

CALENTAMIENTO (15 min)

- Juego: un juego en el que los jugadores se muevan (intensidad progresiva) con muchos tipos de estímulos y movimientos diferentes. Es muy importante que esté relacionado con el objetivo de la sesión e intercalar estiramientos dinámicos en pausas cortas. (10')
- Circuito psicomotricidad: Un circuito para desarrollar la agilidad, coordinación y velocidad de los jugadores. (5')

PARTE PRINCIPAL (50 min-65 min)

- Juego/Partido condicionado: Juego/partido con normas que creen la necesidad en los jugadores de aplicar el objetivo de la sesión. (10')
- Situación problema: Situación de juego reducida 6vs6-10vs10 que ayudará a los jugadores a cumplir el objetivo de la sesión. (10'-15')
- Ejercicio: Ejercicio muy reducido en el que se trabaja un aspecto clave muy concreto que ayudará a los jugadores a cumplir el objetivo de la sesión. (10')
- Situación problema: Situación de juego reducida 6vs6-10vs10 que ayudará a los jugadores a cumplir el objetivo de la sesión. (10'-15')
- Juego/Partido condicionado: Juego/partido con normas que creen la necesidad en los jugadores de aplicar el objetivo de la sesión. (10'-15')

PARTE FINAL (15 min)

- Partido rugby gradual: 10' de rugby gradual para que los jugadores pongan en práctica lo trabajado.
- Vuelta a la calma: trote 100 metros más estiramientos estáticos.

EVALÚA TU SESIÓN

¿Fue dinámica? ¿Los jugadores... cumplieron los objetivos? progresaron? se divertieron? ¿Qué mejorarías?

