



## RENDIMIENTO Y DESARROLLO FEDERACIÓN DE RUGBY DE MADRID

### CAMPUS DE TECNIFICACIÓN DE JUGADORAS (2008 – 2005) JULIO 2021

Tecnificación de jugadoras. Temporada 2021 – 2022

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.

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

PRIMERA SEMANA	Del 11 al 16 de julio
SEGUNDA SEMANA	Del 18 al 23 de julio
Salida: lunes 9h00, Puerta de Hierro Llegada: sábado 17h00, Puerta de Hierro	
Sigüenza (Guadalajara)	

**Número de plazas:**

**15 por semana**

**Precio de inscripción:**

**1 semana: 385 €**

**2 semanas: 700 €**

**(Reserva: 150 €)**



## Descripción

La Federación de Rugby de Madrid ofrece por primera vez un campus de tecnificación en formato de concentración, con el objetivo de que todas las jugadoras participantes desarrollen habilidades y herramientas de juego, tanto a nivel técnico como táctico. Además, este campus de tecnificación busca ofrecer una experiencia en un entorno de alto rendimiento a las jugadoras participantes, de forma que puedan vivir la experiencia de estar concentradas junto a otras jugadoras durante 5 días.

Los contenidos a desarrollar y la metodología de entrenamiento utilizada son los recogidos en el Plan de Formación a Largo Plazo del Jugador de la FRM. Todas las actividades están diseñadas y dirigidas por los mejores entrenadores de la FRM.

## Para quién es

El campus está dirigido a:

- Jugadoras con licencia en la FRM.
- Nacidos en 2008, 2007, 2006 y 2005.

## Requisitos de acceso a una plaza

- Realizar la inscripción en este enlace: <https://bit.ly/tecfem>
- Abonar el importe correspondiente a la reserva: 150 € por semana reservada.
- La reserva solo se devolverá por causa mayor o suspensión de la actividad.

## Competencias para desarrollar

- Destrezas básicas de duelo, pase y recepción, placaje y ruck.
- Entender el rol a ejecutar dentro de la unidad básica de ataque (UBA)
- Usar la UBA para jugar en penetración dentro de defensas.
- Usar la UBA para jugar en desplegado delante de defensas agrupadas.
- Circulación de familias de jugadores y balón en función del dispositivo defensivo.
- Entender el rol a ejecutar dentro de la unidad básica de defensa (UBD)
- Ocupar el espacio y circular en defensa e identificación y marcaje de los atacantes.
- Presión defensiva para quitar tiempo y espacio al ataque.
- Trabajo específico por puestos y posiciones.

## Qué se incluye en el campus

- Transporte Madrid – Sigüenza.
- Alojamiento durante 5 noches en el Albergue Ciudad del Doncel (Sigüenza).
- Cinco comidas al día (incluye almuerzo y merienda).
- Dos sesiones de entrenamiento diarias.
- Sesiones de análisis de juego en vídeo.
- Peto de entrenamiento y camiseta de paseo.
- Piscina.
- Actividades de ocio y tiempo libre.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO		
8.00		Buenos días	Buenos días	Buenos días	Buenos días	Buenos días	8.00	
.30							.30	
9.00	Salida en bus	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	9.00	
.30							.30	
10.00	Viaje	Entrenamiento 2	Entrenamiento 4	EXCURSIÓN	Entrenamiento 6	Entrenamiento 8	10.00	
.30								
11.00	Llegada a Sigüenza							11.00
.30	Recepción y alojamiento	Almuerzo	Almuerzo					.30
12.00						Almuerzo	Recogida	12.00
.30	Reunión inicial	Piscina	Piscina			Piscina		.30
13.00							Comida	13.00
.30	Comida	Comida	Comida			Comida		.30
14.00						Salida en bus	14.00	
.30							.30	
15.00	Descanso	Descanso	Descanso		Descanso	Viaje	15.00	
.30							.30	
16.00	Sesión de Vídeo	Sesión de Vídeo	Sesión de Vídeo		Sesión de Vídeo	Llegada a Madrid	16.00	
.30	Merienda	Merienda	Merienda		Merienda		.30	
17.00							17.00	
.30	Entrenamiento 1	Entrenamiento 3	Entrenamiento 5		Entrenamiento 7		.30	
18.00							18.00	
.30							.30	
19.00	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre		19.00	
.30							.30	
20.00		Cena					20.00	
.30	Cena		Cena	Cena	Cena		.30	
21.00							21.00	
.30	Juegos de campamento	Carrera de Orientación por Sigüenza	Juegos de campamento	Juegos de campamento	Juegos de campamento		.30	
22.00							22.00	
.30							.30	
23.00	Buenas noches	Buenas noches	Buenas noches	Buenas noches	Buenas noches		23.00	
.30							.30	