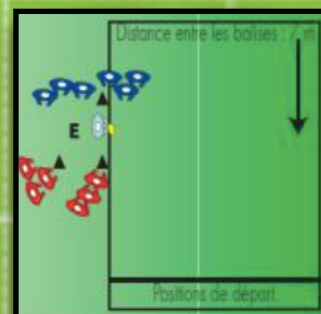


CALENTAMIENTO (15 min)

- Juego de los 10 pases: 2 equipos de 5 jugadores. Campo 10x10m/15x15m. El equipo atacante debe dar 10 pases y el defensor trata de interceptar el balón. PdB puede moverse, pero si es tocado cambio de posesión. Defensores no pueden palmear el balón. Claves: apoyos deben crear opciones y desmarcarse. Intercalar estiramientos dinámicos. (10')
- Circuito psicomotricidad. (5')

PARTE PRINCIPAL (50-65 min)

- Partido 2 balones: 2 equipos de 8-10 jugadores en campo 30x40m. Cada equipo tiene un balón, el educador indica qué equipo ataca y cuál defiende. El equipo que ataca intenta marco ensayo (solamente puede pasar hacia atrás) y el que defiende debe tocar con el balón al PdB (los defensores pueden pasar en todas direcciones). Si el PdB es tocado, cambio de ataque. (10')
- N3S14: 2 equipos de 6-8 jugadores en campo 40m de largo y muy ancho. 3ptos/ensayo, 5ptos/ensayo de contraataque, 2ptos/impedir ensayo. El entrenador manda entrar a un nº determinado de atacantes cuando lanza el balón al aire, el resto entra cuando lo recibe, los defensores entran cuando pasa el balón. (10-15')
- El triángulo: 3 jugadores en un triángulo, cada uno defiende una esquina. Lanzamiento del balón al aire en el medio y el objetivo es marcar en las otras esquinas sin que marquen en la propia. (10')
- SST2S2: 2 equipos de 6-8 jugadores en campo ancho. Lanzamiento con juego real y a la señal del entrenador todos los atacantes deben correr hacia la línea de marca contraria y los defensores deben placarlos. 1pto/jugador plagado antes de la línea de ensayo. (10')
- Partido 2 balones: (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... ocuparon el espacio? progresaron? se divertieron? ¿Qué mejorarías?

Más información sobre cada ejercicio [aquí](#).

