

GUÍA DE ACTIVIDAD FUERA DE TEMPORADA



EDAD	CARACTERÍSTICAS BLOQUE/EDAD	JUNIO	JULIO	AGOSTO
М6	Período esencial para adquirir las habilidades motrices básicas	FRECUENCIA: 2-3 veces/ sem Sesiones cortas <50 min CARACTERÍSTICAS: Juegos no estructurados y rugby como medio para HMB. CONTENIDO: Correr, deslizarse, patear, trepar, girar, saltar Lanzar y Agarrar	FRECUENCIA: 2-3 veces/ sem CARACTERÍSTICAS: Contacto social y cambiar de entorno CONTENIDO: Adaptación a la naturaleza, nadar, correr diferentes terrenos, reptar diferentes superficies, manipular diferentes tamaños de cosas, juegos de equipo	FRECUENCIA: 1-2 veces/ sem CARACTERÍSTICAS: Contacto social y cambiar de entorno CONTENIDO: Adaptación a la naturaleza, nadar, correr diferentes terrenos, reptar diferentes superficies, manipular diferentes tamaños de cosas, juegos de equipo
M8	Período esencial para adquirir las habilidades motrices básicas	FRECUENCIA: 2-3 veces/ sem Sesiones cortas <50 min CARACTERÍSTICAS: Bloques de trabajo sin que el jugador sea consciente, pero nombrarlos para mantener el contacto con el club y compañeros CONTENIDO: Correr, deslizarse, patear, trepar, girar, saltar Lanzar y Agarrar	FRECUENCIA: 2-3 veces/ sem CARACTERÍSTICAS: Contacto social y cambiar de entorno, contacto con el club. CONTENIDO: Variabilidad de habilidades motrices, juegos de equipo (social), rugby y otros	FRECUENCIA: 1-2 veces/ sem CARACTERÍSTICAS: Contenidos relacionados con el rugby y otros deportes CONTENIDO: Variabilidad de habilidades motrices, juegos de equipo (social), rugby y otros
м10	Se acelera la adquisición de la coordinación y el control motor fino. Lo que se aprenda o no en esta etapa tendrá un efecto signifi- cativo en las siguientes.	FRECUENCIA: 3-4 veces/ sem CARACTERÍSTICAS: Practicas de calidad mejor que de cantidad. Actividades medianamente estructuradas CONTENIDO: Juegos sin contacto, competición de habilidades	FRECUENCIA: 2-3 veces/sem CARACTERÍSTICAS: Importancia de hábitos saludables asociando el movimiento a la práctica de rugby CONTENIDO: Juegos con balón, juegos de equipo, habilidades autónomas con balón	FRECUENCIA: 2-3 veces/ sem CARACTERÍSTICAS: Asociar los aspectos más lúdicos del rugby, llevando el balón a la playa, etc CONTENIDO: Juegos con balón como medio para explorar el movimiento y las relaciones sociales
M12-14	Empezar el entrenamien- to estructurado de veloci- dad, fuerza y resistencia, además de consolidar las habilidades técnicas	FRECUENCIA: 3-4 veces/ sem CARACTERÍSTICAS: Vivir entrenamiento estructurado, ser consciente de las partes del entrenamiento implicando conscientemente en su mejora, 3-4 días semana CONTENIDO: Juegos sin contacto, competición de habilidades	FRECUENCIA: 2-3 veces/ sem CARACTERÍSTICAS: Importancia de hábitos saludables asociando el movimiento a la práctica de rugby CONTENIDO: Juegos de equipo, juegos de rugby, habilidades autónomas y preparación física	FRECUENCIA: 2-3 veces/ sem CARACTERÍSTICAS: Equipo y capacidad individual CONTENIDO: Juegos de equipo, juegos de rugby, habilidades autónomas y preparación física
М16	Momento de preparación para un entorno competitivo. Usamos el verano para nues- tro primer programa estruc- turado de "off-season" con el objetivo de una preparación física más individualizada	FRECUENCIA: 4-5 veces/ sem (skills) CARACTERÍSTICAS: Variabilidad de habilidades motrices, juegos de equipo (social), rugby y otros CONTENIDO: Juegos sin contacto, competición de habilidades	FRECUENCIA: 2-3 veces/ sem CARACTERÍSTICAS: Variabilidad de habilidades motrices, juegos de equipo (social) rugby y otros CONTENIDO: Juegos sin contacto, competición de habilidades, preparación física general	FRECUENCIA: 3-4 veces/ sem CARACTERÍSTICAS: Pretemporada CONTENIDO: Base de habilidades de rugby, fuerza general, preparación velocidad, capacidad de trabajo
M18	Volumen de entrenamiento elevado, aumento de inten- sidad	FRECUENCIA: Torneos verano (skills) CARACTERÍSTICAS: Juegos de rugby, habilidades individuales, habilidades de equipo y preparación física individual CONTENIDO: Juegos sin contacto, competición de habilidades	FRECUENCIA: 4-5 veces/ sem CARACTERÍSTICAS: Juegos de rugby, habilidades individuales, habilidades de equipo y preparación física individual. CONTENIDO: Juegos sin contacto, competición de habilidades, preparación física general.	FRECUENCIA: 4-5 veces/ sem CARACTERÍSTICAS: Pretemporada CONTENIDO: Base de habilidades de rugby, fuerza general, preparación velocidad, capacidad de trabajo







