Escuela de Entrenadores

TÉCNICA DE PASE

Academia Nacional

FERugby
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE RUGBY

TARJETAS DE HABILIDADES

HABILIDAD: Pase

OBJETIVO: Mantener la continuidad del juego pasando el balón a un compañero que está en una mejor posición para avanzar.

FACTORES CLAVE:

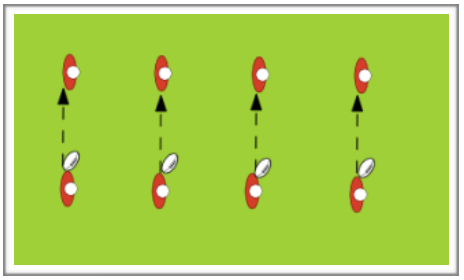
1. El jugador apunta con las manos hacia el PdB que le va a pasar el balón.
2. Cuando recibe el balón lo pasa directamente, no carga antes de pasar.
3. El balón no sube ni baja, va a la altura del pecho sin llegar a tocarlo (doblar codo).
4. El jugador apunta a la diana con los dedos, las palmas de las manos miran al suelo, los codos están bloqueados y los brazos tensos.

ERRORES COMUNES:

- El jugador corre de lado.
- Poca profundidad (ver espalda PdB).
- El jugador balancea el balón.
- El jugador no mira antes del pase.
- El jugador no saca las manos hacia el PdB antes del pase.
- Manos no apuntan a diana tras pase.
- Cuerpo y brazos poco tensos tras el pase.

EJERCICIO Nº1

Los jugadores se colocan por parejas y se pasan el balón mutuamente en estático. Se debe prestar especial importancia a poner en práctica los factores clave del pase.

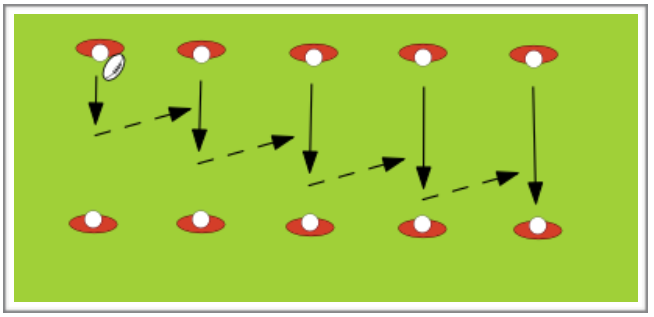


MODIFICACIONES

- Si los jugadores no finalizan bien el pase se les puede pedir que pasen con solamente una mano en el balón, saliendo este desde la cadera.
- EVOLUCIÓN->Realizar el mismo ejercicio en movimiento

EJERCICIO Nº2

5 filas de jugadores y otras 5 delante. Los jugadores corren y se pasan el balón como se indica en el esquema atendiendo a los factores clave del pase.

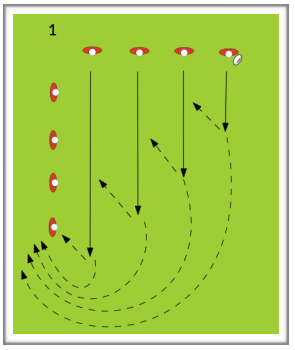


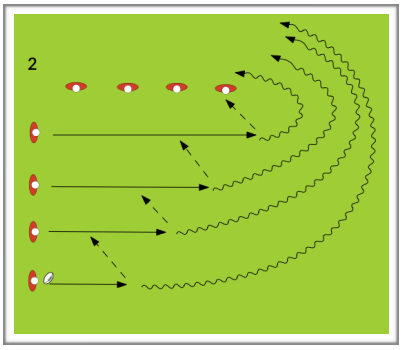
MODIFICACIONES

- Si los jugadores corren de lado, indicarles que deben terminar por el lado interno de la fila que tienen delante.
- Si los jugadores no están guardando la suficiente profundidad, delimitar una zona central de la que no debe salir el balón.
- EVOLUCIÓN->Añadir 1 defensor que barre para aumentar la presión o Acercar las filas enfrentadas o Aumentar la distancia del pase.
- REGRESIÓN->Alejar las filas enfrentadas o Disminuir la distancia del pase.

EJERCICIO Nº3

4 filas de jugadores y otras 4 delante formando una "L". Los jugadores corren y se pasan el balón como se indica en el esquema atendiendo a los factores clave del pase. Después se recolocan en la otra fila.





MODIFICACIONES

- Si los jugadores corren de lado, colocar un cono delante e indicarles que deben terminar por el lado interno del mismo.
- EVOLUCIÓN->Añadir 1 defensor que barre para aumentar la presión o Aumentar la distancia del pase.
- REGRESIÓN->Alejar las filas enfrentadas o Disminuir la distancia del pase.