CIRCULACIÓN OFENSIVA - NIVEL 3

Escuela de Entrenadores

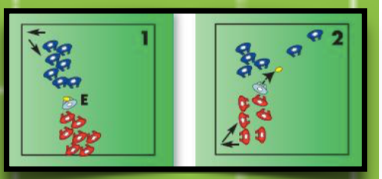
Academia Nacional

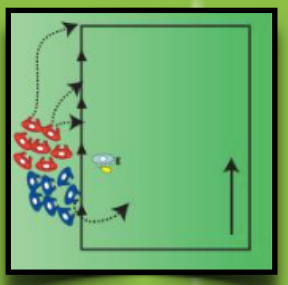
CALENTAMIENTO (15 min)

- Endball reducido: 2 equipos de 3-4 jugadores. Campo 2x7m (solamente líneas de marca, no hay líneas de fuera). El equipo atacante trata de marcar ensayo, PdB puede moverse y pasar el balón en todas direcciones. Si PdB es tocado cambio de posesión. Defensores no pueden palmear el balón. Intercalar estiramientos dinámicos. (10')
- Circuito psicomotricidad. (5')

PARTE PRINCIPAL (50-65 min)

- Partido condicionado: 2 equipos de 6-8 jugadores en campo 20x30m. 5ptos/ensayo, 1pto/decidir bien. Educador se mueve con los dos equipos, en un momento dado da el balón a un jugador y hay juego real. Si el balón se bloquea durante más de 3 segundos, cambio de posesión. (10')
- N3S11: 2 equipos de 6-8 jugadores en campo ancho. 5ptos/ensayo, 1pto/decidir bien. A la señal "1" los atacantes tocan una línea de fuera y juegan; a la señal "2" los defensores tocan una línea de fuera y juegan. (10'-15')
- 2vs1+1: Campo 15x20m. Educador lanza balón al aire y los jugadores entran al campo. Los defensores no pueden presionar hasta que el educador pase el balón. (10')
- N3S12: 2 equipos de 6-8 jugadores en campo ancho. 5ptos/ensayo, 1pto/defensor batido. El educador lanza el balón al aire y los jugadores entran al campo (atacantes juntos y defensores en 3 grupos). El educador da el balón al primer atacante que no tiene apoyos en su exterior. Juego real. (10'-15')
- Partido condicionado. (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… circularon? progresaron? se divirtieron? ¿Qué mejorarías?

Más información sobre cada ejercicio aquí.