GESTIÓN CONTACTO - NIVEL 3

Escuela de Entrenadores

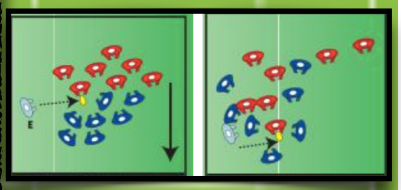
Academia Nacional

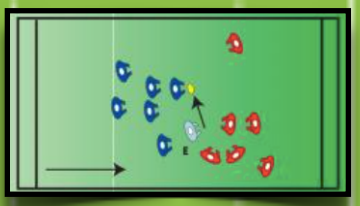
CALENTAMIENTO (15 min)

- Endball: 2 equipos de 6-7 jugadores. Campo 15x20m/15x15m. 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. Claves: apoyos deben crear opciones y desmarcarse. Intercalar estiramientos dinámicos. (10')
- Circuito psicomotricidad. (5')

PARTE PRINCIPAL (50-65 min)

- Partido bloqueos: 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, cambio de posesión. (10')
- N3S15: 2 equipos de 8 jugadores en campo de 30x40m. El educador da el balón a un jugador favoreciendo situación de combate (defensores a menos de 2m). Cuando el educador da el balón, juego real. El educador altera el equilibrio de fuerzas con su lanzamiento. (10'-15')
- E5 (conejos y zorros): 2 equipos de 6-10 jugadores en campo 10x10m/15x15m. Equipo azul a 4 patas y equipo rojo de rodillas agarran por la cadera a azules. A la señal los azules tratan de llegar a la línea. (10')
- Juego relevos: 2 equipos de 6-8 jugadores en campo 15. 5ptos/ensayo,1pto/relevo. Educador da balón a jugador en ventaja que avanza/hace avanzar sin ser bloqueado. (10'-15')
- Partido bloqueos. (10')





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 gestionaron bien las luchas? progresaron? se divirtieron? ¿Qué

Más información sobre cada ejercicio aquí.