



# FEDERACIÓN DE RUGBY DE MADRID



## RENDIMIENTO Y DESARROLLO FEDERACIÓN DE RUGBY DE MADRID

### CAMPUS DE TECNIFICACIÓN DE JUGADORAS (2009 – 2004) DICIEMBRE 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.

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| LUNES 27.12.2021     | 10H a 14H |
| MARTES 28.12.2021    | 10H a 14H |
| MIÉRCOLES 29.12.2021 | 10H a 14H |
| Campo de Orcasitas   |           |

**Número de plazas:**

**30**

**Precio de inscripción:**

**40 €**



## Descripción

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

El principal objetivo del campus femenino es la prevención del abandono de las jugadoras en estas edades. Para ello, les proponemos entrenamientos de calidad, que incidan directamente en la mejora de sus habilidades, aumentando su percepción de competencia. A la vez, tienen la oportunidad de desarrollarse en un grupo amplio de jugadoras, acompañados por los mejores entrenadores de la federación.

## Para quién es

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

- Nacidas entre 2009 y 2004, ambos incluidos

## Requisitos de Acceso

- Cumplir el perfil del participante.
- Abonar el importe correspondiente a la inscripción (40 €)
- La inscripción se realizará rellenando el siguiente formulario on-line: \_

<https://bit.ly/tecfem>

## Competencias para desarrollar

- Los gestos técnicos básicos asociados a los diferentes principios y momentos de juego (duelo, manejo, ruck y placaje).
- La comprensión, decisión y ejecución del juego partiendo como referencia básica la Unidad básica de Ataque y Defensa.
- Comportamiento y técnicas específicas de los diferentes roles.
- Integrar todos los elementos anteriores en situaciones de competición.
- Trabajo de cargas en el gimnasio.
- Técnicas de combate aplicadas al rugby.
- Conocimiento, comprensión y aplicación del reglamento.

## Lunes 27 de diciembre

De 10h a 14h:

- Taller de combate aplicado al rugby
- Unidad Básica de Defensa: Roles, ocupación del espacio y presión defensiva. Comprensión del momento de juego y su desarrollo técnico y táctico (placaje y ruck). Torneo 10 c 10.

## Martes 28 de diciembre

De 10h a 14h:

- Taller iniciación al trabajo en el gimnasio
- Unidad Básica de Ataque: Roles, aplicación en el juego en penetración y desplegado. Comprensión del momento de juego y su desarrollo técnico (duelo y manejo). Torneo 10 c 10.

## Miércoles 29 de diciembre

De 10h a 14h:

- Taller Herramientas Mentales
- Alternancias en el juego: transformar el juego de penetración a desplegado y viceversa. Comprensión y desarrollo táctico de ese momento de juego. Trabajo específico por roles.

## Principales temas

- 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 jugadores y balón en función del dispositivo defensivo.
- Entender el rol a ejecutar dentro de la unidad básica de defensa (UBD)
- Ocupar el espacio en defensa e identificación y marcaje de los atacantes.
- Presión defensiva para quitar tiempo y espacio al ataque
- Aprender a trabajar con autocargas y cargas, habilidades de combate y herramientas mentales.

