FEDERACIÓN DE RUGBY DE MADRID

RENDIMIENTO Y DESARROLLO FEDERACIÓN DE RUGBY DE MADRID

CAMPUS DE TECNIFICACIÓN DE JUGADORES Y JUGADORAS DICIEMBRE 2019

Tecnificación de jugadores. Temporada 2019 – 2020

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

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

Este campus de tecnificación permitirá trabajar a los jugadores sobre todos estos aspectos, recogidos en el Plan de Formación de jugadores de la FRM.

JUEVES 26.12.2019	10H a 14H
VIERNES 27.12.2019	10H a 14H
SÁBADO 28.12.2019	10H a 14H
Madrid, Puerta de Hierro	

Número de plazas:

40

Precio de inscripción:

30 €

Descripción

El desarrollo de los jugadores y jugadoras es una de las líneas clave del Plan del Desarrollo del Juego de la Federación de Rugby de Madrid. Mejores jugadores 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.

Este campus de tecnificación persigue que todos los jugadores y jugadoras participantes desarrollen habilidades y herramientas de juego, tanto a nivel técnico como táctico y experimenten un entorno rico en actividades diseñadas específicamente para ello, con compañeros de otros clubes y dirigidas por los mejores entrenadores de la federación.

Para quién es

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

- Masculino: 2007, 2006, 2005 y 2004
- Femenino: 2006, 2005, 2004, 2003 y 2002

Requisitos de Acceso

- Cumplir el perfil del participante.
- Abonar el importe correspondiente a la inscripción (30 €)
- Enviar la hoja de inscripción y rellenar el formulario on-line: **http://bit.ly/campustecnificacion**

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 referencia los principios recogidos en el Plan de Formación de la FRM.
- Comportamiento y técnicas específicas de los diferentes puestos.
- Integrar todos los elementos anteriores en situaciones de competición.
- Condición física básica y trabajo de cargas en el gimnasio.
- Técnicas de combate aplicadas al rugby.
- Nutrición básica y hábitos saludables

Jueves 26 de diciembre

De 10h a 14h:

- Taller de combate aplicado al rugby
- Principio de juego del Plan de Formación de la FRM: Ser IMPARABLES. Comprensión del principio y su desarrollo técnico y táctico. Mejora del juego en penetración. Torneo 10 c 10.

Viernes 27 de diciembre

De 10h a 14h:

- Taller iniciación al trabajo en el gimnasio
- Principio de juego del Plan de Formación de la FRM: Ser INCANSABLES. Comprensión del principio y su desarrollo técnico y táctico. Mejora del juego en desplegado. Partidos 10 c 10.

Sábado 28 de diciembre

De 10h a 14h:

- Taller hábitos saludables y nutrición
- Principio de juego del Plan de Formación de la FRM: Ser INVENCIBLES. Comprensión del principio y su desarrollo técnico y táctico. Trabajo específico por puestos. Partidos 10 c 10.

Principales temas

- Destrezas básicas de duelo, pase y recepción, placaje y ruck.
- Ganar la línea de ventaja y mantener el balón vivo.
- Entender el rol a ejecutar en función del momento y situación en el juego.
- Circulación de jugadores, movimientos ofensivos y asociación en estructuras básicas de juego.
- Ocupar el espacio en defensa y asociarse para oponerse al ataque.
- Diferenciar diversas situaciones defensivas y como responder en función del ataque.
- Aprender a trabajar con autocargas y cargas, habilidades de combate y hábitos saludables y nutrición.