



RENDIMIENTO Y DESARROLLO FEDERACIÓN DE RUGBY DE MADRID

CAMPUS DE TECNIFICACIÓN DE JUGADORES (S14 y S16 Masculino) DICIEMBRE 2020

Tecnificación de jugadores. Temporada 2020 – 2021

La tecnificación de jugadores es una actividad fundamental para su desarrollo y su 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 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.

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 de cada categoría

Precio de inscripción:

35 €

(incluye una camiseta y un bidón)



www.rugbymadrid.com



Descripción

El desarrollo de los jugadores 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 en los entrenamientos de clubes y selecciones y en la propia competición, elevando el nivel deportivo de toda la comunidad.

Este campus de tecnificación persigue que todos los jugadores 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 campus está dirigido a todos los **jugadores con licencia o tarjeta de entrenamiento** en la FRM y comprendidos en las siguientes edades:

- Sub 14: nacidos en 2007 y 2008 (30 plazas)
- Sub 16: nacidos en 2005 y 2006 (30 plazas)

Requisitos de Acceso

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

<https://bit.ly/frmtecnificacionmasculina2020>

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