **5 – PARTIDO FINAL – JEGO DIRIGIDO**

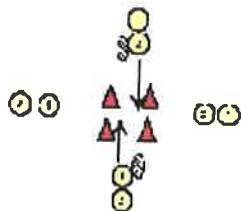


GAZTEDI RUGBY CLUB  
SESION SUB.10 DEL 25 DE FEBRERO DE 2017  
TEMA :  
MANIPULACION DE LA PELOTA ; HABILIDAD Y ATAQUE



**♦CALENTAMIENTO:** Manipulación de la pelota y Utilizar el espacio

- **TALLER 1:** duración: 10 minutos - manipulación de la pelota – “Skill : la cruz”



Pase a la derecha.

Pase a la izquierda.

Consignas: Buena realización del gesto

- Mirar donde ira la pase
- Lanzar los brazos
- Empujar la pelota con un movimiento de los dedos al final del movimiento de los brazos
- Tender las manos para recibir la pelota

- **TALLER 2:** duración: 10 minutos – Juego de la pase



**Reglas:**

Los atacantes deben hacer 3 pases, mínimo, antes de marcar un ensayo.

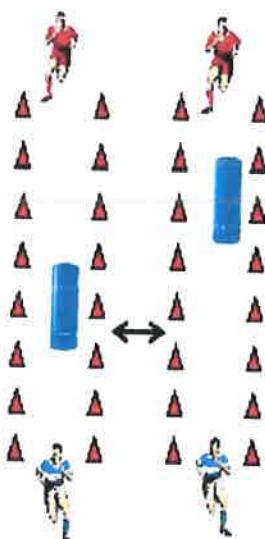
Se puede pasar la pelota hacia adelante.

Los defensores pueden placar el portador de la pelota.

Para lanzar el juego, el atacante debe estar fijo y pasar la pelota. A este momento, los defensores se quedan fuera de un círculo de 5 metros.

Se prohíbe toda agrupación. En este caso, el educador da la pelota Al equipo que no ha sido responsable del ruck.

**♦PRIMER EJERCICIO:** duración 15 minutos - Ataque de dos atacantes



Dos grupos de jugadores en colas para ida y vuelta.

Corren en corredores. Cada corredor es obstruido por un saco

La distancia entre los corredores es de 2 metros.

Se debe pasar la pelota entre los sacos, y después del pase, seguir la acción al pasar cerca del saco, para recibir la pase del segundo jugador.

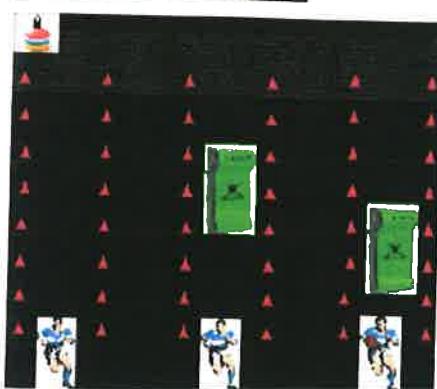
Estos dos jugadores se ponen en fin de colas

**Variaciones:**

1 – Disminuir el intervalo entre los dos sacos para acelerar la Segunda pase.

2 – Sustituir los sacos por jugadores que pueden placar o tocar la Pelota sin mover de su zona.

♦SEGUNDO EJERCICIO: duración 15 minutos - Ataque de tres atacantes



Variación del primer ejercicio:

Los jugadores se ponen en grupos de 3,  
En cola, en un lado de los corredores.

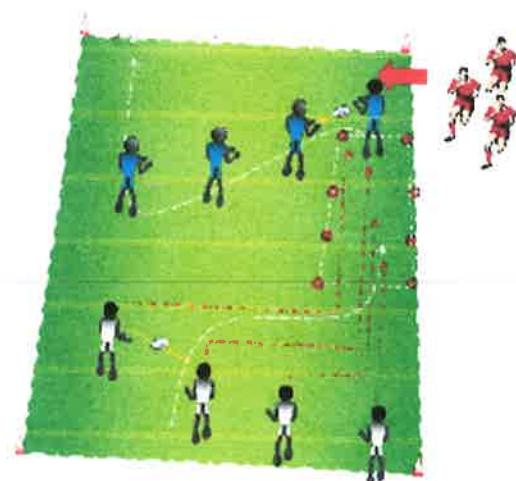
♦TERCER EJERCICIO: duración 15 minutos - Ataque de tres atacantes con inversión



Variación del segundo ejercicio:

Crear un paso en el tercer corredor y extender la zona: nueva zona sin corredores, excepto conos para recolocación de los jugadores.

♦CUARTO EJERCICIO: duración 15 minutos - Ataque de tres atacantes con inversión y defensa



Variación del tercer ejercicio:

Se añade un grupo de defensores en la zona de inversión de ataque.

Número de defensores al número de atacantes  
El educador inicia la entrada de los defensores.  
(cuando los atacantes son de nuevo colocados)

♦PARTIDO FINAL – JUEGO DIRIGIDO

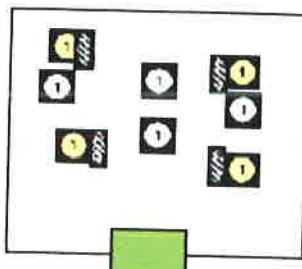


**GAZTEDI RUGBY CLUB**  
**SESION SUB.12 DEL 25 DE FEBRERO DE 2017**  
**TEMA:**  
**PLACAJE Y DEFENSA**



**♦CALENTAMIENTO :** Primeros contactos y trabajo sobre el afecto

**- TALLER 1 :** duración = 5 minutos – Admitir el contacto – “Juego del cazador y del conejo”



- 1 Atacante con la pelota vestido con un peto que está en el short. Debe conservar el peto al evitar que se le coja alguien  
2 Defensor debe coger un peto un atacante y traerlo en la zona de marca  . Puede repetir la acción varias veces.

Duración de la secuencia : 1 minuto

- Variaciones : 1 - Impedir coger el peto por detrás;  
2 - Coger el peto y la pelota en la misma acción.

**- TALLER 2 :** duración 5 minutos – Comprometerse en seguridad

Dos chavales se enfrentan uno contra uno en 3 posiciones variadas:

- Los dos de rodillas
- Uno de rodillas y el segundo a gatas
- Uno de rodillas y el segundo sobre el abdomen.

Objetivo: uno debe volcar el segundo

Duración de la secuencia: 30 segundos y se cambia el que debe volcar en las posiciones b y c.

**- TALLER 3 :** duración 5 minutos – Lucha uno contra uno de pie



Objetivo: Pasar la línea al empujar el adversario -se marca 1 punto para su equipo

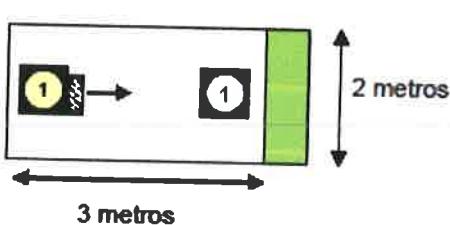
Duración de la secuencia: 30 segundos

Cambiar las parejas entre las secuencias

- Variaciones: 1 – Tirar el adversario  
2 – Poner una pelota entre los dos jugadores: luchar sin tocarla

**♦EJERCICIOS “PLACAJE”:** Técnica individual – Uno contra uno.

**- TALLER 1 :** duración: 10 minutos - “Placajes de rodillas” y “Placajes a gatas”;



1 Atacante de rodillas

1 Defensor a gatas

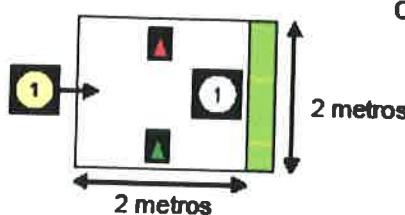
Variación: Andando;



Defensor en la zona de marca

**-TALLER 2:** duración: 10 minutos - Selección del “buen hombro”

Consigna: Acción con velocidad reducida



Acción: Educador anuncia color del cono (rojo o verde)

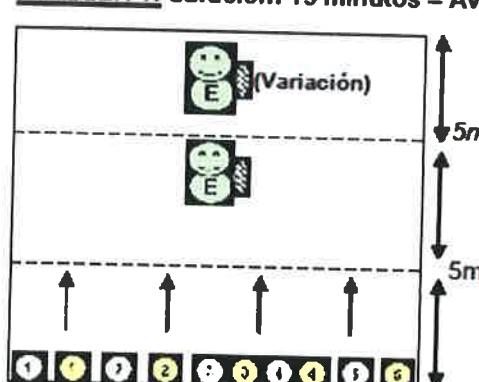
- 1 Defensor se dirige hacia el cono, le toca con la mano, Pues va al atacante para placarle

Variaciones: 1 – Aumentar la velocidad

2 – Atacante con una pelota

**♦EJERCICIOS DEFENSA:** Presión defensiva – Talleres con grupos reducidos

**- TALLER 1:** duración: 15 minutos – Avance colectivo en línea



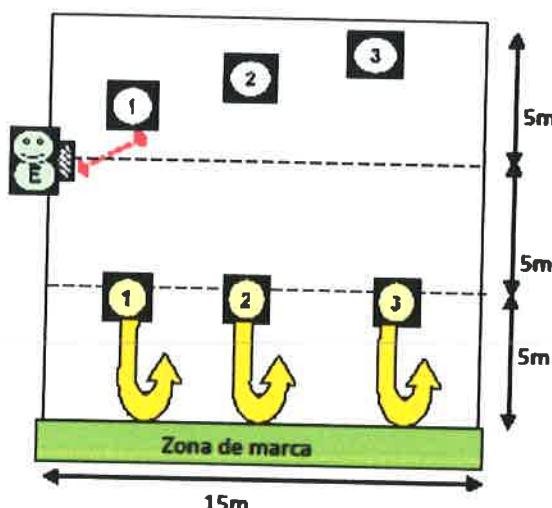
Consigna: Dos grupos en la misma línea.  
Actúan alternativamente

- Educador da el señal de inicio al re coger la pelota. El grupo corre hasta la línea de los 5 metros, manteniéndose todos los jugadores en la misma línea, y vuelvan a la salida en marcha atrás.

① Comunicación del jefe de fila: “Presión”

- Variaciones: 1– Tocar la línea de los 5m con la mano “Taping”
- 2- “Taping” a la primera línea y continuación hasta la segunda línea.

**-TALLER 2:** duración: 15 minutos – Avance colectivo para parar un ataque.



Consignas: 1 Atacantes: marcar

1 Defensores: placar

Reglas:

Al señal del educador, los defensores corren hasta la línea de marca y vuelven en una misma línea para presionar.

Cuando un defensor llega a la linea de marca, el educador lanza el ataque al dar la pelota al primer atacante.

Cambio de grupos: Despues de 5 ataques/placajes.

Variación: Aumentar el número de jugadores y ampliar las dimensiones del campo.

**♦PARTIDO FINAL – JUEGO DIRIGIDO.**



Jeunes sur le terrain du Gaztedi (au fond, éducateurs de Ciboure et Gaztedi)  
Jóvenes actuando en el campo de Gaztedi (en el fondo, educadores de Ciboure y Gaztedi)

Equipe de jeunes du Gaztedi à Vitoria avec des éducateurs de Ciboure (en haut) et du Gaztedi (sur les côtés)

Equipo de jóvenes de Gaztedi con educadores de Ciboure (arriba) y de Gaztedi (en los lados)

