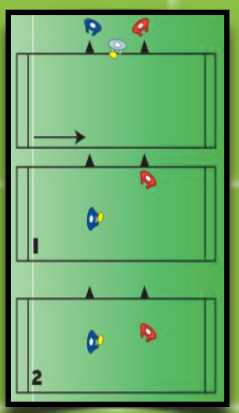
AVANZAR (II)- NIVEL 1

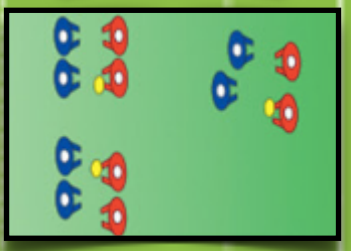
CALENTAMIENTO (15 min)

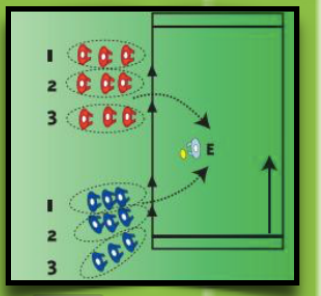
- E1 (las hormigas): 2 equipos de 6 a 10 jugadores. Campo 10x10m/ 15x15m. Todos los jugadores corren por el campo ocupando todo el espacio y pasándose el balón. Intercalar estiramientos dinámicos e ir modificando los tipos de pase. (10')
- Circuito psicomotricidad. (5')

PARTE PRINCIPAL (50-65 min)

- Partido 9vs6: Campo ancho. Siempre ataca el equipo en superioridad para que tengan ventaja y avancen. (10')
- N1S4 (1vs1): 1vs1 en campo 7x15m. 5ptos/ensayo, 3ptos/placaje, 1pto/conservar balón en placaje. A la señal "1" el atacante sale, a la señal "2" sale el defensor y juego. (10'-15')
- E7 (policías y ladrones): 2 equipos de 6-10 jugadores en campo 10x10m/15x15m. 2 policías con balón y 2 ladrones. A la señal los ladrones intentan robar el balón y los policías intentan conservarlo el mayor tiempo. No hay derribos. (10')
- N1S3: Grupos de 3 jugadores numerados del 1 al 3 (equilibrados entre nº1, nº2 y nº3) en campo 10x15m. Lanzamiento por el entrenador gritando un número, juego 3vs3. 4 salidas por cada número. 5 ptos por ensayo. (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.