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.

FERugby

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE RUGBY

TARJETAS DE HABILIDADES

HABILIDAD: Duelo

OBJETIVO: Avanzar/hacer avanzar con el balón desafiando a un defensor.

FACTORES CLAVE:

Tres fases: Pies (Feet), Luchar (Fight), Finalizar (Finish).

1. PIES: Atacar con determinación al defensor (ser una amenaza, establecer un enlace), mover al defensor (pronto) y atacar lado débil. Balón en las dos manos.
2. LUCHAR: Trabajar durante el contacto de pies (avanzar, pasos cortos y posición fuerte) y brazos (liberar balón). Alejar balón y utilizar "raffut".
3. FINALIZAR: Opciones (por orden de preferencia):
   A. Librarse del placaje y seguir avanzando.
   B. Offload/Upload a compañero (ver ficha "Offload").
   C. Si PdB va al suelo, trabajar y avanzar. Presentar en "I" paralelo a líneas de fuera. Decidir si utilizar "Chest"/"Rodar"…

ERRORES COMUNES:

- No atacar con determinación.
- No mover al defensor/Atacar al tronco del defensor.
- No llevar balón en dos manos.
- No utilizar mano para raffut.
- Girarse durante el contacto, no mantenerse encuadrado (caderas miran siempre a ensayo).
- No trabajar en contacto/suelo.
- No buenas tomas de decisiones.

FERugby

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE RUGBY

TARJETAS DE HABILIDADES

HABILIDAD: Offload

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

FACTORES CLAVE:

1. Trabajar en el contacto, posición fuerte, pasos cortos, alejar balón y utilizar mano para raffut. Mantenerse encuadrado.
2. Condiciones para dar pase:
   A. PdB dominante en el contacto (trabaja y le gana la espalda al defensor).
   B. Jugador en apoyo acelera y converge (acelera acercándose al PdB) creando opciones de pase.
   C. No hay tráfico (no hay defensores entre el PdB y el jugador en apoyo).

ERRORES COMUNES:

- PdB no trabaja en el contacto.
- PdB no se mantiene encuadrado.
- Apoyo no converge.
- Defensores entre apoyo y PdB y éste pasa el balón.
- PdB se para en el contacto y da un pase en el eje.
- PdB ataca al defensor y no al espacio ni a uno de sus costados.

FERugby

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE RUGBY

TARJETAS DE HABILIDADES

HABILIDAD: Placaje

OBJETIVO: Avanzar, detener avance del PdB y recuperar la posesión del balón.

FACTORES CLAVE:

1. Control de carrera. Avanzar manteniendo encuadre interno (negar un lado). Posición fuerte, espalda recta, manos altas y codos cerca del cuerpo, atención al hombro utilizado (cabeza).
2. Pie en centro de gravedad del PdB ("pisar cordones del PdB"). Contacto con el hombro, cerrar brazos y atraer PdB hacia hombro. Trabajar en el contacto, pasos cortos.
3. Soltar y levantarse rápidamente para seguir siendo útil.

ERRORES COMUNES:

- Frenarse/no controlar la carrera.
- No mantener el encuadre.
- Cabeza en lado incorrecto (PELIGRO).
- Brazos muy abiertos preplacaje.
- No trabajar en el contacto.
- Ir al suelo en el contacto.
- Soltar al PdB antes de que caiga/No agarrarle fuerte.

FERugby

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE RUGBY

TARJETAS DE HABILIDADES

HABILIDAD: Ruck

OBJETIVO: Mantener la continuidad del juego y la posesión del balón.

FACTORES CLAVE:

1. Llegar mirando hacia delante con posición fuerte y detectando amenazas.
2. Control de carrera, entrar por la puerta, manos altas y codos cerca del cuerpo.
3. Posición fuerte y baja, mirada siempre al frente. Trabajar en el contacto, librar la batalla delante del balón, no encima. Tratar de agarrar puntos de apoyo del rival.

ERRORES COMUNES:

- No controlar la carrera.
- No detectar bien las amenazas.
- Caer al suelo (no mirada al frente).
- No trabajar en el contacto.
- Librar batalla encima del balón (ralentiza el juego).
- Posición mala/muy alta.

FERugby

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE RUGBY

TARJETAS DE HABILIDADES

HABILIDAD: Pase spin

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

FACTORES CLAVE:

Se utiliza para pases de distancias largas.

1. Utilizar ambas manos. La mano más alejada al cuerpo del PdB dará la potencia, mientras que la más cercana guiará el movimiento.
2. Mover el balón a través del cuerpo y la mano más alejada le dará el "spin" al hacer girar el balón. Doblar el codo de la mano alejada, de forma que el balón se mueva a la altura del pecho.
3. Finalizar con el cuerpo y los brazos tensos apuntando a la diana con los dedos y las palmas de las manos mirando al suelo.

ERRORES COMUNES:

- El jugador corre de lado.
- Poca profundidad (ver espalda PdB).
- El jugador balancea el balón.
- El jugador fuerza el "spin" y hace el giro al revés.
- 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.

FERugby

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE RUGBY

TARJETAS DE HABILIDADES

HABILIDAD: Pase pop

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

FACTORES CLAVE:

Se utiliza para pases de distancias cortas.

1. Utilizar ambas manos para dejar suspendido el balón en el aire.
2. El balón se colgará en el espacio que está al lado del pasador, que atacará el receptor y atrapará el balón.
3. Las palmas de las manos y los antebrazos miran hacia arriba, codos doblados y dedos hacia diana.
4. El jugador en apoyo debe atacar el balón.

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.
- Pase muy tenso.

FERugby

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE RUGBY

TARJETAS DE HABILIDADES

HABILIDAD: Posición melé

OBJETIVO: Tener una buena posición fuerte y segura para la melé extrapolable a todas las situaciones de contacto.

FACTORES CLAVE:

1. Anchura de pies igual a la anchura de los hombros.
2. Tibias paralelas al suelo.
3. Rodillas flexionadas a 90°-110°.
4. Anteversión pélvica (sacar caderas hacia atrás), espalda recta, retracción escapar (juntar las escápulas, sacar pecho), inspirar, codos doblados cerca del cuerpo y manos altas. El cuello sigue la línea de la espalda y mirada al frente (gafas de Sol).
5. Empuje simultáneo ambas piernas y recoger con pasos cortos (melé), pasos cortos (otras situaciones de contacto).

ERRORES COMUNES:

- Pies muy abiertos/cerrados.
- Pies muy atrás (rodillas estiradas).
- Mirada al suelo.
- No fuerza en abdomen.
- Espalda doblada (la curva lordótica lumbar es fisiológica, normal).
- Pasos muy largos.

FERugby

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE RUGBY

TARJETAS DE HABILIDADES

HABILIDAD: Pase de 9

OBJETIVO: Hacer balón útil desde ruck de forma rápida y efectiva.

FACTORES CLAVE:

1. Escanear la defensa de camino al ruck.
2. Llegar al balón en sentido del pase. Colocar pie interno cerca del balón apuntando a ensayo, y pie externo más lejano al balón y apuntando a diana (evita cargar el balón para pasar). Rodilla interna doblada y externa estirada.
3. Pasar directamente desde el suelo (como un avión al despegar) y no levantarlo para pasar (como un helicóptero al despegar).
4. Seguir el balón, apuntar con cuerpo, brazos y dedos tensos a diana y con las palmas de las manos mirando al suelo.

ERRORES COMUNES:

- No escanear de camino al ruck.
- Levantar balón antes de pase.
- No colocar balón y tropieza con participantes en ruck.
- No seguir el pase.
- Colocar mal los pies (y tiene que cargar).
- Manos no apuntan a diana tras pase.
- Cuerpo y brazos poco tensos tras el pase.