



# ACTIVIDADES

**EVASIÓN**

**MANEJO**

**DEFENSA**

**SCRUM**

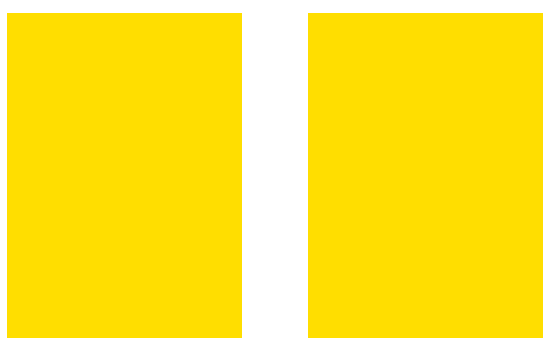
**LINEOUT**

**PATADAS**

**ESCENARIOS**

# **EVASIÓN**

## **APRENDER**



## **EXPLORAR**



## **DESAFÍO**



# CARRERA PARA MARCAR UN TRY

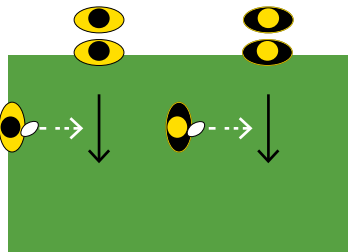
## DESTREZA



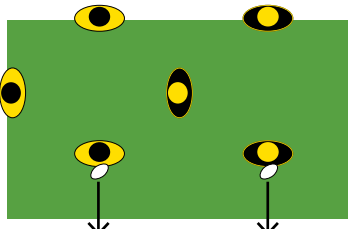
Pasar y atrapar  
Correr hacia un pase



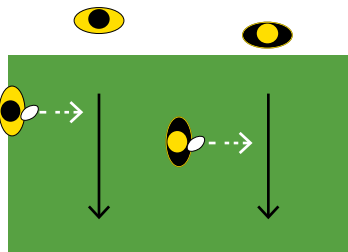
Cómo pasar rápidamente  
para que otro jugador avance  
al espacio



El pasador se coloca a unos 2m dentro del cuadrado y pasa al receptor mientras corre hacia delante



El receptor corre hasta el final del cuadrado



Los ganadores vuelven a empezar unos pasos más atrás



## DISTRIBUCIÓN

Ejecutar con una fila de jugadores

## PREPARACIÓN

Sostener la pelota con las dos manos, mirar al objetivo

## EJECUCIÓN

Pase desde la cadera más alejada en forma de sonrisa hacia el objetivo

## RECUPERACIÓN

Finalizar con las manos hacia el objetivo y luego apoyar al receptor

- Dividirse en grupos de 2 o 3 con una pelota.
- Uno se coloca a unos 2m dentro del área, el otro en el lateral.
- A la voz de "vamos", el jugador del costado corre hacia el otro lado del área, recibiendo un pase en el camino.
- Los ganadores empiezan un par de pasos más atrás la próxima vez.
- Intercambiar el pasador y el corredor.



## PROGRESIÓN \*para atacantes

Pases más largos.  
Agregar un cambio de dirección.



## REGRESIÓN

Entregar la pelota al corredor.



## DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Los jugadores cambian los grupos para mezclar los emparejamientos.



## MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Ganadores sonrientes
- Pasar y correr

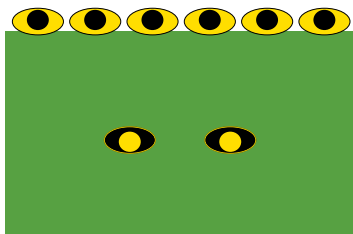
## DESTREZA



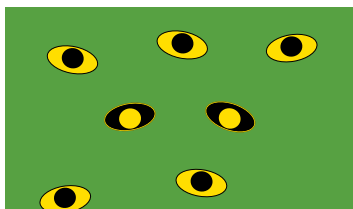
Evasión  
Hacer un tackle-toque



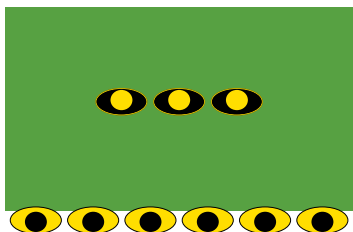
Cómo superar a un defensor  
para avanzar y marcar tries



Colocar dos en el centro del cuadrado y el resto en uno de los extremos



Los "marcadores" sólo pueden marcar a un jugador cada uno



Las "etiquetas" se devuelven y vuelven a empezar pero mirando hacia el otro lado

## PREPARACIÓN

Correr a un lado del defensor

## EJECUCIÓN

Cambiar de dirección para atacar el otro lado del defensor

## RECUPERACIÓN

Acelerar después del cambio de dirección

- Colocar dos "etiquetados" en el centro del cuadrado y hasta ocho jugadores ("corredores") en un extremo. Lo ideal es que cada corredor lleve una pechera metida en el pantalón.
- A la voz de "ya" los corredores tienen que llegar al otro extremo sin ser tocados.
- El que toca sólo puede marcar a un jugador en cada carrera.
- Darse vuelta y jugar en sentido contrario.
- A lo largo de cuatro carreras, comprobar cuántos tries se han marcado.
- Cualquier corredor que no haya sido marcado recibe dos tries en la tercera carrera y tres tries en la cuarta carrera (¡un incentivo para atraparlo!).



### PROGRESIÓN \*para atacantes

Hacer el área más angosta.  
Para ser tocados, los corredores deben llevar una pelota.



### REGRESIÓN

Hacer el área más ancha.



### DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Los jugadores dicen "vamos" y cuentan el número de tries marcados.



### MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Esquives del peligro
- Maestros del paso



### DISTRIBUCIÓN

Máximo 13 por área.

Relación ideal:  
Tres marcadores: 10 corredores

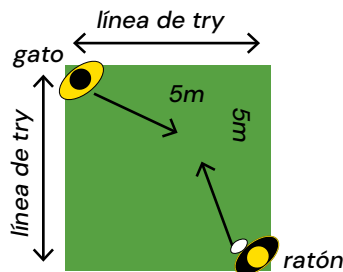
## DESTREZA



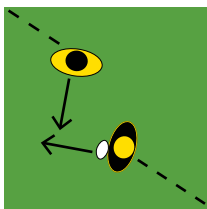
Evasión  
Hacer un tackle-toque



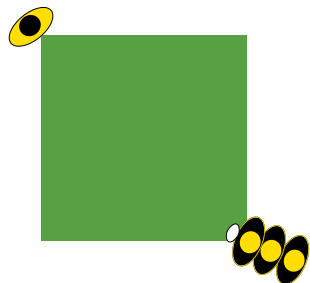
Cómo superar a un defensor  
para avanzar y marcar tries



El gato y el ratón corren al mismo tiempo



El ratón apunta a anotar en cualquier línea de try antes de ser tackle-tocado



Posible configuración con cuatro jugadores.  
Un jugador defiende cuatro veces.



## DISTRIBUCIÓN

Máximo seis por cuadrado

## PREPARACIÓN

Correr a un lado del defensor

## EJECUCIÓN

Cambiar de dirección para atacar el otro lado del defensor

## RECUPERACIÓN

Acelerar después del cambio de dirección

- Divídanse en grupos de cuatro a seis con una pelota.
- Marca un área de 5m para cada grupo.
- Un jugador es el "gato" y el otro es el "ratón".
- El ratón empieza con la pelota (¡queso!) en una esquina de la caja y el gato en la otra.
- El ratón intenta pasar por más allá de una de las líneas de la esquina del gato sin ser tackle-tocado.
- El ratón recibe dos puntos por el try y el gato recibe un punto si tackle-toca al ratón.
- El gato sigue siendo el mismo hasta que todo el mundo lo haya intentado una vez, entonces se intercambia el gato.



## PROGRESIÓN \*para atacantes

El gato empieza en la esquina pero defiende sólo una línea de try.



## REGRESIÓN

El gato empieza en medio de una línea de try.



## DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Árbitros: silbato en "ya", silbato en touch-tackle, cuentan puntos, intercambian jugadores



## MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Maestros del paso
- Esquives del peligro

## DESTREZA



Evasión  
Hacer un tackle-toque



Cómo superar a un defensor  
para avanzar y marcar tries

## PREPARACIÓN

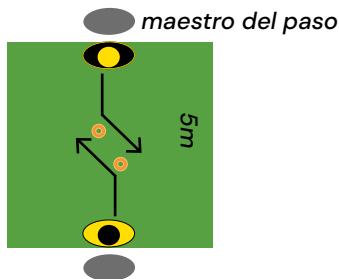
Correr a un lado del defensor

## EJECUCIÓN

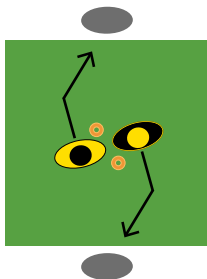
Cambiar de dirección para atacar el otro lado del defensor

## RECUPERACIÓN

Acelerar después del cambio de dirección



El maestro del paso corre hacia el cono que tiene delante



El otro jugador corre al mismo tiempo y ambos dan un paso hacia el otro cono y aceleran hasta el final del cuadrado



Posible configuración con conos a diferentes ángulos



- Colocar a los jugadores en dos columnas a unos 5m de distancia de frente a dos conos colocados en ángulo.
- Asignar una columna como maestros del paso.
- Cuando el maestro del paso corre hacia delante, el jugador que está al frente de la otra columna también corre hacia delante.
- Cada jugador apunta al primer cono y luego da un paso hacia el segundo antes de acelerar.
- El siguiente maestro del paso dispara la próxima carrera.
- Cambiar los conos para que sean pasos diferentes.
- Los números impares funcionan mejor porque los jugadores "se enfrentan" a oponentes diferentes.



### PROGRESIÓN \*para atacantes

Hacer una carrera para ver quién llega primero a la línea más lejana.



### REGRESIÓN

Empezar caminando



### DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Comprobar que el maestro del paso inicia la ronda. Buscar jugadores que "ataquen" el cono delantero.



### MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Esquives del peligro
- Gato y ratón



### DISTRIBUCIÓN

Máximo seis por cuadrado

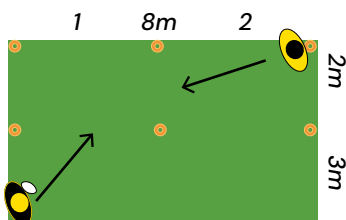
## DESTREZA



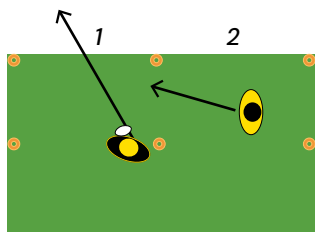
Evasión  
Hacer un tackle-toque



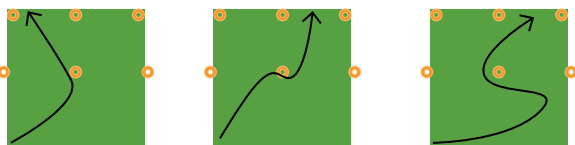
Cómo superar a un defensor  
para avanzar y marcar tries



El atacante intenta superar la primera línea de conos



Luego apuntar a marcar sobre una de las líneas de try



Posibles 'esquives':  
El esquite es un paso al costado



## DISTRIBUCIÓN

Máximo seis por cuadrado

## PREPARACIÓN

Correr a un lado del defensor

## EJECUCIÓN

Cambiar de dirección para atacar el otro lado del defensor

## RECUPERACIÓN

Acelerar después del cambio de dirección

- Colocar un atacante en una esquina y un defensor en la esquina opuesta.
- El defensor sólo puede avanzar cuando lo hace el atacante.
- El objetivo del atacante es pasar corriendo el primer grupo de conos y marcar un try al final del área sin ser tocado.
- Consiguen un punto por la mitad más cercana de la línea de try y dos por la mitad más lejana.
- Intercambiar puntos de partida.



## PROGRESIÓN \*para atacantes

El defensor comienza en el centro



## REGRESIÓN

El defensor debe realizar un tackle-toque a dos manos.  
Sólo puede caminar.



## DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Recorrer las formas posibles de superar a un defensor.  
Mantener los puntajes.



## MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Maestros del paso
- Gato y ratón



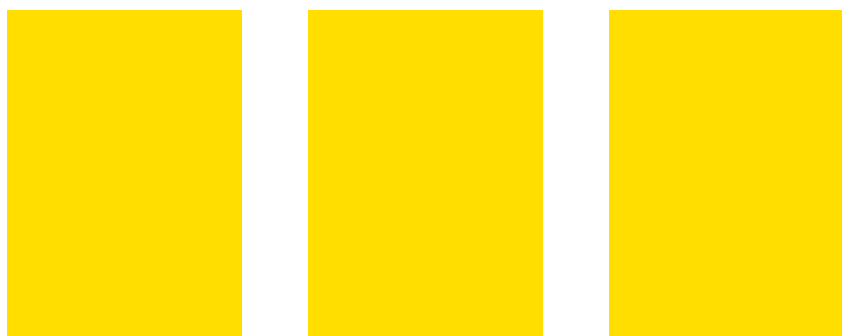
# ACTIVIDADES

# MANEJO

## APRENDER



## EXPLORAR



## DESAFÍO





## DESTREZA



Pasar y atrapar  
Moverse después del pase



Cómo hacer un pase a un jugador estático y luego correr a una nueva posición

## PREPARACIÓN

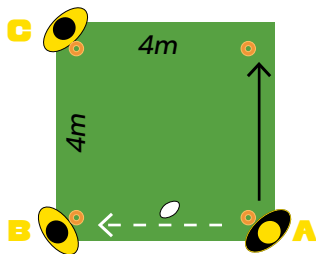
Sostener la pelota con las dos manos, mirar al objetivo

## EJECUCIÓN

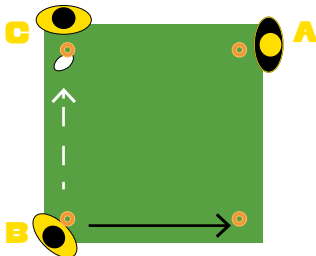
Pase desde la cadera más alejada en forma de sonrisa hacia el objetivo

## RECUPERACIÓN

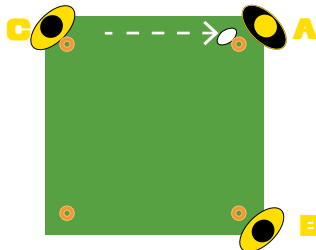
Finalizar con las manos hacia el objetivo y luego apoyar al receptor



A pasa a B y luego corre a la esquina libre



B pasa a C y luego corre a la esquina libre



B pasa a C y luego corre a la esquina libre

- Dividirse en grupos de tres con una pelota.
- Cada jugador se coloca en la esquina de un cuadrado.
- A la voz de "Ya" el portador de la pelota la pasa al jugador más cercano.
- A continuación, corren adelante hacia el cono libre.
- Todos repiten esta operación hasta que hayan hecho tres pases.
- Si pueden, deben mirar hacia el cono hacia el que van a correr porque el pase será hacia atrás o al menos hacia los costados.



## PROGRESIÓN

Agrandar el cuadrado O cuántos pases se completan en 30 segundos



## REGRESIÓN

Hacer el cuadrado más pequeño.



## DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Gritar si un pase es bueno.  
Elogiar los buenos pases.



## MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Carrera de pases
- Pase perfecto



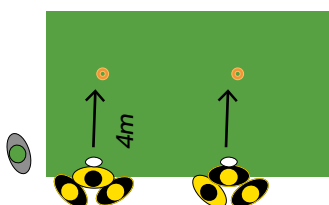
## DISTRIBUCIÓN

Hacer tantos cuadrados como sea posible

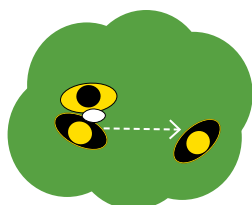
## DESTREZA

Arrancar y pasar  
Reciclaje rápido de la pelotadesde el tackle-toque

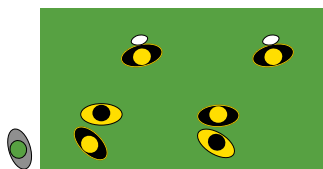
Arrancar y pasar  
Reciclaje rápido de la pelota desde el tackle-toque



El portador de la pelota sale corriendo hacia el primer cono



En el cono, el portador de la pelota gira y el siguiente jugador arranca y pasa



Después de arrancar y pasar, el receptor corre hasta el final del área

## PREPARACIÓN

El portador de la pelota gira hacia su línea de try y presenta la pelota hacia esa línea

## EJECUCIÓN

Poner una mano por encima y otra por debajo de la pelota, tirar y pasar

## RECUPERACIÓN

Terminar con las manos hacia el objetivo

- Dividirse en grupos de tres o cuatro con una pelota.
- Cada grupo empieza en un extremo del área.
- A la voz de "Ya" el portador de la pelota corre hacia el cono que tiene delante.
- Giran como si los hubieran tackle-tocado y presentan la pelota a su equipo.
- El siguiente jugador entra en carrera y arranca y pasa la pelota a un tercer jugador, que corre hasta el final del área.
- Intercambiar los papeles y darse vuelta para otra carrera.
- Después de un par de carreras, mezclar los grupos.
- Añadir más conos a la línea para que los jugadores puedan hacer más pases.



## PROGRESIÓN

Realizar el pase desde la acción de arrancar. El receptor corre hacia la pelota.



## REGRESIÓN

Caminar en lugar de correr.



## DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Pedir arrancar y pasar.



## MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- RAP rápido
- Por el ciego



## DISTRIBUCIÓN

Funciona bien con todo el grupo

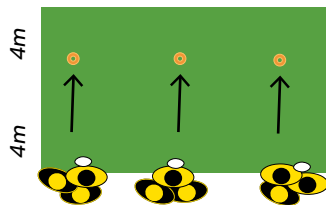
## DESTREZA



Pasar y atrapar  
Trabajo en equipo



Colaborar en grupo para  
ganar la batalla de las  
destrezas



Grupos de tres empiezan en un extremo del cuadrado con una pelota cada uno. A la voz de "Ya" corren hacia el cono que tienen delante



En el cono, realizan una de las Destrezas y luego corren hasta el final.

## EJEMPLOS DE EJERCICIOS

Cada jugador

2 veces	Pase por debajo de las rodillas
2 veces	Pase por encima de la cabeza
3 veces	Pase con una mano
Una vez	Patada corta
2 veces	Pase sentado
2 veces	Pase, sentarse, levantarse, pase...
Una vez	Arrancar y pasar
2 veces	Pase de pie sobre una pierna



## DISTRIBUCIÓN

Pueden ir muchos grupos a la vez. Los grupos más fuertes podrían tener cuatro jugadores en el grupo.

## PREPARACIÓN

Sostener la pelota con las dos manos, mirar al objetivo

## EJECUCIÓN

Efectuar el pase desde la cadera más alejada en forma de sonrisa hacia el objetivo

## RECUPERACIÓN

Finalizar con las manos hacia el objetivo y luego apoyar al receptor

- Dividirse en grupos de tres con una pelota.
- Cada equipo empieza en un extremo del área.
- A la voz de "Ya". Cada equipo corre hacia el cono que tiene delante y hace tres pases.
- A continuación, corren hasta el final del cuadrado.
- Los ganadores son los Sonrientes. Su recompensa es empezar la siguiente carrera dos pasos antes que los demás.
- Realizar el juego durante tres o cuatro carreras. A continuación, reiniciar el juego pero con una tarea diferente en el cono.

Ejemplos: Pases por encima de la cabeza, pasar saltando, pasar, sentarse, levantarse.



## PROGRESIÓN

Los mejores grupos pueden realizar destrezas adicionales o situarse más separados.



## REGRESIÓN

Los grupos más débiles pueden empezar más adelante.



## DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Identificar las destrezas a trabajar



## MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Carrera de pases
- Ataque angular

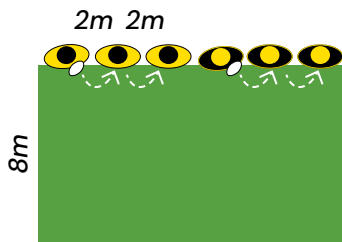
## DESTREZA



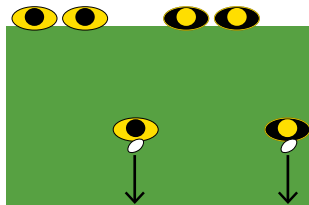
Pasar y atrapar  
Correr hacia un pase



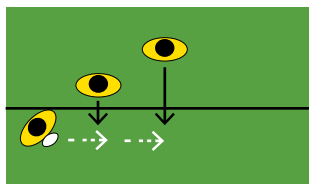
Cómo pasar rápidamente  
para que otro jugador avance  
al espacio



La pelota es pasada al último jugador del grupo



El último receptor corre hacia delante para ganar la carrera



Desarrollar haciendo que los jugadores corran hacia la pelota

## PREPARACIÓN

Sostener la pelota con las dos manos, mirar al objetivo

## EJECUCIÓN

Pase desde la cadera más alejada en forma de sonrisa hacia el objetivo

## RECUPERACIÓN

Finalizar con las manos hacia el objetivo y luego apoyar al receptor

- Dividirse en grupos de tres con una pelota y alinearse a 2m de distancia.
- El portador de la pelota se sitúa a la derecha de su grupo.
- A la voz de "Ya" el portador de la pelota pasa la pelota al jugador más cercano, que a su vez lo pasa al último jugador del grupo.
- El último jugador corre entonces 10m hacia delante para ver si le puede ganar a los otros grupos.
- Todos intercambian posiciones en el grupo y repiten la jugada.
- Los grupos más rápidos pueden empezar más atrás.



## PROGRESIÓN

Pararse separados. Deben correr hacia el pase. En grupo de cuatro.



## REGRESIÓN

Se colocan más juntos.



## DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Preguntar: ¿Qué pases diferentes puedes utilizar?  
¿Qué equipos ganan y por qué?



## MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Pase perfecto
- Ganadores sonrientes



## DISTRIBUCIÓN

Algunos grupos pueden tener cuatro, por lo que un jugador seguirá intercambiando

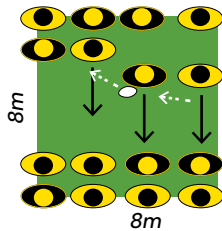
## DESTREZA



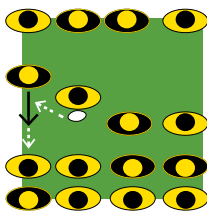
Pasar y atrapar  
Ejecutar un pase



Cómo efectuar un pase rápido para que otro jugador avance al espacio



Una línea de cuatro avanza, pasando la pelota



Cuando el último jugador alcanza al siguiente, le dan la pelota

## EJEMPLOS DE "PERFECTO"

Niveles de tolerancia basados en las Destrezas y la experiencia de los jugadores

Comprobar


- Todas las manos arriba
- Ningún pase toca el cuerpo
- Todos los receptores atrapan la pelota avanzando
- Todos los pases a la altura correcta



## DISTRIBUCIÓN

Dos áreas pueden funcionar al mismo tiempo

## PREPARACIÓN

Sostener la pelota con las dos manos, mirar al objetivo

## EJECUCIÓN

Pase desde la cadera más lejana en forma de sonrisa hacia el objetivo

## RECUPERACIÓN

Terminar con las manos hacia el objetivo y luego apoyar al receptor

- Alinearse en cuatro columnas a ambos lados del área.
- Empezar con un portador de la pelota en la parte delantera de una de las columnas del borde.
- Luego corren hacia delante con los jugadores delanteros de la columna, pasando y corriendo.
- El último receptor entrega la pelota al jugador de enfrente y el ejercicio se repite, corriendo hacia el otro lado.
- Establecer objetivos "perfectos" y comprobar cuántas líneas se pueden completar perfectamente.
- Tener otra pelota lista para arrojar y mantener las líneas en movimiento si se cae una pelota.



## PROGRESIÓN

Separarse más.



## REGRESIÓN

Colocarse más cerca.  
Empezar caminando.



## DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Señalar lo que es "perfecto".  
Ayudarse mutuamente a ser "perfectos".



## MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Carrera de pases
- Ganadores sonrientes

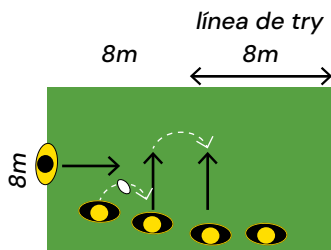
## DESTREZA



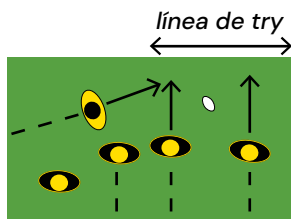
Pasar y atrapar  
Correr hacia un pase



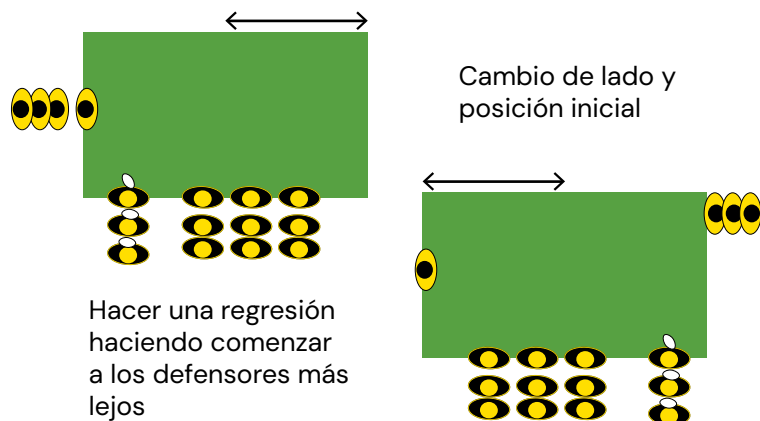
Cómo superar a un defensor con pases para avanzar y marcar tries



Los defensores corren para atrapar al portador de la pelota



El último portador de la pelota intenta marcar sobre la línea de try



Hacer una regresión haciendo comenzar a los defensores más lejos

## PREPARACIÓN

Sostener la pelota con las dos manos, mirar al objetivo

## EJECUCIÓN

Pase desde la cadera más lejana en forma de sonrisa hacia el objetivo

## RECUPERACIÓN

Finalizar con las manos hacia el objetivo y luego apoyar al receptor

- Dividirse en grupos de cuatro a seis con una pelota.
- Un grupo hará de defensa.
- El primer grupo se coloca en un extremo del área. El primer jugador tiene una pelota.
- Los jugadores corren hacia delante y se pasan la pelota hacia atrás, procurando que no los atrapen.
- Cuando el primer jugador pasa la pelota, un defensor situado a unos 2m del pase atraviesa el campo mientras los jugadores pasan la pelota a lo largo de la línea, intentando atrapar al portador de la pelota.
- El siguiente equipo se enfrenta a un nuevo defensor.
- A continuación, intercambiar el grupo defensor y repetir.



## PROGRESIÓN

El primer pasador corre alrededor para estar listo para recibir el último pase.



## REGRESIÓN

El defensor empieza más lejos.



## DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Calcular dónde empiezan los atacantes y los defensores para permitir una competición justa.



## MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Carrera de pases
- Pase perfecto



## DISTRIBUCIÓN

Dos cuadrados, 16 por cuadrado  
Reducir defensores para sumar cuatro

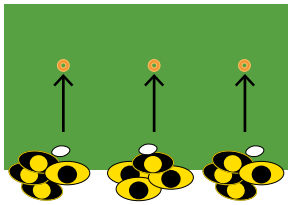
## DESTREZA



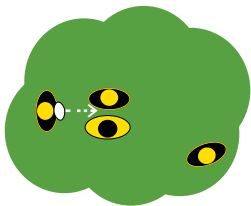
Pasar y atrapar  
Pase desde el scrum  
Pase desde el suelo



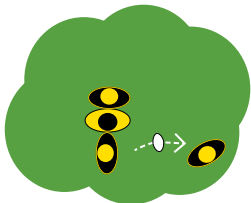
Cómo pasar desde un scrum  
o si la pelota está en el suelo



Correr hacia delante en grupos de cuatro



Pedir scrum, y dos jugadores se forman y otro jugador alimenta el scrum

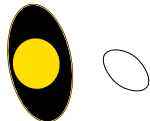
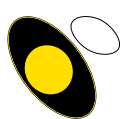
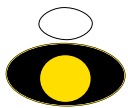


El alimentador pasa la pelota desde el suelo

PREPARACIÓN

EJECUCIÓN

RECUPERACIÓN



## DISTRIBUCIÓN

Ejecutar con una fila de jugadores

## PREPARACIÓN

Sostener la pelota con las dos manos, mirar al objetivo

## EJECUCIÓN

Pase desde el pie más lejano disparando las manos hacia el objetivo

## RECUPERACIÓN

Finalizar con las manos hacia el objetivo y luego apoyar al receptor

- Dividirse en grupos de cuatro con una pelota.
- Cada equipo comienza en un extremo del área.
- A la voz de "Ya" El portador de la pelota sale y todos los demás le siguen.
- Cuando llegan a su cono, el portador de la pelota gira para mirar hacia la línea del cuadrado a su derecha.
- Los dos jugadores siguientes se colocan uno frente al otro junto al portador de la pelota, formando un scrum pasivo.
- El portador de la pelota introduce al scrum, recoge la pelota y se la pasa a otro jugador. Corren hasta el final del área y repiten el proceso.
- Intercambiar de lado para que el receptor reciba el pase.



## PROGRESIÓN \*para atacantes

Pases más largos.  
Agregar un cambio de dirección.



## REGRESIÓN

Entregar la pelota al corredor.



## DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Los jugadores cambian los grupos para mezclar los emparejamientos.



## MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Ganadores sonrientes
- Pasar y correr

## DESTREZA



Pasar y atrapar  
Pase desde el tackle-toque



Aprovechar que la defensa no está en posición

## PREPARACIÓN

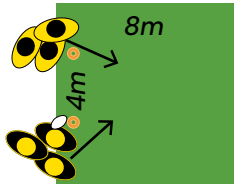
Sostener la pelota con las dos manos, mirar al objetivo

## EJECUCIÓN

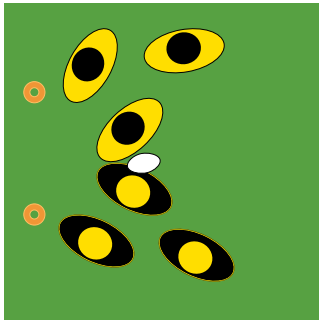
Pase desde la cadera más alejada en forma de sonrisa hacia el objetivo

## RECUPERACIÓN

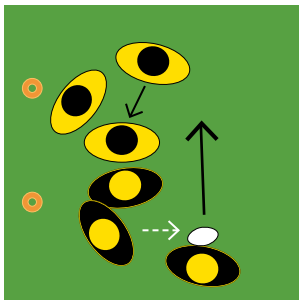
Finalizar con las manos hacia el objetivo y luego apoyar al receptor



Los grupos corren hacia el cuadrado



Cuando el portador de la pelota es tackle-tocado, entonces para y gira



El equipo atacante intenta arrancar y pasar antes de que el equipo defensor pueda crear un triángulo de tackle.

- Colocar dos grupos de tres jugadores a los lados del cuadrado, un grupo con una pelota (los atacantes).
- El portador de la pelota corre hacia el área y, cuando es tackle-tocado, se detiene y gira.
- El objetivo de los otros dos atacantes es prepararse para arrancar y pasar antes de que la defensa haya formado un triángulo de tackle (y, por lo tanto, el primer receptor pueda correr para marcar).



### PROGRESIÓN \*para atacantes

Agregar otro defensor



### REGRESIÓN

Empezar con los dos no portadores de la pelota en el área.



### DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Pedir el tackle y gestionar las reglas en torno al tackle.



### MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Juego de arrancar y pasar
- Pelota rápida



### DISTRIBUCIÓN

Armar tres áreas. Hasta 12 jugadores pueden trabajar en cada área.



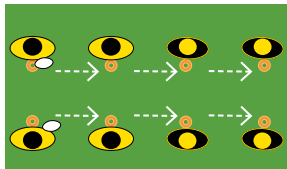
## DESTREZA



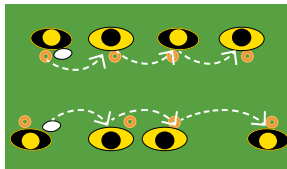
Pasar y atrapar  
Pasar al espacio



Cómo pasar más lejos para desplazar la pelota hacia donde hay espacio para atacar



Cuatro jugadores corren con la pelota de un extremo de la línea al otro



El equipo ganador mueve sus conos finales dos pasos hacia fuera, de modo que haya dos pases largos. Además, cada jugador rota un lugar



PREPARACIÓN



EJECUCIÓN



RECUPERACIÓN



## DISTRIBUCIÓN

5 vs 5 funciona, pero con números impares, hacer que un jugador se intercambie en cada jugada

## PREPARACIÓN

Sostener la pelota con las dos manos, mirar al objetivo

## EJECUCIÓN

Efectuar el pase desde la cadera más alejada en forma de sonrisa hacia el objetivo

## RECUPERACIÓN

Finalizar con las manos hacia el objetivo y luego apoyar al receptor

- Dividirse en grupos de cuatro con una pelota.
- Dos grupos frente a frente, con cada miembro del grupo a 2m de distancia.
- Con la pelota empezando en el mismo extremo, los jugadores se pasan la pelota por la línea para ver quién gana.
- Los ganadores colocan los conos de sus extremos a dos pasos y cada jugador rota un lugar.
- Repetir la jugada cinco veces.
- Desarrollar haciendo que el último jugador tenga que correr hacia el pase.



## PROGRESIÓN \*para atacantes

Cada jugador empieza a dos pasos del cono que tiene delante.



## REGRESIÓN

Empiezan más juntos.



## DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Los alumnos deciden la distancia entre pases y mezclan los grupos.



## MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Carrera de pases
- Pasar y correr

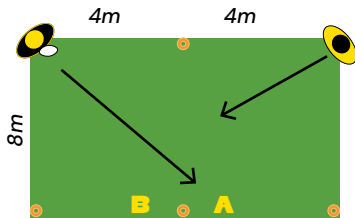
## DESTREZA



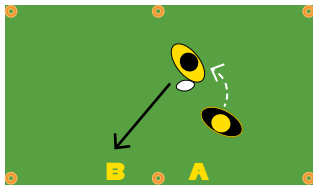
Pasar y atrapar  
Atacar un nuevo espacio



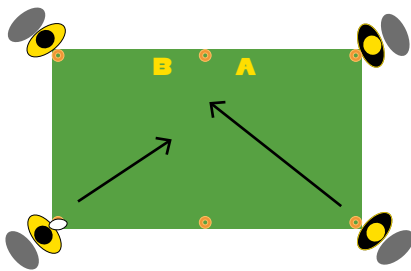
Cambiar la dirección del ataque con un pase por la espalda



El portador de la pelota apunta a la zona A, el receptor a la B



Cuando se cruzan, el portador de la pelota se la pasa al receptor



Posible configuración con hasta 8 jugadores



## DISTRIBUCIÓN

Formar cuadrados con no más de 8 jugadores.

## PREPARACIÓN

Sostener la pelota con las dos manos, mirar al objetivo

## EJECUCIÓN

Pase desde la cadera más alejada en forma de sonrisa hacia el objetivo

## RECUPERACIÓN

Finalizar con las manos hacia el objetivo y luego apoyar al receptor

- Colocar un portador de la pelota en una esquina del área y un receptor en la otra.
- El portador de la pelota corre por el espacio A y el receptor por el espacio B. Cuando se cruzan, el portador de la pelota estará delante del receptor.
- Mientras cruzan, el portador de la pelota pasa al receptor (puede elegir cualquier pase siempre que no sea hacia delante).
- Una vez que han cruzado, se giran para repetir o dejar pasar al siguiente grupo de jugadores.
- Para una progresión con un defensor, el portador de la pelota puede fingir un pase para superar a su adversario.



## PROGRESIÓN

Colocar un defensor en el cono central del extremo.



## REGRESIÓN

Comenzar caminando.



## DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Pedirles que prueben diferentes pases.



## MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Pasar y correr
- Super loopers

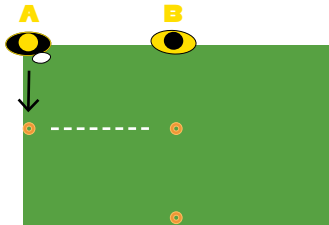
## DESTREZA



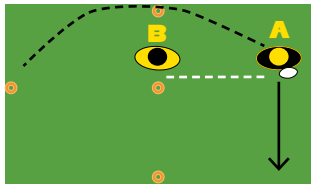
Pasar y atrapar  
Atacar un nuevo espacio



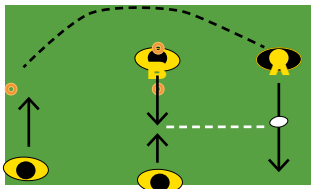
Cambiar la dirección del ataque con un pase por la espalda



El portador de la pelota A corre hacia delante y pasa al receptor B



A corre detrás de B para recibir un pase y correr hasta el final del área



Desarrollar añadiendo defensores que presionen a los atacantes, pero que no puedan correr fuera de los conos por los que corre B.



## DISTRIBUCIÓN

Cuadros de carrera con hasta seis jugadores listos para realizar el bucle.

## PREPARACIÓN

Sostener la pelota con las dos manos, mirar al objetivo

## EJECUCIÓN

Pase desde la cadera más alejada en forma de sonrisa hacia el objetivo

## RECUPERACIÓN

Finalizar con las manos hacia el objetivo y luego apoyar al receptor

- El jugador A comienza con una pelota en la esquina del área, y el jugador B comienza en el centro.
- A corre hacia delante tres pasos y pasa a B.
- B corre hacia delante tres pasos y luego pasa a A, que ha corrido detrás de ellos hasta la columna más alejada del área.
- A corre hasta el final.
- Cambiar lados del punto de partida e intercambiar los papeles.
- Desarrollar añadiendo defensas que sólo puedan moverse hacia la sección cercana del área.



## PROGRESIÓN

Permitir a los defensores empezar más cerca.



## REGRESIÓN

Comenzar caminando.



## DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Pedirles que prueben diferentes pases para permitir que el último jugador corra hacia la pelota.



## MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Juego de Scrum
- Juego de lineout

# DEFENCE

## APRENDER



## EXPLORAR



## DESAFÍO



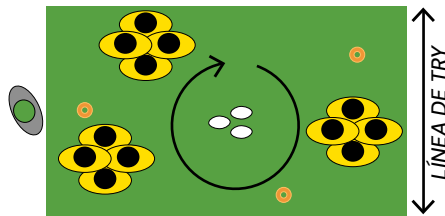
## DESTREZA



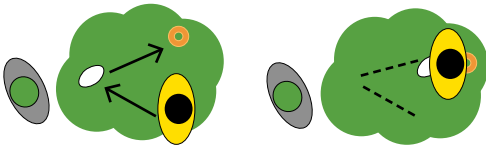
Pasar y atrapar  
Correr hacia un pase



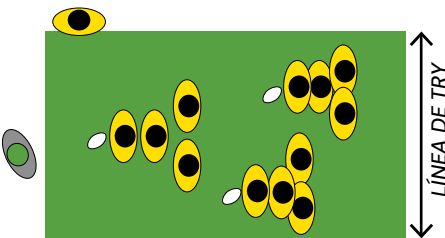
Cómo pasar rápidamente  
para que otro jugador avance  
al espacio



Los grupos corren alrededor del cuadrado



A la voz de tackle un jugador corre a recoger la pelota y luego corre a un cono



El último grupo formado pierde una vida

## PREPARACIÓN

Sostener la pelota con las dos manos, mirar al objetivo

## EJECUCIÓN

Pase desde la cadera más alejada en forma de sonrisa hacia el objetivo

## RECUPERACIÓN

Finalizar con las manos hacia el objetivo y luego apoyar al receptor

- Dividirse en grupos de cuatro o cinco.
- Distribuir el mismo número de pelotas por grupos en el centro del área y el mismo número de conos cerca de los bordes del área.
- A la voz de "círculo" todos trotan alrededor del área.
- A la voz de "tackle" uno de los jugadores de cada grupo recoge una pelota del centro, busca un cono y se aleja de la línea de try.
- Los otros tres jugadores forman un triángulo de tackle frente al portador de la pelota.
- El último grupo en posición pierde una vida.



## PROGRESIÓN

Agregar un arrancar y pasar para ver si la configuración del triángulo puede vencer al arrancador.



## REGRESIÓN

Designar roles en el triángulo.



## DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Gritar cuando se haya formado un triángulo.



## MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD



- Onsides
- Pelota rápida



## DISTRIBUCIÓN

Este ejercicio debería poder hacerse con todo el grupo.

## DESTREZA

-  Reposicionarse después de un tackle-toque
-  Cómo estar 'onside' después de un tackle-toque

## PREPARACIÓN

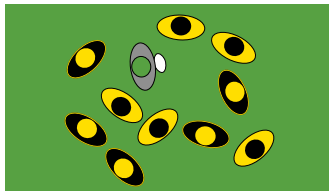
Atención al portador de la pelota en relación con la defensa y el defensor

## EJECUCIÓN

Posicionarse detrás del triángulo de tackle a través del campo en espejo con los atacantes

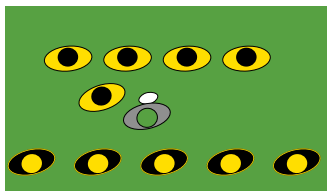
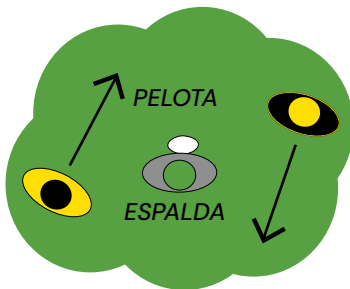
## RECUPERACIÓN

Avanzar una vez pasada la pelota



El entrenador y los dos grupos corren alrededor del interior del área

"¡TACKLE!"



Los ganadores son el primer grupo en posición

- Divídanse en dos equipos, "pelota" y "espalda".
- Todos trotan dentro del área, con el entrenador moviéndose alrededor del área.
- Cuando el entrenador grite... "Tackle", ven dónde está parado y adónde está mirando el entrenador.
- El equipo "pelota" debe separarse en línea hasta los bordes del área, mirando al entrenador y pudiendo ver la pelota.
- El equipo "espalda" debe hacer lo mismo, pero debe poder ver la espalda del entrenador.
- El ganador será el primer equipo que forme una línea que se extienda por todo el campo.



### PROGRESIÓN

Lanzar la pelota a uno del grupo "pelota" y ellos giran para mostrar un tackle.



### REGRESIÓN

Hacer el juego caminando.



### DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Sé el "entrenador" con la pelota. Organiza la línea para que esté onside.



### MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- El enjambre
- Romper el panel



### DISTRIBUCIÓN

Funciona mejor con 7 vs 7 como máximo. Un grupo de 14 en actividad y otro grupo listo para entrar después de dos vueltas

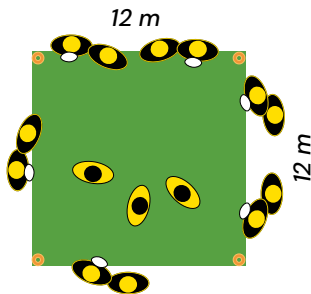
## DESTREZA



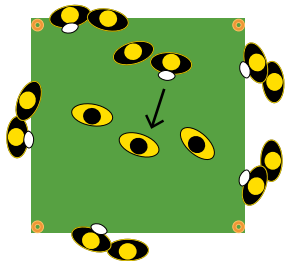
Línea defensiva  
Hacer un tackle-toque



Cómo mantener una línea defensiva para negar tiempo y espacio



Colocar tres defensores (abejas asesinas) en el centro del área y parejas de jugadores con una pelota en los costados.



Liberar a las parejas llamándolas por sus nombres y su objetivo es cruzar el área sin que el portador de la pelota sea tackle-tocado



El portador de la pelota puede pasarla hacia atrás



## DISTRIBUCIÓN

Funciona bien con unos 15 jugadores, por lo tanto armar dos áreas a la vez si hay más de 15

## PREPARACIÓN

Prestar atención a la posición relativa del atacante y de los compañeros defensores

## EJECUCIÓN

Mantener la distancia de la punta de los dedos y moverse hacia los costados o hacia arriba en grupo

## RECUPERACIÓN

Reposicionarse después de un tackle-toque

- Colocar tres "abejas asesinas" en el centro del área y parejas de jugadores alrededor en los bordes.
- Gritar los nombres de los jugadores de una de las parejas.
- Esa pareja tiene como objetivo marcar en el lado opuesto.
- La pareja puede correr con la pelota y dar pases hacia atrás en función del punto de partida.
- Si el portador de la pelota es tocado (¡picado!) por un jugador del Enjambre, su carrera termina, y se va a un costado.
- Puede haber más de una pareja atacando a la vez. Comprobar cuántos tries se marcan en 60 segundos y cambiar de Enjambre.



## PROGRESIÓN

Liberar muchas parejas Hacer el área más grande



## REGRESIÓN

Hacer el área más angosta.



## DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Arbitrar el tackle-toque.



## MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Onsides
- Romper el panel

## DESTREZA



Línea defensiva  
Hacer un tackle-toque



Cómo mantener una línea defensiva para negar tiempo y espacio

## PREPARACIÓN

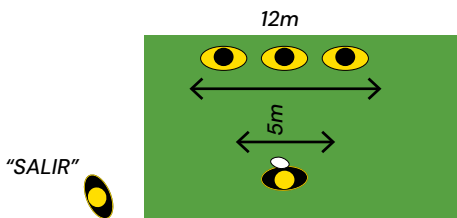
Prestar atención a la posición relativa del atacante y de los compañeros defensores

## EJECUCIÓN

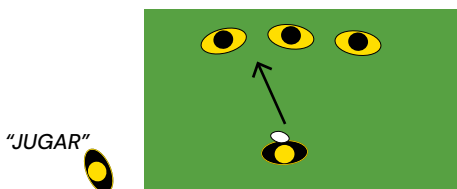
Mantener la distancia de la punta de los dedos y moverse hacia los costados o hacia arriba en grupo

## RECUPERACIÓN

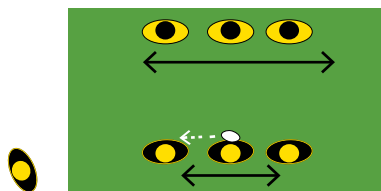
Reposicionarse después de un tackle-toque



Los tres defensores hacen de espejo del portador de la pelota



El atacante intenta superar a la defensa, con un punto por rodear y tres por atravesar sin ser tackle-tocado



Desarrollar haciendo que tres atacantes se desplacen y pasen antes de soltar a uno de los portadores de la pelota

- Dividirse en grupos de cuatro o cinco con una pelota.
- Colocar tres (cuatro) defensores a una distancia aproximada de un brazo en una línea de 12 metros.
- Colocar un portador de la pelota a unos 5m del defensor(es) central.
- A la voz de "Salir". El portador de la pelota se desplaza lateralmente hacia la izquierda o la derecha y los defensores tratan de igualarlo.
- A la voz de "Jugar". El portador de la pelota intenta marcar pasando a través o alrededor de los defensores sin ser tackle-tocado.
- El atacante: un punto por rodear a los defensores y tres por pasar entre ellos.



### PROGRESIÓN

Tres atacantes que pueden pasar la pelota



### REGRESIÓN

Hacer el área más estrecha.



### DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Ejecuta el movimiento de línea con gritos.



### MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Onsides
- El enjambre



### DISTRIBUCIÓN

Dividirse en tres áreas, con grupos de tres defensores que se intercambian después de cada jugada



# SCRUM

**APRENDER**





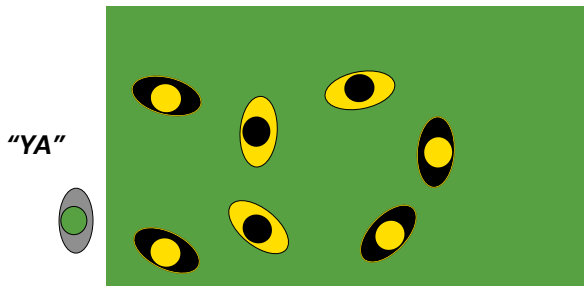
**EXPLORAR**



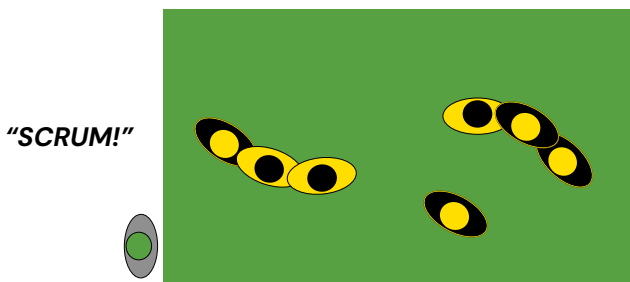
**DESAFÍO**

## DESTREZA

-  Scrum  
Formar rápidamente un scrum
-  Cómo agruparse de a tres para formar un scrum



Los jugadores corren dentro del cuadrado  
Este es el aspecto de un asimiento de dos jugadores



A la voz de "scrum", tres jugadores se toman y comprueban quién es el que sobra.

	<h3>DISTRIBUCIÓN</h3>
	<p>Muchos jugadores pueden jugar esto</p>

## PREPARACIÓN

Colocarse hombro con hombro de a tres

## EJECUCIÓN

Jugadores asidos por el medio del otro. Los jugadores externos ponen su mano en el hombro del oponente

## RECUPERACIÓN

Después del pase del scrum, reubicarse

- Todos en el área trotando.
- A la voz de "Scrum", los jugadores deben formar un grupo de tres.
- El objetivo es no ser el que se queda solo.
- Deben asirse de a tres cuando estén en un grupo de tres.
- A la voz de "Ya", todos se sueltan y vuelven a correr.



### PROGRESIÓN

Encontrar otro grupo contra el que hacer 'scrum'.



### REGRESIÓN

Caminando.



### DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Se enseñan unos a otros a asirse



### MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Juego de scrum

## DESTREZA



Scrum  
Jugar desde un scrum



Cómo aprovechar el espacio extra desde un reinicio de scrum

## PREPARACIÓN

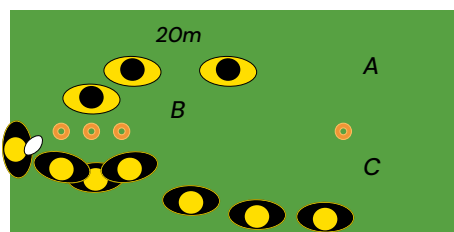
Colocarse hombro con hombro de a tres

## EJECUCIÓN

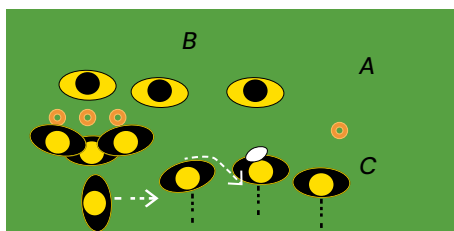
Jugadores asidos por el medio del otro. Los jugadores externos ponen su mano en el hombro del oponente

## RECUPERACIÓN

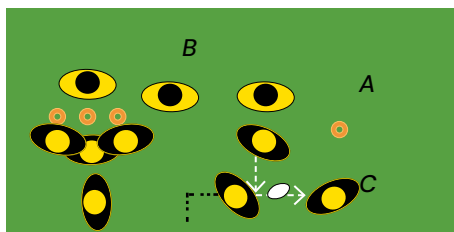
Después del pase del scrum, reubicarse



Arrancar de un scrum al costado del área



Intentar entrar en las zonas A, B o C o incluso marcar



Dar a los jugadores la oportunidad de inventar formas de superar a sus oponentes

- Armar un scrum de tres jugadores frente a tres conos cerca del costado del área, con uno que introduce.
- Distribuir otros tres atacantes y tres defensores (ver figura).
- El que introduce pasa la pelota a través del scrum y entrega a un compañero.
- Tan pronto como la pelota es pasada, el juego está vivo, y el ataque apunta a anotar sin ser tackle-to-cado.
- Llegar al área B vale un punto, C dos puntos, A tres puntos, y marcar un try cinco.



### PROGRESIÓN \*para atacantes

Agregar otro defensor.



### REGRESIÓN

Hacer que los defensores empiecen más atrás.



### DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Ejecutar el escenario e inventar formas novedosas de superar a la defensa.



### MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Tiempo de scrum
- RAP rápido



### DISTRIBUCIÓN

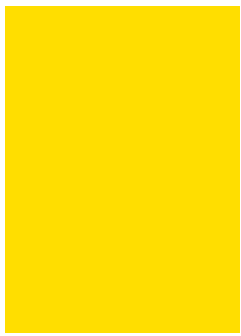
Rotación en grupos de ataque



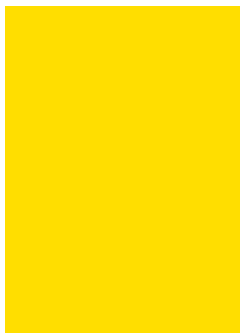
# ACTIVIDADES

# LINEOUT

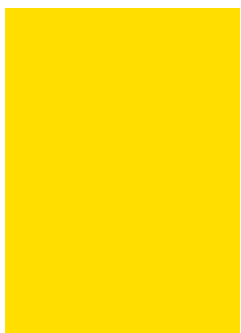
## APRENDER



## EXPLORAR



## DESAFÍO



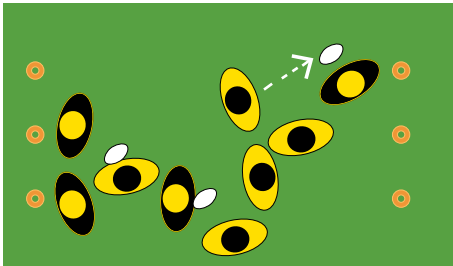
## DESTREZA



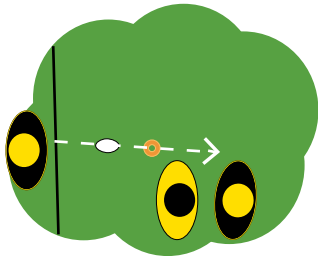
Pasar y atrapar  
Cómo realizar un lineout



Formar y lanzar a un lineout  
rápido con tres jugadores



Grupos de tres con una pelota pasando y corriendo con una pelota



Corren para formar un lineout, usando un cono 2m adentro para ayudar a definir la distancia

## CUESTIONARIO SOBRE LINEOUT

- Cuando la pelota o un jugador que sostiene la pelota sale del borde del campo, tenemos un lanzamiento a un lineout.
- Un lineout tiene un lanzador y tres jugadores de cada equipo a 2m de la línea lateral.
- Todos los demás deben estar 5m atrás, excepto un defensor, que debe estar detrás del lineout.



### DISTRIBUCIÓN

Debe funcionar con todo el grupo. Algunos equipos pueden ser de cuatro y formar un lineout de tres jugadores

## PREPARACIÓN

Sostener la pelota con las dos manos, mirar al objetivo

## EJECUCIÓN

Pase desde la cadera más lejana en forma de sonrisa hacia el objetivo

## RECUPERACIÓN

Finalizar con las manos hacia el objetivo y luego apoyar al receptor

- Dividirse en grupos de tres con una pelota.
- El portador de la pelota corre hacia el interior del área y, cuando es tackle-tocado, se detiene y gira.
- Correr por el interior del área pasando la pelota. Si un jugador o la pelota salen del área, el entrenador hará sonar el silbato y todos los de su grupo deberán formar un lineout.
- Cuando el entrenador haga sonar el segundo silbato, lanzarán la pelota (ver reglas) y cada equipo que lo consiga obtendrá un punto.



### PROGRESIÓN

Lanzar al segundo jugador en el lineout



### REGRESIÓN

Que los jugadores entren y salgan de los conos para estar más cerca del borde.



### DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Marcan sus propios puntos por lineouts exitosos.



### MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Juego del lineout
- Saltadores

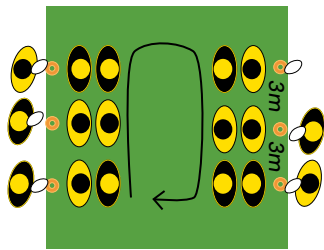
## DESTREZA



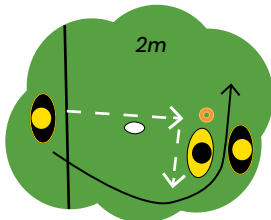
Pasar y atrapar  
Lanzamiento al lineout



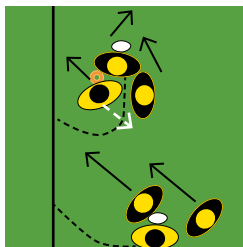
Cómo formar un mini-lineout  
y pasar al lineout



Crear tantos grupos como pueda



Lanzar, atrapar, devolver la pelota al lanzador



Carrera para ver si se puede anular al siguiente grupo antes de que lancen, o reiniciar de nuevo



## DISTRIBUCIÓN

Mejor con una pelota entre tres  
Seguir intercambiando roles

## PREPARACIÓN

Sostener la pelota con las dos manos, mirar al objetivo

## EJECUCIÓN

Pase desde la cadera más lejana en forma de sonrisa hacia el objetivo

## RECUPERACIÓN

Finalizar con las manos hacia el objetivo y luego apoyar al receptor

- Dividirse en grupos de tres o cuatro con una pelota.
- Cada equipo empieza con una forma de lineout (un lanzador, dos saltadores) sobre los conos.
- A la voz de "Ya" cada lanzador lanza, y el receptor pasa la pelota de vuelta al lanzador (o a un cuarto jugador).
- Ese portador de la pelota corre entonces hacia el siguiente grupo de jugadores. Si los alcanza antes de que hayan lanzado, ese equipo es "expulsado" y abandona el área.
- De lo contrario, el grupo de tres reinicia y repite.
- Jugar hasta que sólo quede un equipo.



## PROGRESIÓN

Lanzar al segundo jugador de la fila



## REGRESIÓN

Iniciar el lanzamiento más cerca del "saltador".



## DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Ejercitarse para preparar el lineout rápidamente para hacer un lanzamiento.



## MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Entradas y salidas
- Juego del lineout

## DESTREZA



Pase al lineout  
Jugar desde un lineout



Cómo aprovechar mejor el espacio desde un lineout

## PREPARACIÓN

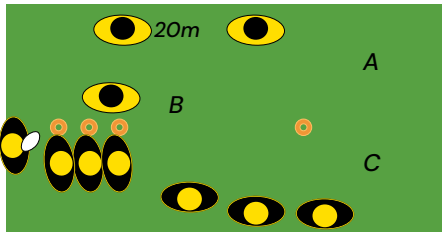
Sostener la pelota con las dos manos, mirar al objetivo

## EJECUCIÓN

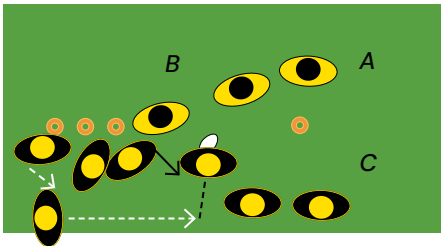
Pase desde la cadera más lejana en forma de sonrisa hacia el objetivo

## RECUPERACIÓN

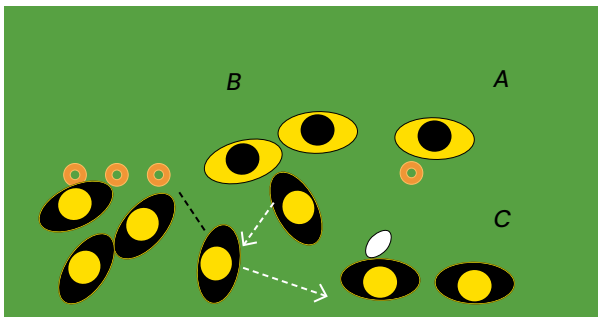
Finalizar con las manos hacia el objetivo y luego apoyar al receptor



Arrancar con un lineout en el lateral del área



Intentar entrar en las zonas A, B o C o incluso marcar



Dar a los jugadores la oportunidad de inventar formas de superar a sus oponentes

- Formar un lineout de tres jugadores frente a tres conos cerca del lateral del área, con uno que hace el lanzamiento.
- Distribuir otros tres atacantes y tres defensores (ver imagen).
- El que lanza la pelota al lineout luego la recibe.
- En cuanto se pasa la pelota, el juego está vivo, y el ataque intenta marcar sin ser tackle-tocado.
- Entrar en el área A vale un punto, B dos puntos, C tres puntos, y marcar un try cinco.



### PROGRESIÓN

Agregar otro defensor.



### REGRESIÓN

Hacer que los defensores empiecen más atrás.



### DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Ejecutar el escenario e inventar formas novedosas de superar a la defensa.



### MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Entradas y salidas
- Saltadores



### DISTRIBUCIÓN

Rotación en grupos de atacantes

# **PATEAR**

## **APRENDER**



## **EXPLORAR**



## **DESAFÍO**





## DESTREZA



Patear  
Patear para encontrar espacio



Cómo patear una pelota para generar un avance

## PREPARACIÓN

Sujetar la pelota a la altura de la cadera, con la punta hacia la dirección de la patada

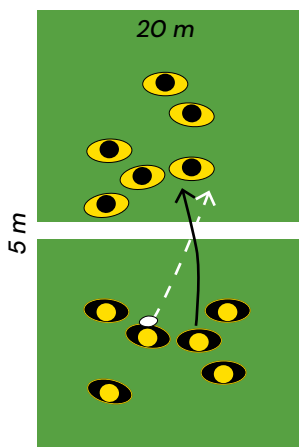
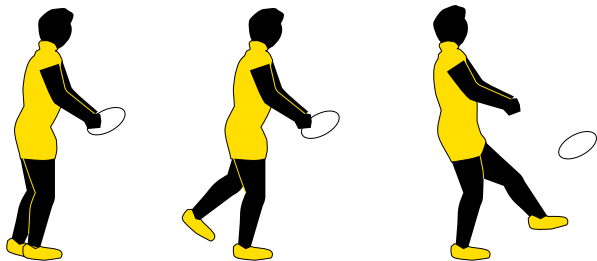
## EJECUCIÓN

Dejar caer la pelota mientras el pie que patea avanza para patear con la punta del pie hacia adelante

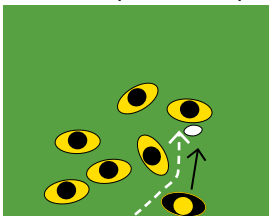
## RECUPERACIÓN

Acompañar con el pie que pateó y el cuerpo hacia el objetivo

PREPARACIÓN EJECUCIÓN RECUPERACIÓN



Patear de un cuadrado al otro con cualquier jugador que esté detrás del pateador persiguiendo la pelota



No hay disputa por la pelota

- Dividirse en dos equipos y colocar a cada uno en un cuadrado.
- Cuando un equipo efectúa una patada cualquier jugador que se encuentre detrás del pateador puede correr hacia el otro cuadrado para interrumpir o incluso atrapar la patada. Cada jugador sólo puede hacer esto una vez en cada ronda.
- Puntuación: Equipo que patea  
1 punto si la patada aterriza dentro del otro cuadrado  
4 puntos si la atrapa uno de los suyos.
- Marcación: Equipo receptor  
2 puntos si se atrapa la patada
- Una vez que todas las patadas han sido efectuadas por un equipo, el otro patea. Rotar al que realiza las patadas.



## PROGRESIÓN

Realizar un pase inmediatamente que sea atrapado.



## REGRESIÓN

Hacer los cuadrados más anchos y largos.



## DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

El árbitro indica a quién se le permite correr para perseguir una patada.



## MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Patear para marcar
- Salvar el mundo



## DISTRIBUCIÓN

Funciona mejor con no más de seis en cada cuadrado

## DESTREZA

Patear  
Atrapar una patada

Cómo patear una pelota para generar un avance

## PREPARACIÓN

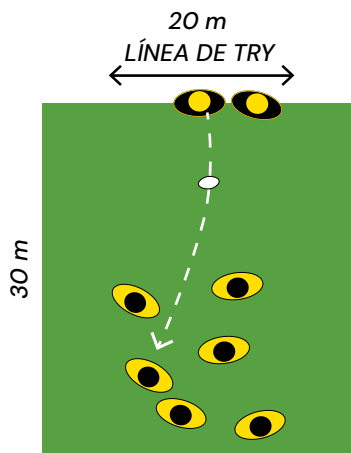
Observar la pelota y moverse hacia el espacio de aterrizaje previsto

## EJECUCIÓN

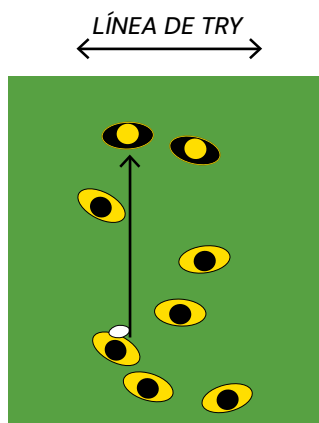
Alcanzar la pelota con los codos hacia dentro

## RECUPERACIÓN

Llevar la pelota al cuerpo



Patada al cuadrado



El equipo que atrapa la pelota tiene 20 segundos para recogerla y correr de vuelta a la línea de try. Si son tackle-tocados, deben detenerse y pasar.

- Dos parejas serán los supervillanos, el resto se dividirá en dos grupos de superhéroes.
- Una pareja de supervillanos empezará en un extremo del área con una pelota.
- Un grupo de superhéroes empezará al menos 5m dentro del cuadrado.
- Los supervillanos patearán la pelota lo más lejos posible dentro del área y luego perseguirán la patada.
- Los superhéroes deben "disipar" la patada devolviendo la pelota adonde vino.
- Pueden correr hacia delante, pasar hacia atrás, pero si son tackle-tocados por un supervillano tienen que detenerse y pasar.



### PROGRESIÓN

Agregar otro supervillano. Permitir sólo arrancar y pasar desde el tackle-toque.



### REGRESIÓN

30 segundos para salvar el mundo.



### DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Diseñar formas de asegurar de que alguien esté preparado para atrapar la pelota.



### MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Patear para marcar
- Pateadores



### DISTRIBUCIÓN

Tener grupos de superhéroes esperando para entrar

## DESTREZA

Patada  
Patear para encontrar espacio

Cómo patear una pelota para generar un avance

## PREPARACIÓN

Sujetar la pelota a la altura de la cadera, con la punta hacia la dirección de la patada

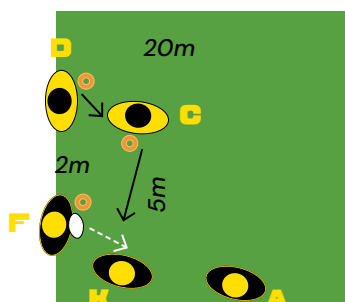
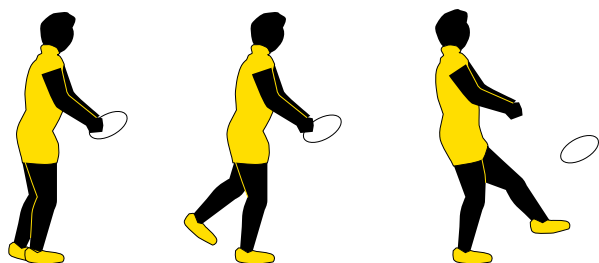
## EJECUCIÓN

Dejar caer la pelota mientras el pie que patea avanza para patear con la punta del pie hacia adelante

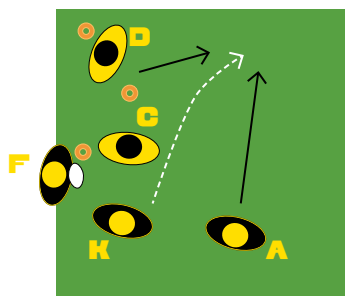
## RECUPERACIÓN

Acompañar con el pie que pateó y el cuerpo hacia el objetivo

PREPARACIÓN    EJECUCIÓN    RECUPERACIÓN



F pasa a K. C corre hacia delante



A intenta recoger la pelota antes de ser tackle-tocado por D. NO hay disputa por la pelota

- Colocar un pasador en el lateral del área y un pateador a unos 2m dentro del área. Colocar a otro atacante a unos 10m del lado opuesto al pateador.
- Colocar un defensor a unos 5m delante del pateador y otro defensor en el costado del campo.
- Cuando la pelota se pasa al pateador, éste intenta patear a un espacio para que su compañero corra hacia él.
- Un defensor se adelanta para detener la patada y el otro corre para tackle-tocar al pateador.
- Nota: no hay disputa por la patada.



## PROGRESIÓN

Agregar otro atacante y un defensor en un campo más grande.



## REGRESIÓN

Eliminar al primer defensor.



## DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

¿Qué otros tipos de patadas se pueden utilizar?



## MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Salvar el mundo
- Pateadores



## DISTRIBUCIÓN

Mejor en grupos pequeños. Una estrategia de ampliación ideal para jugadores más experimentados



**ACTIVIDADES**

# **ESCENARIO**

**APREDNDER**

**EXPLORAR**

**DESAFÍO**



## DESTREZA



Arrancar y pasar  
Reciclaje rápido de la pelota del tackle-toque



Cómo reciclar la pelota después de un tackle-toque

## PREPARACIÓN

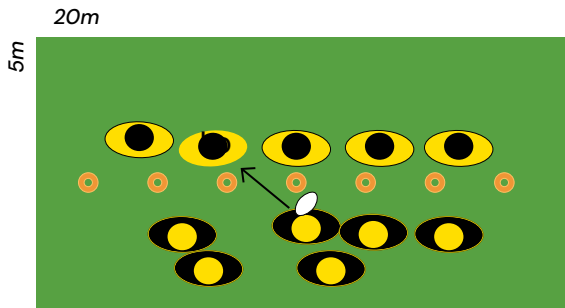
El portador de la pelota gira hacia su línea de try y presenta la pelota hacia esa línea

## EJECUCIÓN

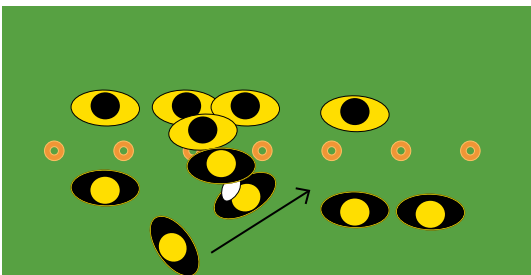
Poner una mano por encima y otra por debajo de la pelota, tirar y pasar

## RECUPERACIÓN

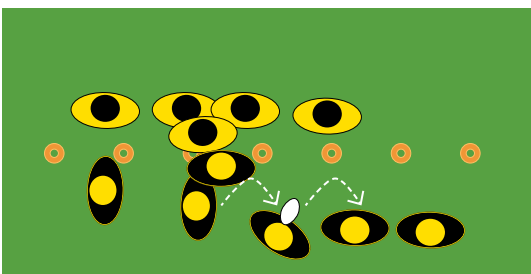
Terminar con las manos hacia el objetivo



Uno de los atacantes corre hasta la línea media de conos para ser tackle-tocado



La defensa forma un triángulo de tackle mientras el ataque arranca y pasa



El objetivo del ataque es utilizar sus números extra para liberar a un atacante para marcar

- Colocar seis atacantes en una mitad del campo y cinco defensores en la otra mitad.
- Hacer que un portador de la pelota corra hacia la línea del medio y presente la pelota para un arrancar y pasar.
- Los defensores deben formar un triángulo de tackle.
- El objetivo de los atacantes es arrancar y pasar tan rápido que el triángulo de tackle todavía se está formando y tienen más jugadores en movimiento que la defensa (sobrecarga).



### PROGRESIÓN

Agregar un defensor.



### REGRESIÓN

Quitar un defensor.



### DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Anunciar el tackle. Idear tácticas para aprovechar el arrancar y pasar rápido.



### MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Juego de arrancar y pasar
- Lado ciego



### DISTRIBUCIÓN

Jugar a dos juegos a la vez.  
Funciona mejor con 6 contra 5.

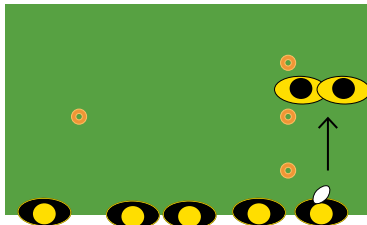
## DESTREZA



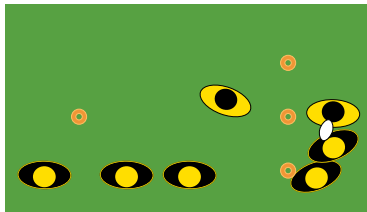
Pasar y atrapar  
Atacar un espacio



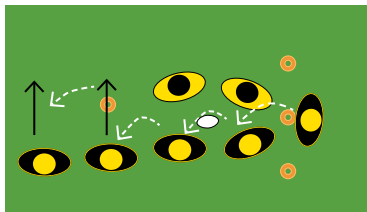
Cómo marcar en situación  
4 vs 2



Dos atacantes corren por el canal estrecho



Cuando son tocados, los defensores y otros atacantes pueden pasar al canal central



El objetivo de los atacantes es marcar antes de ser tackle-tocados. Los defensas deben permanecer en el canal central



## DISTRIBUCIÓN

Rotar los grupos atacantes.  
Realizarlo con un máximo de 16 jugadores

## PREPARACIÓN

Sostener la pelota con las dos manos, mirar al objetivo

## EJECUCIÓN

Pase desde la cadera más alejada en forma de sonrisa hacia el objetivo

## RECUPERACIÓN

Terminar con las manos hacia el objetivo y luego apoyar al receptor

- Dividir el área con un canal estrecho a cada lado de un canal central ancho.
- Colocar dos atacantes con una pelota frente a dos defensores en uno de los canales estrechos, dos atacantes en el medio y un atacante en el canal más lejano.
- El portador de la pelota corre por el primer canal y, cuando lo tocan, los demás en ese canal pueden pasar al canal central.
- A continuación, el portador de la pelota pasa al canal central y los atacantes intentan marcar antes de ser tackle-tocados.
- Los defensores no pueden entrar en el canal lejano.



## PROGRESIÓN

Agregar un defensor.



## REGRESIÓN

Quitar un defensor.



## DIRIGIDO POR LOS ALUMNOS

Los jugadores lideran el ataque.



## MODIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- RAP rápido
- Sobrecargas