

COBS RUGBY

HEAD COACH RAMA RUGBY - MARK CROSS

Desarrollo de destrezas

De acuerdo a programa, en base a la planificación de clases y de material que será entregado durante el año para cada una de las categorías, este programa de destrezas será evaluado constantemente en conjunto con los entrenadores.

Objetivos

Ser la plataforma de desarrollo en las categorías menores, con un programa basado en el desarrollo de destrezas que apunten a la mejoría y uniformidad de las mismas en las diferentes categorías.

Desarrollar y fomentar el espíritu de trabajo en equipo bajo la premisa del fair play en todas las edades, entregando a los niños las herramientas para que puedan realizar encuentros de rugby que apunten a la sana convivencia y respeto entre los diferentes clubes.

Tener un programa de actividades durante todo el año, que incluya tanto los entrenamientos como los partidos además de la participación de los festivales organizados por Arusa, en estas categorías.

Tener todas las categorías con a lo menos 30 niños, que participen activamente, tanto de los entrenamientos como de los partidos/festivales organizados los fines de semana.

Capacitación

Nuestros entrenadores deben tener sus certificaciones de World Rugby "Rugby Ready" como pre-requisito a postular como entrenador en nuestras divisiones menores.

Además de esto se llevará un plan de Capacitación permanente y reuniones periódicas realizada por el Head Coach, Mark Cross

COBS RUGBY

Categorías Junior

Coordinator Rugby Junior – Alfonso Rioja

M6

Dos entrenamientos semanales

Dos torneos al mes

En esta categoría los objetivos son introducir al rugby a los niños, tratando de entregar las herramientas necesarias en el desarrollo de los patrones motores básicos como correr, saltar, rodar etc.

En los primeros años de rugby nuestros niños deben encantarse con este deporte en un ambiente de diversión y entretenimiento, para lograr esto incorporamos el Tag rugby como un elemento de formación al rugby.

Durante el año los niños deberán cumplir con los siguientes patrones básicos:

TECNICA	GESTO
MANEJO	Dar un pase
	Recibir un pase
	Levantar la pelota del piso
CARRERA	Desvío o evasión
	Girar y correr
	Apoyo
Destreza básica	Girar en el suelo
	Caer y rodar
	saltar



COBS RUGBY

Categorías Junior

Coordinator Rugby Junior – Alfonso Rioja

M7 – Gira Mendoza en Octubre cada año

Dos entrenamientos semanales

Dos torneos al mes

Cancha 20x30 mts (mínimo) 25x35 mts (Máximo) 7 jugadores - Tag Rugby

La forma de jugar a esta edad, es una forma de *tocata* (Tag Rugby), determinándose el número de jugadores por equipo en 7, se recomienda disminuir en caso de tener mayor número de jugadores. No se permite el tackle ni el *hand off*, no existen formaciones de ningún tipo, no se sanciona el pase adelante ni el *knock on*.

Las técnicas específicas del juego empleadas son las de carrera: desvío, cambio de paso, apoyo; las de manejo: pase (con cierta licencia respecto al ortodoxo), recibir un pase, levantar la pelota del piso.

En esta categoría, al igual que M-6 necesitamos introducir el rugby de forma entretenida, evitando el contacto y jugando Tag rugby

TECNICA	GESTO	7
MANEJO	Dar un pase	x
	Recibir un pase	x
	Levantar la pelota del piso	x
CARRERA	Desvío	x
	Cambio de Paso	x
	Apoyo	x

COBS RUGBY

Categorías Junior

Coordinator Rugby Junior – Alfonso Rioja

M8 – Gira Mendoza en Octubre cada año

Dos entrenamientos semanales

Dos torneos al mes

Cancha 20x30 mts (mínimo) 25x35 mts (Máximo) 7 jugadores

Tag Rugby

A los 8 años el Reglamento establece precisión en dar y recibir pases, es decir, sanciona el *knock on* y el pase adelante.

M8 ya experimenta cierto contacto, los niños deben desarrollar la toma de decisiones y existe un juego más en equipo.

Los conceptos de ancho de cancha y profundidad se deben comenzar a enseñar como la base necesaria para el lanzamiento del juego y la organización defensiva.

Durante el tercer trimestre, evaluamos la introducción del juego de contacto lo que implica la incorporación del tackle en el juego.

TECNICA	GESTO	7	8
MANEJO	Dar un pase	x	x
	Recibir un pase	x	x
	Levantar la pelota del piso	x	x
CARRERA	Desvío	x	x
	Cambio de Paso	x	x
	Apoyo	x	x
Toma decisiones	Buscar espacios		x
	Cubrir la cancha		x
	Profundidad		x



COBS RUGBY

Categorías Junior

Coordinator Rugby Junior – Alfonso Rioja

M9 – Gira Mendoza en Octubre cada año

Dos entrenamientos semanales

Dos torneos al mes

Cancha 20x30 mts (mínimo) 25x35 mts (Máximo) 7-9 jugadores

A los 9 años el Reglamento incorpora el tackle, lo que implica la introducción del juego con contacto, además de establecer el número de jugadores y delimitar el área de juego.

Se debe comenzar a introducir el ruck y plataforma de Maul, basándose en el reglamento.

El scrum de 3 y line de 2 es fundamental para poder preparar a los niños en los conceptos diferenciados.

Al introducirse el tackle, la técnica de levantar la pelota adquiere un condimento extra, levantarla con protección, priorizando el control sobre la velocidad.

TECNICA	GESTO	7	8	9
MANEJO	Dar un pase	x	x	x
	Recibir un pase	x	x	x
	Levantar la pelota del piso	x	x	x
CARRERA	Desvío	x	x	x
	Cambio de Paso	x	x	x
	Apoyo	x	x	x
CONTACTO	Tackle de atrás			x
	Tackle de costado			x
	Tackle de frente			x
	Hand off			x
	Caer con la pelota			x

COBS RUGBY

Categorías Junior

Coordinator Rugby Junior – Alfonso Rioja

M10 – Gira Mendoza en Octubre cada año

Dos entrenamientos semanales

Dos torneos al mes

Cancha 30x40 mts (mínimo) 35x45 mts (Máximo) 9-10 jugadores

A los 10 años se incluyen las formaciones, lo que implica una forma de disputa controlada de la pelota, no está permitido el empuje en las formaciones, en el scrum, ni en el maul, y el ruck tiene amplias restricciones.

Esta incorporación de reglas trae la inclusión de una serie de gestos: - Posición de empuje (no empuje) en la formación del scrum como en el ruck y en el maul. - Desplazamiento, entendiéndose por ello la técnica del portador de golpear al rival para liberarse o liberar la pelota. - Pase desde el piso en el rol de vinculador que puede ocupar un jugador en forma determinada o espontánea. - Lanzar la pelota al line. - Saltar y tomar la pelota.

Al incluir las formaciones en el juego implica la aparición de las líneas de fuera de juego, lo que trae como consecuencia una mayor organización ofensiva y defensiva, por lo tanto aparece el apoyo ofensivo (con el cruce y el relevo) otros tipos de pases (pase protegido), y el apoyo defensivo. Asimismo, se permite una patada defensiva dentro de los propios veintidós metros, por lo que habrá que incluir los gestos involucrados.

TECNICA	GESTO	7	8	9	10
MANEJO	Dar un pase	x	x	x	x
	Recibir un pase	x	x	x	x
	Levantar la pelota del piso	x	x	x	x
	Lanzar al line out				x
	Saltar y tomar				x
	Pase de piso				x
	Pase protegido				x
	Tomar pelota en el aire				x
CARRERA	Desvío	x	x	x	x
	Cambio de Pase	x	x	x	x
	Apoyo	x	x	x	x
	Apoyo ofensivo				x
	Relevo				x
	Cruce				x
	Apoyo defensivo				x
CONTACTO	Tackle de atrás			x	x
	Tackle de costado			x	x
	Tackle de frente			x	x
	Hand off			x	x
	Caer con la pelota			x	x
	Desplazar				x
PATADA	Patada del drop				x
	Patada al aire				x

COBS RUGBY

Categorías Junior

Coordinator Rugby Junior – Alfonso Rioja

M11 – Gira Mendoza en Octubre cada año

Dos entrenamientos semanales

Dos torneos al mes

Cancha 35x45 mts (mínimo) 40x50 mts (Máximo) 11 jugadores

A los 11 años se desarrollan todos los fundamentos técnicos y físicos en la enseñanza y aprendizaje de las destrezas y habilidades - individuales y colectivos.

Se desarrolla el concepto de TEAM más que individual.

Usemos mini-juegos y actividades para enfocarnos en el aprendizaje más que en los resultados de los partidos.

Todas las actividades de contacto es controlado para asegurar "safety first".

TECNICA	GESTO	7	8	9	10	11
MANEJO	Dar un pase	x	x	x	x	x
	Recibir un pase	x	x	x	x	x
	Levantar la pelota del piso	x	x	x	x	x
	Lanzar al lineout				x	x
	Saltar y tomar				x	x
	Pase del piso				x	x
	Pase protegido				x	x
	Tomar de aire				x	x
CARRERA	Desvío	x	x	x	x	x
	Cambio de Paso	x	x	x	x	x
	Apoyo	x	x	x	x	x
	Apoyo ofensivo				x	x
	Relevo				x	x
	Cruce				x	x
	Apoyo defensivo				x	x
CONTACTO	Tackle de atrás			x	x	x
	Tackle de costado			x	x	x
	Tackle de frente			x	x	x
	Hand off			x	x	x
	Caer con la pelota			x	x	x
	Desplazar				x	x
	Roles en punto de contacto					x
	Distribución en contacto					x
PATADA	Patada del drop				x	x
	Patada de aire				x	x

COBS RUGBY

Categorías Junior

Coordinator Rugby Junior – Alfonso Rioja

M12 – Gira Mendoza en Octubre cada año

Dos entrenamientos semanales

Dos torneos al mes

Cancha 40x55 mts (mínimo) 45x60 mts (Máximo) 11-13 jugadores

A los 12 años seguimos con el desarrollo de la enseñanza y aprendizaje de las destrezas y habilidades - individuales y colectivos.

Se desarrolla el concepto de TEAM más que individual.

Usemos mini-juegos y actividades para enfocarnos en el aprendizaje más que en los resultados de los partidos.

Todas las actividades de contacto es controlado para asegurar "safety first".

TECNICA	GESTO	7	8	9	10	11	12
MANEJO	Dar un pase	x	x	x	x	x	x
	Recibir un pase	x	x	x	x	x	x
	Levantar la pelota del piso	x	x	x	x	x	x
	Lanzar al lineout				x	x	x
	Saltar y tomar				x	x	x
	Pase del piso				x	x	x
	Pase protegido				x	x	x
	Tomar de aire				x	x	x
CARRERA	Desvío	x	x	x	x	x	x
	Cambio de Paso	x	x	x	x	x	x
	Apoyo	x	x	x	x	x	x
	Apoyo ofensivo				x	x	x
	Relevo				x	x	x
	Cruce				x	x	x
	Apoyo defensivo				x	x	x
CONTACTO	Tackle de atrás			x	x	x	x
	Tackle de costado			x	x	x	x
	Tackle de frente			x	x	x	x
	Hand off			x	x	x	x
	Caer con la pelota			x	x	x	x
	Desplazar				x	x	x
	Roles en punto de contacto					x	x
PATADA	Distribución en contacto					x	x
	Patada del drop				x	x	x
	Patada de aire				x	x	x

COBS RUGBY

Categorías Juveniles-Development

Head Coach Mark Cross

M13 – M14

Un entrenamiento semanal

Torneo Primavera y Torneo Otoño

A esta edad los niños pueden seguir instrucciones y son capaces de mantener disciplina durante las actividades, pero su tiempo de concentración es limitado, por lo que los ejercicios de entrenamiento deben ser de corta duración para trabajar una destreza específica.

Las destrezas básicas del juego pueden ser implementadas a estas edades, entonces las estructuras más complejas podrán ser asimiladas por los chicos con relativa facilidad en el corto plazo.

No debemos subestimar la capacidad del nivel de rugby de los niños en relación a lo complejo o difícil que puede resultar un ejercicio.

OBJETIVOS M13 – M14

- Aprender todos los fundamentos individuales del Rugby.
- Desarrollar el concepto de juego en equipo y restringir el juego individual.



COBS RUGBY

Categorías Juveniles-Development

Head Coach Mark Cross

DESARROLLO TÉCNICO

1. Aprender acerca las reglas que regulan el Tackle, Rucks, Mauls, Scrums, Lineout y Offside.
2. Poner especial dedicación en el inicio y término de un Ruck y un Maul.
3. Explicar y comprender cuando un jugador esta Tackleado.
4. Desarrollar y ejecutar ejercicios que incorporen Velocidad, Agilidad y Coordinación, con y sin balón.
5. Utilizar códigos básicos para continuidad del juego.
6. Reforzar el concepto de correr hacia adelante con el balón en dos manos frente al pecho.
7. Aprender sobre como recibir y pasar el balón, poniendo énfasis en el uso adecuado de las manos, brazos y caderas.
8. Aprender a mover el balón con fluidez en una línea de jugadores corriendo.
9. Aprender a correr hacia el pase.
10. Aprender cómo y cuándo hacer un pase con spin.
11. Aprender que siempre soy portador del balón y debo correr hacia adelante.
12. Aprender a correr hacia adelante y pasar el balón, en vez de correr de forma lateral en la cancha y no pasar el balón.
13. Aprender a cambiar el balón de mano en mano para protegerla de la defensa.
14. Aprender a defenderse de un tackleador o defensor.
15. Aprender a fijar a un defensor y pasar plano a un compañero que viene acelerando en velocidad antes que el tackle suceda.
16. Aprender sobre "power step" y uso correcto de los pies, caderas y hombros al momento del contacto.
17. Desarrollar un equipo que ocupe el ancho de la cancha en ataque.
18. Aprender acerca del apoyo interno en el ataque, seguir el pase y apoyar al nuevo portador.
19. Aprender a apoyar al portador en profundidad.
20. Aprender a caer en el piso, a recoger un balón perdido he ir adelante.
21. Aprender una adecuada técnica de tackle, utilizando las piernas para traccionar, haciendo contacto con los hombros en vez de las manos.

COBS RUGBY

Categorías Juveniles-Development

M13 - M14

23. Aprender concepto de defensa desplazada.
24. Aprender a realinearse defensivamente y a defender el ancho de la cancha.
25. Aprender el concepto básico de robar el balón post tackle.
26. Aprender a presentar el balón en el piso.
27. Aprender a "limpiar" un ruck, énfasis en pase y no quedarse sobre el balón.
28. Aprender la unión de las primeras y segundas líneas en un scrum, posición de pies, piernas y espalda.
29. Aprender cómo mantener el balance y el contacto en un scrum, utilizando la unión de las primeras líneas con la oposición.
30. Aprender como rodar el balón para introducirlo en un scrum.
31. Aprender sobre el trabajo de deben realizar los integrantes de un scrum.
32. Aprender a lanzar el line por sobre la cabeza.
33. Aprender a saltar en el line, usar activamente los brazos, mantener una actitud previa dinámica, atrapar el balón y protegerlo con el cuerpo de la oposición. (M-12)
34. Aprender a apoyar y proteger el balón en el line out. (M-12)
35. Aprender como atrapar un balón pateado.
36. Aprender cómo hacer un Drop-kick, una patada al touch, una patada a los postes.
37. Aprender a posicionarse después de un reinicio, scrum y line.

APLICACIONES PRÁCTICAS.

- Usar los ejercicios y especial atención en el aprendizaje de las habilidades fundamentales.
- Reforzar las habilidades, de esto puede depender el aprendizaje de la técnica, errores van a suceder, pero debemos siempre corregir.
- Usar mini-juegos y actividades que promuevan la mejora de la unión del equipo en vez del juego y el resultado propiamente tal.
- Controlar todos los ejercicios de contacto, asegurando un proceso de aprendizaje seguro.

COBS RUGBY

Categorías Juveniles-Development M13 - M14 - M16 - M18

M16 – M18

Un entrenamiento semanal
Torneo Primavera y Torneo Otoño

Esta es una edad complicada de manejar, el cuerpo y la forma de pensar están cambiando. Cuando usamos ejercicios de habilidad y destreza debemos restringir los grupos de trabajo, de tal manera de lograr un control y comprensión efectivo del ejercicio en cuestión.

Debemos mantener la competitividad dentro y fuera del grupo, como así también los deseos de ganar.

A esta edad el grupo tiende a evadir la responsabilidad y usualmente se molestan unos a otros. Debemos reforzar constantemente que los chicos escuchen, se comuniquen, que sean pacientes en el juego y responsables de sí mismos. El trabajo en equipo es fundamental a esta edad.

OBJETIVOS M16 – M18

- Continuar con el desarrollo de las habilidades.
- Aprender el concepto de juego en equipo a través de unidades o grupos.
- Énfasis en el rendimiento por sobre el resultado
- Integración del juego de back y forward.
- Aprender a mantener la disciplina individual y grupal dentro y fuera de la cancha.



COBS RUGBY

Categorías Juveniles-Development M16 - M18

DESARROLLO TECNICO

1. Enseñar a todos los jugadores el concepto de Fair Play, respetar al rival, referee y a sus compañeros.
2. Entendimiento básico de la aplicación de todas las reglas del juego. Fundamentos del scrum, line out, rucks, mauls, off-side, juego peligroso.
3. Utilizar códigos para la continuidad del juego.
4. Aprender a correr hacia el pase desde el scrum half. Esto incluye carrera de los forward, continuidad y fly half, atacar para ganar la línea de ventaja.
5. Scrum half, aprender a hacer pases de spin hacia el lado derecho e izquierdo, desde el piso, y conducir a un jugador al balón.
6. Asegurar que todos los jugadores puedan hacer pases con spin para ambos lados.
7. Aprender a ejecutar cambios de ángulos y velocidad en la carrera y en los movimientos de los backs.
8. Reforzar el concepto de correr hacia adelante, pasar y transformarse en el apoyo interno.
9. Scrum half, aprenden a seguir su pase y llegar a los puntos de contacto rápidamente.
10. Todos los jugadores deben aprender correctamente la técnica de pase fuera del tackle.
11. Aprender a usar el ancho del campo de juego en ataque, con especial énfasis en la utilización de los wings y fullback en las líneas de ataque.
12. Los centros aprenden a seguir su pase y convertirse en apoyo interno.
13. Apoyadores aprenden a correr hacia el portador del balón cuando se ha producido un quiebre en la defensa.
14. Jugadores que hacen un quiebre en la defensa aprenden a dejar el balón vivo, y no permitir que el balón sea trabado en el tackle.
15. Backs aprenden los conceptos de rucks y mauls al igual que los forward.
16. Los jugadores aprenden a poner al jugador tackleado en el piso lo más rápido que les sea posible, y no permiten que este permanezca de pie.
17. Y como moverse hacia atrás cuando tenemos menos números.

COBS RUGBY

Categorías Juveniles-Development M16 - M18

18. Aprender a posicionarse defensivamente para una primera fase desde scrum y line out.
19. Aprenden a jugar fases defensivas sin perder el orden defensivo.
20. Aprender a identificar cuando presionar arriba en defensa, cuando desplazar y cuando moverse hacia atrás cuando tenemos menos números.
21. Aprender a limpiar jugadores desde el ruck.
22. Aprender a repiquetear para pasar en un ruck.
23. Aprender a presentar el balón, pop-up, y a rodar el balón hacia atrás cuando ha sido tackleado.
24. Aprender el posicionamiento correcto para conformar un maul de 4 hombres.
25. Aprender a deslizarse en el piso sobre un balón, recogerlo e ir hacia adelante.
26. Aprender las tomadas del scrum y el correcto posicionamiento de los pies.
27. Aprender a enganchar en el scrum, entrando desde una posición lo más baja posible y mantener la presión después del enganche.
28. Aprender a rodar el balón hacia el pie del hooker, movimientos del hooker para trasladar el balón a la parte posterior del scrum de forma fluida y en un solo movimiento.
29. Aprender a utilizar varias opciones desde la parte posterior del scrum, incluye movimientos con el N° 8, el N° 8 toma y pasa. Los backs manejan distintas opciones de ataque desde esta formación.
30. Aplican los principios fundamentales de Line out, esto incluye:
 - Lanzar el balón con dos manos.
 - Lanzamiento antes que el salto, salto en el espacio.
 - Movimientos y saltos para tener control del line out.
 - Apoyar dinámicamente al saltador para ganar la mayor elevación posible.
 - Control del receptor, pasar desde arriba o pop pass hacia el scrum half, o realizar una formación dinámica de maul.
31. Aprender a atacar y a defender las líneas de carreras desde un line out, apoyar al jugador y al balón.
32. Aprender a saltar, apoyar y aplicar presión en un line out defensivo.

COBS RUGBY

Categorías Juveniles-Development M16 - M18

33. Aprender las aplicaciones técnicas para atrapar un balón que fue pateado:

- Manos lejos del cuerpo.
- Pies se mueven en busca de la mejor posición.
- Doblar una rodilla cuando se atrapa en el aire.
- Traer los brazos juntos y atrapar el balón en el pecho.

34. Aprender a patear un drop, un Up and Under.

35. Aprender una rutina antes de patear a los postes.

36. Aprender los deberes y objetivos de la tercera línea, esto incluye:

- N°7 debe ser el cazador, responsable por llegar sobre el balón después de una situación de tackle en ataque o defensa.
- N° 8 debe ser el lector, decide cuando entrar en una situación de contacto.
- N° 6 el primero en correr en continuidad en ataque o el primer defensor en el lado lejano del juego.

37. Asegurar que los jugadores entiendan que una vez que la línea de ventaja se ha ganado los jugadores deben tratar de mantener el balón vivo el mayor tiempo que les sea posible.

APLICACIONES PRÁCTICAS

- Mantener el control y la disciplina tanto en ataque como en defensa.
- Corregir los errores todo el tiempo.
- Promover juego en equipo y mejoramiento de las habilidades de las unidades del juego.
- Introducir y fomentar los ejercicios de contacto.



ACTIVIDADES RUGBY 2016

RUGBY			
CATEGORIA	CURSO	DIA	HORARIO
M6- M7 - M8 - M9 - M10	PK a 4° básico	Martes Viernes	15:30 - 17:00 15:30 - 17:00
M11 - M12	5° - 6° básico	Miércoles Viernes	17:00 - 18:30 15:30 - 17:00
M13-M14-M16	7° a II° medio	Jueves	18:00 - 19:30
M18	III° - IV° medio	Martes	20:10 - 22:00
RUGBY ADULTO			
PREMIER	Adultos	Martes Jueves	20:00 - 22:00
DEVELOPMENT	Adultos	Martes Jueves	20:00 - 22:00
LIONS	Adultos	Martes Jueves	20:00 - 22:00
OLD FRIENDS	Adultos	Martes	20:00 - 22:00