



RENDIMIENTO Y DESARROLLO FEDERACIÓN DE RUGBY DE MADRID

CAMPUS DE TECNIFICACIÓN DE JUGADORAS (S14 a S18 Femenino) DICIEMBRE 2020

Tecnificación de jugadores. Temporada 2020 – 2021

La tecnificación de jugadoras es una actividad fundamental para su desarrollo y búsqueda de una mejora deportiva continua.

Entrenar 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.

Este campus de tecnificación permitirá trabajar a las jugadoras participantes sobre todos estos aspectos y el resto de habilidades relacionadas con el objetivo de ser las mejores deportistas posibles.

LUNES 28.12.2020

10H a 14H

MARTES 29.12.2020

10H a 14H

MIÉRCOLES 30.12.2020

10H a 14H

Madrid, Puerta de Hierro

Número de plazas:

30

Precio de inscripción:

35 €

(incluye una camiseta y un bidón)



Descripción

El desarrollo de los jugadores y jugadoras es una de las líneas clave del Plan del Desarrollo del Juego de la federación. Mejores jugadoras aumentan el nivel de competencia en los entrenamientos de clubes y selecciones y en la propia competición, elevando el nivel deportivo en toda la comunidad.

El principal objetivo del campus femenino es la prevención del abandono de las jugadoras en estas edades. Para ello, la propuesta es ofrecerles entrenamientos de calidad, que incidan directamente en la mejora de sus habilidades a la vez que entrena con un grupo amplio de jugadoras de su edad. Los entrenamientos estarán dirigidos por los mejores entrenadores de la federación.

Para quién es

El campus está dirigido a todas las **jugadoras con licencia o tarjeta de entrenamiento** en la FRM y comprendidos en las siguientes edades:

- Sub 14 a Sub 18: nacidas entre los años 2008 y 2003

Requisitos de Acceso

- Cumplir el perfil de la participante.
- Abonar el importe correspondiente a la inscripción (35 €)
- **La inscripción se realizará rellenando el siguiente** el formulario on-line:

<https://bit.ly/frmtecnificacionfemenina2020>

Competencias para desarrollar

- Los gestos técnicos básicos asociados a los diferentes principios de juego (duelo, manejo, ruck y placaje).
- La comprensión, decisión y ejecución del juego tomando como hilo conductor las transiciones que se producen en el juego (Ataque – Defensa y viceversa)
- Comportamiento y técnicas específicas de los diferentes puestos.
- Integrar todos los elementos anteriores en situaciones de competición.
- Condición física básica y trabajo de cargas.
- Hábitos del deportista y entrenamiento invisible.
- Conocimiento básico del reglamento.

Lunes 28 de diciembre

De 10h a 14h:

- Taller de Reglamento de rugby
- Transición de la defensa al ataque: contrataque. Comprensión de ese momento del juego y su desarrollo táctico. Mejora de las destrezas asociadas a este momento (Duelo y Manejo). Torneo 10 c 10 adaptado.

Martes 29 de diciembre

De 10h a 14h:

- Taller iniciación al trabajo de fuerza
- Transición del ataque a la defensa: las recuperaciones. Comprensión de ese momento del juego y su desarrollo táctico. Mejora de las destrezas asociadas a la recuperación (Unidad básica de defensa y ruck). Torneo 10 c. 10 adaptado.

Miércoles 30 de diciembre

De 10h a 14h:

- Hábitos del deportista y entrenamiento invisible.
- Transformación del juego (penetración a desplegado y viceversa). Comprensión y desarrollo táctico de las transformaciones. Mejora del juego desplegado y del juego en penetración.

Principales temas

- Destrezas básicas de duelo, pase y recepción, placaje y ruck.
- Ganar la línea de ventaja y mantener el balón vivo.
- Diferenciar los diferentes momentos del juego (ataque, defensa y transiciones).
- Entender el rol a ejecutar en función del momento y situación en el juego.
- Jugar en penetración y transformar el juego a desplegado y viceversa.
- Ocupar el espacio en defensa y asociarse para oponerse al ataque.
- Aprender a trabajar con autocargas y cargas, reglamento y hábitos saludables.



www.rugbymadrid.com