



“Pase – Lucha – Suelo”
Juego delante y dentro de la defensa

RENDIMIENTO Y DESARROLLO FEDERACIÓN DE RUGBY DE MADRID

CAMPUS DE TECNIFICACIÓN DE JUGADORAS (2013 – 2009)

DICIEMBRE 2024

Tecnificación de jugadoras. Temporada 2024 – 2025.

La tecnificación de jugadoras es una actividad fundamental para su desarrollo, en una búsqueda continúa de la 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 los jugadores en un deporte como el rugby.

La propuesta de tecnificación de este año gira al juego delante y dentro de la defensa, con el objetivo de dominar la triple acción de pase, lucha y suelo.

JUEVES 26.12.2024	10H a 14H
VIERNES 27.12.2024	10H a 14H
SÁBADO 28.12.2024	10H a 14H
CAMPO DE RUGBY PUERTA DE HIERRO	

NÚMERO DE PLAZAS:
25

PRECIO DE INSCRIPCIÓN:
45€

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:
19 de diciembre de 2024

Descripción

El principal objetivo del campus de tecnificación FEMENINO es abrir los programas de tecnificación a todas las jugadoras de Madrid que quieran mejorar. Mejores jugadoras aumentan el nivel de competencia tanto en los entrenamientos de clubes y selecciones como en la propia competición, elevando el nivel deportivo de toda la comunidad.

Además, para el desarrollo del rugby femenino es fundamental abrir espacios específicos donde las jugadoras puedan entrenar en un ambiente propio y desarrollar sus habilidades y potencial en un entorno específico para ellas.

La propuesta deportiva para este campus de tecnificación se basa en el dominio de las competencias relacionadas con el juego delante y dentro de la defensa, en especial de la triple acción de pase – lucha – suelo para superar la defensa y mantener el balón vivo y avanzando.

Requisitos de Acceso

- El campus está dirigido las **jugadoras con licencia** en la FRM y nacidos entre 2013 y 2009, ambos incluidos, **QUE NO FORMEN PARTE DE LA SELECCIÓN DE MADRID** (estas jugadoras tienen ya una actividad específica esos días).
- Abonar el importe correspondiente a la inscripción (45 €) indicando nombre, apellidos, año de nacimiento y Campus de Tecnificación en la cuenta **La Caixa. ES11-2100-2261-52-0200139729**
- **Fecha límite: 19 de diciembre de 2024**
- La inscripción se realizará mediante el siguiente formulario on-line:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeR2mMomwg6mSewOeak8ve7L6eQ3FR3yTF1a7kxyo8-n8SGMQ/viewform>
- **La inscripción será válida en el momento de recibir la transferencia bancaria.**

Jueves 26 de diciembre

De 10h a 14h:

- **Competencias de puesto:** destrezas y comprensión del juego de la melé y los lanzamientos de juego. Habilidades para el movimiento general del juego.
- **Juego delante de la defensa:** referencias de circulación y actuación del portador del balón y los apoyos cercanos para desplazar el balón y atacar los intervalos de la defensa. Mejora de las destrezas asociadas (precepción, comunicación y manejo). Partidos 12 c 12 adaptados.

Viernes 27 de diciembre

De 10h a 14h:

- **Competencias de puesto:** destrezas y comprensión del juego de la touch y los lanzamientos de juego. Habilidades para el movimiento general del juego.
- **Juego dentro de la defensa:** referencias de circulación y actuación del portador del balón y los apoyos cercanos para explotar los intervalos de la defensa y mantener el balón vivo y avanzando. Mejora de las destrezas asociadas (combate de pie y trabajo en el suelo). Partidos 12 c 12 adaptados.

Sábado 28 de diciembre

De 10h a 14h:

- **Competencias de puesto:** destrezas y comprensión del juego de las fases de conquista y el contrataque desde 3ª cortina.
- **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. Partidos 12 c 12 adaptados.