



RUGBY X



- ¿Qué es el Rugby X?: El Rugby X es otro formato de rugby aprobado por WR que puede ser útil durante las sesiones de entrenamiento dada su elevada intensidad. Sus reglas lo convierten en un escenario cambiante donde los jugadores pueden desarrollar sus habilidades.
- Reglas: 5v5 (3 delanteros y 2 backs) / 10 minutos sin descanso ni paradas / Contacto total / Campo: 55m x 32m / Puntuación: 5 pts por ensayo / Saques de inicio y finicio sustituidos por PF en línea de 5m con la defensa a 10m / Melés de 3v3 / No touches / 7 reservas que esperan en su propia zona de marca con cambios de balónmano / Las patadas de más de 10m de alto no están permitidas / Desempates 1vs1 / Reglas de juego sucio y breakdown sin variaciones.
- ¿Qué otras variaciones podemos introducir en nuestros entrenamientos?: Podemos hacer el juego aún más dinámico reduciendo el tiempo para jugar el balón desde el breakdown a 3 segundos o a cambio de posesión si el balón se para. También podemos limitar el número de jugadores en el ruck a 1v1. Se puede jugar sin contacto limitando el número de tocados (por ejemplo cambio de posesión al 3º o 5º tocado) y prohibiendo que el balón se pare.
- En definitiva, el Rugby X es un nuevo formato modificado aprobado por WR en torno al cual se ha generado un gran debate, pero es innegable que puede ayudar a los entrenadores en sus sesiones a desarrollar las habilidades de los jugadores en un entorno real con una gran demanda física. (Más información y vídeos en www.rugbyx.com)