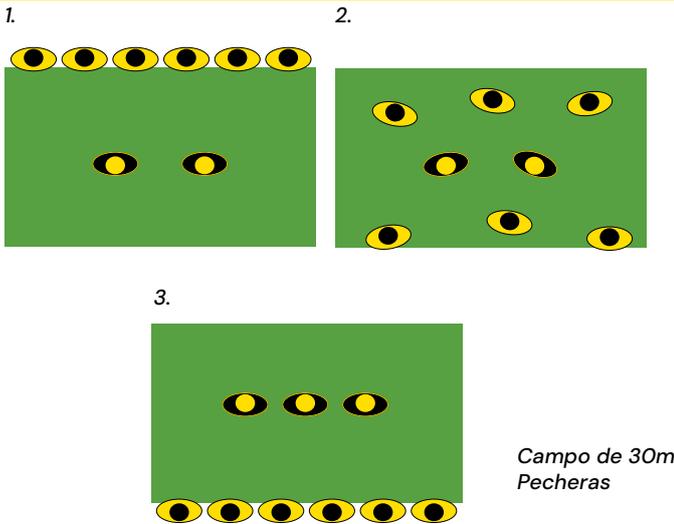


1	RAGGY TAG	10
2	CARRERA PARA MARCAR TRIES	10
3	BULLETBALL	20

INTENCIONES DE LA LECCIÓN

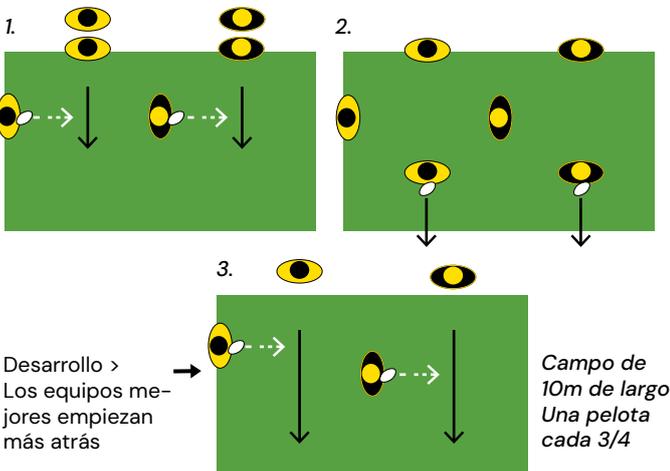
- Cómo marcar tries
- Cómo superar a los defensores
- Cómo evitar tries
- Jugar a algo que se parezca al rugby



RAGGY TAG

- 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.
- Devolver etiquetas y darse vuelta para 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!).

	Angostar el cuadrado Los corredores no marcados tienen que llevar una pelota.		Ensanchar el cuadrado.
--	--	--	------------------------



CARRERA PARA MARCAR TRIES

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

	Pases más largos. Añadir un cambio de dirección.		Entregar la pelota al corredor.
--	---	--	---------------------------------

BULLETBALL

- De 3 vs 3 a 7 vs 7
- Marcar un try de forma normal.
- Puede correr con la pelota.
- Puede pasar en cualquier dirección a menos que sea tackle-tocado.
- Si es tackle-tocado debe retroceder hacia su línea de try.
- Los defensores pueden interceptar un pase pero no un pase desde el tackle-tocado.
- Cualquier número de tackles, pero pierde una vida si corre al touch.
- Tres vidas.
- Si la pelota cae al suelo, si el ataque puede recogerla en tres segundos, entonces sigue el juego. De lo contrario, se pierde la posesión.
- Después de un try, el equipo que lo recibe reinicia desde el medio con un pase.

Campo de 40m para 7 vs 7 - Una pelota

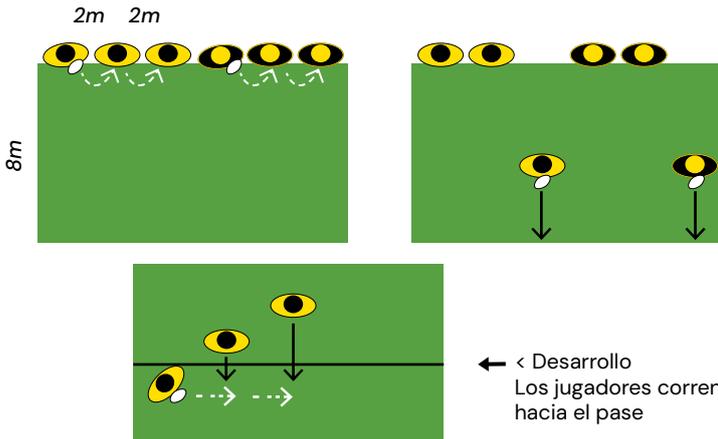
DESAFÍO

¿Qué tácticas pueden ayudarnos a marcar más tries?
¿Cómo puedo apoyar positivamente a mis compañeros?

1	CARRERA DE PASES	10
2	PASE Y CORRER	10
3	BULLETBALL UPGRADE	20

INTENCIONES DE LA LECCIÓN

- Cómo atrapar y pasar
- Cómo utilizar la recepción y el pase para marcar tries
- Cuándo pasar
- Pasar la pelota si no se avanza

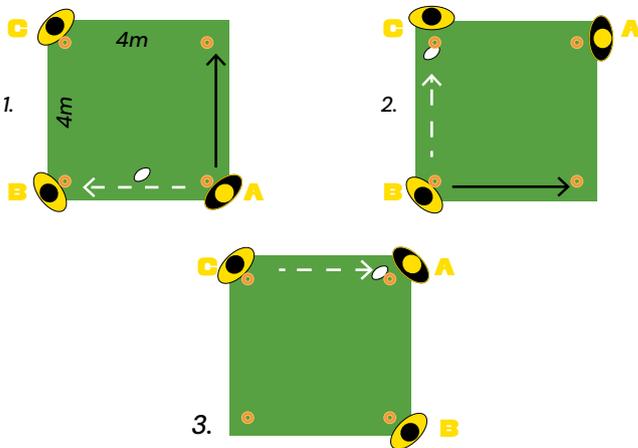


Conos para ayudar a marcar los puntos de partida, una pelota por grupo de tres

CARRERA DE PASES

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

	Colocarse más separados. Deben correr hacia el pase. Trabajar en grupos de cuatro.		Colocarlos más juntos.
--	--	--	------------------------



Conos para ayudar a delimitar los cuadrados, una pelota por grupo de tres

PASAR Y CORRER

- 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 hacia el cono libre.
- Todos repiten eso hasta que hayan hecho tres pases.
- Si pueden, deben estar de frente al cono hacia el que van a correr porque el pase será hacia atrás o al menos hacia los lados.

	Hacer más grande el cuadrado O cuántos pases se completan en 30 segundos.		Hacer más chico el cuadrado.
--	---	--	------------------------------

BULLETBALL UPGRADE

- De 3 vs 3 a 7 vs 7
- Marcar un try de forma normal.
- Pueden correr con la pelota.
- Sin pases hacia adelante.
- Si lo tackle-tocan, tiene que volver hacia su línea de try.
- ¡No hay offside!
- Pero la defensa no puede interceptar NINGÚN pase.
- Siete tackles para marcar un try (recuperación de la posesión después de siete tackles-toques).
- Si la pelota cae al suelo, si el ataque puede recogerla en tres segundos, entonces se sigue jugando. De lo contrario, se pierde la posesión.
- Después de un try, el equipo que lo recibe reinicia desde el medio con un pase.

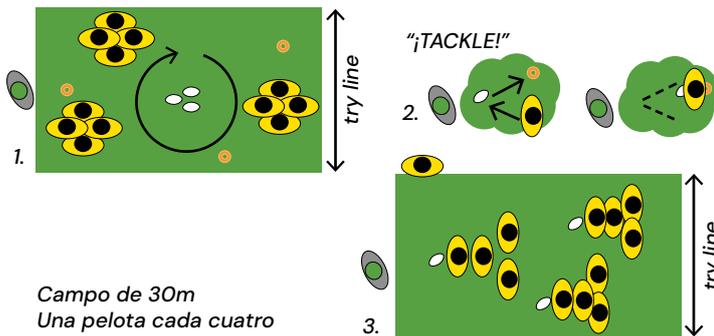
DESAFÍO

- ¿Cómo podemos utilizar los pases para marcar tries?
- ¿Podemos jugar con un defensa menos?

1A	TRIÁNGULO DE TACKLE	5
1B	ONSIDES	5
2	ARRANCAR Y PASAR	10
3	AB VS C	20

INTENCIONES DE LA LECCIÓN

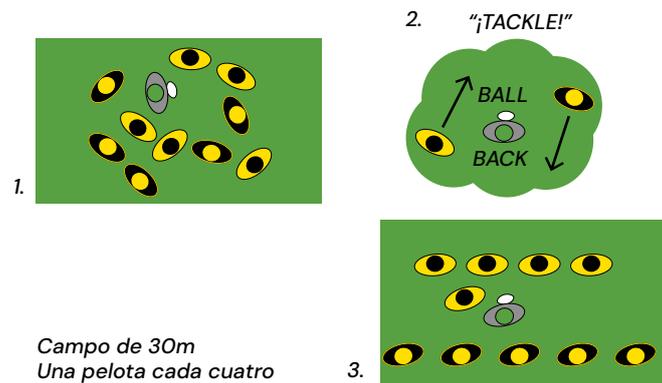
- Cómo lograr un arrancar y pasar después del tackle
- Cómo volver a estar onside en defensa
- Cómo atacar cuando estamos sobrepasados (más atacantes que defensores)
- Cómo organizar una defensa en juego



Campo de 30m
Una pelota cada cuatro

TRIÁNGULO DE TACKLE

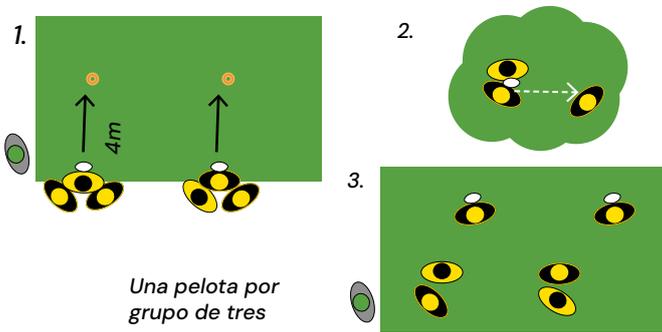
- Dividirse en grupos de cuatro o cinco.
- Separarse. Tener el mismo número de pelotas que grupos en el centro del área y el mismo número de conos cerca de los bordes del cuadrado.
- A la voz de "círculo" todos trotarán alrededor del cuadrado.
- A la voz de "tackle"... Uno de los jugadores de cada grupo recoge una pelota del centro, busca un cono y se coloca de espaldas a 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.



Campo de 30m
Una pelota cada cuatro

ONSIDES

- Dividirse en dos equipos, "pelota" y "espalda".
- Todos trotan dentro del cuadrado, con el entrenador moviéndose alrededor del cuadrado.
- Cuando el entrenador grita "tackle", miran dónde está de pie y adónde mira el entrenador.
- El equipo "pelota" debe formar una línea hacia los bordes del cuadrado, mirando al entrenador y pudiendo ver la pelota.
- El equipo "espalda" debe hacer lo mismo, pero mirando la espalda del entrenador.
- Los ganadores serán el primer equipo que forme una línea que se extienda por todo el campo.



Una pelota por grupo de tres

ARRANCAR Y PASAR

- Dividirse en grupos de tres o cuatro con una pelota.
- Cada grupo empieza en un extremo del cuadrado.
- A la voz de "ya"... El portador de la pelota corre hacia el cono que tiene delante.
- Gira como si lo hubieran tackle-tocado y tiende la pelota a su equipo.
- El siguiente jugador entra para arrancar y pasar la pelota a un tercer jugador que corre hasta el final del cuadrado.
- Intercambian roles y se dan la vuelta para otra carrera.
- Después de un par de carreras, mezclar los grupos.

AB V C

Campo de 30m - Una pelota p. ej. 8 vs 4

- Dividirse en tres equipos. Combinar dos equipos para el ataque.
- Tienen tres tackles-toques para marcar. Si son tackleados, arrancar y pasar. NO hay triángulo de tackle. No hay patadas.
- Tienen tres intentos para marcar. Siempre reinician a 10m de su propia línea.
- Después de tres intentos, el equipo defensor se intercambia con uno de los equipos atacantes.

DESAFÍO

¿Podemos arrancar y pasar lo suficientemente rápido como para evitar que los defensores se repositionen?

1	TIEMPO DEL SCRUM	8
2	FUERA Y DENTRO	8
3	TIKTOK T1 RUGBY	24

INTENCIONES DE LA LECCIÓN

- Formar un scrum y un lineout
- Jugar desde el scrum y el lineout
- Utilizar los dos "juegos" para establecer cómo es la formación fija
- Utilizar el juego T1 Rugby para formalizar las formaciones fijas

TIEMPO DEL SCRUM

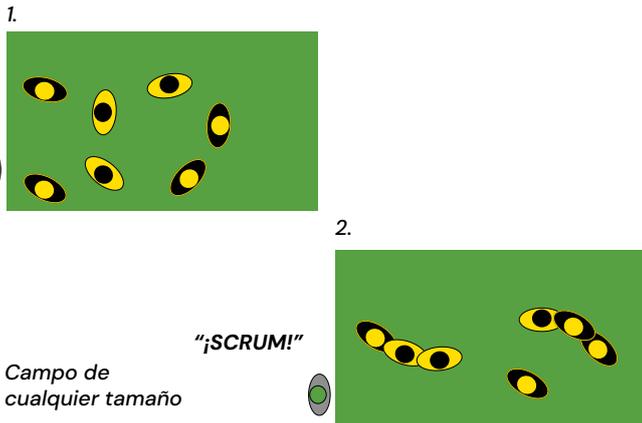
- Todo el mundo en el cuadrado trota alrededor.
- A la voz de "Scrum", los jugadores deben formar un grupo de tres.
- Su objetivo es no ser el que se queda solo.
- Tienen que asirse como en un grupo de tres.
- A la voz de "Ya", todos se sueltan y vuelven a correr.

	Encontrar otro grupo contra el que hacer "scrum"		Ritmo: caminando
---	--	---	------------------

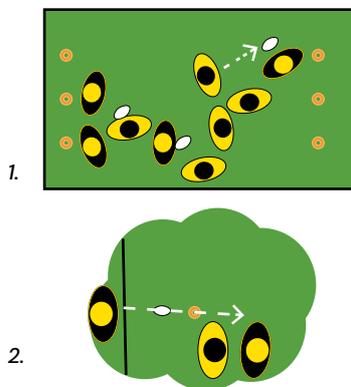
FUERA Y DENTRO

- Dividirse en grupos de tres con una pelota.
- Corren dentro del cuadrado, pasándose la pelota. Si un jugador o la pelota sale fuera del cuadrado (o al azar) el entrenador hace sonar el silbato y todos en su grupo deben formar un lineout.
- Cuando el entrenador haga sonar el segundo silbato, lanzarán la pelota (ver leyes) y cada equipo que tiene éxito obtendrá un punto.

	Lanzar al segundo jugador en el lineout.		Que los jugadores entren y salgan de los conos para estar más cerca del borde.
---	--	---	--



Conos 2m dentro del campo, una pelota cada tres



TIKTOK T1 RUGBY

Reanudaciones rápidas del escenario

- De 3 vs 3 a 7 vs 7
- Jugar con las reglas del T1 Rugby pero sin patear.
- Comenzar los partidos con scrums o lineouts.
- Si es tocado, el atacante se vuelve hacia su equipo, y la pelota debe ser arrancada y pasada.
- El equipo defensor debe formar un triángulo de tackle después de un tackle-toque y volver a ponerse onside.
- Utilizar este juego para ensayar los triángulos de tackle, arrancar y pasar, onside, scrums y lineouts. Detener el juego para una recapitulación de 15s.
- Los equipos deben estar 5m atrás de los scrums. Un jugador introduce la pelota y luego la pasa a su equipo.
- Desde un lineout, ambos equipos deben estar a 5m atrás del lineout. El equipo que lanza pasa la pelota.

DESAFÍO

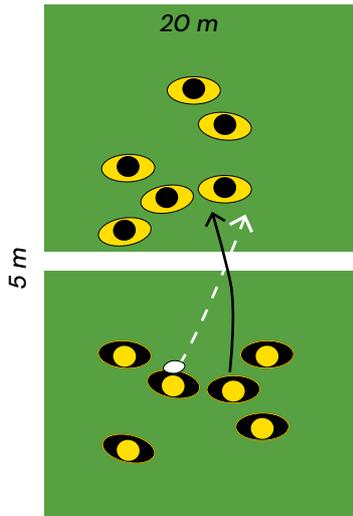
- ¿Con qué rapidez se puede formar un lineout o un scrum?
- ¿Puede un jugador encargarse de las formaciones fijas?
- ¿Cómo se marca una formación fija?

Campo de 40 m para 8 vs 8 - Una pelota

1	ATACANTES PATEADORES	10
2	SALVAR EL MUNDO	10
3	ESCENARIOS DE T1 RUGBY	20

INTENCIONES DE LA LECCIÓN

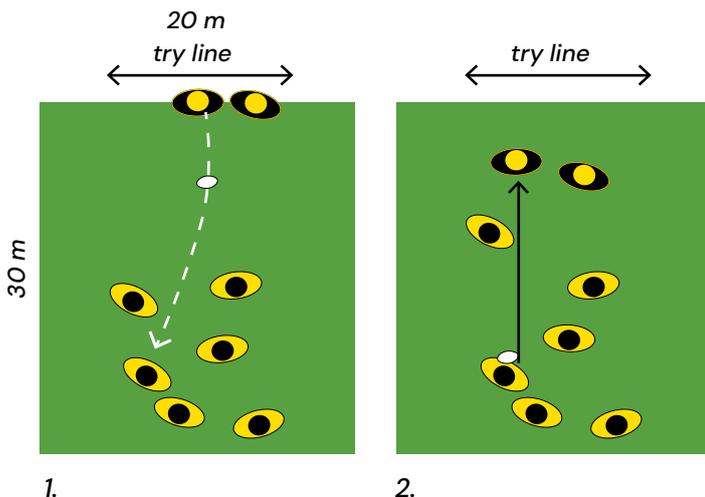
- Cómo patear para ganar terreno
- Cómo devolver una patada
- Cómo perseguir una patada
- Cómo jugar desde diferentes partes del campo



ATACANTES PATEADORES

- Dividirse en dos equipos y colocar a cada uno en un cuadrado.
- Cuando un equipo patea, cualquier jugador que esté 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.
- Puntaje: Equipo que patea
 - 1 punto si la patada cae dentro del otro cuadrado
 - 4 puntos si la atrapa uno de los suyos.
- Puntuaje: Equipo receptor
 - 2 puntos si atrapan la patada
- Una vez que todas las patadas han sido efectuadas por un equipo, sigue el otro equipo. Rotar el que efectúa las patadas.

	Hacer un pase inmediatamente después de atrapar la pelota		Ensanchar y alargar el cuadrado
--	---	--	---------------------------------



SALVAR EL MUNDO

- Dos parejas serán los supervillanos, el resto se dividirá en dos grupos de superhéroes.
- Una pareja de supervillanos empezará en un extremo del cuadrado 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 cuadrado y luego la perseguirán.
- Los superhéroes deben "disparar" la patada devolviendo la pelota a su lugar de origen. Intercambiar los grupos al final de la ronda.
- Pueden correr hacia delante, pasar hacia atrás, pero si son tackle-tocados por un supervillano deben detenerse y pasar.

	Añadir otro supervillano. Sólo permitir arrancar y pasar de un tackle.		30 segundos para salvar el mundo.
--	--	--	-----------------------------------

ESCENARIOS DE T1 RUGBY

- Dividirse en equipos y darle a cada equipo tres escenarios.
- Después darle a cada equipo un número de tackles-toques para conseguir su objetivo.
- Comienza el escenario: Lineout, scrum o un triángulo de tackle.
- Agregar o sacar defensores.
- El objetivo puede ser ganar terreno o marcar tries.

DESAFÍO

¿Cuáles son los escenarios más fáciles y más difíciles?

1	EL ENJAMBRE	5
2	VENCER A LA PELOTA	8
3A	VÉNCENOS EN CINCO	10
3B	T1 RUGBY	20

INTENCIONES DE LA LECCIÓN

- Cómo defender para ganar
- Cómo pasar con precisión para crear ocasiones de marcar
- Cómo atacar y defender bajo presión
- Cómo jugar

EL ENJAMBRE

- Colocar tres "abejas asesinas" en el centro del cuadrado y parejas de jugadores con una pelota alrededor de los bordes.
- Grítar los nombres de los jugadores de una de las parejas.
- Esa pareja tiene como objetivo marcar en el lado contrario.
- 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 el Enjambre.

	Soltar muchas parejas. Aumentar el tamaño del cuadrado.		Hacer el cuadrado más angosto.
--	---	--	--------------------------------

VENCER A LA PELOTA

- Dividirse en grupos de cuatro a seis con una pelota.
- Un grupo actuará de defensa.
- El primer grupo se coloca en un extremo del cuadrado. 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 próximo equipo se enfrenta a un nuevo defensor.
- A continuación, se intercambia el grupo defensor y se repite.

	El primer pasador corre para recibir el último pase.		El defensor empieza más lejos.
---	--	---	--------------------------------

VÉNCENOS EN CINCO

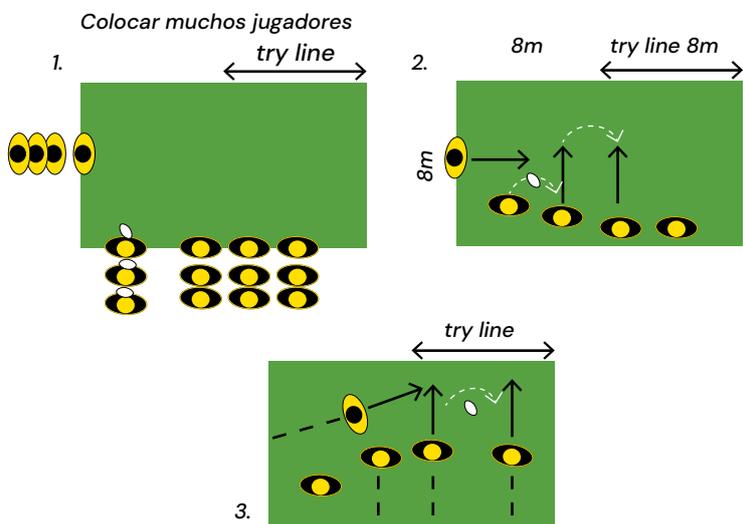
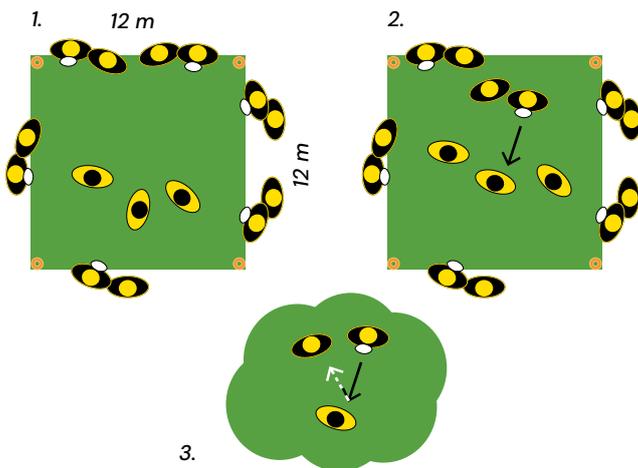
- Sin patadas, lineouts ni scrums.
- El ataque tiene cinco tackles-toques para marcar. Utilizar triángulos de tackle y arrancar y pasar.
- La defensa puede desafiar al ataque a marcar en menos.
- Eso significa que el número de tackles se reduce a cuatro o tres antes de una pérdida de posesión.
- Cada tackle eliminado de la cuenta de tackles supone un punto extra si se marca un try.
- Los knock-ons o pelotas que salen al touch significan una pérdida de posesión.

DESAFÍO

¿Podemos partir de una situación realista de T1 Rugby?

¿Cómo presionar al otro equipo?

Campo de 20m para 5 vs 5 - Una pelota



Campo de 20m para 5 vs 5 - Una pelota