



FEDERACIÓN DE RUGBY DE MADRID



Las transiciones en el juego

RENDIMIENTO Y DESARROLLO FEDERACIÓN DE RUGBY DE MADRID

CAMPUS DE TECNIFICACIÓN DE JUGADORAS (2010 – 2005) DICIEMBRE 2022

Tecnificación de jugadoras. Temporada 2022 – 2023

La tecnificación de jugadoras es una actividad fundamental para su desarrollo, en una búsqueda continúa de una mejora deportiva y crecimiento como deportista

Trabajar de forma específica los aspectos fundamentales del juego y las técnicas básicas necesarias para poder ejecutarlos es de suma importancia para la evolución de las jugadoras en un deporte como el rugby.

La propuesta de tecnificación de este año gira entorno a los **momentos de transición que se dan en el juego: contrataque y transición defensiva**. ¿Qué hago cuando recupero el balón? ¿Y cuándo lo pierdo?

MARTES 27.12.2022	10H a 14H
MIÉRCOLES 28.12.2022	10H a 14H
JUEVES 29.12.2022	10H a 14H
CAMPO DE ORCASITAS	

NÚMERO DE PLAZAS:
30

PRECIO DE INSCRIPCIÓN:
45€

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:
20 de diciembre de 2022

Descripción

El principal objetivo del campus femenino es la prevención del abandono de las jugadoras en estas edades. Para ello, les proponemos entrenamientos de calidad, que incidan directamente en la mejora de sus habilidades, aumentando su percepción de competencia. A la vez, tienen la oportunidad de desarrollarse en un grupo amplio de jugadoras, acompañados por los mejores entrenadores de la federación.

La propuesta deportiva para este campus de tecnificación usa las **transiciones en el juego: contrataque y transición defensiva** como hilo conductor. Estos momentos de juego están adquiriendo gran relevancia en el rugby moderno y desde la Federación queremos dotar a las jugadoras de estas herramientas tan importantes.

Para quién es

El curso está dirigido a todas las **jugadoras con licencia** en la FRM y comprendidos en las siguientes edades:

- Nacidas entre 2010 y 2005, ambos incluidos

Requisitos de Acceso

- Cumplir el perfil del participante.
- Abonar el importe correspondiente a la inscripción (45 €)
- **Fecha límite 20 de diciembre de 2022.**
- La inscripción se realizará rellenando el siguiente formulario on-line:

<https://tinyurl.com/tecfemeninafrm>

Competencias para desarrollar

- La comprensión, decisión y ejecución del juego en los momentos de transición: contrataque (recuperación del balón) y transición del balón (pérdida del balón).
- Los gestos técnicos básicos asociados a los diferentes principios y momentos de juego.
- Comportamiento y técnicas específicas de los diferentes puestos y roles.
- Integrar todos los elementos anteriores en situaciones de competición.
- Trabajo de cargas en el gimnasio.
- Técnicas específicas de placaje y lucha
- Conocimiento, comprensión y aplicación del reglamento.

Martes 27 de diciembre

De 10h a 14h:

- Taller de placaje y lucha.
- **Contrataque:** recuperación y transición de la defensa al ataque. Comprensión de ese momento de juego y desarrollo táctico. Mejora de las destrezas asociadas (percepción, comunicación y manejo). Torneo 10 c 10 adaptado.

Miércoles 28 de diciembre

De 10h a 14h:

- Taller de trabajo en el gimnasio.
- **Transición defensiva:** pérdida o juego al pie y transición del ataque a la defensa. Comprensión de ese momento de juego y desarrollo táctico. Mejora de las destrezas asociadas (ocupación del espacio y placaje). Torneo 10 c 10 adaptado.

Jueves 29 de diciembre

De 10h a 14h:

- Taller de reglamento aplicado al juego.
- **Transformaciones de juego:** comprensión de las alternancias de los diferentes tipos de juego (penetración, desplegado y al pie). Mejora de las destrezas asociadas al rol y puesto. Torneo 10 c 10 adaptado.

Principales temas

- Distinguir comprender los diferentes momentos que se dan en el juego: ataque, defensa, contrataque y transición defensiva.
- Entender el rol a ejecutar en función del momento y la situación del juego.
- Percibir y usar los espacios que se abren cuando se recupera el balón.
- Ocupar rápidamente los espacios defensivos cuando se pierde el balón o se juega al pie e identificación y marcaje de los atacantes.
- Destrezas básicas de duelo, pase y recepción y ruck.
- Aprender a trabajar con autocargas y cargas
- Mejora específica de la técnica de placaje y combate en defensa.
- Comprensión y aplicación del reglamento de juego.