

CONTINUIDAD - NIVEL 2



CALENTAMIENTO (15 min)

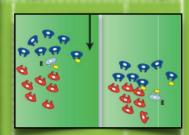
- Endball placando: 2 equipos de 6-7 jugadores. Campo 15x20m. El equipo atacante trata de marcar ensayo, PdB puede moverse y pasar el balón en todas direcciones. Claves: apoyos deben crear opciones y desmarcarse. Intercalar estiramientos dinámicos. (10')
 - · Circuito psicomotricidad. (5')

PARTE PRINCIPAL (50-65 min)

- <u>Partido 9vs6</u>: Campo ancho. Siempre ataca el equipo en superioridad para que tengan ventaja y avancen. (10')
- N255: 2 equipos de 6-8 jugadores en campo 30×15m. En un primer momento con ventaja, el Educador da el balón avanzando a un jugador desmarcado, y sin esperar a la organización de la defensa después de los ensayos. (10'-15')
- 11 (red para peces): 2 equipos de 8-12 jugadores.1 equipo forma un círculo agarrándose y el otro está dentro. A la señal el equipo de dentro intenta salir del círculo. (10')
- N256: 2 equipos de 6-8 jugadores en campo 30x15m. Entrenador da el balón a un jugador desmarcado sin esperar a la reorganización de los defensores, cerca de la línea de ensayo de los atacantes. Poner en juego un nuevo balón en cada bloqueo (de más de 2 segs) en una situación favorable. 5ptos/ensayo y 1 pto/defensa exitosa. (10'-15')
- <u>Partido 9vs6</u>: Campo ancho. Siempre ataca el equipo en superioridad para que tengan ventaja y avancen. (10'-15')







PARTE FINAL (15 min)

- ·Partido rugby gradual: 10' de rugby gradual.
- ·<u>Vuelta a la calma</u>: trote 100 metros más estiramientos estáticos.

EVALÚA TU SESIÓN

¿Fue dinámica? ¿Hubo continuidad? progresaron? se divirtieron? ¿Qué mejorarías? Más información sobre cada ejercicio aquí.

