Escuela de Entrenadores

AVANZAR - NIVEL 1

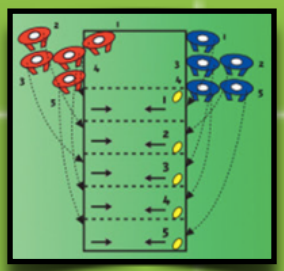
Academia Nacional

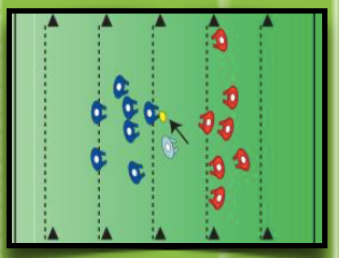
CALENTAMIENTO (15 min)

- Gatos y pájaros: 2 equipos de 6 a 10 jugadores. Campo 10x10m/ 15x15m. Los rojos corren por el espacio pasándose el balón y los azules tratan de coger y tirar a los portadores. Jugar 1 rojo contra 1 azul y agarrar por debajo de la cadera. 1 punto por cada jugador derribado. Intercalar estiramientos dinámicos. (10')
- Circuito psicomotricidad. (5')

PARTE PRINCIPAL (50-65 min)

- Partido 9vs6: Campo ancho. Siempre ataca el equipo en superioridad para que tengan ventaja y avancen. (10')
- N1S1: 2 equipos de 6-8 jugadores en campo 10x20m. Lanzamiento por el entrenador favoreciendo el combate, con los dos equipos próximos (2m). Secuencias de 2-3 minutos. 5ptos/ensayo. (10'-15')
- E17 (1vs1 multibalón): 5 campos contiguos de 5x2m con un balón en cada campo. Numeramos los jugadores y los balones del 1 al 5. Cuando el entrenador grita un número esa pareja se enfrenta en el campo correspondiente. (10')
- N1S2: 2 equipos de 6-8 jugadores. Campo 12-16m ancho y doble de largo con 2 zonas de marca. Conos cada 5 metros. 5 ptos/ensayo, 1 pto por cada zona avanzada (tanto equipo atacante como defensor). Secuencias de 2-3 minutos con contacto real. (10'-15')
- Partido condicionado: partido en campo ancho en el que tras un placaje el placador debe tocar su zona de marca antes de seguir jugando. (10'-15')





PARTE FINAL (15 min)

- Partido rugby gradual: 10' de rugby gradual.
- Vuelta a la calma: trote 100 metros más estiramientos estáticos.

EVALÚA TU SESIÓN

¿Fue dinámica? ¿Los jugadores… avanzaron? progresaron? se divirtieron? ¿Qué mejorarías?

Más información sobre cada ejercicio aquí.