

PLAN DE DESESCALADA PARA LA VUELTA A LA COMPETICIÓN EN EL RUGBY ESPAÑOL

AGOSTO

SEPTIEMBRE

OCTUBRE



PREPÁRATE PARA JUGAR

TODAS LAS FORMAS DE COMPETICIÓN PERMANECEN POSPUESTAS



Entrenamiento en Clubs de todas las categorías donde los jugadores/as puedan mantener un espacio de protección personal de 1 metro

Talleres colectivos tácticos respetando la distancia física marcada por el Ministerio de Sanidad

MAX 20 JUGADORES

Fuerza

Test físicos

Técnica por puesto

Skills con balón



Tocar

Agarrar

Placar

Empujar

Levantar



Balones y conos deben lavarse antes y después de cada entrenamiento

Los Directores Técnicos de los Clubs establecerán medidas de localización de seguimiento con los jugadores.

Este documento es ORIENTATIVO y dependerá de las directrices del Ministerio de Sanidad. Esta información está desarrollada el 11 de junio de 2020 y está sujeta a cambios. La FER continúa trabajando en estrecha colaboración con CSD y el Ministerio de Sanidad para proporcionar la información más actualizada para nuestros Clubs.

PLAN DE DESESCALADA PARA LA VUELTA A LA COMPETICIÓN EN EL RUGBY ESPAÑOL

NOVIEMBRE

DICIEMBRE



RUGBY SIN CONTACTO

TODAS LAS FORMAS DE ENTRENAMIENTO Y JUEGO A TOCAR CON DOS MANOS PUEDEN REANUDARSE SIN NECESIDAD DE DISTANCIAMIENTO FÍSICO EN LOS CLUBS

Se permiten todas las formas de entrenamiento a tocar con dos manos en equipo, grupo o unidad.



Competiciones menores de 12 años

Reglamentación del juego de Tocado más 2 segundos

Competiciones menores de 18 años

Reglamentación del juego de Touch Rugby

Competiciones senior federadas

Reglamentación del juego de Touch Rugby

Competiciones División de Honor

Tres escenarios de inicio competición basado en las medidas de Sanidad

Los Directores Técnicos de los Clubs mantendrán las medidas de localización de seguimiento con los jugadores

Este documento es ORIENTATIVO y dependerá de las directrices del Ministerio de Sanidad. Esta información está desarrollada el 11 de junio de 2020 y está sujeta a cambios. La FER continúa trabajando en estrecha colaboración con CSD y el Ministerio de Sanidad para proporcionar la información más actualizada para nuestros Clubs.



PLAN DE DESESCALADA PARA LA VUELTA A LA COMPETICIÓN EN EL RUGBY ESPAÑOL

ENERO



RUGBY CON CONTACTO

TODAS LAS FORMAS DE ENTRENAMIENTO Y JUEGO PUEDEN REANUDARSE SIN NECESIDAD DE DISTANCIAMIENTO FÍSICO EN LOS CLUBS

Se permiten todas las formas de competición



Se permiten todas las formas de entrenamiento en equipo, grupo o unidad



Todos los talleres de combate y contacto permitidos



Los Directores Técnicos de los Clubs mantendrán las medidas de localización de seguimiento con los jugadores

Este documento es ORIENTATIVO y dependerá de las directrices del Ministerio de Sanidad. Esta información está desarrollada el 11 de junio de 2020 y está sujeta a cambios. La FER continúa trabajando en estrecha colaboración con CSD y el Ministerio de Sanidad para proporcionar la información más actualizada para nuestros Clubs.

PLAN DE DESESCALADA PARA LA VUELTA A LA COMPETICIÓN EN EL RUGBY ESPAÑOL

Categorías de formación y rugby base

	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO
S12		PPJ	PPJ	RSC	RSC	RCC
S18		PPJ	PPJ	RSC	RSC	RCC
RUGBY COMUNITARIO	PPJ	PPJ	RSC	RSC	RCC	RCC

PPJ: Prepárate para jugar 

RCS: Rugby Sin Contacto 

RCC: Rugby Con Contacto 

- El comienzo del rugby con contacto estará supeditado a la preceptiva autorización de las Autoridades Sanitarias.
- S12 y S18 podrían comenzar en octubre el rugby sin contacto si la situación sanitaria lo permitiera.

MEDIDAS DE LOS CLUBS (A PARTIR FASE 3)

- La Dirección del Club desinfectará regularmente el material deportivo, particularmente los balones.
- Todos los participantes deben lavarse y secarse las manos regularmente, por ejemplo: antes y después del entrenamiento, después de ir al baño y después de toser o estornudar.
- La Dirección del Club comprobará que proporcionan servicios adecuados de desinfectante y lavado de manos en las instalaciones.
- Todos los participantes deben toser en el codo y evitar tocarse la cara.
- El Participante debe quedarse en casa si está enfermo, e informar a su Director Técnico inmediatamente.
- Prohibido compartir botellas de agua.
- Evitar escupir y toser.

Este documento es ORIENTATIVO y dependerá de las directrices del Ministerio de Sanidad. Esta información está desarrollada el 11 de junio de 2020 y está sujeta a cambios. La FER continúa trabajando en estrecha colaboración con CSD y el Ministerio de Sanidad para proporcionar la información más actualizada para nuestros Clubs.



FERrugby

PLAN DE DESESCALADA PARA LA VUELTA A LA COMPETICIÓN EN EL RUGBY ESPAÑOL

Competición Senior

	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
ESCENARIO 1	PPJ	RSC	RCC	RCC	RCC	RCC
ESCENARIO 2	PPJ	RSC	RSC	RCC	RCC	RCC
ESCENARIO 3	PPJ	PPJ	RSC	RSC	RCC	RCC

PPJ: Prepárate para jugar 

RCS: Rugby Sin Contacto 

RCC: Rugby Con Contacto 



- El comienzo del rugby con contacto estará supeditado a la preceptiva autorización de las Autoridades Sanitarias.
- Las competiciones Senior deben tener previstas diversas posibilidades para abordar los diferentes escenarios de inicio del rugby con contacto (más o menos favorable).

MEDIDAS DE LOS CLUBS (A PARTIR FASE 3)



- La Dirección del Club desinfectará regularmente el material deportivo, particularmente los balones.
- Todos los participantes deben lavarse y secarse las manos regularmente, por ejemplo: antes y después del entrenamiento, después de ir al baño y después de toser o estornudar.
- La Dirección del Club comprobará que proporcionan servicios adecuados de desinfectante y lavado de manos en las instalaciones.
- Todos los participantes deben toser en el codo y evitar tocarse la cara.



- El Participante debe quedarse en casa si está enfermo, e informar a su Director Técnico inmediatamente.
- Prohibido compartir botellas de agua.
- Evitar escupir y toser.

Este documento es ORIENTATIVO y dependerá de las directrices del Ministerio de Sanidad. Esta información está desarrollada el 11 de junio de 2020 y está sujeta a cambios. La FER continúa trabajando en estrecha colaboración con CSD y el Ministerio de Sanidad para proporcionar la información más actualizada para nuestros Clubs.



POSIBLES ESCENARIOS TEÓRICOS PARA EL INICIO DE LA COMPETICIÓN 2020/2021

INICIO COMPETICIÓN

Primera fecha en la que alguna de las competiciones organizadas por la FER tendría lugar, así como la participación de alguna de sus Selecciones Nacionales en Competiciones Oficiales Internacionales (World Rugby y/o Rugby Europe) o Torneos Internacionales preparatorios

DECISIÓN FINAL

Fecha límite en la que la FER deberá decidir (conforme a la situación sanitaria y las medidas gubernamentales existentes en ese momento) y comunicar a los diferentes clubes si dicho escenario se va a poder llevar a cabo, conforme a las previsiones existentes entonces, o si por el contrario hay que pasar al siguiente

ESCENARIO 1

20 DE SEPTIEMBRE

17 DE JULIO

ESCENARIO 2

11 DE OCTUBRE

07 DE AGOSTO

ESCENARIO 3

15 DE NOVIEMBRE

11 DE SEPTIEMBRE

Las fechas son orientativas y pueden sufrir cambios (sujetas también a decisiones por parte de World Rugby y Rugby Europe en cuyas competiciones participan nuestras selecciones), pero en cualquier caso no tienen por qué ser las mismas para todas las competiciones organizadas por la FER y como ocurre todas las temporadas en condiciones normales, las competiciones con menor número de jornadas, como las Ligas femeninas, podrían empezar más tarde.

Cabría la posibilidad que en esa fecha (fin de semana) para cada uno de los escenarios, como primera opción, se celebrasen las dos competiciones de la Temporada 2019-20 aplazadas por la Comisión Delegada (las Fases de Ascenso a DHB masculina y femenina, respectivamente).

En cualquier caso los detalles con los sistemas de competición, fechas de las jornadas, descansos, etc. deberán ser aprobados llegado el momento por la Asamblea General de la FER, conforme a la propuesta que presente la Dirección Técnica, tras las reuniones y el trabajo realizado por las Áreas de Rugby masculino y femenino con los clubes participantes para cerrar las diferentes opciones competitivas, en función del escenario que sea viable.

Este documento es ORIENTATIVO y dependerá de las directrices del Ministerio de Sanidad. Esta información está desarrollada el 11 de junio de 2020 y está sujeta a cambios. La FER continúa trabajando en estrecha colaboración con CSD y el Ministerio de Sanidad para proporcionar la información más actualizada para nuestros Clubs.



CÓMO APROVECHAR LA FASE DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL



MANTENTE ACTIVO ¿Qué podemos trabajar? (I)

POSTURA BÁSICA DE RUGBY

Idónea para acelerar, decelerar, cambiar de dirección y absorber y generar situaciones de contacto

Flexión de cadera

Anchura pies

Tibias positivas

Tronco inclinado

Enlazar con:

- Desplazamientos
- Desaceleración/ estabilidad
- Aceleración/ generar movimiento
- Ir al suelo y volver a buscar postura
- Giros/ saltos

DESPLAZAMIENTOS

Plano sagital (delante, atrás)

Plano frontal (dcha, izda)

Plano transversal (giros)

- Variar distancias
- Variar alturas del centro de gravedad
- Variar enlaces con otros movimientos o equilibrios

HABILIDADES PERCEPTIVAS

Visión periférica

Percepción espacial

Timing

En las primeras fases de entrenamiento en campo podemos combinar los tiempos de los jugadores, el tamaño del espacio donde se mueven, las direcciones y el tipo de estímulo (visual o sonoro) que provoca la reacción.

GENERAR, ESTABILIZAR, TRANSMITIR FUERZAS

CDG
(Coordinación dinámica general)

CORE

Estabilización estática (Ej: posición melé estática consciente)

E. estática + inestabilidad (Ej: p. melé + extremidades en balón)

Estabilidad dinámica (Ej: p. melé + desplazamientos)

E. dinámica compleja (Ej: p. melé + desplazamientos con compañero)

CÓMO APROVECHAR LA FASE DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL



MANTENTE ACTIVO ¿Qué podemos trabajar? (II)



La forma en la que el entrenador/a "referencie" las actividades propuestas con la intención de dicho movimiento en el juego es fundamental de cara a que el entrenamiento sea significativo para el jugador.

