

La actividad física y deportiva extraescolar
en los centros educativos

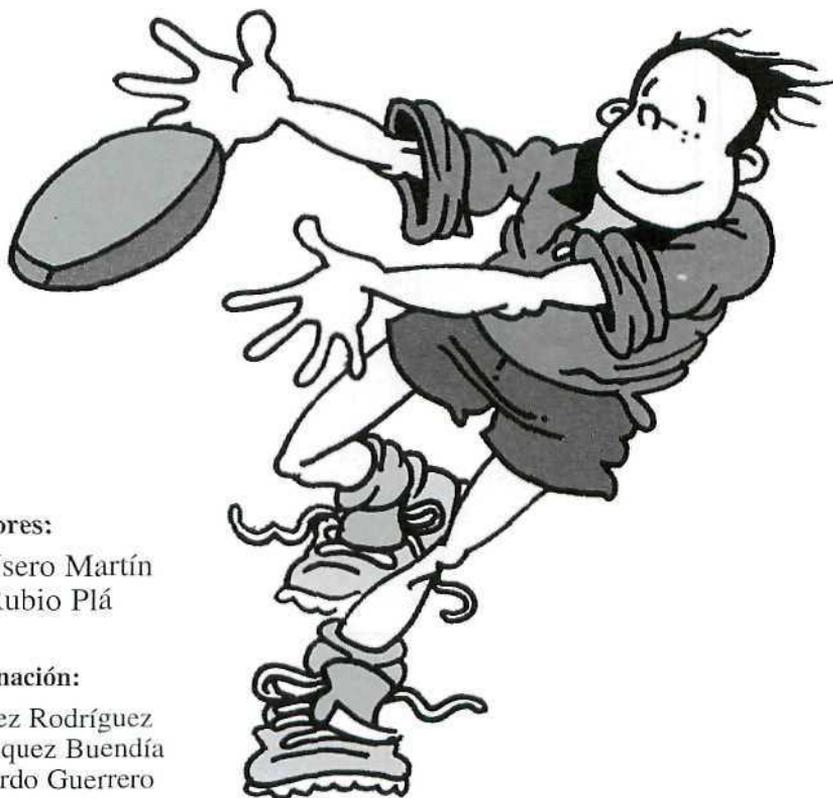
RUGBY



Ministerio de Educación y Ciencia

La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos

R U G B Y



Autores:

Francisco Usero Martín
Álvaro Rubio Plá

Coordinación:

Ángeles López Rodríguez
Roberto Velázquez Buendía
Leonor Gallardo Guerrero



Ministerio de Educación y Ciencia



MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA

Secretaría de Estado de Educación

Secretaría de Estado del Consejo Superior de Deportes

Federación Española de Rugby

Edita: Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones

N.I.P.O.: 176-96-096-4

I.S.B.N.: 84-369-2830-X

Depósito Legal: M. 10.835-1996

Ilustraciones: Javier Gómez Rodríguez

Imprime: **ARTEGRAF, S.A.**

Sebastián Gómez, 5
28026 Madrid

Prólogo

La mejora de la calidad de la enseñanza está relacionada entre otras cosas con la capacidad de los centros de prolongar su intervención educativa más allá del horario estrictamente lectivo, poniendo al servicio del conjunto de la comunidad escolar todos sus recursos, tanto humanos como materiales. El 'Programa de apertura' que desde el año 1994 viene impulsando el Ministerio de Educación y Ciencia tiene como objetivo ir incorporando a los Colegios e Institutos a este proceso innovador.

Toda innovación exige una serie de medidas de apoyo entre las que destacan especialmente la formación de quienes vayan a intervenir en el proyecto y la disponibilidad de materiales didácticos. Y es por ello por lo que el Ministerio de Educación y Ciencia ha puesto en marcha una colección de libros sobre las actividades físico-deportivas, que de hecho son las que mayor presencia tienen dentro de la oferta extraescolar.

Esta colección se fundamenta en la consideración del valor del deporte en nuestra sociedad como un fenómeno sociocultural de primer orden claramente vinculado al mundo de la educación. Desde esta perspectiva, el contenido de las publicaciones aborda la reflexión acerca de la educación física escolar, del deporte y de las relaciones entre ambos.

Los libros van dirigidos tanto a las instituciones escolares y a las personas responsables de este tipo de actividades en los centros,

como a los restantes sectores de las comunidades educativas con objeto de impulsar y consolidar la práctica de una variada gama de actividades físicas y deportivas que tengan en cuenta su dimensión educativa, saludable y de disfrute. Asimismo, se hace hincapié en estas actividades como vía de potenciar la participación de la comunidad y de fomentar las relaciones con el entorno.

La edición y difusión de estos materiales es fruto de la colaboración entre el Ministerio de Educación y Ciencia, a través de la Secretaría de Estado de Educación y del Consejo Superior de Deportes, y las diversas Federaciones vinculadas con el deporte o actividad que en cada libro se aborda, que han mostrado con su apoyo a esta colección una clara sensibilidad hacia los temas educativos.

El primer libro de la colección establece el marco en el que deberían desarrollarse este tipo de actividades extraescolares y reflexiona acerca de su papel en relación con la educación física escolar. Los restantes volúmenes se corresponden con diferentes modalidades de actividades físico-deportivas, acerca de cada una de las cuales los autores y autoras de los libros dan a conocer las características de la actividad o el deporte que da título a cada material y presentan estrategias para su aprendizaje y práctica a través de las correspondientes etapas.

Las publicaciones pretenden servir de ayuda para la puesta en práctica de las actividades y por ello no sólo exponen los principios teóricos básicos en cada caso sino que descienden a propuestas concretas de actividades que pueden desarrollarse en los centros. No obstante, es importante resaltar que se trata de propuestas que deben ser interpretadas por los responsables de cada centro y adaptadas a las peculiaridades del alumnado con el que se vaya a trabajar y a las condiciones específicas de cada contexto.

Todos aquellos que han trabajado en esta colección, a quienes el Ministerio de Educación y Ciencia quiere agradecer sinceramente su esfuerzo, lo han hecho desde el convencimiento de que estos libros podrían resultar un apoyo para el desarrollo de las actividades físico-deportivas dentro del 'Programa de apertura de los centros docentes'. Confiamos en que este objetivo se haya realmente alcanzado.

Introducción	7
I. EL RUGBY EN EL CONTEXTO ESCOLAR	
1. Breve reseña histórica del rugby	15
2. El rugby: una concepción educativa	19
II. CONTENIDOS DEL RUGBY	
3. Aspectos reglamentarios	25
Elementos del juego	25
4. Aspectos técnicos y tácticos fundamentales	37
Las fases del juego	37
Factores claves y principios fundamentales del rugby	45
Ataque y defensa: colaboración, oposición	47
La <i>melé</i> , la <i>touche</i> y los saques	86
5. Reglas de juego y contexto escolar	111
El reglamento de Rufo	113
Los gestos del árbitro	128
Comprueba tus conocimientos del reglamento	130
Actitudes y valores	130

III. LA ENSEÑANZA DEL RUGBY

6. Las etapas del aprendizaje	135
Visión global de las diferentes etapas	135
Las etapas en relación con los contenidos	138
Estrategias didácticas	144
7. Primera etapa de aprendizaje	157
Secuencia de objetivos y contenidos	159
Secuencia de actividades	161
Secuencia de incorporación de las reglas básicas	194
Metodología	196
Evaluación	197
8. Segunda etapa de aprendizaje	203
Secuencia de objetivos y contenidos	205
Secuencia de actividades	207
Secuencia de incorporación de las reglas básicas	271
Metodología	273
Evaluación	273
9. Tercera etapa de aprendizaje	279
Secuencia de objetivos y contenidos	281
Secuencia de actividades	284
Secuencia de incorporación de las reglas básicas	307
Metodología	309
Evaluación	310

IV. RECURSOS

10. Recursos	317
---------------------------	------------

V. GLOSARIO DE TÉRMINOS DE RUGBY

Introducción

La mayor parte de la literatura sobre rugby son compendios relacionados directamente con la técnica, la táctica, las reglas o la condición física de este deporte.

Nuestra intención al escribir este libro es contribuir a dar una visión concreta de la enseñanza del rugby teniendo como hilo conductor el aspecto educativo y su aportación a la **educación integral** del alumno.

Éste es nuestro objetivo y para lograrlo hemos estructurado el trabajo de tal forma que la lectura del libro que ahora tiene ante usted le llevará desde la perspectiva de los aspectos fundamentales del rugby, principios básicos, técnicos, reglas y espíritu, hasta la descripción pormenorizada de su enseñanza haciendo hincapié en la utilización de una metodología activa que contribuya implícitamente al desarrollo afectivo, cognitivo y motor del alumno. Con estos contenidos, el libro se divide en los cinco apartados que se describen a continuación.

I. El rugby en el contexto escolar

En este apartado, tras una breve introducción histórica, se hace una aproximación a las aportaciones que el rugby hace a la educación integral del alumno.

II. Contenidos del rugby

En este apartado se incluyen los aspectos técnico-tácticos y reglamentarios del rugby presentados de una manera sencilla y siempre desde una concepción global del deporte, bajo el convencimiento de que **el deporte**, en este caso **el rugby**, es más que la suma de sus partes.

Los aspectos técnicos son descritos mediante la utilización de cuadros que sintetizan los puntos más importantes del elemento técnico que se expone. Cada gesto técnico se describe a través de tres fases: la fase inicial, marcada por el inicio del movimiento o las acciones previas a la recepción del móvil; la fase principal, que corresponde a los movimientos o sensaciones cinestésicas centrales del gesto técnico, y la fase final, fundamental para asegurar tanto las trayectorias como la precisión y potencia del balón o del jugador.

Para facilitar el apartado de las reglas hemos diseñado *el reglamento de Rufo*, cómic que explica a base de viñetas el juego y sus reglas. Estamos seguros que su lectura de esta manera resultará más atractiva que si se tratase de un compendio escrito de la reglamentación.

Finaliza este apartado englobando todas las informaciones anteriores bajo el prisma educativo, resaltando las **actitudes y valores** del rugby.

III. La enseñanza del rugby

Los deportes colectivos son juegos con complejas estructuras de colaboración y oposición sujetas a reglas complicadas para los principiantes. Por tanto, presentar el rugby de una manera sencilla y asequible va a ser un reto para profesores y educadores.

En este apartado se estructura la iniciación alrededor de tres **etapas de aprendizaje** a través de las cuales el alumno irá descubriendo y comprendiendo el rugby de una manera progresiva y

activa, adquiriendo los elementos técnicos necesarios para que el juego evolucione y el alumnado sea capaz de responder a las exigencias tanto informativas como energéticas que la práctica del rugby va a demandarle. Las etapas de aprendizaje no son *reinos de taifas* sino, más bien, estudios que deben engarzarse unos con otros evitando los saltos bruscos. En cada etapa se describen:

- Los **objetivos**, concretos y prioritarios, elegidos en función de los problemas que el juego plantea al alumnado.
- Los **contenidos**, seleccionados en función de los objetivos, solamente enumerados, dado que se describen en el apartado anterior.
- Las **actividades**, que cumplen el objetivo y están al nivel del alumnado.
- Las **reglas**, secuenciadas y temporizadas para que sea más fácil su comprensión.
- Una **línea metodológica** activa que potencia un proceso de aprendizaje basado en el respeto de la espontaneidad y creatividad del alumno, garantizando a su vez tanto la comprensión del juego como la adquisición de habilidades básicas específicas del rugby.
- Una **ficha de evaluación** de cada etapa, que facilita el seguimiento y control paulatino del trabajo desarrollado.

Dentro de las estrategias didácticas se presenta el *rugby a 8* como una adaptación del juego a las superficies duras que probablemente nos encontraremos en los centros docentes.

IV. Recursos

En este apartado se encontrarán unas páginas dedicadas a la información general de materiales complementarios, libros, vídeos y direcciones de interés.

V. Glosario de términos de rugby

Por último, presentamos un glosario de términos específicos de rugby como pequeño diccionario de nuestro deporte.

Hola, soy RUFO, la mascota de la Federación Española de Rugby y a lo largo del libro voy a aparecer para remarcar al final de los principales temas aquellos aspectos más importantes. También soy el protagonista del 'Reglamento de Rufo'.



Y aprovecho la ocasión para deciros que esta publicación es un instrumento eminentemente práctico que trata de ser una herramienta útil en la acción docente del educador y que tiene como eje central al jugador, adaptando tanto el juego como el método a sus necesidades e inquietudes.

Ilustración n.º 1.



1. El rugby en el contexto escolar

Breve reseña histórica del rugby

Sin olvidar los juegos de pelota, que se manifiestan desde el momento en que el ser humano puede materializar su inclinación a la acción y la diversión, consideramos como precursores del rugby a los romanos, que practicaban el *harpastrum* en un terreno rectangular bien delimitado. El juego consistía en llevar la pelota más allá de la línea de fondo del campo adversario mediante pases y fintas. A los oponentes se les reconocía el derecho a tirar al suelo o agarrar al portador del balón con el fin de conseguir su posesión.

Más adelante, hacía el año 1000, se juega en Francia a la *soule*. Ésta podía ser «corta», contando con un campo delimitado y hasta cien jugadores intentando llevar la pelota (una vesícula de cerdo inflada de grandes dimensiones) al campo contrario. La *soule* «larga» consistía en llevar la pelota de un pueblo a otro.

Ya en el siglo XV el *harpastrum* renacería en las grandes ciudades italianas bajo la forma del *calcio*, juego más organizado y estructurado que su antecesor.

Según la leyenda, en 1823, **Webb Ellis**, alumno de la escuela de la ciudad inglesa de Rugby, durante un partido de un juego parecido al fútbol, cogió el balón con la mano y saltándose todas

las reglas establecidas corrió con él, convirtiéndose en el precursor del rugby actual.

Fue la escuela de la citada ciudad inglesa de **Rugby**, gracias a la consideración de sus directores (entre ellos Thomas Arnold) con el deporte, la que canalizó los diferentes enfoques del rugby hacia una manera común de entender el juego. Prueba de ello es el reglamento elaborado por los alumnos de esta escuela, reunidos en Asamblea General el 7 de septiembre de 1846. Fueron las primeras reglas escritas del rugby adoptadas por diferentes colegios y universidades. Algunas fechas importantes por el valor de las decisiones que se tomaron son:

- Año 1877. Los equipos internacionales reducen el número de jugadores a 15.
- En 1882 se designan árbitros neutrales para los partidos internacionales.
- Año 1890. Se forma la *International Rugby Football Board* integrada por Inglaterra, Irlanda, Escocia y Gales, con el propósito de asegurar un código de leyes que sirviera para los encuentros internacionales, juzgar todas las disputas que surgieran en estos enfrentamientos y mejorar, alterar, abolir o añadir nuevas reglas al código internacional por una mayoría de 3 a 1.
- En 1893, a raíz de la pérdida en una votación, los partidarios de pagar a los jugadores forman la *Northern Union* que, con el tiempo, se convertiría en la *Liga profesional a 13*. Ese mismo año se da más autoridad al árbitro y se incluye en el reglamento la ley de la ventaja.
- En 1900 el rugby participa por primera vez en las Olimpiadas.
- En 1920 es deporte olímpico por segunda vez.
- En 1924, para seguir defendiendo el antiguo ideario olímpico, participa en las Olimpiadas por tercera y última vez.

- En 1939 se juega el primer *Torneo de Rugby a VII*.
- En 1987 se celebra conjuntamente en Nueva Zelanda y Australia la primera *Copa del Mundo*.
- En 1992-93 tiene lugar la mayor revisión de reglas desde que se publicó el reglamento de juego moderno.
- En 1993 se disputó en Escocia el primer *Campeonato del mundo de Rugby a VII*.

En **España** entró el rugby por Cataluña a principios de siglo, para extenderse con rapidez por todo el territorio. El primer *Campeonato de España* se disputó en 1923 y fue conquistado por la U.D. Santboiana. A partir de ese momento, los clubes, la Universidad y algún centro aislado de Educación Secundaria son los núcleos donde se desarrolla este deporte.

Con el paso del tiempo aumenta el número de jugadores y de clubes, logrando consolidar una competición federada, que contó la temporada pasada con 12.374 jugadores y 186 clubes.

En estos momentos, el rugby no es para casi todo el mundo unas pocas imágenes de difícil comprensión. Ahora lo podemos encontrar en una competición de niños de 8 ó 10 años y en los periódicos y la televisión por estar el equipo nacional entre los primeros países de Europa o por haber obtenido victorias en *Rugby a VII* sobre potencias de gran nivel como Inglaterra, Francia, Argentina...

Con la llegada de antiguos jugadores, o incluso algunos en activo, a los centros de enseñanza como profesores, el rugby adquiere una notable difusión, destacando la gran aceptación que ha tenido en poco tiempo entre las chicas. Lo mismo ha ocurrido en la Universidad con las jóvenes, habiendo celebrado ya el primer *Campeonato Femenino de España* y contando con un equipo nacional que ha participado en varios encuentros internacionales.

Finalmente, destacamos la permanencia y evolución del rugby a través del tiempo, motivada principalmente por brindar al jugador la oportunidad de conseguir entrenamiento, satisfacción y superación.

Recuerda:

El «harpastrum» y la «soule» son juegos precursores del rugby, que tuvo su nacimiento como deporte moderno gracias a Webb Ellis, alumno del colegio de Rugby.



Ilustración n.º 2.

2

El rugby: una concepción educativa

Hasta llegar a formar parte de la programación de Educación Física el rugby ha pasado por diferentes fases desde su punto de partida como deporte extraescolar.

Con su aplicación como actividad lúdico-deportiva ha ido mostrando que los elementos intrínsecos del juego exigen el desarrollo y participación de algunas de las capacidades fundamentales del alumno o alumna.

Analizando estas exigencias, al observar la conducta de los jugadores, destacamos varios planos de actuación:

Plano motriz

Está referido a la cantidad y calidad de movimiento:

- Desarrollo de la resistencia: esfuerzo continuado con breves pausas.
- Desarrollo de la velocidad: necesidad de desplazamientos y gestos técnicos con mayor rapidez que el oponente.

- Desarrollo de la flexibilidad: las acciones del juego provocan recorridos amplios en las articulaciones.
- Desarrollo de la fuerza, también derivada de la naturaleza propia de las acciones del juego.
- Trabajo importante del equilibrio y distintas coordinaciones para ejecutar las habilidades propias del rugby, gestos técnicos y habilidad motriz para construir el juego.

Plano intelectual

Exige actividad consciente para saber los elementos claves de los gestos y, a través de la experiencia, almacenarlos en la memoria.

Utiliza constantemente el mecanismo de percepción y de decisión, necesita un análisis de la propia capacidad y se decide en función de esa misma capacidad, llegando a la comprensión del juego (reglas, conceptos tácticos...).

Hay que conocer el reglamento y los principios del juego y asimilar el espíritu de juego.

Plano psicológico

Refuerza la personalidad del alumnado desde diferentes perspectivas:

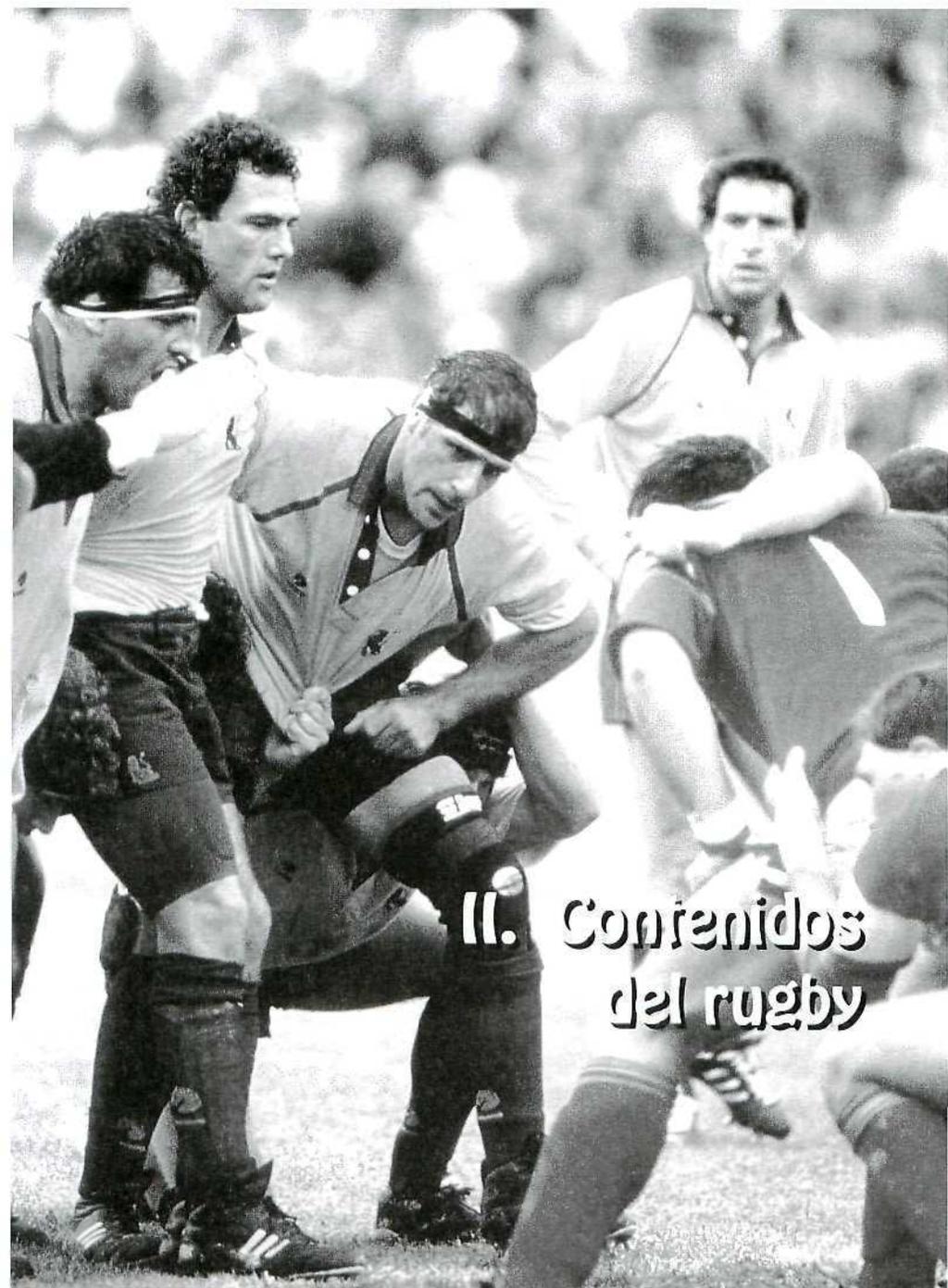
- Individualmente, al tener que «dar un paso adelante» al atacar o al oponerse al juego del equipo contrario y dirigirse hacia el adversario que tiene el balón.
- Colectivamente, al colaborar con los compañeros del equipo en la consecución del proyecto común de juego en ataque y defensa.

- Invitando a participar a quien tiene cierta tendencia a la inhibición y moderando el exceso de fogosidad en la actitud de algunos alumnos.
- Desarrollando la capacidad de concentración y la actitud de superación.

Plano social

Favorece la asimilación de conceptos de vital importancia como son la responsabilidad, la colaboración y la diversión.

De modo que la realidad de este deporte incide positivamente en el **desarrollo integral de la persona** (intelectual, fisiológico, psicológico, social), siendo esto la causa de su incorporación al proceso educativo como contenido de la programación del área de Educación Física o como actividad extraescolar (competición interna o interescolar) en los centros de enseñanza.



II. Contenidos del rugby

3

Aspectos reglamentarios

ELEMENTOS DEL JUEGO

El objeto del juego es el que dos equipos, de **quince jugadores** cada uno, actuando lealmente conforme a las reglas establecidas y con espíritu deportivo, *llevando, pasando o pateando el balón, consigan el mayor número de puntos posibles*; aquel equipo que obtenga el mayor tanteo es el vencedor del encuentro. Jean Girandoux dice: «*Un equipo de rugby esta formado por quince jugadores; ocho fuertes y activos, dos ligeros y astutos, cuatro de buena envergadura y rápidos y un zaguero que es modelo de sangre fría y conducta flemática. Esta es una proporción ideal entre hombres.*» La ilustración n.º 3 y el cuadro n.º 1 nos acercan a la denominación específica de los jugadores de rugby.

Estos jugadores van a jugar en un **terreno de juego**, de aproximadamente 100 x 60 metros, surcado por una serie de líneas que el cuadro n.º 2 explica. En este cuadro podemos también ver un elemento que destaca en todos los campos de rugby: los palos. Estas líneas determinan unas zonas claramente diferenciadas y con unas características importantes para el juego. El cuadro n.º 3 dibuja las zonas del campo.

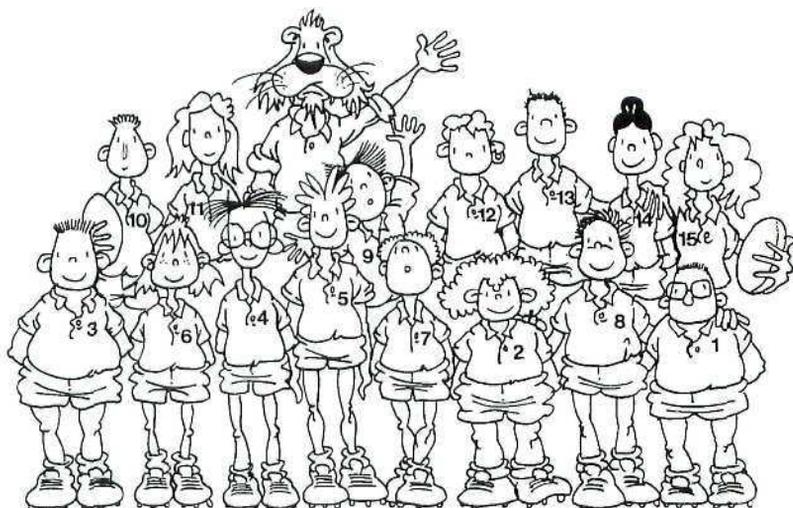


Ilustración n.º 3.

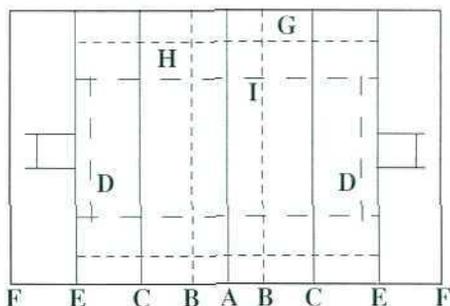
Delanteros

- dos pilierres: n.º 1 y 3
- un talonador: n.º 2
- dos segundas líneas: n.º 4 y 5
- dos terceras alas: n.º 6 y 7
- un tercera centro: n.º 8

Tres cuartos

- un medio *melé*: n.º 9
- un medio de apertura: n.º 10
- dos centros: n.º 12 y 13
- dos alas: n.º 11 y 14
- un zaguero: n.º 15

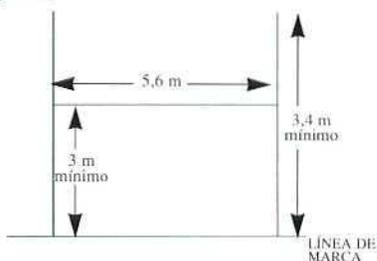
Cuadro n.º 1

**EN SENTIDO LONGITUDINAL:**

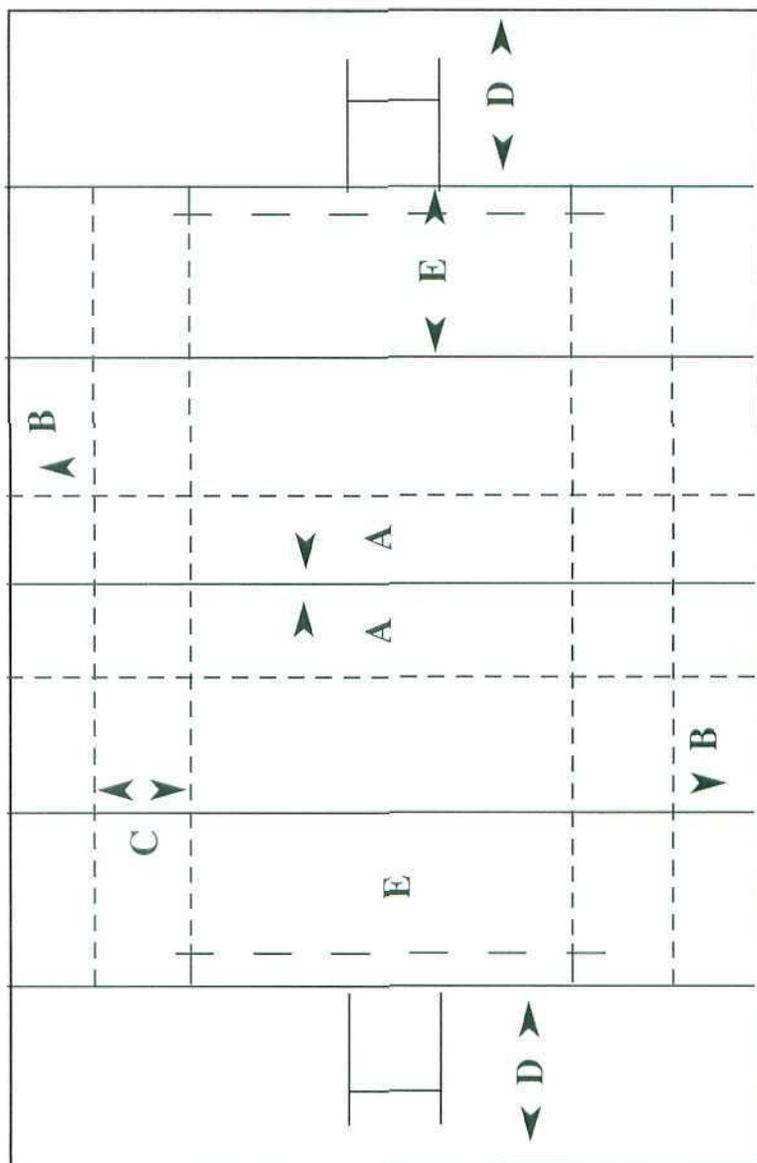
- G. Líneas de lateral:** líneas continuas que delimitan el campo de juego por las bandas.
- H. Líneas de 5 m:** son discontinuas; como su nombre indica, se encuentran a 5 m de las líneas de lateral y marcan el espacio desde donde se puede iniciar la formación de un alineamiento, para un saque de lateral.
- I. Líneas de 15 m:** son también discontinuas, pero sólo se pintan en las intersecciones con las líneas transversales y marcan el final de la zona donde se puede formar el alineamiento.

EN SENTIDO TRANSVERSAL:

- A. Línea del centro del campo:** es una línea continua; transversal; situada, como es lógico, de manera que divide el campo en dos mitades.
- B. Líneas de 10 m:** son dos líneas discontinuas, paralelas a la línea del centro, a 10 m a cada lado de ésta.
- C. Líneas de 22 m:** son dos líneas continuas, paralelas a la línea del centro, situadas a 22 m de cada línea de marca.
- D. Líneas de 5 m:** son unos pequeños trazos que cruzan las líneas de 15 m y se dibujan también a 5 m de cada palo.
- E. Líneas de marca:** dos líneas paralelas a la del centro, que marcan los límites del campo de juego, y que son la meta que hay que traspasar.
- F. Líneas de balón muerto:** señalan el final de área de juego y el límite de la zona de marca.

**LOS PALOS**

Cuadro n.º 2. Las líneas del campo de juego.



A. Zona de 10 m

La línea de centro del campo, la línea de 10 m y las líneas de lateral del campo delimitan esta zona. En este espacio no puede haber ningún jugador en los saques de centro.

B. Zona o pasillo de 5 m

Este pasillo se encuentra entre la línea de lateral y la línea de 5 m. En los lanzamientos de *touches* solamente un jugador de alineamiento del equipo que no saca la *touche* puede estar dentro de este espacio.

C. Zona o pasillo entre 5 m y 15 m

Esta zona esta comprendida entre las líneas de 5 y 15 m y define el espacio donde se deben colocar los jugadores que van a disputar la *touche*.

D. Zonas de marca

Está delimitada por la línea de ensayo, la línea de balón muerto y las líneas de lateral del campo. En esta zona se consiguen los ensayos.

E. Zonas de 22 m

Se encuentra entre la línea del mismo nombre, la línea de marca y las líneas de lateral del campo. Los equipos que se encuentran en su zona de 22 m pueden patear el balón directamente a *touche*, formando el alineamiento por donde salga el balón. En cualquier otra zona del campo, a excepción también de la zona de marca, si un balón pateado sale directamente fuera, el alineamiento se forma en el punto del lateral del campo donde se ha pateado el balón.

Cuadro n.º 3. Las zonas del campo de juego.

El **balón**, es el objeto mágico del juego, su forma ovalada se debe a que los primeros se hicieron con vejigas de cerdo y a lo largo del tiempo se ha conservado su estructura.



Ilustración n.º 4: El balón.

Normalmente, los jugadores utilizan balones de la talla n.º 5, pero para la iniciación con jugadores jóvenes se usan balones del n.º 4 y del n.º 3. Esta disminución en tamaño y peso favorece el manejo del balón y, por tanto, la adaptación del jugador al móvil.

El partido de rugby

Una vez que hemos visto el objeto del juego, los jugadores, el terreno de juego y el balón, pueden comenzar los **80 minutos** del partido. El encuentro comienza con un puntapié de saque de centro después del cual todo jugador en juego puede:

- **Atrapar**, recoger el balón y **correr** llevándolo.
- **Pasar**, arrojar o golpear el balón hacia otro jugador, aunque siempre **hacia atrás** cuando lo hace con las manos.
- **Patear** el balón.
- **Placar** o cargar con los hombros a un adversario portador del balón.

- *Caer* sobre el balón.
- Tomar parte en una *melé* ordenada, espontánea, un *maul* o un *saque lateral*, siempre que lo haga conforme a las reglas.

Los jugadores utilizan la mayoría de estas acciones para lograr puntos por medio de:

Ensayos

Posando el balón en la zona de marca adversaria (**5 puntos**).

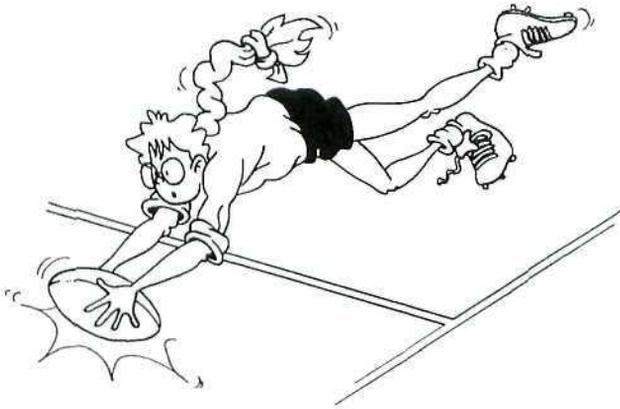


Ilustración n.º 5: El ensayo.

Transformando los ensayos

Puntapié a palos con el balón colocado en el suelo o de bo-tepronto. Para que sea válido, el balón debe pasar por encima del travesaño y entre los dos palos (**2 puntos**). La transformación puede intentarse desde cualquier punto de la perpendicular imaginaria que iría desde el punto de ensayo hasta la línea de marca propia.

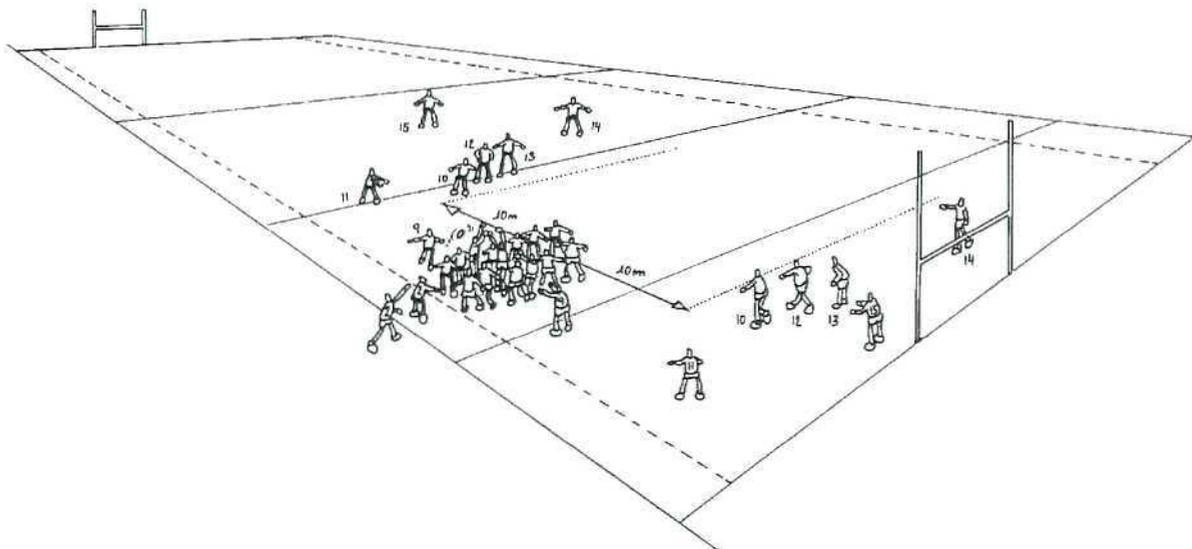


Ilustración n.º 6. La touche.

Golpes de castigo

Puntapiés colocados o de botepronto a palo que pueden intentarse cuando el árbitro sanciona una infracción grave contra el reglamento (**3 puntos**).

Drop

Puntapié de bote pronto que cualquier jugador puede lanzar a palos desde todas las zonas, debiendo golpearse el balón con el pie una vez que éste ha botado en el suelo (**3 puntos**).

Secuencias de juego

Un partido de rugby esta compuesto aproximadamente por 160 secuencias de juego. Cada una de estas secuencias comienza con una patada del balón que determinará el árbitro en función del motivo que ha provocado la detención del juego. De este modo:

- El partido comienza en cada parte con un **saque de centro** (puntapié colocado), igual ocurre cuando alguno de los dos equipos consiga anotar algún punto (puntapié botepronto).
- Cuando el balón sale por el lateral del campo se pone en Juego por medio de una *touché*, alineados los jugadores de los equipos en dos hileras, el balón es lanzado al aire entre ellos por un jugador del equipo que no ha propulsado fuera el balón.
- Cuando un jugador da un pase adelantado (*avant*), o un balón queda bloqueado y es imposible que salga de un agrupamiento, o bien después de un anulado (un defensor entra con la pelota o la envía dentro de su propia zona de marca y la pone en el suelo), se está dando lugar a la posterior formación de una *melé*.

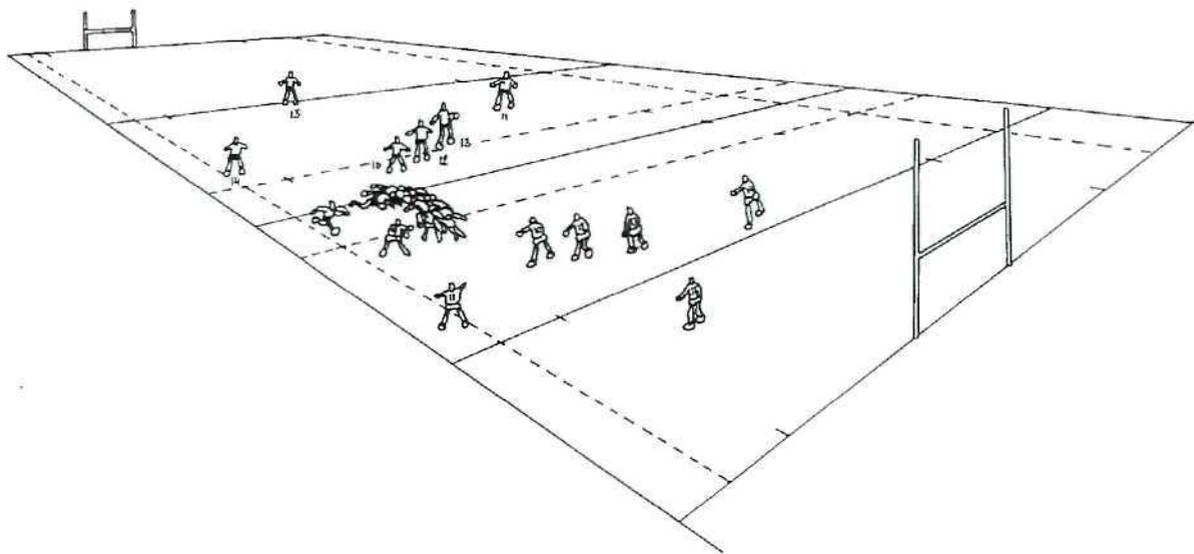


Ilustración n.º 7. La melé.

- Si un equipo comete una infracción contra el reglamento será sancionado con un **golpe de castigo franco** dependiendo de la gravedad de la falta. En el golpe de castigo se puede intentar la transformación a palos para conseguir puntos, mientras que en el golpe franco no se puede intentar la transformación a palos ni se gana los metros pateando a *touche* directamente si se está fuera de los 22 metros propios.

Los golpes siempre deben sacarse con el pie, estando ambos equipos separados diez metros.

Para facilitar la comprensión del reglamento y como complemento de esta breve exposición, en el capítulo 5: “Reglas de juego y contexto escolar” (página 90 y ss.) hacemos una descripción de las reglas del juego a través del *reglamento de Rufo*.

Recuerda:

Desde que Webb Ellis cogió el balón con las manos jugando al ‘calcio’, el reglamento del rugby ha ido evolucionando para dar mayor continuidad al juego y seguridad a los jugadores, pero ha conservado la esencia del juego que es su espíritu y sus principios básicos.



Ilustración n.º 8.

Aspectos técnicos y tácticos fundamentales

LAS FASES DEL JUEGO

A lo largo de los 80 minutos que dura un partido de rugby se encadenan, aproximadamente, 120 secuencias de juego. Cada una de estas secuencias tienen una estructura similar, comenzando con una **puesta del balón en juego** ordenada por el árbitro y concluyendo cuando el árbitro detiene de nuevo el juego. La forma de poner en juego el balón va a depender del motivo por el que se ha detenido el juego en la última acción. El cuadro n.º 4 sintetiza las formas de puesta del balón en juego y los conceptos que los han provocado.

Las puestas en juego se agrupan bajo las siguientes denominaciones:

Fases de lanzamiento del juego

Saques de centro y de 22 metros y golpes de castigo y francos.

Fases de conquista

Melé y touche.

<i>Puesta del balón en juego</i>		<i>Motivo</i>
FASES DE LANZAMIENTO	Saque de centro	Para comenzar cada parte del partido y después de que un equipo consiga puntuar.
	Saque de 22 m	Para comenzar el Juego después de un anulado (un defensor pone el balón en el suelo dentro de su propia zona de marca, habiendo sido introducido en ella por un atacante) y después de que el balón salga por la línea de balón muerto impulsado por un atacante o por un defensor si ha sido en ambos casos introducido el balón en la zona de marca por los atacantes.
	Golpes de castigo o francos	Para comenzar el juego después de una infracción contra el reglamento.
FASES DE CONQUISTA	<i>Melé</i>	Para comenzar el juego después de un pase adelantado y después de que el balón esté injugable en un agrupamiento.
	<i>Touché</i>	Para comenzar el juego después de que el balón o el jugador que lo porte salgan fuera del campo.

Cuadro n.º 4.

Obviamente, en el recuadro destinado a motivos que desencadenan la realización de una u otra forma de puesta del balón en juego, sólo se detallan los más importantes.

Ambas fases tienen las siguientes características intrínsecas:

- Son ordenadas por el árbitro.
- Los jugadores y el balón comienzan la acción desde una posición estática.

- Los jugadores ocupan posiciones ya definidas antes del partido.
- El reglamento marca más líneas de fuera de juego para cada fase provocando un equilibrio entre atacantes y defensores (15 jugadores enfrente de 15 jugadores) en todos ellos.

De estas afirmaciones se deduce que nos encontramos ante **situaciones de orden y de equilibrio**.

Los golpes de castigo y francos se diferencian del resto de puestas del balón en juego en que el equipo atacante parte ya con la posesión del balón.

Continuando con el acontecer de una secuencia, una vez disputado el balón, el equipo que lo gana asumirá el rol de atacante y el otro el de defensa.

El cuadro n.º 5 nos describe los objetivos y medios de atacantes y defensores.

<i>Papel del jugador</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Medios</i>
Atacar	<i>Ensayar</i> <i>Avanzar</i> <i>Conservar el balón</i>	Evitar al contrario. Enfrentarse directamente con el contrario. Apoyo. Liberar el balón.
Defender	<i>Recuperar el balón</i> <i>Detener el ataque</i> <i>Limitar las opciones del ataque</i>	Organizarse para negar espacio y tiempo al contrario, avanzando hacia él. Presión.

Cuadro n.º 5. Atacar y defender.

Ataque y defensa van a encontrarse físicamente en un lugar que denominamos **punto de encuentro**. El punto de encuentro, normalmente, viene definido por la opción de juego que elijan los atacantes, ya sea por medio de un movimiento preestablecido o por la explotación de un error defensivo en primera instancia. Es importante en este momento definir tres líneas imaginarias de gran importancia en el juego:

- **Líneas de fuera de juego:** son aquellas líneas imaginarias paralelas a las líneas de marca que determina el reglamento para la fase de juego.
- **Línea de ventaja:** es una línea imaginaria, paralela a las líneas de marca, que pasa por el punto de puesta del balón en juego.
- **Línea de placaje:** es una línea imaginaria que uniría los puntos de encuentro de cada atacante con su par defensivo; debido a la colocación escalonada de los atacantes y plana de los defensores, esta línea va a ser una bisectriz entre la línea de ventaja y de fuera de juego.

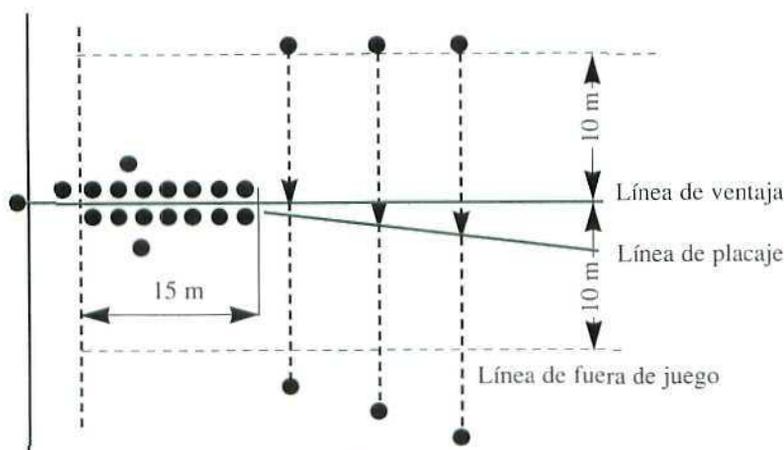
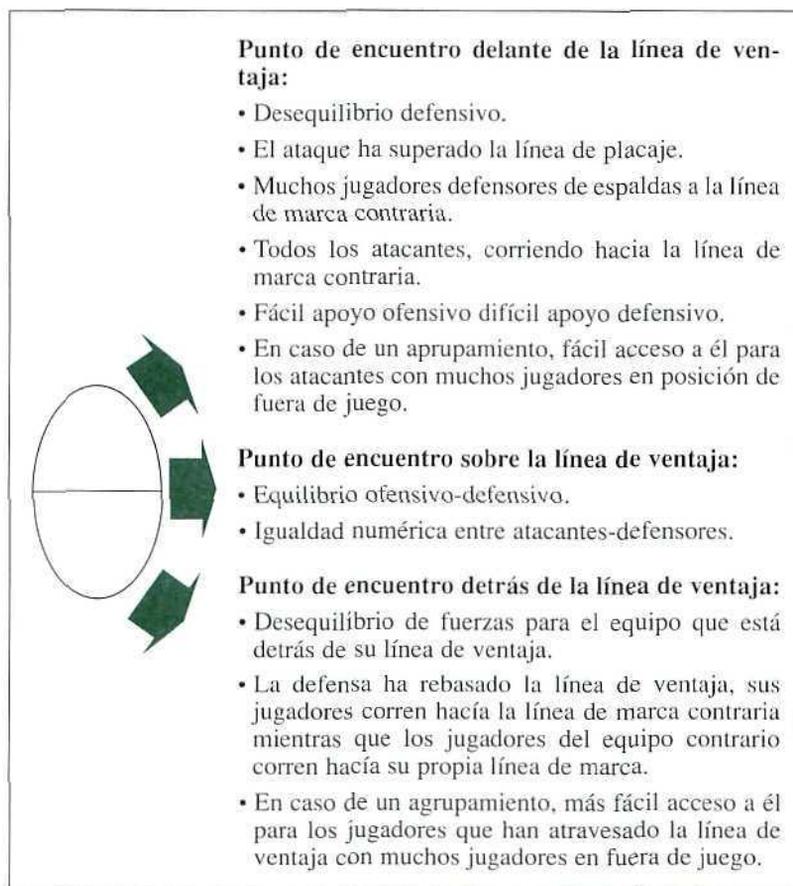


Ilustración n.º 9.

La ilustración n.º 9 nos acerca a estas líneas tomando como ejemplo la *touche*.

La importancia de estas líneas pueden aclararse si estudiamos las características de juego en función de si el punto de encuentro se materializa delante o detrás de la línea de ventaja. El cuadro n.º 6 define esta característica.



Cuadro n.º 6. Características del juego en función de la línea de ventaja.

Es lógico pensar que para atravesar la línea de ventaja y provocar situaciones claramente ventajosas es necesario sobrepasar la línea de placaje, problema real del ataque.

Siguiendo con el esquema de una secuencia de juego, a partir del punto de encuentro puede ocurrir que:

→ La defensa bloquee de al ataque.

→ El ataque supere directamente a la defensa sin ninguna detención.

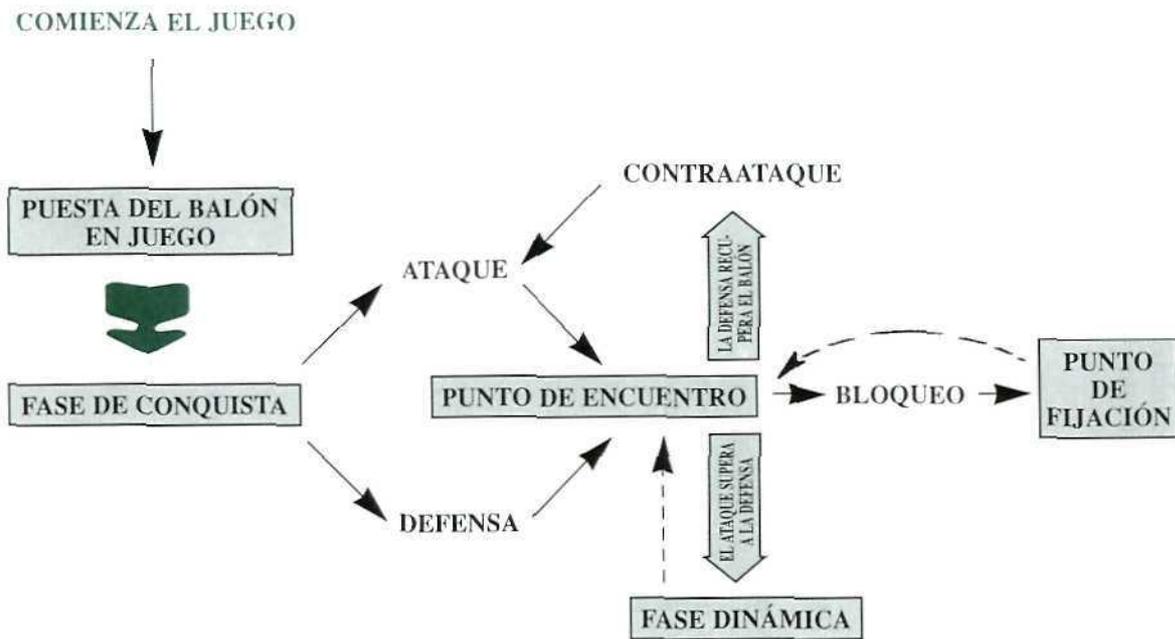
→ La defensa recupere inmediatamente el balón.

Si la defensa bloquea el juego, se producirá una parada espontánea, que traerá como consecuencia un **punto de fijación** del juego y un agrupamiento de jugadores alrededor del balón. Estos agrupamientos reciben el nombre de:

- **Maul**, si el balón esta en las manos de algún jugador.
- **Ruck** o **melé** espontánea, si el balón esta en el suelo.

Las características del juego de un punto de fijación son las siguientes:

- Ocurren espontáneamente o son provocados por los jugadores.
- El balón está parado, pero los jugadores están en movimiento.
- Los jugadores se adaptan a la situación de juego y se reorganizan de modo que sean útiles para su equipo en la disputa del balón, en su utilización o en las labores defensivas.
- Aparecen líneas de fuera de juego que obligan a los jugadores a participar en el agrupamiento o a irse detrás del último pie del jugador posterior de su equipo que esté dentro del agrupamiento.



Cuadro n.º 7.

- Hay un desequilibrio inicial en función del lugar que se ha producido el agrupamiento en relación a la línea de la ventaja.

Por tanto, nos encontramos ante situaciones de desorden que tienden a ordenarse en función de la capacidad de los jugadores.

Otra posibilidad es que el ataque supere directamente a la defensa, avanzando rápidamente en su campo y provocando las **fases dinámicas** del juego, en las cuales:

- No hay paradas.
- Los jugadores y el balón están en constante movimiento.
- Los jugadores tienen que adaptarse constantemente a un entorno que cambia sin cesar.
- Hay un claro desequilibrio defensivo.

Estas situaciones exigen una polivalencia de los jugadores.

Por último, si la defensa logra recuperar directamente el balón en el punto de encuentro, por ejemplo por un placaje contundente, nos encontramos ante un posible **contraataque**, cerrando así el ciclo de juego.

ataque *defensa*

contraataque

El cuadro n.º 7 (en la página anterior) viene a esquematizar todas las posibilidades que pueden acontecer en una fase de juego.

FACTORES CLAVES Y PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL RUGBY

Los factores claves del rugby son conceptos que nacen de la propia lógica del juego, siendo los principios fundamentales la consecuencia exitosa de éstos, estando ambos íntimamente relacionados.

El cuadro n.º 8 enumera los factores claves y los principios fundamentales del rugby.

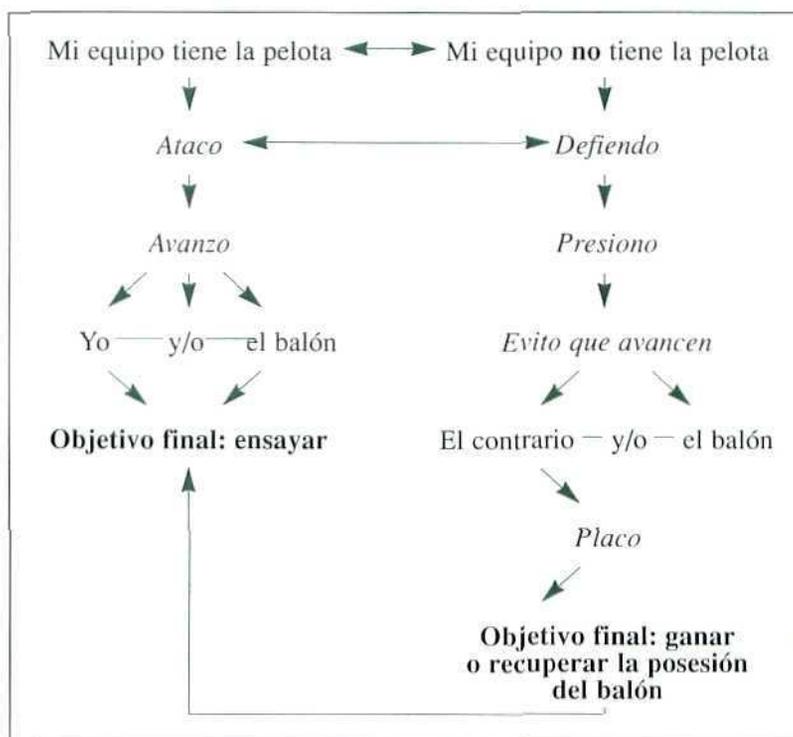
Factores claves	Principios fundamentales
<i>Ganar la posesión</i>	<i>Posesión</i>
<i>Utilizar el balón</i>	<i>Avanzar</i>
<i>Mantener la posesión</i>	<i>Apoyo y continuidad</i>
<i>Recuperar la posesión</i>	<i>Presión</i>

Cuadro n.º 8.

En un partido de rugby cualquier secuencia de juego comienza con una disputa del balón y, por tanto, con la prioridad para los jugadores de **ganar la posesión** del balón siendo la posesión el primer principio fundamental del juego. Esta lucha por obtener el balón tiene su origen en las *melés*, *touches* y saques.

Desde el momento en que se dispone del balón, los equipos asumen el rol de atacantes o de defensores, intentando los primeros **utilizar el balón** buscando **avanzar** por medio de acciones individuales, de evasión o de confrontación, o colectivas jugando a la mano, desplegado o en penetración, o al pie.

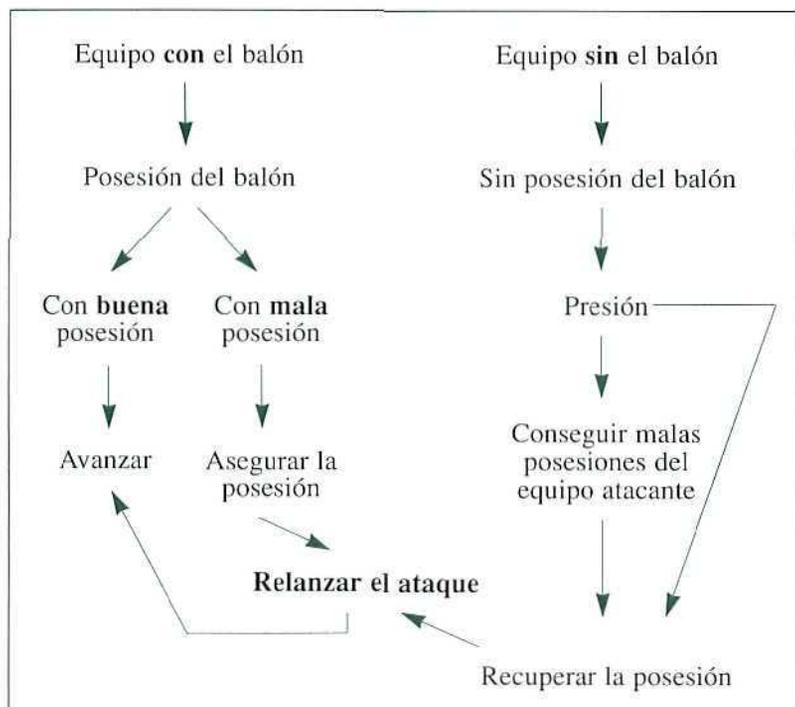
El equilibrio entre estas tres formas de juego a partir de su alternancia garantizará la suficiente profundidad y amplitud ofensiva.



Cuadro n.º 9.

En cualquier caso, este avance busca, si no es posible el ensayo, que el punto de encuentro se sitúe delante de la línea de ventaja para favorecer **mantener la posesión** gracias al apoyo eficaz de los jugadores asegurando la continuidad del juego.

Pero desde un principio hemos asumido que un equipo no ha sido capaz de conquistar el balón y se organiza defensivamente para **recuperar el balón**, negando tiempo y espacio al ataque por medio de la **presión** defensiva. Un equipo bien estructurado en defensa puede definir el punto donde le va a resultar más sencillo recuperar el balón, centrando todos los esfuerzos en llevar al ataque hacia él.



Cuadro n.º 10.

Los cuadros n.º 9 y n.º 10 desarrollan el juego a partir del concepto de tener o no el balón.

ATAQUE Y DEFENSA: COLABORACIÓN, OPOSICIÓN

Tradicionalmente, la enseñanza de los deportes colectivos se ha desarrollado alrededor del aprendizaje de las habilidades técnicas específicas de cada uno, intentando que como resultado de su suma surgiera un jugador formado.

Actualmente se acepta que el juego es más que la suma de sus partes y, por tanto, que el aprendizaje debe orientarse hacia la globalidad del deporte para que el jugador o jugadora entiendan la **lógica del juego**, comprendiendo y descubriendo por sí mismos las partes que lo componen.

El rugby es un deporte **de contacto, colectivo y de balón**, con exigencias tanto de tipo informativo como energético. De tipo informativo, porque el juego discurre en un entorno cambiante donde la mayoría de las tareas motrices que desarrollan los jugadores van a ser de carácter perceptivo, abierto y de regulación externa.

La percepción, la toma de decisiones y la ejecución bajo un control flexible de los gestos técnicos son conceptos que se han de desarrollar en el jugador de rugby para conseguir su adaptación al medio en el que se va a mover. Desde el punto de vista energético, el rugby demanda a las diferentes vías de energía aportaciones a diferente nivel para poder realizar con la intensidad, duración y precisión las tareas requeridas a los jugadores.

El rugby es un deporte de **circulación del balón y de los jugadores**. El reglamento deja jugar el balón con cualquier parte del cuerpo, usando los jugadores básicamente las manos y los pies, permitiéndoles también correr con él.

Pero, ¿cuándo debe un jugador o una jugadora correr con la pelota, cuándo pasarla y cuándo patearla? Estas cuestiones justifican el párrafo anterior, donde incidíamos en la necesidad de desarrollar la capacidad de lectura del entorno, percepción, la rápida toma de decisiones y, como respuesta, la ejecución motriz.

Espacio disponible, tiempo de actuación y relación tanto numérica como de disposición entre atacantes y defensores son las variables del juego que, según se relacionen y presenten, van a obligar a los jugadores a participar de una u otra forma.



Ilustración n.º 10. El rugby, deporte de contacto, colectivo y de balón.

A nivel individual, un jugador puede correr con el balón buscando una **confrontación** directa con su adversario, o bien utilizar su velocidad o capacidad de **evasión** para superarlo. Confrontación y evasión son dos elementos constantes en el juego y altamente interrelacionados.

Pero, como hemos recalcado con anterioridad, el rugby es un deporte colectivo y, por tanto, el grado de **cooperación** entre los jugadores es un factor determinante de éxito.

Para aunar esfuerzos en las acciones de colaboración ofensiva o en oposición defensiva es necesario desarrollar un **proyecto propio de juego**. Este proyecto no significa estereotipar el juego

coartando la creatividad del jugador sino, más bien, desarrollar una capacidad común de percibir las variables del juego, las referencias exteriores, de igual forma por todos los jugadores y jugadoras, desencadenando una toma de **decisiones** y una ejecución motriz basada en la anticipación, por medio de la preacción de jugadores y jugadoras para mantener la iniciativa del juego.

Para crear este referencial **común** de juego podemos comparar al campo de rugby con una autopista con varios carriles. Éstos tienen una densidad distinta de tráfico y los coches intentan circular por los que encuentran más vacíos.

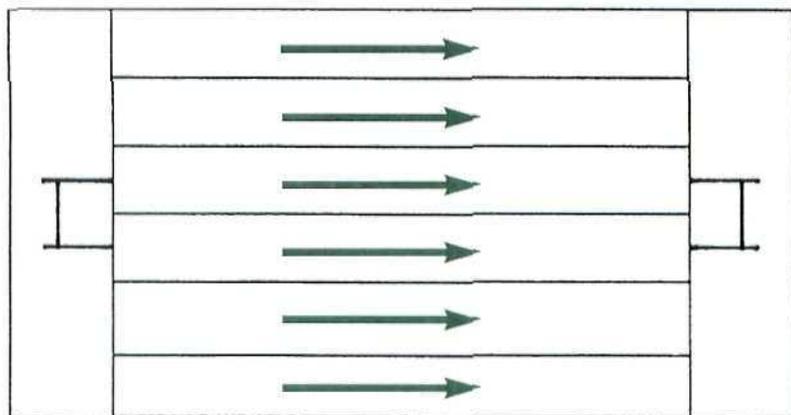


Ilustración n.º 11. Los carriles del campo.

El gráfico n.º 11 nos muestra un campo de rugby dividido en canales que en un partido se encontrarán ocupados por jugadores. Los atacantes intentan llevar el balón hacia los canales desocupados de defensores, mientras que estos últimos cubrirán todos los canales, tanto en el eje horizontal del campo como en el vertical.

El juego individual se convierte en estos momentos en colectivo utilizando el juego a la mano o al pie.

Si los defensores se encuentran dispersos por el campo, dejando amplios intervalos entre ellos, el ataque intentará jugar entre los intervalos defensivos, buscando una confrontación directa en ese punto, anticipando más jugadores en ese canal del campo e intentando avanzar por medio de carreras y pases cortos sobre el eje vertical del campo. Esta forma de juego recibe la denominación del **juego en penetración**.

Si hay muchos defensores concentrados en un canal porque han venido a oponerse al juego en penetración de los atacantes o por cualquier otro motivo, es fácil deducir que había otros canales despoblados de defensores. Un juego de evasión basado en pases laterales que llevan el balón a esos canales vacíos sería la decisión más lógica; este juego en el eje horizontal se llama **juego desplegado**.

La ilustración n.º 12 refleja ambos juegos sobre unos ejes.

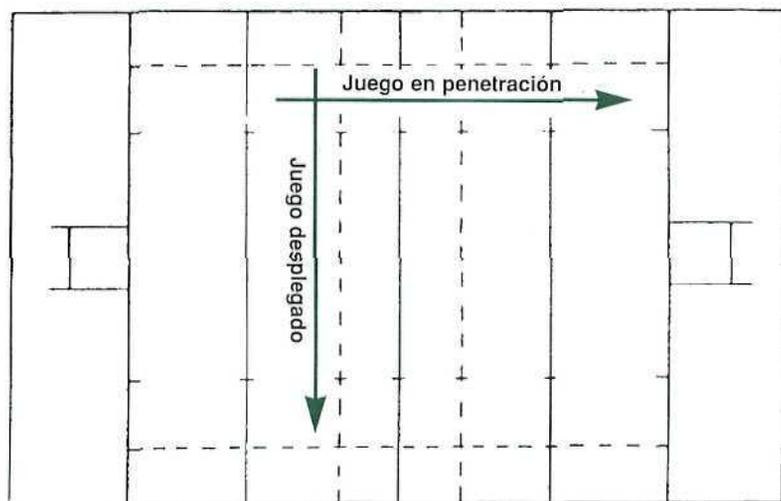


Ilustración n.º 12.

Pero no podemos olvidar la posibilidad de utilizar el pie para llevar el balón hacia los espacios posteriores que estén libres de defensores. Evidentemente, esta forma de juego se denomina **juego al pie**.

Esta triple opción de juego da la posibilidad de tener un juego en ataque con la suficiente **amplitud y profundidad**. Un equipo debe ser capaz de alternar constantemente las tres formas, creando incertidumbre a la defensa y aprovechando cualquier espacio que éste deje libre. La polivalencia en los jugadores es fundamental para que sean capaces de transformar la forma de juego en función de la situación que se encuentren.

Hasta el momento hemos descrito la utilización de las tres formas colectivas de juego a partir de una supuesta colocación de la defensa que ya deja un espacio libre disponible: al exterior, en el caso del juego desplegado; en el intervalo entre dos defensores o a la espalda de la defensa, en el juego al pie; pero la realidad nos lleva a jugar desde posiciones de equilibrio y con la defensa perfectamente organizada y, por tanto, con la necesidad de **crear el espacio** donde se pueda jugar.

Si los atacantes corren derechos hacia el espacio interior de sus pares defensivos y, al mismo tiempo, hacen circular el balón lateralmente por medio de pases, es posible explotar el espacio exterior del campo, tanto en situaciones de superioridad numérica como de juego uno contra uno al final del ataque con espacio. Esta forma de juego desplegado va a obligar al adversario a correr lateralmente separándose entre sí para tapar el espacio exterior, sin darse cuenta de que es posible que estén aumentando el intervalo entre ellos, momento en que los atacantes pueden transformar el anterior movimiento desplegado en un juego en penetración para avanzar en el espacio que se abre entre los defensores. Es evidente que para impedir esta penetración, los defensores deberían acudir al punto de ruptura para frenar el avance de sus adversarios, debiendo posiblemente desguarnecer espacios alejados de ese punto. Es fácil deducir que sería el momento de volver a transformar el juego en penetración en desplegado para alejar el balón de la concentración de jugadores y avanzar con él a través del nuevo espacio libre.

Si añadimos la posibilidad de jugar al pie, la incertidumbre aumenta al poder patear hacia los espacios libres que existan detrás de los defensores. Para lograr el éxito en cada acción es necesario: una lectura constante del juego; una anticipación al adversario que permite conservar la iniciativa del juego; un movimiento coordinado de los jugadores y del balón en función de la explotación de un espacio libre o bien en la apertura de un espacio; un trabajo de presión y acción que permite mantener o abrir el espacio hasta que el jugador y el balón entren en él; una anticipación del apoyo que permite continuar el avance.

La palabra clave es referencial de juego *común*.

El cuadro n.º 11 estructura el juego en ataque y defensa.

	Principios fundamentales	Factores claves	Características básicas	¿Cómo?
Ataque	Ganar la posesión. Utilización del balón. Mantener el balón.	Poseción. Avanzar-apoyar. Continuar.	Equilibrio entre <i>la amplitud y la profundidad.</i>	Formas individuales: – Correr. – Pasar. – Patear. Formas colectivas: – Juego en penetración. – Juego desplegado. – Juego al pie.
Defensa	Recuperar el balón. Evitar el avance de los atacantes.	Presión.	<i>Necesidad de dar amplitud y profundidad.</i>	<i>Cortinas defensivas.</i>

Cuadro n.º 11.

El juego en penetración

El juego en penetración es una forma de juego a la mano que se desarrolla en el eje profundo, vertical, del campo entre los intervalos de los defensores, normalmente cuando la defensa está desplegada o los defensores muy dispersos por el campo.

El **objetivo** del juego en penetración es jugar en el eje vertical del campo, superando la primera cortina de defensores y avanzar o provocar un desequilibrio defensivo al acumularse defensores para detener la penetración, creando todos los condicionates óptimos para transformar este juego en penetración en un juego desplegado.

Los factores de éxito van a estar en función de:

- La capacidad de lectura de la defensa que provoque la rápida respuesta del portador del balón y la anticipación de su compañero para dar un apoyo eficaz al juego en penetración.
- El avance individual y colectivo en un entorno de mucho contacto y con una gran concentración de adversarios.

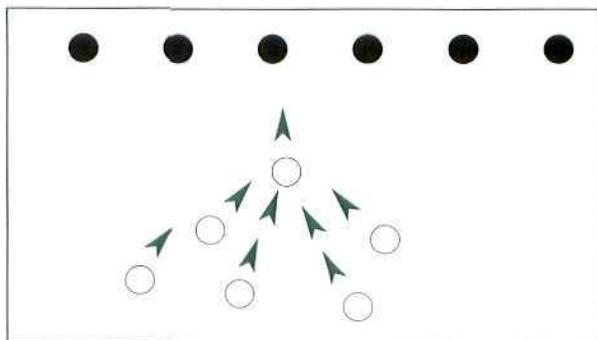


Ilustración n.º 13. El juego en penetración.

- La polivalencia táctica-técnica de los jugadores para adaptarse en las situaciones que se crean.

La ilustración n.º 13 muestra el juego en penetración contra una defensa desplegada.

La polivalencia de los jugadores no se circunscribe exclusivamente a los conceptos tácticos de percepción y toma de decisiones, sino también a sus capacidades técnicas.

La posición de base en el juego en penetración vendría definida por los siguientes conceptos:

- Buena base de sustentación: pies separados y no en la misma línea.

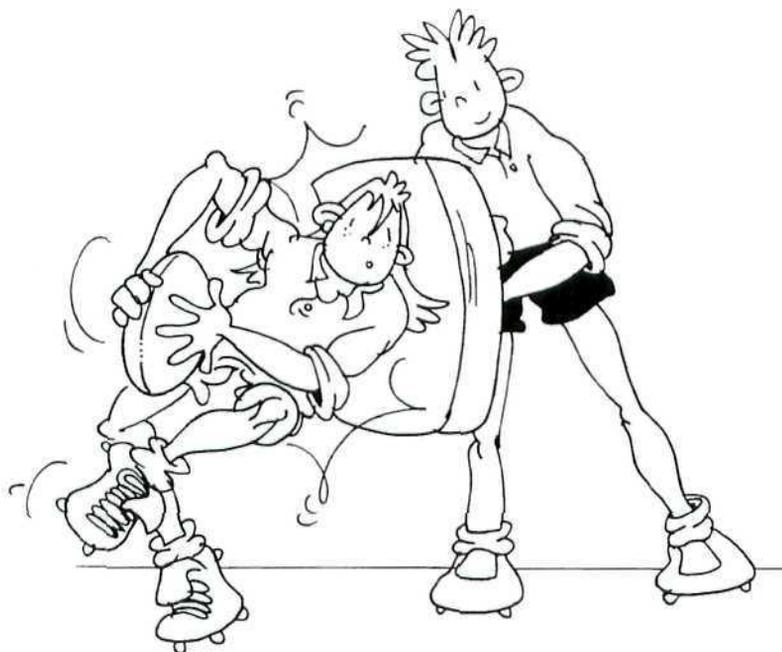


Ilustración n.º 14.

- Centro de gravedad bajo: doblar las rodillas, agachándonos más por esto que por bajar el tronco, manteniendo siempre los hombros más altos que las caderas.
- El balón lejos del adversario: alejar el balón fuera del alcance de los defensores interponiendo el cuerpo.

Todos estos elementos van a lograr la **estabilidad** del jugador en una fase donde va a haber mucho contacto y, por tanto, su equilibrio es básico en la continuidad del juego.

Las herramientas o gestos técnicos de que dispone el jugador son innumerables, pero los principales en el juego en penetración son:

- La penetración con pases cortos: la percusión.

Final inicial	Fase principal	Fase final
Elección del lugar idóneo para chocar. Agacharse. Espalda recta. Balón protegido, lejos del contrario. Los ojos, abiertos. Último paso más largo.	Mantener los ojos abiertos. Chocar de abajo arriba contra el contrario. Pies en dirección a la línea de marca contraria. Posición estable. Liberar los brazos. No esconder el balón. Pase preciso al apoyo: pase pantalla.	Seguir empujando. Ir en apoyo.

Cuadro n.º 12. La percusión.

- Las penetraciones con liberaciones por el suelo.
- Los *moles* dinámicos.

La ilustración n.º 14 y el cuadro n.º 12 describen las diferentes fases de la percusión.

El maul

En el caso de que el jugador se gire y espere de pie el apoyo de sus compañeros o compañeras, se formará un agrupamiento que denominaremos *maul*.

El *maul* es una técnica individual para librar o recuperar un balón que esta en las manos de un jugador bloqueado.

Los cuadros 13, 14 y 15 describen los aspectos técnicos de los diferentes jugadores que van a formar el *maul*.

Final inicial	Fase principal	Fase final
Elección del lugar donde va a entrar. Elección del tipo de fijación a ejecutar. Agacharse antes de entrar. Control máximo del balón.	Entrar de abajo arriba. Ojos abiertos. Girar hacia su campo. Buen equilibrio-posición estable. Centro de gravedad bajo. Base de sustentación ancha (los pies no paralelos, uno adelantado del otro).	Liberar los brazos (no esconder el balón). Facilitar el trabajo del apoyo.

Cuadro n.º 13. Técnica individual del jugador portador del balón en un *maul*.

Final inicial	Fase principal	Fase final
<p>Elección del lugar donde va a entrar.</p> <p>Agacharse antes de entrar.</p> <p>Espalda recta.</p>	<p>Los ojos abiertos.</p> <p>Aislar el balón del contrario.</p> <p>Entrar empujando recto en el pecho del portador del balón.</p> <p>Las dos manos cogen el balón (cuatro manos en el balón, las del portador y las del primer apoyo).</p> <p>Sacar el balón del eje de presión del contrario, girando.</p> <p>Ser dinámicos en la acción.</p>	<p>Liberar los brazos (no esconder el balón).</p> <p>Facilitar el trabajo del apoyo.</p>

Cuadro n.º 14. Técnica individual del primer jugador en apoyo en un *maul*.

Final inicial	Fase principal	Fase final
<p>Elección del lugar donde va a entrar.</p> <p>Agacharse antes de entrar.</p> <p>Dinámicos en la acción.</p> <p>Ir uno a cada lado del agrupamiento, el primer jugador al lugar más alejado.</p>	<p>Los ojos abiertos.</p> <p>Aislar a los dos primeros jugadores del <i>maul</i> y al balón de los contrarios, entrando por encima de ellos.</p> <p>Mantenerse y mantener de pie a sus dos compañeros, agarrándolos fuertemente y levantándolos.</p> <p>Agarrar al contrario.</p> <p>Empujar.</p>	<p>Mantener un bloque compacto.</p>

Cuadro n.º 15. Técnica individual del tercer y cuarto jugador en apoyo de un *maul*.

Después de haber chocado un jugador puede, por medio de un pase, lograr que continúe la penetración, pero también es posible que no pueda o no quiera por la circunstancia de juego pasar la pelota, pudiendo utilizar el peso de su cuerpo para liberar el balón por el suelo o bien girarse hacia sus compañeros para provocar un *maul* dinámico. Estas dos acciones van a desencadenar en un primer momento un pequeño agrupamiento de jugadores alrededor del balón.

El ruck

En el caso de ir al suelo con el balón, debe soltarse inmediatamente al caer; al entrar jugadores de pie de ambos equipos sobre la pelota se formará un agrupamiento denominado *ruck*.

El *ruck* es una técnica colectiva para liberar o recuperar un balón que está en el suelo.

Los primeros jugadores que entran al *ruck* deben agarrarse y aislar el balón del contrario avanzando al mismo tiempo que pasan por encima del balón sin tocarlo. A continuación seguirán entrando jugadores para que el balón salga del agrupamiento y pueda ser conseguido y para que continúe el ataque.

El cuadro n.º 16 describe la técnica individual de un jugador que va a entrar en el *ruck*.

El juego en penetración es una de las opciones en el juego colectivo y, por tanto, en función de la situación se utilizará esta forma colectiva de juego u otra, pero es necesario desarrollar un alto grado de polivalencia en los jugadores para que sean capaces de alternar las diferentes formas de juego según varíe la situación del juego.

Final inicial	Fase principal	Fase final
Elección del lugar idóneo para entrar. Los ojos abiertos. Espalda recta. Agacharse. Las caderas más bajas que los hombros.	Mantener los ojos abiertos. Agarrarse a un compañero. Entrar de abajo arriba. <i>Empujar más abajo que el anterior.</i> Avanzar. Espalda recta. Pasos cortos. Rodillas arriba, evitar dar con los pies al balón.	Evitar que todos los compañeros o los contrarios se caigan tapando el balón o derrumbando el ruck.

Cuadro n.º 16. Técnica individual de un jugador que va a entrar en el ruck.

La transformación del juego en penetración en otro tipo de juego puede lograrse de una manera:

- **Directa:** por medio de un pase al juego desplegado y/o por medio de un pateador al juego en penetración.
- **Indirecta:** por medio de un agrupamiento con juego posterior desplegado o al pie.

El cuadro n.º 17 hace un resumen del juego en penetración.

TIPO DE JUEGO: <i>PENETRACIÓN</i>			
Cuándo	Por qué	Dónde	Cómo
Ante una defensa desplegada.	No hay espacios laterales libres. Crear un desequilibrio defensivo.	En los intervalos defensivos.	Penetración dinámica.
Características			
Avance individual. Juego colectivo en profundidad en el campo.			
Encadenamiento			
<i>Pases directos.</i> <i>Semiplacajes.</i> <i>Agrupamientos:</i> <i>Maul</i> <i>Ruck</i>			

Cuadro n.º 17. Formas del juego colectivo: «El juego en penetración».

El juego desplegado

El juego desplegado es una forma colectiva de juego a la mano que busca avanzar por medio de la circulación del balón sobre el eje lateral del campo para crear y/o utilizar espacios libres.

Los **objetivos** del juego desplegado son:

- Explotar una superioridad numérica en el exterior del campo (véase la ilustración n.º 15).

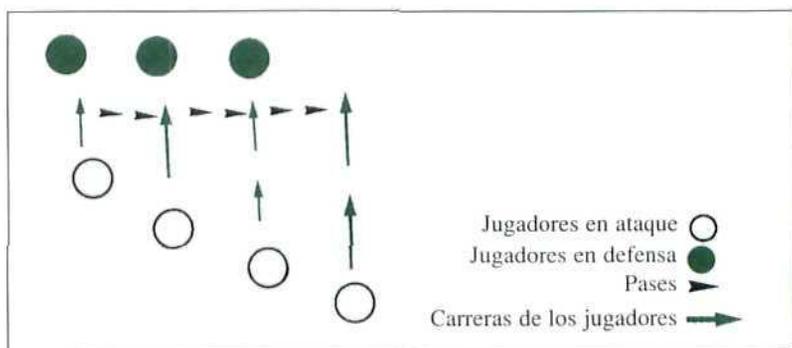


Ilustración n.º 15.

- Llevar el balón por medio de pases laterales hasta el exterior del campo, provocando una situación uno-contra-uno con espacio suficiente para el atacante (véase la ilustración n.º 16).

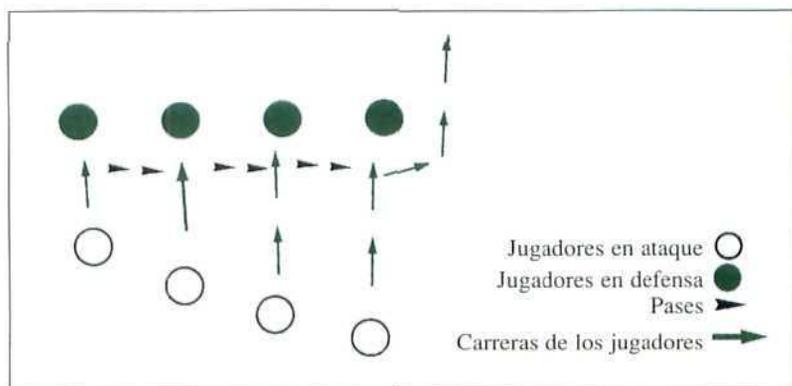


Ilustración n.º 16.

- Abrir el intervalo entre dos defensores para poder transformar el juego desplegado en una penetración en ese espacio (juego desplegado penetrante, véase la ilustración n.º 17).

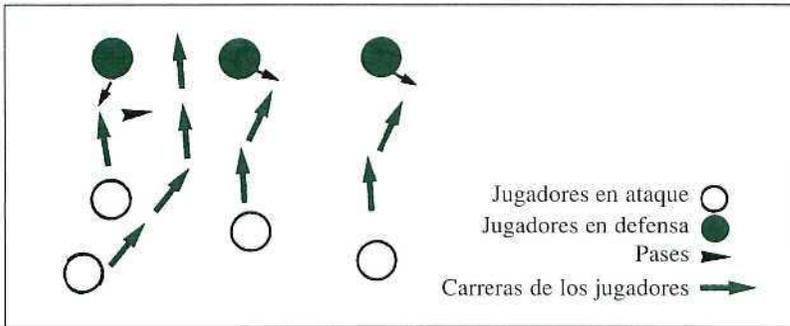


Ilustración n.º 17.

Los **medios** necesarios para llevar a cabo el juego desplegado son:

- La circulación lateral del balón.
- La ocupación eficaz del espacio.
- Las fijaciones de los defensores para mantener los espacios abiertos.
- La explotación del espacio libre.

La circulación lateral del balón

Los pases precisos y realizados en el momento oportuno son vitales para el éxito del juego desplegado. Es imposible jugar bien desplegado sin buenos pasadores.

La ilustración n.º 18 y el cuadro n.º 18 describen el **pase** y sus fases.

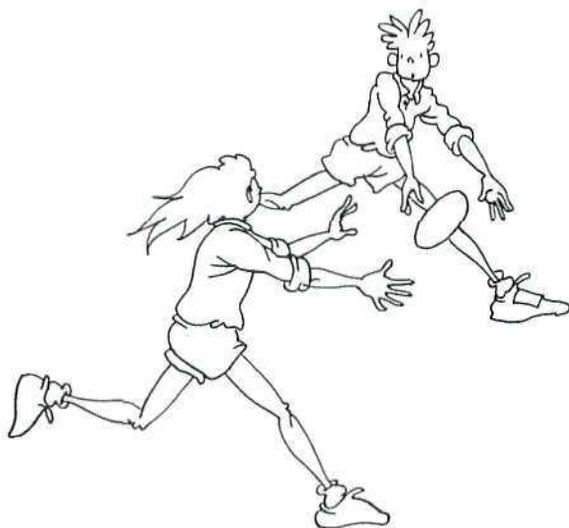


Ilustración n.º 18. El pase.

Final inicial	Fase principal	Fase final
<p>Buena recepción del pase.</p> <p>Correr recto, caderas hacia la línea de marca adversaria.</p> <p>La línea de los hombros girada hacia el balón.</p> <p>Manos y brazos hacia el balón.</p> <p>Los ojos en el balón.</p> <p>Coger el balón con las dos manos.</p>	<p>Disociación del tren superior al inferior (tronco-piernas).</p> <p>Capacidad de ejecutar el gesto en un solo movimiento.</p> <p>Movimiento continuo y rectilíneo de los brazos a la altura del pecho.</p> <p>Mirar al receptor.</p>	<p>Torsión del tronco.</p> <p>Independencia de la carrera respecto del pase.</p> <p>Soltar el balón parando el movimiento de los brazos cuando quedan extendidos hacia el receptor.</p> <p>Mantenerse activo después del pase; ir en apoyo.</p>

Cuadro n.º 18. Técnica: el pase.

La ocupación eficaz del espacio

Para que el balón pueda circular lateralmente es necesario que los jugadores se coloquen en un primer momento (fases de conquista) y se recolocuen después (juego después de los agrupamientos y en las fases dinámicas) ocupando el espacio de forma que el balón pueda llegar rápidamente al espacio libre.

De cualquier forma, el balón y el jugador deben aparecer al mismo tiempo en el espacio abierto.

En el caso de la colocación y de la recolocación, los jugadores deben tener en cuenta que la distancia y la profundidad entre ellos les permita jugar con comodidad el balón, pero que no sea excesiva, pues facilitaría por una parte cerrar los espacios exteriores y, por otra, la carrera lateral de los defensores.

Cuando los jugadores se recolocan deben:

- Ir los primeros a los lugares más alejados.
- Correr manteniendo las caderas paralelas a la línea de marca adversaria.
- Con los hombros girados hacia el compañero que va a pasarle la pelota.
- Enderezar siempre la carrera.

Las fijaciones de los defensores para mantener los espacios abiertos

La carrera debe ser siempre hacia el espacio interior de los defensores para **fijarlos** y evitar que puedan correr lateralmente y cerrar los espacios exteriores abiertos.

Los jugadores avanzados tienen tal dominio de su carrera que pueden correr hacia el espacio interior o exterior de su adversario,

pero siempre con la capacidad de correr recto antes de recibir el balón.

La ilustración n.º 19 representa dos de los lugares donde un jugador podría recibir la pelota creando de esta manera incertidumbre en su defensor. El jugador debe decidir dónde quiere recibir el balón.

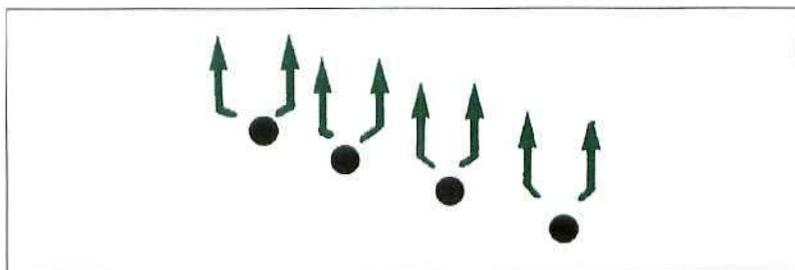


Ilustración n.º 19.

Los cuadros n.º 19 y n.º 20 nos acercan al trabajo de las fijaciones en los casos de superioridad numérica.

Final inicial	Fase principal	Fase final
<p>Elección de la colocación más eficaz.</p> <p>Con respecto al portador del balón y el contrario:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distancia. - Profundidad. <p>Superioridad numérica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tres contra dos. - Cuatro contra tres. 	<p>Momento de puesta en acción.</p>	<p>Aceleración.</p>

Cuadro n.º 19. Fijaciones en casos de tres contra dos o cuatro contra tres.

Final inicial	Fase principal	Fase final
<p>Balón en las dos manos.</p> <p>a) Carrera buscando el hombro interior del contrario (hombro más alejado del compañero en apoyo).</p> <p>b) Carrera recta, con un cambio al final del ángulo de carrera buscando el hombro exterior del contrario (hombro más cercano al compañero).</p>	<p>Elección del momento de pase.</p> <p>Precisión en el pase.</p>	<p>Aceleración.</p>

Cuadro n.º 20. Técnica del portador del balón. Fijaciones.

La explotación del espacio libre

El objetivo del juego desplegado es avanzar y, por tanto, una vez que el balón y el jugador entran en el espacio libre, debe explotar al máximo esta debilidad del adversario. El control de la carrera y, por tanto, de las técnicas de evasión es fundamental. El cuadro n.º 21 descubre diferentes gestos técnicos de evasión.

Como resumen, el éxito del juego desplegado va a depender de:

- La capacidad de adaptación de jugadores y jugadoras a las situaciones proclives a desarrollar un juego desplegado. Percepción y decisión.
- La anticipación en la ocupación del espacio necesario para jugar desplegado.

Final inicial	Fase principal	Fase final
Carrera controlada. Último paso más corto.	Giro del pie 45° en relación al eje de carrera. Peso del cuerpo sobre este pie. Balón, brazos, líneas de hombros también 45° de giro.	Giro del busto de 45° al otro lado del eje de carrera. Esprín. Corrección del ángulo de carrera.

Cuadro n.º 21. Técnica del contrapié.

- Las capacidades físicas y técnicas para realizar los gestos técnicos necesarios para hacer circular el balón lateralmente, correr en apoyo y jugar en evasión con éxito al final del ataque o transformando el juego (penetración entre los intervalos defensivos).
- La polivalencia de los jugadores para jugar según la necesidad y no bajo estereotipos.

El cuadro n.º 22 resume los elementos del juego desplegado.

TIPO DE JUEGO: <i>DESPLEGADO</i>			
Cuándo	Por qué	Dónde	Cómo
Ante defensas agrupadas.	Espacios laterales libres.	Hacia espacios laterales <i>libres</i> .	Circulación del balón.
Características			
Desplazamientos laterales precisos y rápidos del balón.			

Cuadro n.º 22. Elementos del juego desplegado.

El juego al pie

El juego al pie es una forma colectiva que utiliza la patada como medio para crear un desequilibrio defensivo o aprovechar uno ya existente detrás de la defensa.

El juego al pie puede considerarse igualmente como un tipo de juego en penetración que puede provocar un desequilibrio defensivo al forzar un punto de presión o la espalda de la defensa.

Una diferencia importante que debe ser tomada en cuenta entre el juego a la mano y al pie es que en este último hay una pérdida del balón al patearlo.

Cuando hablemos más adelante de defensa veremos cómo el objetivo del juego al pie es utilizar los espacios libres que la defensa puede dejar a nivel de segunda y tercera cortinas defensivas.

Los factores que van a determinar el éxito del juego al pie son:

- La óptima toma de decisiones sobre *cuándo* y *dónde* patear.
- La correcta ejecución técnica de la patada. *Precisión* y *distancia*.
- Asumir la pérdida momentánea del balón.
- La capacidad de transformar el juego si se recupera el balón.

El *cuándo* y *dónde* van a venir como consecuencia de patear, no para quitarse un problema sino ante la lectura de la defensa o para cobrar iniciativa en el juego creando presión al equipo contrario en un punto determinado.

A nivel general la patada puede utilizarse:

- Pateando corto por encima de los primeros defensores, primera cortina defensiva; observando previamente que hay espacios sin cubrir a su espalda por la segunda cortina defensiva.
- Pateando largo si hay espacios sin ocupar por la tercera cortina defensiva.
- Pateando alto para crear una gran presión en un punto determinado del campo.
- Y parte pateando a *touche*, fuera del campo, para ganar metros siguiendo las normas que establece el reglamento.

A continuación se exponen en distintos cuadros la ejecución técnica de las diferentes patadas: de volea, rasa y bote pronto.

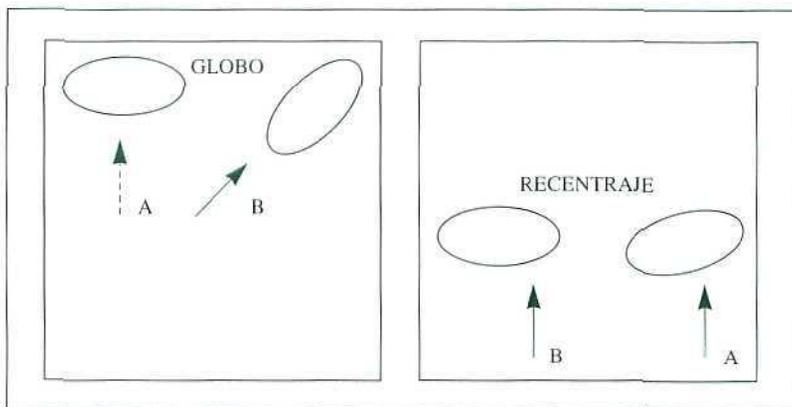


Ilustración n.º 20. Colocación del balón y punto de impacto.

El cuadro n.º 23 describe la ejecución técnica de los diferentes tipos de patada. El cuadro n.º 24 representa gráficamente la colocación del balón y el punto idóneo de golpeo del balón en los diferentes tipos de patadas.

Cuadro n.º 23. Ejecución de los diferentes tipos de patada.

Tipo de patada	Colocación del balón	Control del balón	Superficie de contacto del pie con el balón y punto de impacto	Errores más comunes	Utilizaciones más clásicas
<i>Directa</i>	Punta del balón hacia el lugar donde se quiere patear. Buscar la máxima superficie de contacto con el pie.	Dos manos en el balón. La mano del pie ejecutor detrás; la otra mano delante.	Empeine o maléolo externo. Golpe en el eje longitudinal del balón.	Tobillo flexionado (hacia arriba). La pierna ejecutante no sigue una trayectoria ascendente. Buscar más la distancia que la precisión.	Buena patada de precisión y distancia. Patadas a <i>touche</i> . Patadas en diagonal.
<i>Globo</i>	a) Balón horizontal, paralelo al suelo. b) Balón vertical al suelo, punta superior del balón hacia adelante.	a) Arriba y abajo. Dos manos a los lados del balón. b) Laterales.	a) Empeine. Golpear en el centro del balón. b) Empeine. Golpe en el vértice inferior del balón.	Flexionar el tobillo. Mala colocación del balón. No golpear hacia arriba y adelante.	Patadas altas para crear presión en un determinado punto.
<i>Recentrage</i>	a) Balón horizontal, punta del balón hacia donde queremos que se dirija, más baja que la otra. b) Balón horizontal al suelo.	Dos manos (arriba y abajo) en el balón.	a) Empeine. Golpe al balón en su centro. b) Empeine. Golpe en la punta del balón contraria hacia donde queremos que se dirija.	Mala sincronización del movimiento. Girar la pierna al golpear el balón. Girar todo el cuerpo.	Vuelta del balón al interior del campo desde un lateral.

Final inicial	Fase principal	Fase final
<p>Elección del tipo de patada y su dirección.</p> <p>Acomodación del ritmo de carrera al tipo de patada y al momento de ejecución de la misma.</p> <p>Buen control del balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balón en las dos manos. - Buena superficie de contacto entre el pie y el balón. 	<p>Mirada al balón.</p> <p>No lanzar el balón con las manos.</p> <p>Flexión posterior de la pierna ejecutora y extensión completa de esta pierna al pasar por la vertical.</p> <p>Bloqueo de todas las articulaciones de la pierna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tobillo (extensión) - Rodilla (extensión) <p>Golpe seco del balón con el ángulo idóneo de apertura de las piernas.</p>	<p>Una vez golpeado el balón, la pierna ejecutora sigue su acción ascendente en un movimiento continuo.</p> <p>Elevación del talón de la pierna de apoyo (elevación sobre la punta del pie).</p>

Cuadro n.º 24. Técnica genérica de una patada de volea.



Ilustración n.º 21. La patada de volea.

En los cuadros n.º 25 y n.º 26 se refieren las técnicas de las patadas rasa y de bote pronto.

Final inicial	Fase principal	Fase final
<p>Acomodación del ritmo de carrera al tipo de patada, al momento de ejecución y a su objetivo.</p> <p>Buen control del balón: balón en las dos manos.</p> <p>Colocar el balón de tal manera que se pueda conseguir la máxima superficie de contacto entre el balón y el pie.</p>	<p>Los ojos en el balón.</p> <p>Soltar el balón.</p> <p>La pierna ejecutora se mantiene flexionada.</p>	<p>Bloqueo del movimiento de la pierna en el momento del golpe (sin estirarse).</p>

Cuadro n.º 25. Técnica de la patada rasa.

Final inicial	Fase principal	Fase final
<p>Acomodación de la carrera al momento de ejecución de la patada.</p> <p>Buen control del balón: balón en las dos manos.</p>	<p>Ojos en el balón.</p> <p>Dejar caer el balón de tal manera que al botar en el suelo vuelva hacia el pateador (bota sobre uno de sus vértices).</p> <p>Adaptar la forma del empeine para lograr la máxima superficie de contacto con éste.</p>	<p>Golpe del balón, continuando el movimiento ascendente de la pierna ejecutora.</p> <p>Elevación sobre la punta del pie de apoyo.</p>

Cuadro n.º 26. Técnica de la patada de bote pronto o *drop*.

Aprovechamos este momento para definir a través del cuadro n.º 27 la técnica de recepción de un balón que viene del aire.

Es importante también montar un dispositivo para organizarse después de una patada basándose en:

→ La anticipación de los jugadores en el punto de caída.

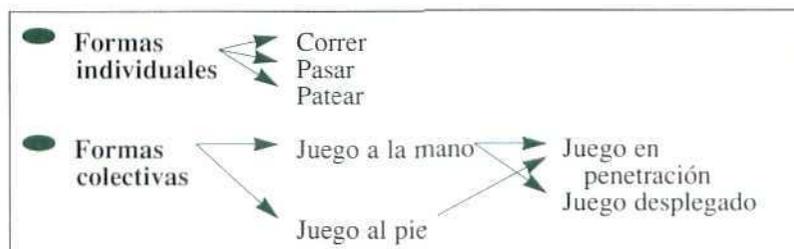
→ Una organización defensiva de seguridad para evitar el contraataque del otro equipo.

Final inicial	Fase principal	Fase final
Pedir el balón. Acomodar el ritmo de carrera al momento de coger el balón.	Ojos en el balón. Manos hacia el balón. Palmas hacia adentro. Brazos formando una curva con los codos juntos. Posición equilibrada, no rígida.	Acompañar el balón en la caída al cogerlo. Girarse hacia el campo propio para evitar hacer <i>avant</i> si se cae el balón y, además, conseguir una postura de máxima protección.

Cuadro n.º 27. Técnica de recepción de balones aéreos.

Por último, como en el resto de las formas de juego colectivo, es fundamental la polivalencia de los jugadores tanto a la hora de utilizar el juego al pie como para adaptarse a las necesidades de juego que se creen a partir de él, incluidas las posibles transformaciones de juego.

El cuadro n.º 28 resume las formas individuales y colectivas de juego.



Cuadro n.º 28. Formas de juego.

El cuadro siguiente, n.º 29, recoge las tres formas o tipos de juego colectivo y sus principales elementos.

Cuadro n.º 29. Juego colectivo.

Tipo de juego	Cuándo	Por qué	Dónde	Cómo	Características	Encadenamiento
<i>Penetración</i>	Ante una defensa desplegada.	No hay espacios laterales libres. Crear un desequilibrio defensivo.	En los intervalos defensivos.	Penetración dinámica.	Avance individual. Juego colectivo en profundidad en el campo.	<i>Pases directos.</i> Semiplacajes. Agrupamientos:
<i>Desplegado</i>	Ante defensas agrupadas.	Espacios laterales libres.	Hacia espacios laterales libres.	Circulación del balón.	Desplazamientos laterales precisos y rápidos del balón.	<i>Maul</i> <i>Ruck</i>
<i>Pie</i>	Primera cortina defensiva presionante. Segunda y tercera con espacios libres.	Sin espacios para jugar a la mano. Fallos en las cortinas defensivas.	En los espacios no cubiertos por cortinas defensivas primera y segunda.	<i>Patadas.</i>	Precisión en la ejecución de la patada.	Patada.

La defensa

Durante una parte importante del juego hay un equipo que no tiene el balón y, por tanto, tiene como principales **objetivos**:

- Impedir que el equipo contrario marque puntos.
- Recuperar el balón.

En nuestra opinión es importante hablar de la defensa en términos positivos; por eso decimos que *la defensa debe atacar al ataque*. Esta actitud probablemente posibilitará recuperaciones del balón en óptimas condiciones para contraatacar.

En términos puramente técnicos esta ofensiva se llama **presión**. Presionar es negar tiempo y espacio al equipo contrario. Al reducir el tiempo que dispone el ataque para tomar decisiones y realizar gestos técnicos se le fuerza a cometer errores y al negarle espacio se le reducen las opciones de ataque.

Ante la posibilidad de jugar el balón con las manos y con los pies es necesario cubrir el campo tanto en su eje horizontal, amplitud defensiva, como en su eje profundo, profundidad defensiva.

Para lograr éxitos en defensa es necesario involucrar a los jugadores y jugadoras en una labor colectiva, organizados en unas estructuras defensivas que denominaremos **cortinas defensivas**.

El cuadro n.º 30 representa las tres cortinas que normalmente se forman.

Estas cortinas defensivas se concretan en defensas claramente estructuradas que reciben las denominaciones que se pueden ver en las ilustraciones siguientes (página 78).

Primera cortina defensiva

Formada normalmente por el apertura, los dos centros, un ala y algún tercera línea. Ocupan el eje horizontal del campo, negando el espacio lateral para el juego a la mano y limitando el tiempo de acción del equipo atacante.

Su objetivo principal es recuperar el balón delante de la línea de ventaja.

Segunda cortina defensiva

Va a dar una profundidad media a la defensa, desplegándose detrás de la primera cortina defensiva.

Su objetivo principal es recuperar las patadas cortas y detener las penetraciones o desbordamientos lo más cerca posible de la línea de ventaja.

La van a formar jugadores como el tercera centro que, por su colocación, no ha participado en la primera cortina.

Tercera cortina defensiva

Es la línea que va a dar la profundidad definitiva a la defensa. Alas y zagueros en primera instancia, y los jugadores que acuden en apoyo defensivo desde los lugares más alejados del juego en un segundo momento, van a configurar esta cortina defensiva.

Recuperar el balón detrás de la línea de ventaja, ya sea recepcionando una patada o placando al jugador contrario que ha realizado una gran penetración o un desbordamiento, es su objetivo principal.

Cuadro n.º 30. Las cortinas defensivas.

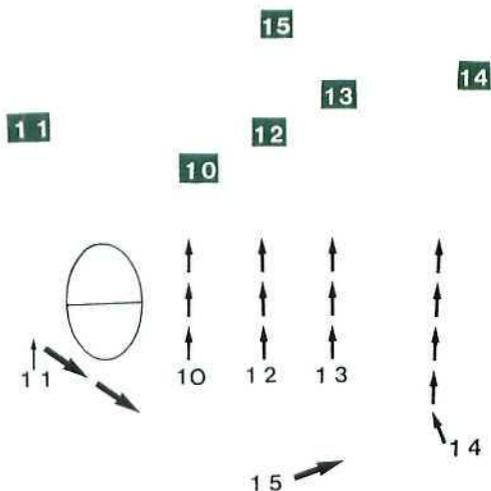


Ilustración n.º 22. Defensa directa desde *melé*.

Como se observa en la anterior ilustración (n.º 22), la base de este sistema es que cada jugador **defiende directamente** sobre su plan atacante.

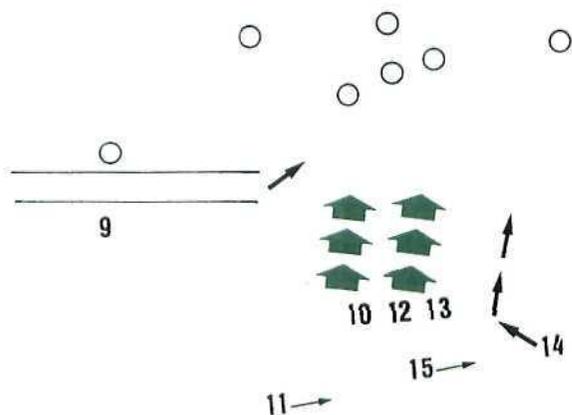


Ilustración n.º 23. Defensa corrida desde *touche*.

En la **defensa corrida** los jugadores tratan con su carrera de llevar al ataque lateralmente hacia la *touche*.

Pero en cualquier caso, el elemento técnico fundamental que el reglamento pone al servicio de los jugadores es el *placaje*. Se puede placar a todo jugador que lleve la pelota siempre que se haga utilizando los brazos y por debajo de los hombros del jugador placado.

El cuadro n.º 31 describe las fases de la defensa individual.

<p style="text-align: center;">1. APROXIMACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">• Avanzar lo más rápido posible sobre el adversario.• Limitarse las opciones de juego (no subir de frente).
<p style="text-align: center;">2. ZONA DE MOVILIZACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">• Ralentizar la subida antes del punto de encuentro (control de la carrera).• Apoyo sólido.• Multiplicar el número de apoyos en el suelo para evitar los cambios de dirección.• Colocar la espalda.
<p style="text-align: center;">3. PUNTO DE ENCUENTRO</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Placaje</i>. Aceleración sobre el último apoyo.• Agresividad.• Contacto con el hombro.• Abrazar al contrario.• Acompañar en la caída al contrario.
<p style="text-align: center;">4. RECOLOCACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">• Ponerse rápido de pie para poder jugar.• Recolocarse a nivel colectivo.

Cuadro n.º 31. Fases de la defensa individual.

Los cuadros 32, 33 y 34 diseñan los aspectos básicos del *placaje* en función de si se produce frontalmente, lateralmente o por la espalda.

Final inicial	Fase principal	Fase final
<p>Carrera de aproximación eficaz.</p> <p>Los ojos abiertos.</p> <p>Ir al placaje.</p> <p>El ritmo de subir en defensa debe ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceleración. - Desaceleración. - Aceleración. 	<p>Cabeza a un lado.</p> <p>Espalda encorvada.</p> <p>Rodillas al mismo lado que la cabeza.</p> <p>El hombro del placador en la mitad del muslo del placado.</p> <p>Abrazar con los brazos fuertemente las piernas del contrario.</p>	<p>Rodar hacia atrás.</p> <p>Girar para caer encima.</p> <p>Levantarse en apoyo antes que el contrario.</p>

Cuadro n.º 32. Técnica del placaje frontal.

Final inicial	Fase principal	Fase final
<p>Aproximación eficaz corriendo en ángulo para obligar al contrario a correr en una determinada dirección.</p> <p>Los ojos abiertos.</p> <p>Ir al placaje.</p> <p>Acelerar-desacelerar-acelerar.</p>	<p>Golpear con el hombro en la mitad del muslo del contrario.</p> <p>La cabeza por detrás de las piernas del contrario.</p> <p>Impulsarse con fuerza con las piernas.</p> <p>Abrazar fuertemente las piernas del contrario.</p> <p>No mirar sus manos y brazos.</p>	<p>Caer sobre el contrario.</p> <p>Levantarse antes que él para apoyar.</p>

Cuadro n.º 33. Técnica del placaje lateral.

Final inicial	Fase principal	Fase final
<p>Aproximación eficaz.</p> <p>Buscar el momento correcto para lanzarse.</p> <p>Los ojos abiertos.</p>	<p>El hombro debe hacer contacto en la mitad de la parte posterior del muslo (bíceps crural) del contrario.</p> <p>La cabeza a un lado.</p> <p>Abrazar las piernas del contrario y luego deslizarse hacia sus pies sin soltarlo.</p>	<p>Impulsar fuertemente con los brazos hacia un lado del cuerpo.</p> <p>Levantarse antes que el contrario para ir en apoyo rápidamente.</p>

Cuadro n.º 34. Técnica del placaje por detrás.

La ilustración n.º 24 explica una progresión didáctica del *placaje* para lograr la finalización del alumno evitando riesgos de lesiones por la violencia del choque y enseñando el placaje al principio desde rodillas.

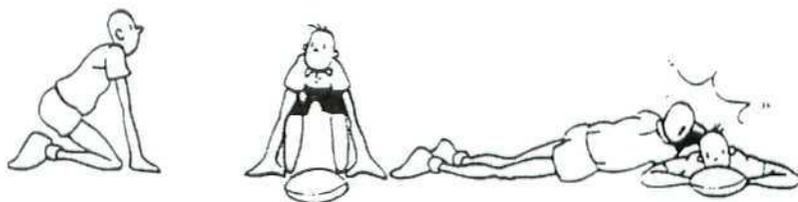


Placaje por detrás

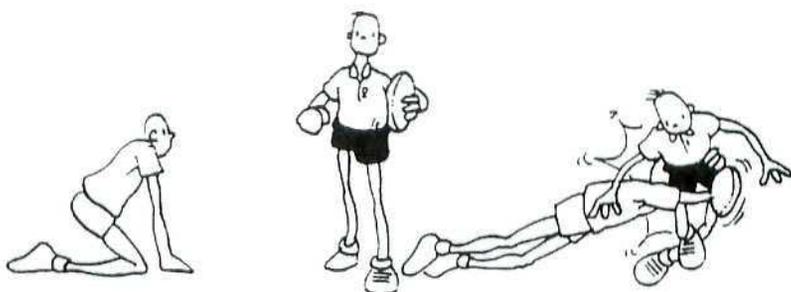


Placaje lateral

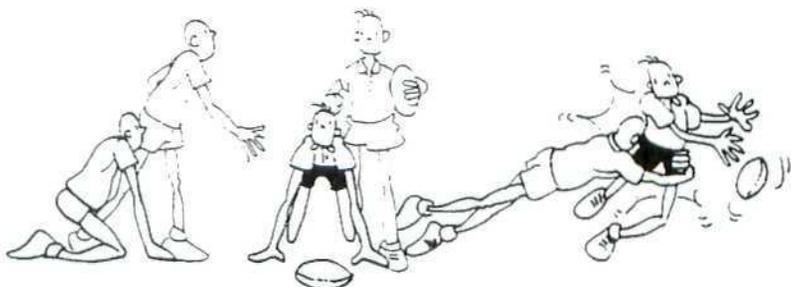
Ilustración n.º 24. Progresión del placaje (continúa en la página siguiente).



De rodillas



Uno de rodillas



Uno de rodillas

Ilustración n.º 24. Progresión del placaje (viene de página anterior).

Liberación del balón después de un placaje

Después de un placaje el juego no tiene por qué perder su dinamismo. El jugador placado debe asegurar, a pesar del placaje, la continuidad del juego para su equipo.



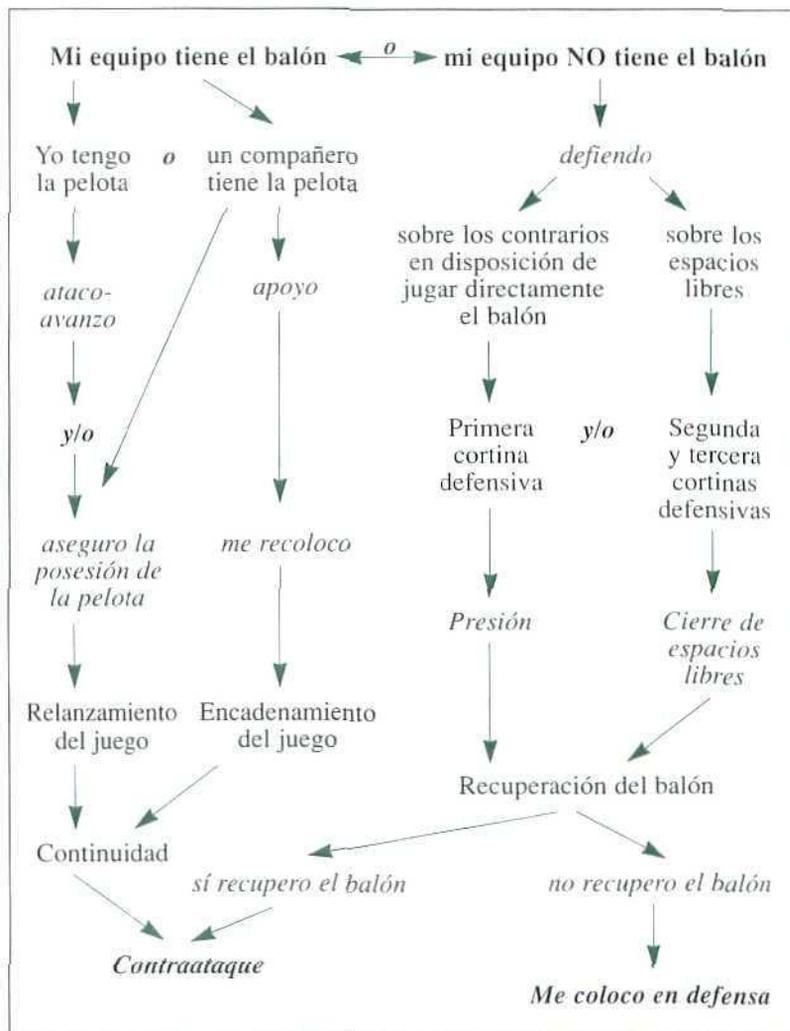
Ilustración n.º 25.

El cuadro n.º 35 describe la acción del jugador placado.

Final inicial	Fase principal	Fase final
<p>Aproximación eficaz.</p> <p>Llevar al placador al lugar más adecuado.</p> <p>Intentar romper el <i>placaje</i>.</p> <p>Llevar alejado el balón del placador.</p>	<p>Los ojos abiertos.</p> <p>Girar hacia el propio campo y hacia los apoyos.</p> <p>No agarrotarse al caer.</p> <p>Controlar el balón.</p>	<p>Respetar la regla del juego en el suelo para no ser sancionado.</p> <p>Levantarse rápidamente.</p>

Cuadro n.º 35. La acción del jugador placado.

El cuadro n.º 36 es un resumen de los conceptos *ataque* y *defensa* en el rugby.



Cuadro n.º 36. El ataque y la defensa en el rugby.

Y el cuadro n.º 37 nos acerca a la especificidad del juego en ataque y defensa.

PAPEL DEL JUGADOR: ATACAR			
Objetivo	Medios	Formas colectivas	Formas individuales
Ensayar. Avanzar. Conservar el balón.	Evitar al contrario. Enfrentarse directamente con el contrario. Apoyo. Liberar el balón.	Juego colectivo. Juego desplegado. Juego al pie. Juego de penetración. Agrupamientos.	Correr. Pasar. Patear. Correr. Percutir. Agrupar-liberar. Liberar-apoyar.
Características fundamentales			
Amplitud. Profundidad.		Toma de decisiones correctas. Apoyo eficaz.	
PAPEL DEL JUGADOR: DEFENDER			
Objetivo	Medios	Formas colectivas	Formas individuales
Recuperar el balón. Detener el ataque. Limitar las opciones del ataque.	Organizarse para negar espacio y tiempo al contrario, avanzando hacia él. Presión.	Desarrollar cortinas defensivas que cubran el campo horizontal y verticalmente y nieguen el juego colectivo a la mano y al pie.	Placar. Correr. Negando espacios.
Características fundamentales			
Amplitud.		Profundidad.	

Cuadro n.º 37. Atacar y defender.

LA MELÉ, LA TOUCHE Y LOS SAQUES

La melé, la touche y los saques constituyen un lugar para el trabajo específico en el rugby.

Aunque la polivalencia del jugador de rugby es fundamental para poder responder a las exigencias del juego, en las fases de conquista y de lanzamiento del juego cada jugador tiene una misión concreta que realizar. En las *melés*, *touches* y saques cada jugador asume un rol determinado en función de sus cualidades psicológicas, físicas y técnico-tácticas. En el resto del juego jugará en función de la situación y no del puesto que ocupa en el equipo.

Como hemos descrito con anterioridad, los jugadores se agrupan en dos grandes bloques:

- Ocho *delanteros*: dos pilierres, un talonador, dos segundas líneas, dos terceras alas y un tercera centro.
- Siete tres cuartos: un medio de *melé*, un apertura, dos centros, dos alas y un zaguero.

Y su trabajo específico en el juego es el que describe a continuación.

Los dos **pilierres** forman, junto con el talonador, la primera línea de la *melé*. Su principal característica es la fuerza y son quienes más contacto tienen con el contrario durante el desarrollo del partido, lo que les obliga a ser particularmente agresivos y luchadores.

El **talonador** es el encargado de «talonar» el balón en la *melé*; es decir, ganarlo mediante un gesto muy específico, en el cual deberá ser un especialista. Además de fuerte, como sus compañeros de primera línea, deberá ser más ágil y rápido que éstos, siendo pieza clave en el apoyo en las fases dinámicas.

Los **segundas líneas** suelen ser los más altos del equipo y su misión, además de su trabajo en la *melé*, será conseguir balones en la *touché*, gracias a su altura.

El **tercera centro** suele ser otro de los más altos del equipo; disputa balones en *touche*; da dirección a la *melé* y es, además, un peligro atacante desde ella; realiza también una tarea muy importante de cobertura en defensa.

Los **terceras alas** son los hombres «todo terreno» del equipo, ya que igual se convierten en atacantes junto a los tres cuartos que atacan en apoyo del tercera centro desde una *melé*, pero su trabajo más importante consiste en la formación de cortinas defensivas y en la recuperación de balones de un jugador placado, tanto de su propio equipo como del contrario.

El **medio melé** es el jugador o jugadora más importante de un equipo, puesto que es el director del juego de la delantera y debe ser el más completo técnicamente, es responsable de la distribución de los balones ganados por la delantera y hace funciones de cobertura de la misma manera que los terceras líneas cuando el equipo contrario ataca.

El **apertura** es quien dirige el juego de los tres cuartos; organiza el ataque y la defensa; su técnica individual deberá ser impecable.

Los dos **centros** serán sobre todo hábiles en ataque y agresivos en defensa. Su técnica de pase y placaje deberá ensayarse continuamente.

Los **alas** serán los más rápidos del equipo; culminan muchas jugadas de ataque, por lo que deberán especializarse en acciones para superar a un contrario. Asimismo, su técnica de patada, placaje y recepción del balón les hará ser muy valiosos en la formación de la tercera cortina defensiva.

El **zaguero** ha pasado de ser el defensor por definición al atacante más importante, pues, sin olvidar sus tareas defensivas, tanto en el juego al pie como cuando los atacantes han roto ya todas las cortinas defensivas, sus incursiones por la línea de tres cuartos o por el lado cerrado, con fuerza y profundidad, ponen, en la mayoría de los casos, en serios apuros al equipo defensor.

Una vez analizados los roles concretos de los jugadores, vamos a describir a nivel global el juego de los delanteros en las *melés*, *touches* y saques para posteriormente estudiar el juego de los tres cuartos desde estas fases.

Es obvio que los delanteros están inmersos en estas fases en un trabajo de conquista, de obtención del balón, mientras que los tres cuartos estarán más directamente involucrados en la utilización del balón.

La melé

La *melé* es una de las imágenes más características del rugby que se repite del orden de aproximadamente 40 veces por partido con una duración media de 20 segundos.

La influencia en el juego de esta prueba colectiva de fuerza y técnica es impresionante tanto desde el punto de vista técnico-táctico (aparte de balones de calidad), como físico (desgaste), como psicológico (confrontación directa, un desafío).

La formación de la 'melé'

En cada *melé* suelen participar ocho jugadores por equipo; el reglamento sólo pone limitaciones al número mínimo de participantes, concretamente cinco, no especificando el número máximo.

Lo normal es ver *melés* de ocho jugadores por equipo por factores de efectividad, tanto en la obtención del balón como en su posterior utilización. Estos jugadores se agrupan en tres líneas:

- *Primera línea*: compuesta por dos pilieres y el talonador.
- *Segunda línea*: compuesta por dos jugadores.
- *Tercera línea*: compuesta por tres jugadores, concretamente dos terceras alas y un tercera centro.

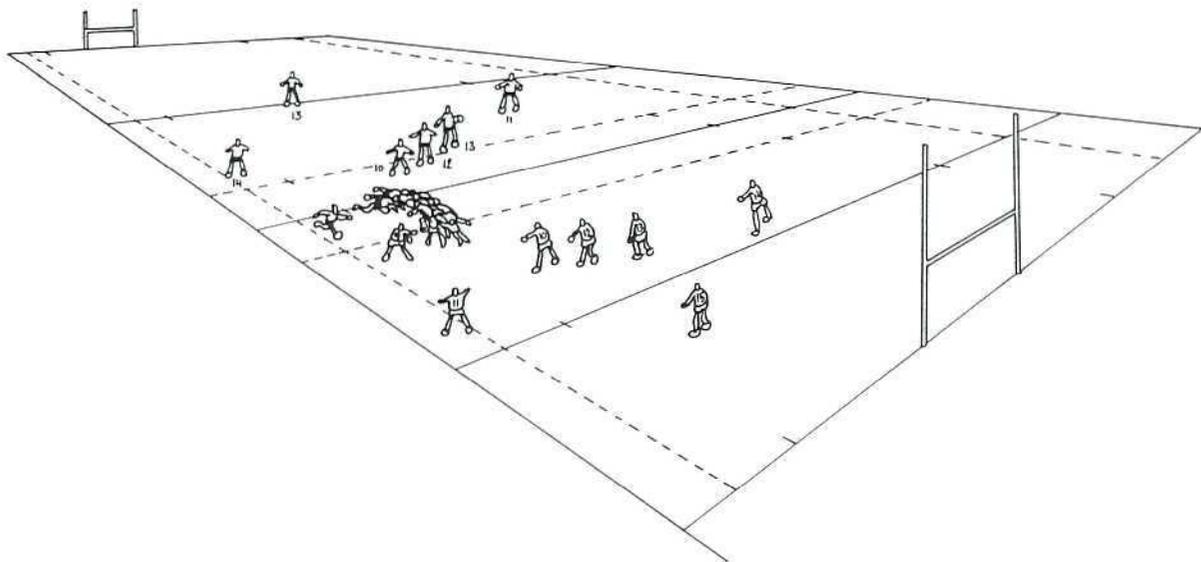


Ilustración n.º 26. La *melé*, colocación de los delanteros y los tres cuartos.

Los jugadores de la *primera línea* suelen tener buena complejión, con una gran fortaleza física para poder empujar y resistir el empuje de los contrarios; son nuestra fuerza de choque, por lo que deben estar preparados a nivel psicológico para soportar tan ardua labor. Cuando elegimos jugadores para estas demarcaciones es importante que tengan muy musculadas todas las zonas del cuello o próximas a él para evitar lesiones. El talonador se encuentra entre los pilierres, y su misión específica es talonar, ganar los balones con el pie cuando son introducidos por el medio *melé*.

La *segunda línea* es la columna de *melé*, con una labor muy importante en el empuje. Son jugadores fuertes, con gran envergadura y, si es posible, altos, lo que facilitará la palanca de empuje y de la *melé*.

La *tercera línea* está compuesta por tres jugadores que van a involucrarse en primer lugar en la obtención del balón, sumando el empuje del resto de sus compañeros de la *melé* para luego, inmediatamente que el balón salga de la *melé*, ir en apoyo de los tres cuartos, estableciendo un nexo o puente de unión entre éstos y los delanteros.

La *melé* es una fase colectiva y sus factores claves

son:

- **Estabilidad.**
- **Dinamismo controlado.**
- **Cohesión.**
- **Sincronización-comunicación.**

En la *melé* se van a conjugar una gran cantidad de fuerzas con diferentes ángulos de aplicación; si no se logra aunar todas ellas se provocará una disgregación del esfuerzo de los jugadores; por tanto, es necesario que la *melé* sea **estable** y que sus movimientos sean cortos, exclusivamente los necesarios, y controlados.

Para lograrlo es fundamental la **colocación de los jugadores**, que debe permitir transmitir y resistir empuje.

Colocación individual genérica de un jugador

Pies: separados aproximadamente la anchura de sus hombros, buscando un buen equilibrio, con una base de sustentación amplia. La punta de los pies debe estar en la línea de empuje.

Rodillas: semiflexionadas, con un ángulo de flexión que le permita la máxima eficacia en el empuje. Las rodillas deben estar en dirección a la línea de empuje.

Centro de gravedad: para lograr un buen equilibrio, el centro de gravedad debe estar adelantado con respecto a la base de sustentación.

Caderas: más bajas que los hombros, para que el empuje se transmita hacia arriba evitando derrumbamientos.

Espaldas: recta con el objetivo de poder transmitir y resistir fuerzas, para evitar lesiones a nivel de la columna vertebral y para evitar hundimientos.

Hombros: más altos que las caderas.

Cabeza: alta para mantener la espalda recta.

La ilustración n.º 27 nos acerca a la imagen de la colocación ideal de un jugador en *melé*.

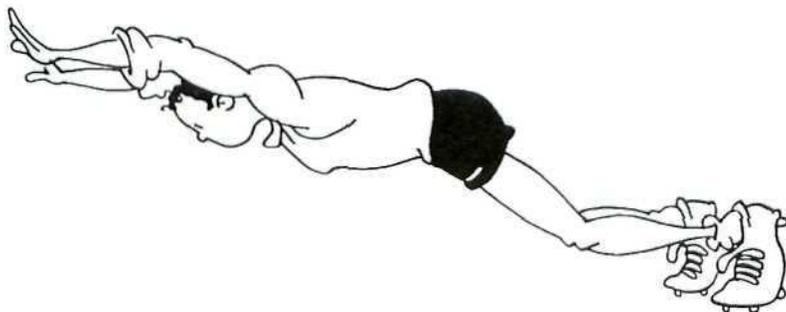


Ilustración n.º 27. Un jugador en *melé*.

En el caso de una postura que prima la capacidad para resistir empujes más que transmitirlos, el centro de gravedad se adelanta, bloqueando las articulaciones y ejerciendo una gran tensión en la musculatura.

A nivel colectivo, cada jugador debe asegurarse que su línea de empuje es la más efectiva, intentando si es posible colocar en línea su columna vertebral a continuación del compañero que le antecede en la *melé*.

Para unificar todo el esfuerzo, jugadores y jugadoras deben agarrarse fuertemente logrando la **cohesión** necesaria. El agarre no debe presentar fisuras ni ángulos muertos para evitar la separación de los jugadores durante la *melé*. En la ilustración n.º 28 se puede observar los agarres de los jugadores.

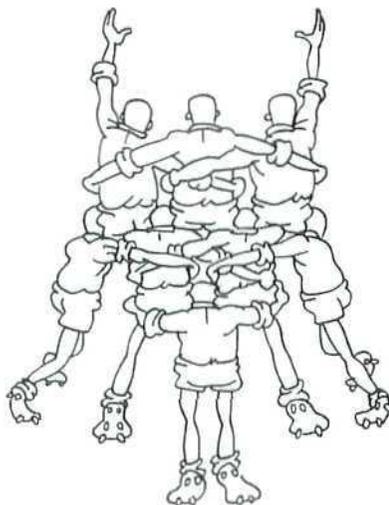


Ilustración n.º 28. Agarres.

La ilustración n.º 29 nos muestra el agarre de la segunda línea con la primera.

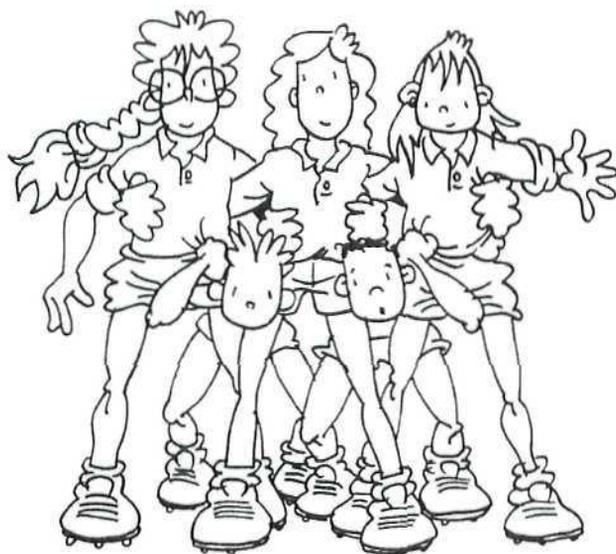


Ilustración n.º 29. Agarre de la segunda línea con la primera.

Para lograr unir las aportaciones individuales de cada jugador es necesaria la **sincronización** en busca del objetivo común: ganar la pelota, empujando, trabándose, girando, etc. Esta sincronización se asienta en una **comunicación oral o perceptiva** que cada equipo desarrolla.

Otro factor importante es el control de la respiración.

Cuando todos estos factores están bien definidos la *melé* puede comenzar. La entrada en *melé* es vital para el desarrollo final y deben hacerlo al unísono los 8 delanteros.

La entrada en *melé* debe realizarla la primera línea estando ya agachada y en oleada, esto es, haciendo contacto primero el pilier derecho para apuntalar ese lado al ser más proclive al giro.

La tendencia natural de giro de una *melé* es en el sentido de las agujas de un reloj.

La introducción en la 'melé'

Una vez formada la *melé*, se debe introducir inmediatamente el balón. El medio de *melé* es el jugador encargado de hacerlo y debe realizarlo por el lado izquierdo de la *melé*, en un solo movimiento y en el centro de las dos primeras líneas. Antes de introducir el balón debe asegurarse de que el talonador está preparado.

El talonador es el jugador que se encuentra situado en el centro de la primera línea y que va a golpear el balón con el pie para que se desplace desde el túnel de la *melé* hasta el último jugador de su equipo que la forme. El medio *melé* y el talonador deben estar muy sincronizados.

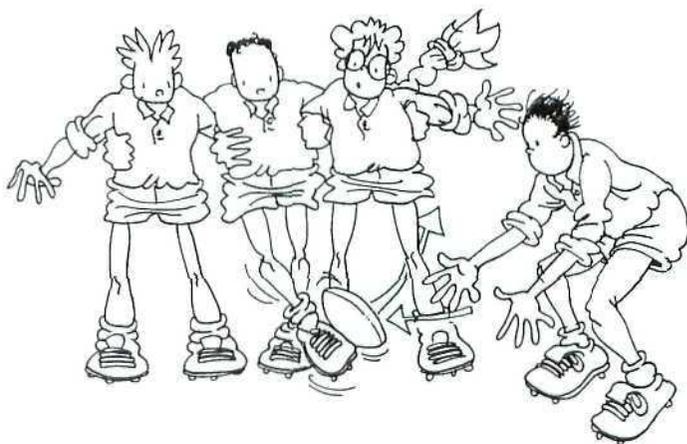


Ilustración n.º 30. La introducción en la *melé*.

Los canales

Los canales son los caminos que el balón va a seguir en su discurrir dentro de la *melé* y los van a configurar los jugadores con la colocación de sus pies. El equipo va a determinar el canal de la introducción. Básicamente se utilizan dos canales.

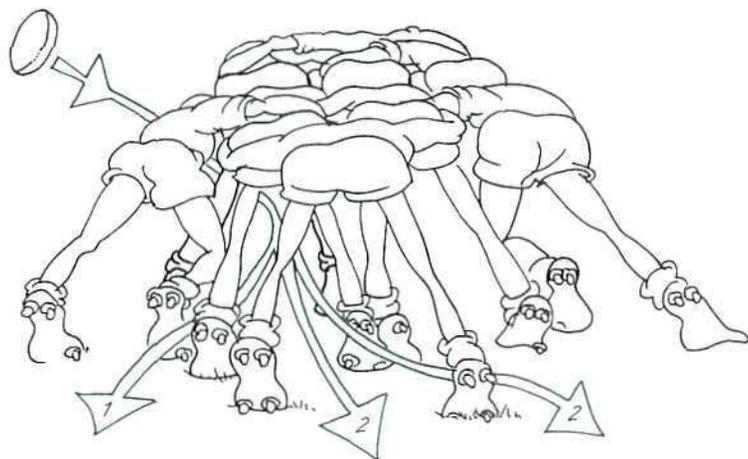


Ilustración n.º 31. Los canales.

Un canal 1 nos garantiza un balón rápido, pero poco colocado, justo al contrario que un canal 2.

La 'touche'

La *touche* es una puesta del balón en juego después de que el balón o un jugador con el balón hayan salido del terreno de juego por la línea de lateral.

Es una «fase de conquista» que tiene lugar aproximadamente unas cincuenta veces a lo largo de un partido. Es, por lo demás, una fase que puede proporcionar un considerable número de balones a un equipo.

Normalmente, la mayoría de los equipos utilizan a sus ocho delanteros para la disputa de la *touche*.

El balón se lanza al aire entre las dos filas que forman los delanteros de ambos equipos, que deben saltar para conseguirlo, tal como refleja la ilustración n.º 33.

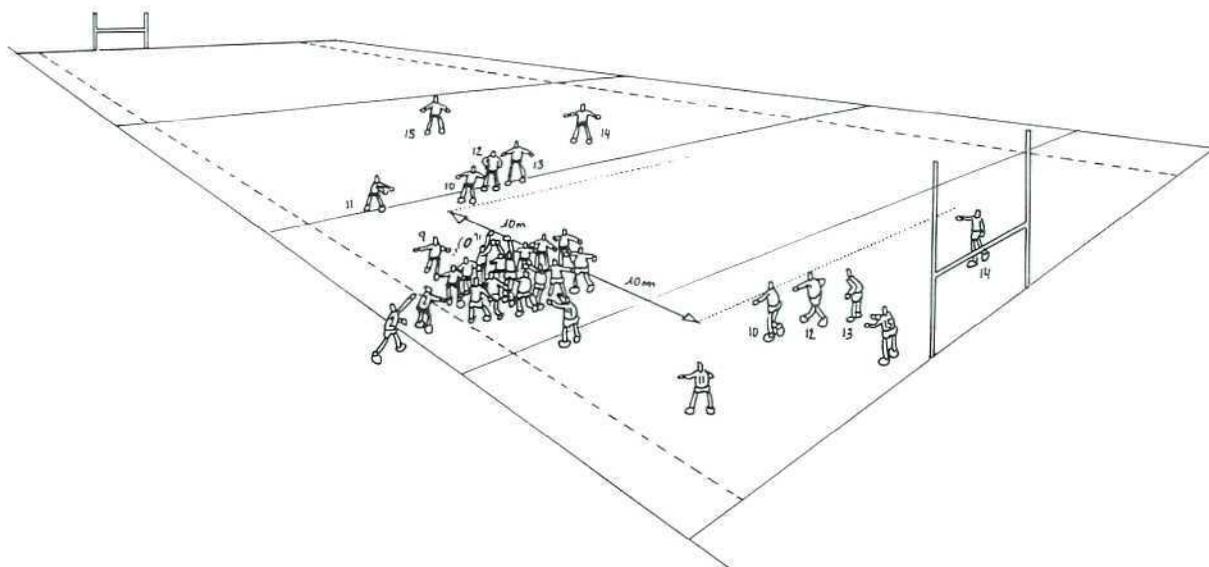


Ilustración n.º 32. La touche, colocación de los delanteros y los tres cuartos.

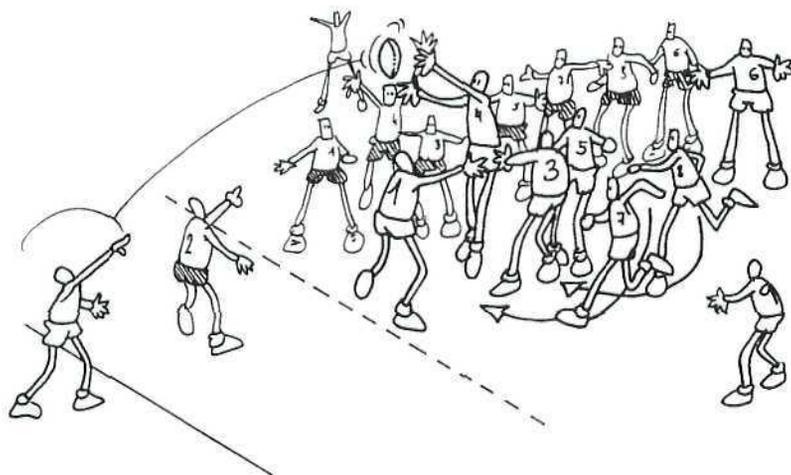


Ilustración n.º 33. La touche.

El balón debe lanzarlo un jugador con buena capacidad ocular manual pero, tradicionalmente, el talonador es el encargado de lanzar el balón y hay tres receptores o saltadores en las posiciones que la ilustración n.º 34 indica.

La **precisión** del lanzamiento va a incidir directamente en el éxito de la *touche*. La ilustración n.º 35 nos muestra el lanzamiento clásico de *touche* y el cuadro n.º 38 (página 100) sus elementos fundamentales.

Aunque la mayoría de los equipos utilizan el sistema de *touche* cortos, medios y largos, hay formas de desarrollar más versatilidad, variando de posición a los jugadores o lanzando a jugadores que se encuentran en lugares hipotéticamente para proteger y no saltar como, por ejemplo, el primer jugador de *touche*.

En el lanzamiento corto, la trayectoria suele ser rectilínea (aunque también debe trabajarse la parabólica) para un salto en anticipación donde el lanzador se adapte al salto. El saltador manda el momento de lanzamiento.

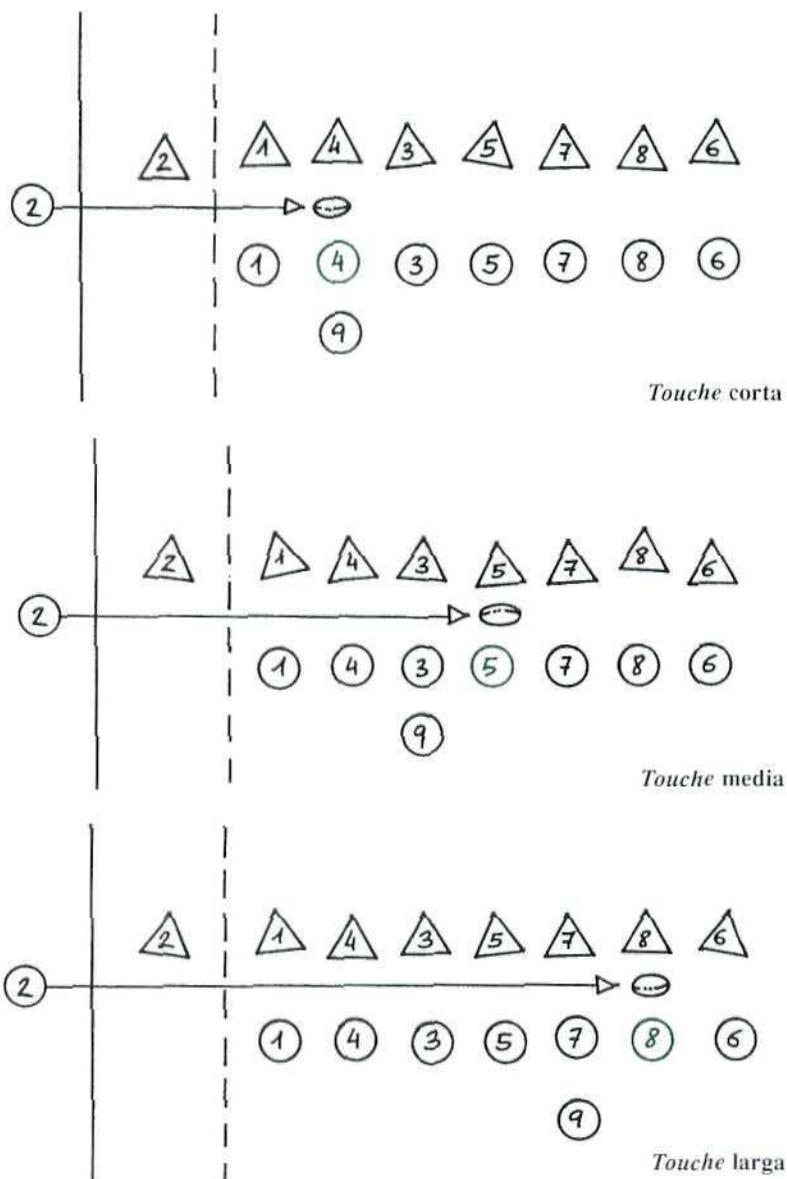


Ilustración n.º 34.

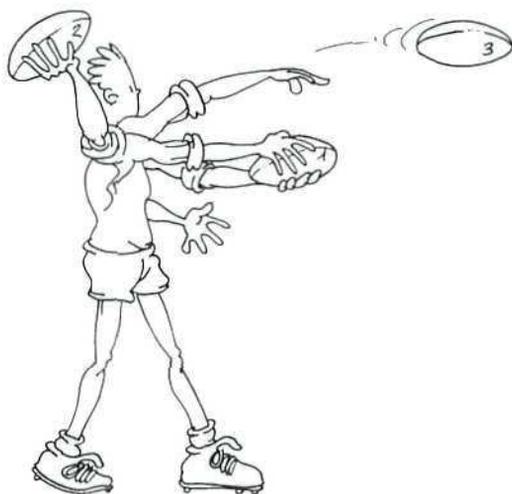


Ilustración n.º 35. Lanzamiento clásico de la *touche*.

Los lanzamientos medios exigen trayectorias más parabólicas y saltos en altura, adaptándose en este caso el saltador al lanzamiento.

Es conveniente que el saltador que se encuentra detrás del hombre que salta a por la pelota también salte, por si hay rebotes o el lanzamiento se pasa.

En los lanzamientos largos la habilidad es la principal virtud, lo mismo que la sincronización del saltador y el lanzador.

En cuanto a la «protección» al jugador que busca el balón, el saltador va a encontrar en su camino la presión del contrario; por ello es necesario que reciba la ayuda directa de los compañeros o compañeras que tiene a sus dos lados, que forman un bloque compacto con él. El resto de delanteros también irán en su apoyo en función de su situación y de la utilización del balón. La protección debe moverse rápidamente hacia el saltador y hacia el lugar del lanzamiento.

Final inicial	Fase principal	Fase final
<p>Posición equilibrada del jugador.</p> <p>La pierna contraria al brazo ejecutor ligeramente adelantada.</p> <p>El balón se coge con una mano por las costuras.</p> <p>La otra mano sujeta y da dirección al balón.</p> <p>La punta del balón hacia el lugar del lanzamiento facilita la aerodinámica del vuelo.</p> <p>Los ojos, en el punto de recepción del balón.</p> <p>Repetir mentalmente un lanzamiento exitoso.</p>	<p>Llevar el balón hacia atrás con movimiento continuo.</p> <p>No variar la posición del balón.</p> <p>Deshacer el movimiento hacia adelante.</p> <p>Corregir la posición del codo, que debe ir hacia el objetivo del lanzamiento.</p> <p>Lanzar girando la muñeca para que el balón dé vueltas sobre su eje longitudinal.</p>	<p>Mantener la vista en el objetivo.</p> <p>Llevar la mano en la misma dirección.</p> <p>Entrar en el campo para apoyar o presionar.</p>

Cuadro n.º 38. El lanzamiento de la *touché*.

El medio de *melé*, si se utiliza como receptor, debe colocarse en una situación que no delate el lanzamiento, teniendo en su campo visual al saltador y al apertura y moviéndose rápidamente para poder pasar la pelota en un solo movimiento.

El objetivo es conseguir buenos balones en la *touché*; por tanto, si con una organización y lanzamientos clásicos no se consigue, hay que buscar alternativas como:

- Reducir la *touché*.
- Formar bloques de saltadores, juntando dos o tres en un punto determinado.
- Lanzamientos a jugadores hipotéticos no saltadores.

En cuanto a la utilización, cuanto más largo es el lanzamiento mejor es el balón para enlazar con los tres cuartos.

El momento de salida del balón de la *touché* también es importante en cuanto a la utilización, los balones rápidos son buenos para jugar, o bien con los tres cuartos, o en el caso del *pell-off* (*delanteros que salen a rás del alineamiento buscando el balón*), con un delantero que busca romper cerca la línea de ventaja.

Si, por el contrario, la pelota es cogida con dos manos y bajada, hay que empujar sobre el balón y hacer retroceder notoriamente al contrario, involucrando en el movimiento a todos los contrarios que sea posible.

Los saques

Los saques de centro y de 22 metros

Tanto el saque de centro como el de 22 metros son «fases de lanzamiento del juego», que tienen como características propias el hecho de comenzar por medio de una patada. Esto supone que el equipo que pone el balón en juego pierde momentáneamente la posesión del mismo.

Recuperar o ganar el balón (la posesión) es el objetivo prioritario para ambos equipos, para posteriormente enlazar el juego de ataque si se ha ganado el balón, o bien organizarse lo antes posible en defensa si no se ha conseguido.

Los factores claves para el equipo que **pone en juego el balón** son:

- Elección y comunicación al resto del equipo del lugar más idóneo para dirigir la patada.
- La colocación para seguir y recuperar la pelota.
- El encadenamiento del juego o la organización defensiva.

Los factores claves para el equipo que **recibe el saque** son:

- Colocación en función de las probabilidades del lugar donde va a caer el balón.
- Anticipación en el lugar de caída del balón.
- Encadenamiento de juego o bien organización defensiva.

A continuación se recogen en varios cuadros diez consejos como referencial del juego en los saques, así como diferentes ilustraciones que nos acercan a la colocación de jugadores y jugadoras.

Saque de centro a favor

1. Antes de sacar mira cómo estás colocado el equipo contrario por si hay algún hueco defensivo.
2. Antes de hacerlo asegúrate de que tu equipo está colocado y que todos saben dónde lo vas a hacer. Haz que una tercera línea se sitúe cerca de ti y siga la trayectoria del balón.
3. La precisión de la patada es fundamental.
4. Corre con el pateador.
5. Corre formando varias líneas para que el contrario no pueda rebasarlo fácilmente.
6. Si el saque es hacia tu tres cuartos, hazlo raso por seguridad.
7. Si puedes, disputa el balón en el aire.
8. Si se forma un agrupamiento, defiende ambos lados.
9. Si el saque es hacia los delanteros, los tres cuartos debéis subir rápidamente a defender a ras del agrupamiento. Si eres el ala del lado por donde se va a sacar, corre la patada si es larga.
10. Subir como un bloque negando rápidamente espacio y tiempo al contrario. Eliminar sus opciones de juego desplegado ocupando lo antes posible el exterior del campo.

Cuadro n.º 39.

Saque de centro en contra

1. Colócate en un lugar desde donde puedes moverte rápidamente al punto de caída del balón.
2. Sitúate mirando al balón, con la espalda hacia el contrario y en un lugar que te permita correr de atrás hacia adelante y de fuera hacia dentro del campo.
3. Los jugadores números 1, 2, 3, 4 y 5 deben trabajar como un bloque.
4. Pide el balón y anticipáte a su caída; tienes prioridad si vienes corriendo hacia el balón y hacia el interior del campo.
5. Todos los jugadores deben anticiparse a la caída del balón, recolocándose en función de la nueva situación.
6. Si coges el balón con los contrarios muy cerca, agrúpate inmediatamente con tus compañeros. Si lo haces cerca de la línea de *touché* intenta llevar el balón hacia el interior del campo.
7. Si coges el balón con los contrarios lejos, ataca o pásalo al medio de *melé* o al apertura para que pateen si están en la zona de 22 metros.
8. Si formáis un agrupamiento, relanza el juego utilizando una penetración cerca de los delanteros, juega por el lado cerrado o usa el juego de pie.
9. Las palabras claves en la recepción del saque de centro son: **colocación, anticipación en bloque** a la caída del balón y, sobre todo...
10. ...posesión.

Cuadro n.º 40.

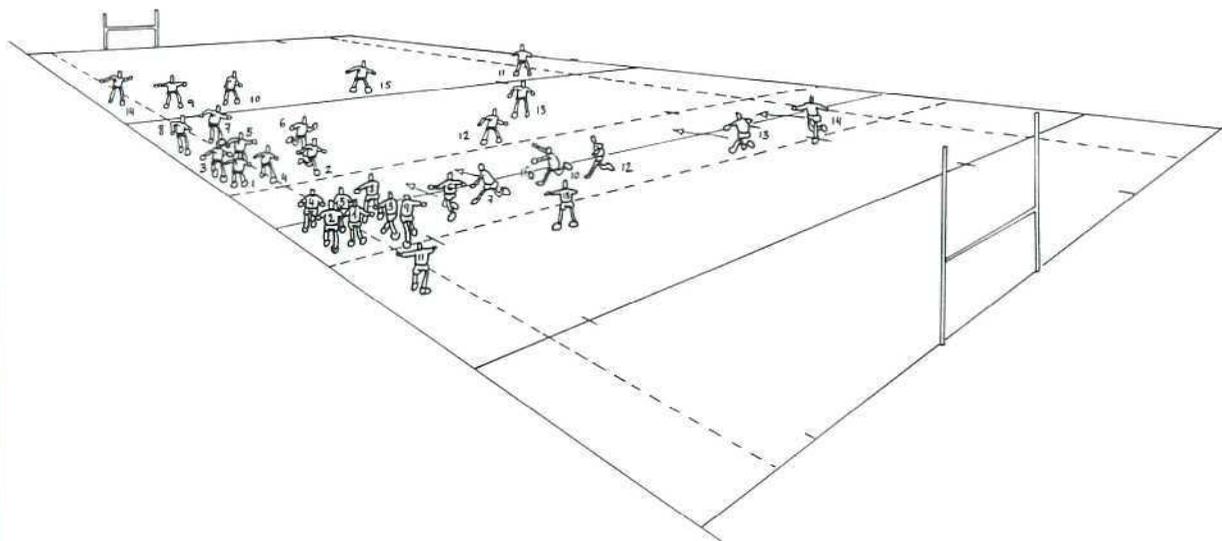


Ilustración n.º 36.

Saque de 22 metros a favor

1. Si eres el jugador que tiene que sacar, corre rápidamente en cuanto silbe el árbitro a situarte cerca de la línea de 22 metros.
2. Si eres el jugador que está más cerca del balón al producirse la detención del juego, cógelo y pásalo lo antes posible al jugador que esté más próximo a la línea de 22 metros.
3. Colocaos todos inmediatamente para tener la opción de sacar lo antes posible.
4. Antes de sacar levanta la cabeza, mira como está el contrario y hazlo donde creas que os va a ser más fácil recuperar el balón y donde pienses que el contrario va tener más limitadas sus opciones de juego.
5. Comunica a tus compañeros el lugar donde vas a sacar y asegúrate de que tienes cerca un tercera línea.
6. La precisión de la patada es fundamental.
7. Corre al mismo tiempo que el jugador que va a sacar, formando varias líneas, e intenta anticiparte a la caída del balón disputándolo, si es posible, en el aire.
8. Si ganas la pelota, encadena el juego hacia el punto de menos presión.
9. Subid todos rápidamente, pero controlando la carrera. Ocupad el campo negando espacio y tiempo al equipo contrario.
10. Si el contrario forma un agrupamiento, defended los dos lados vigilando la posibilidad de un *drop*.

Cuadro n.º 41.

Saque de 22 metros en contra

1. Cuando pite el árbitro colócate rápidamente sin perder de vista el balón. No des la espalda al contrario. Siempre debe haber alguno de vosotros enfrente del jugador contrario que tenga el balón y otros enfrente de los que puedan sacar.
2. Si eres el jugador que está enfrente del sacador, intenta interceptar el saque, lánzate con tus dos manos hacia la patada cuando ésta se inicie. Ve hacia abajo.
3. Sitúate de espaldas al contrario y anticipáte a la caída del balón.
4. Los números 1, 2, 3, 4 y 5 deben trabajar como un bloque.
5. Pide el balón, tienes prioridad si vas hacia adelante o hacia el interior del campo.
6. Si coges el balón con el contrario muy cerca, agrúpate con tus compañeros y, si estás cerca de la línea de *touche*, intenta ir hacia el interior del campo.
7. Si coges el balón sin mucha presión, encadena el juego hacia el punto de menos presión.
8. Todos los jugadores debéis recolocaros lo antes posible en función de la nueva situación.
9. Si formáis un agrupamiento, intenta un movimiento en penetración, juega por el lado cerrado o intenta un *drop*.
10. Las claves son: **colocación, anticipación, comunicación y posesión.**

Cuadro n.º 42.

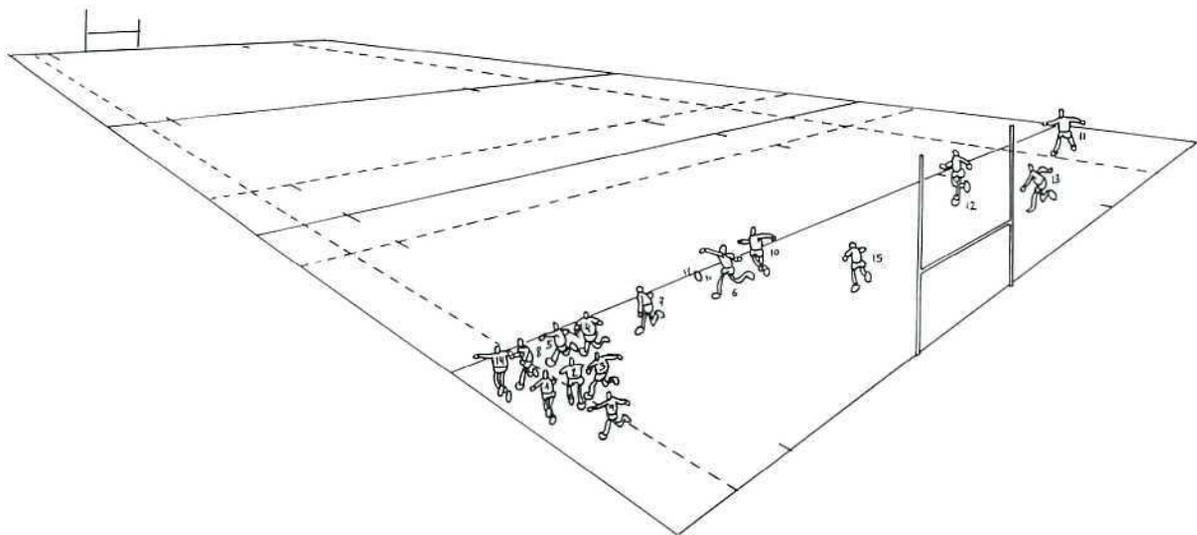


Ilustración n.º 37. El saque de 22 m.

El juego de los tres cuartos

El bloque de los tres cuartos en las fases de conquista y de lanzamiento del juego tienen la misión de utilizar el balón ganado por los delanteros. Normalmente el juego de los tres cuartos, a diferencia del juego de los delanteros, tiene la característica de que se sitúa en:

- espacios amplios
- y con grandes circulaciones de jugador y balón.

Por ello deben tener una gran capacidad de movimiento propio y del balón siempre en función de la lectura de la defensa contraria.

Los tres cuartos deben elaborar en cada fase del juego un plan colectivo con el objetivo general de crear incertidumbre en la defensa contraria, aprovechando cualquier momento de duda o error técnico-táctico del adversario para ensayar o avanzar a través de los defensores.

Para conseguir este objetivo los tres cuartos deben:

- Ser peligrosos individualmente y como grupo.
- Tener gran capacidad de lectura de la defensa contraria para elegir siempre la mejor opción de ataque.
- Tener una buena técnica individual.
- Tener una gran capacidad física adaptada a las exigencias del juego.

Un jugador que reúna todos los conceptos enumerados anteriormente será capaz de «moverse en cada momento» hacia el lugar donde va a ser más efectivo para su equipo, incluso sin balón —**preacción**— y, sobre todo, se va a anticipar constantemente a la situación del juego.

Los factores que debe entrenarse a nivel colectivo son:

- Colocación desde las fases de conquista y de lanzamiento del juego.
- Recolocación desde las fases dinámicas y los puntos de fijación.

Ambos casos van a venir definidos por **la distancia y la profundidad** de los jugadores, aspectos que dependerán de la situación del juego, de la forma de juego que se va a emplear y del nivel de los jugadores atacantes y defensores.

- El momento de la puesta en acción de los jugadores: todos al mismo tiempo o progresivamente.
- La dirección de carrera: el ángulo de carrera va a ser vital para:
 - Fijar los contrarios.
 - Mantener los espacios laterales abiertos.
 - Abrir espacios para penetrar.
 - Favorecer el apoyo.

Al recibir la pelota el jugador debe estar corriendo recto, pero antes puede realizar desplazamientos laterales para crear incertidumbre a su defensor.

- Velocidad de la carrera de cada jugador: todos los jugadores deben tener un gran control de su carrera dominando perfectamente las aceleraciones y deceleraciones.
- Velocidad colectiva de la línea de tres cuartos: la velocidad de cada jugador va a dar velocidad colectiva que siempre va a estar en función del objetivo.
- Tiempo de pase: el pase en sí mismo no tiene valor, lo

adquiere cuando sirve al fin común. Cada pase debe tener significado y debe realizarse en el momento justo.

En general, cuanto más lejos está la defensa, más tarde se pasa y más rápido se corre hacia ella, justo al revés que ocurre en el caso contrario, pero cualquiera de los dos casos no debe contemplarse a nivel individual sino de grupo.

5

Reglas de juego y contexto escolar

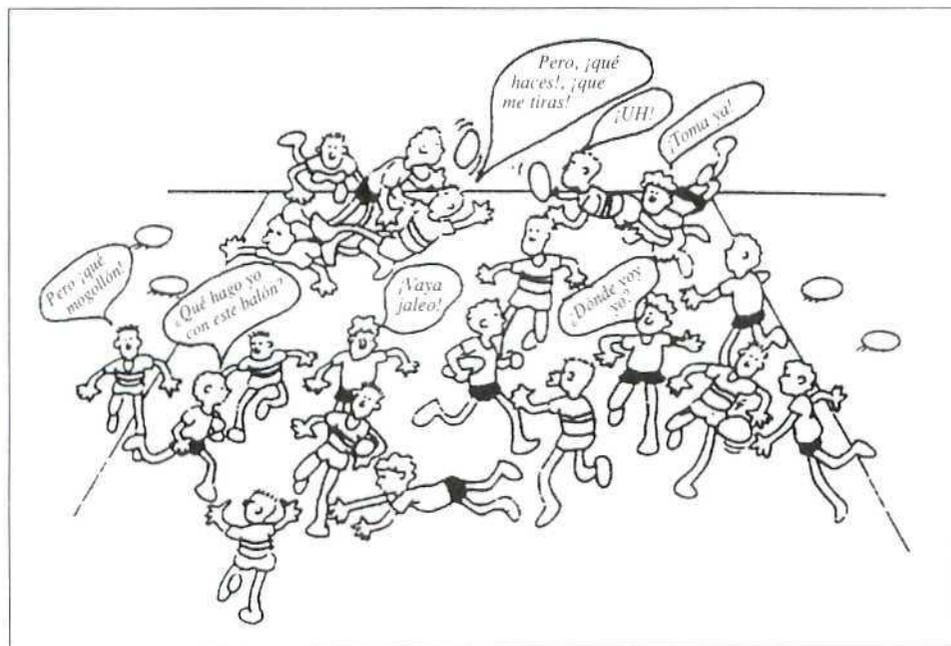
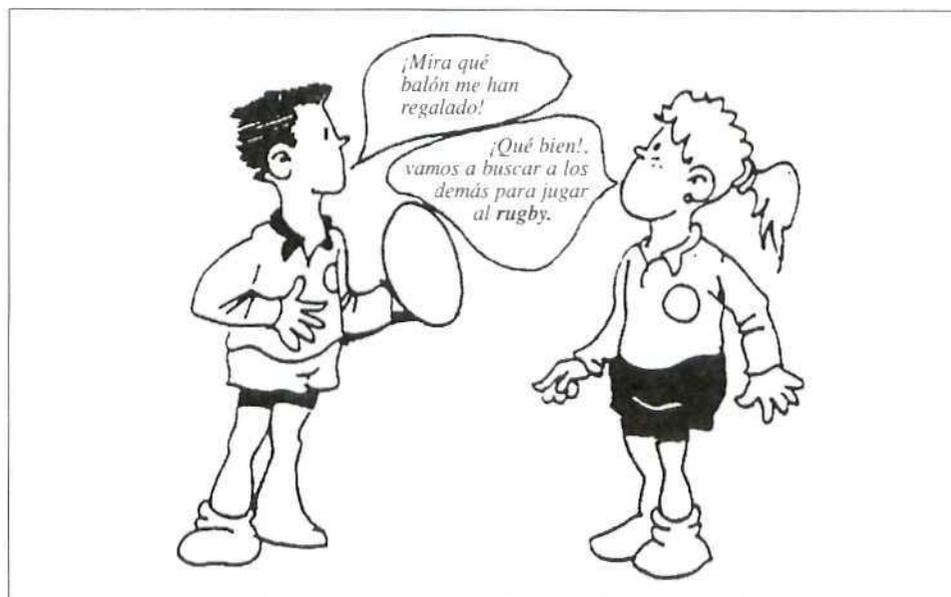
El reglamento es el marco del lienzo donde los jugadores van a dibujar sus juegos. Por tanto, se puede afirmar que la suma de todas las reglas va a poner las limitaciones en el juego. El conocimiento de las reglas es fundamental para poder utilizar todas las posibilidades que el juego pone a nuestra disposición para disfrutar jugando. Del reglamento va a emanar directamente el espíritu del juego y sus principios básicos.

Reglamento, espíritu y principios son el trípode sobre el que se asienta el rugby. El reglamento del rugby es centenario, pero constantemente evoluciona, cambiando algunas de sus normas para lograr dar más dinamismo y continuidad al juego y, sobre todo, seguridad a los jugadores, pero siempre conservando la esencia del juego que creó, según la leyenda, Webb Ellis.

El principal problema con los libros de reglamento es lo árido que resulta su lectura. Para evitar este aspecto, hemos diseñado en forma de cómic **el reglamento de Rufo** en el que, con viñetas, se presentan progresivamente todas las reglas del rugby.



Fotografia: KAKE.





LÍMITE LATERAL DEL CAMPO – LÍNEA DE TOUCHÉ



Esto es un balón.
No es muy grande,
¿verdad?



Además, parece
un melón.



¡Mira qué poco
pesa!



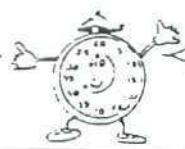
Aunque seáis
punkys no debéis poneros
tantas cosas, pues
pueden causar lesiones.



Como véis, no necesito
nada extraño para poder
jugar.



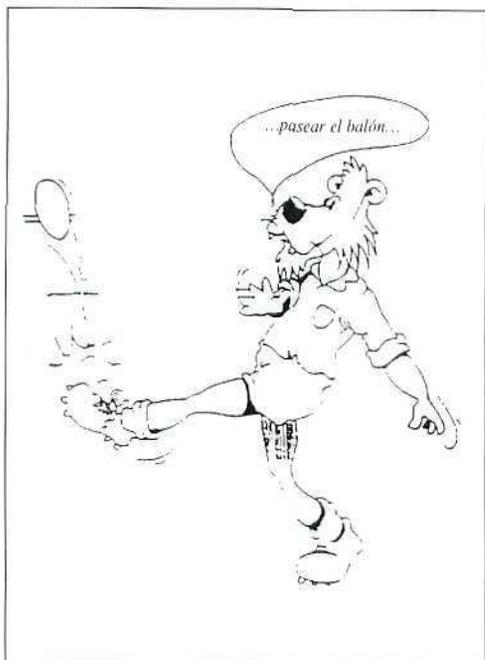
Un partido dura
80 minutos.

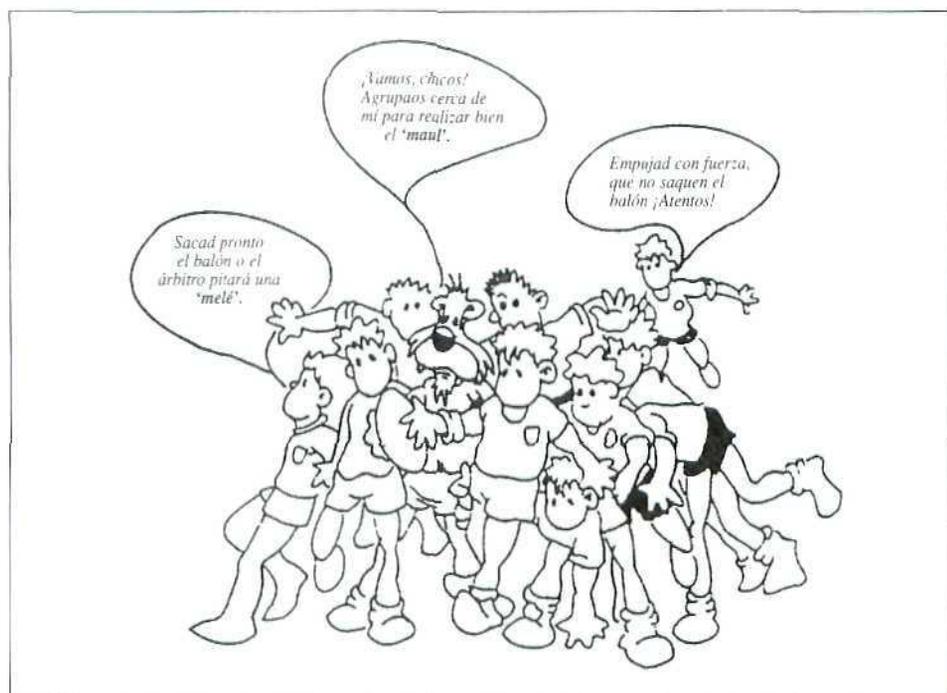


Hay dos tiempos de 40 minutos
y un descanso de 5 minutos
entre ellos.

















Pero, ¡no os preocupéis! podréis volver a estar en juego si os sobrepasa un compañero que estuviera más atrás que el balón, si os replegáis detrás del compañero que jugó el balón, si os rebasa un compañero con el balón, si estando a más de 10 metros de un adversario, pasa, corre 5 metros o pasea el balón.



Otra regla que debéis conocer es la parada de volea o marca.



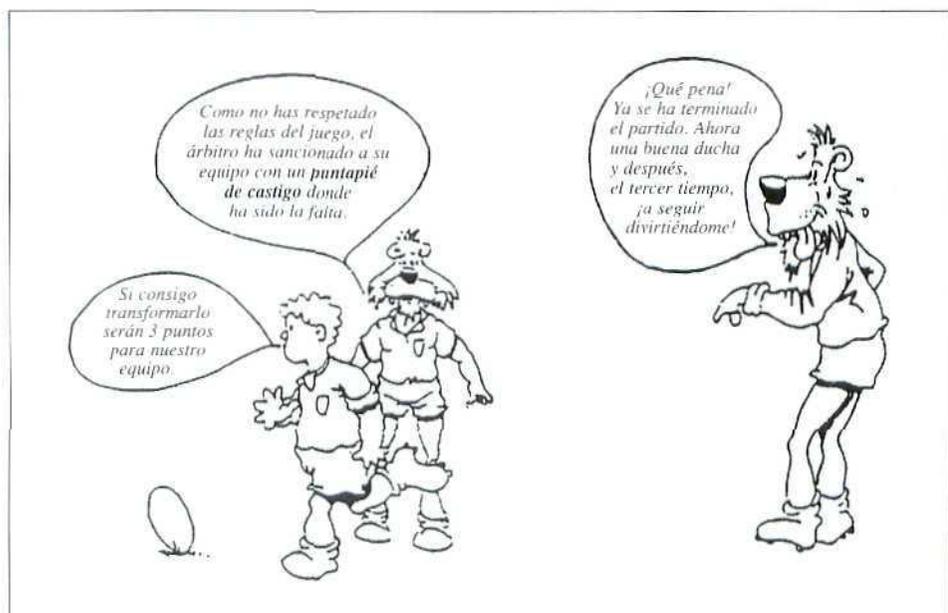
¡¡MARCA!!

¡Qué suerte! Como ha cogido el balón del aire y estaba de pie en su zona de 22 metros, el árbitro parará el juego.

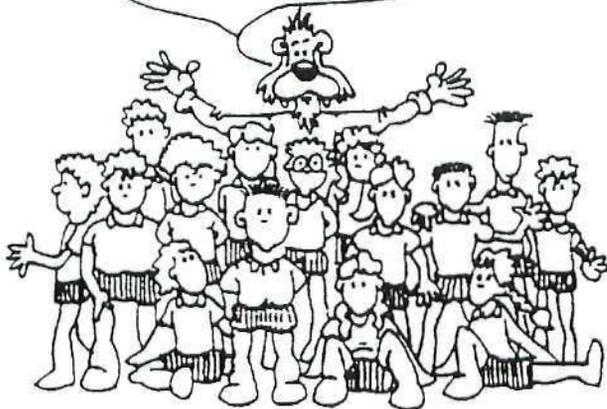
Se ha librado de que le placara.

No podemos hacerle nada ¡Ha pedido marca!





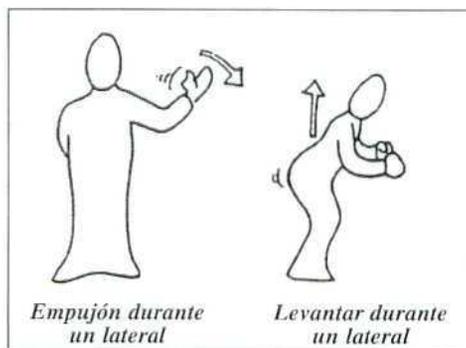
*Espero que os lo hayáis pasado bien. ¡Os esperamos!
Tenemos que ser quince para formar un
equipo, pero recuerda que...*

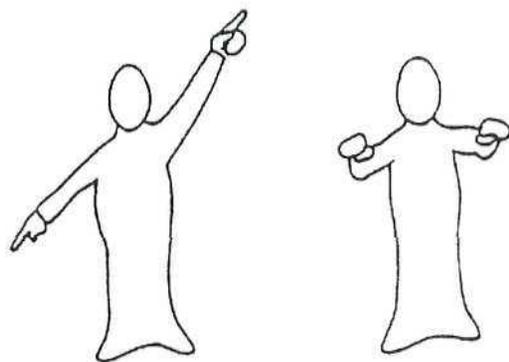


*El rugby es una forma de
divertirse y de hacer amigos.*

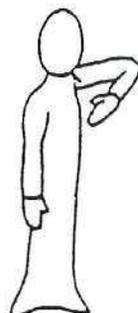


LOS GESTOS DEL ÁRBITRO



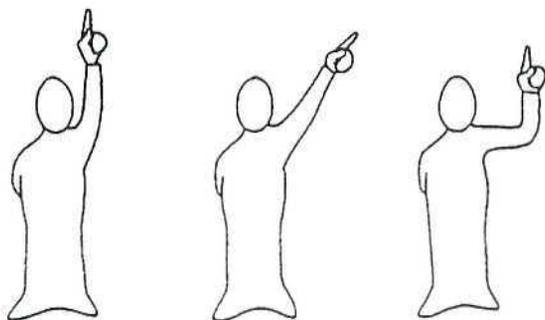


*Puntapié de castigo por fuera
de juego o melé en el punto*



Corbata

Puntapié de castigo



Tanteo

Puntapié franco

COMPRUEBA TUS CONOCIMIENTOS DEL REGLAMENTO

Responde a estas diez preguntas del siguiente cuadro.

- *¿Cómo puede conseguirse puntos en rugby?*
- *¿Cuántos puntos logras al marcar un ensayo?*
- *¿A quién puedes placar durante el juego?*
- *¿Qué debes hacer con el balón si te placan?*
- *¿Hacia donde puedes pasar el balón?*
- *¿Cuándo se realiza un saque de 22 m?*
- *¿Cuándo hacen una melé los jugadores?*
- *¿Cuándo se forma una touche?*
- *Define el concepto de fuera de juego.*
- *¿Qué es un puntapié de castigo?*

Cuadro n.º 43. Cuestionario sobre el reglamento.

ACTITUDES Y VALORES

El rugby es un deporte con notable carácter formativo ya que, al jugar, aparecen actitudes y valores que el educador debe potenciar.

El espíritu del juego, que emana directamente de las reglas, nos lleva a un entorno donde la superación y la colaboración

adquieren todo su significado. Al no poder pasar la pelota hacia adelante es necesario correr con ella y, en un momento dado, ser la punta del equipo, el protagonista del juego; esto no permite esconderse al jugador sino, más bien, le obliga a superar todos los problemas que el juego plantea.

El rugby es esencialmente un deporte de cooperación, se colabora en busca de objetivos comunes tanto en ataque como en defensa. Es imposible imaginarse una acción deportiva que exija un grado de cohesión más elevado que una *melé*.

Favorece también la igualdad de oportunidades entre ambos sexos al formar equipos masculinos, femeninos y mixtos en función de la edad o del nivel de aprendizaje, aumentando de esta forma el grado de participación.

En nuestro deporte se fomenta desde los primeros pasos en el juego el respeto a las reglas, a los contrarios, a compañeros y compañeras y al árbitro como elementos que posibilitan que podamos jugar y, por tanto, responsables directos de nuestra diversión jugando.

El rugby contribuye, igualmente, a crear el hábito de realizar ejercicio físico y a mantener el cuerpo en buen estado para soportar los esfuerzos que el juego impone.

La diversión y satisfacción que se obtiene jugando mejora el equilibrio psicológico, siendo una de las bases de la salud.



III. La enseñanza del rugby

6

Las etapas del aprendizaje

VISIÓN GLOBAL DE LAS DIFERENTES ETAPAS —

La iniciación deportiva debe sentar las bases afectivas, cognitivas y motoras que aseguren un proceso formativo equilibrado y que responda a las exigencias y a la problemática que el juego genera en los principiantes.

El alumno es el centro del aprendizaje y, educador, método y juego deben adaptarse a él para que desde el primer momento reciba sensaciones positivas que le permitan desarrollar al máximo su espontaneidad y creatividad.

La línea pedagógica expuesta en el apartado de estrategias didácticas, unida a la utilización de diferentes métodos de enseñanza que inciden especialmente en el método activo, garantiza un proyecto exitoso bajo la propuesta de interacción alumno-deporte adaptado.

El uso del método activo nos va a ayudar en la formación de jugadores y jugadoras capaces de percibir, decidir y ejecutar durante el juego. El jugador de rugby necesita leer en un entorno cambiante —**percepción**—, elegir la mejor opción de juego —**decisión**—, y realizar la solución motriz óptima.

Como educadores debemos plantear **situaciones problema o situaciones pedagógicas** que ayuden al alumnado en el doble sentido, de adaptación y de utilización del gesto técnico. Las tareas presentadas a través de estas situaciones deben ser de tipo perceptivo, abiertas y de regulación externa. Además, el uso de ejercicios analíticos puede servirnos para adquirir o reforzar gestos técnicos concretos, pero recordando que, en los deportes colectivos, el gesto técnico está supeditado a los conceptos tácticos, por lo que es necesario que la técnica aparezca dentro del contexto de juego para que adquiera su significado real como medio o herramienta que el jugador o jugadora tienen para resolver un problema concreto de juego. Los aspectos táctico-técnicos deben trabajarse de manera encadenada, progresando al avanzar de manera coordinada en ambos frentes.

Para facilitar la estructuración del proceso de formación del jugador nacen **tres etapas de aprendizaje** como estadios evolutivos que, de una manera progresiva, el alumno debe superar.

Las etapas de aprendizaje no deben entenderse como pequeños *Reinos de Taifas*, sino más bien como delimitaciones subjetivas en un proceso continuo, lo que no significa uniformarse, pues está comprobado que, en cualquier proceso de aprendizaje, aparecen mesetas y que el aprendizaje adquiere ritmos diferentes en función del alumno.

En este libro describimos tres grandes etapas de aprendizaje que conducen al principiante desde su primer contacto con el rugby hasta convertirlo en un jugador capaz de asumir las exigencias del *rugby a 15*. Cada etapa se define por unos **objetivos** que nacen de la observación, análisis y evaluación del comportamiento individual y colectivo de los jugadores en el nivel de rugby que se proponga, en forma de deportes reducidos o simplemente como juegos adaptados.

Para facilitar la observación, en cada una de las etapas se describen los comportamientos más frecuentes. Nuestro trabajo consiste en reconducir estas acciones para que sean lo más positivas posible, dentro de la dinámica del juego, hacia el juego. Del análisis del juego de nuestros alumnos y alumnas debemos descubrir cuáles son los problemas más urgentes que impiden la evolución del juego y del jugador, estructurándolos por objetivos en cada una de las etapas.

Los objetivos van a evolucionar desde la búsqueda del **placer de jugar** a partir de la superación de los miedos al contacto, propios de la primera etapa, pasando por el intento de crear un **referencial colectivo de juego**, que da una lógica al movimiento de los jugadores y del balón de la segunda etapa, para concluir en la **tercera etapa con el juego desde las fases de conquista**.

Para alcanzar estos objetivos es necesario dotar de contenidos a cada etapa. Estos contenidos siempre involucran aspectos del plano afectivo, cognitivo y motor. Aunque en todas las etapas se trabaja en las tres vertientes, la primera etapa tiene contenidos más directamente relacionados con el plano afectivo; la segunda etapa está más vinculada a los problemas de tipo cognitivo o intelectual, desarrollando también los gestos técnicos necesarios para progresar en los conceptos tácticos; y, por último, en la tercera etapa, el plano motriz adquiere mayor relevancia.

Una vez definidos los objetivos y contenidos debemos determinar las actividades concretas que vamos a desarrollar. Estas actividades deben de estar tanto en función del objetivo perseguido como del nivel cognitivo y de ejecución de los jugadores y jugadoras.

Las **actividades** que vamos a presentar en cada una de estas etapas pueden agruparse en tres grandes bloques: los juegos adaptados, las situaciones pedagógicas y los ejercicios.

Los **juegos adaptados** sitúan el rugby al nivel del practicante; por ello, los juegos de la primera etapa sólo contienen las reglas básicas que posibilitan que el alumno entre directamente en la actividad del rugby. Durante la segunda etapa el juego se codifica con todas las reglas convenientes a los agrupamientos, para convertirse en deportes reducidos, *rugby a 8* y *a 12*, en la tercera etapa.

Las **situaciones pedagógicas** a través de la modificación de las variables del juego —espacio, tiempo, compañeros y contrarios—, van a acercar de manera más asequible la realidad del juego al principiante. En la primera etapa las situaciones serán especialmente del tipo *uno contra uno*, para evolucionar a situaciones favorables de superioridad numérica o de igual número de la

segunda etapa y a situaciones concretas de juego desde las fases de conquista en la tercera etapa.

Los *ejercicios*, normalmente de adquisición o refuerzo de gestos técnicos, van en función de los contenidos propios de cada etapa, siendo muy sencillos a nivel motor y de elementos perturbadores en la primera etapa, para elevar su nivel de complejidad y de exigencias físicas en las dos siguientes etapas.

Con el fin de lograr que el rugby crezca según progresa el nivel del jugador, en cada etapa se recomienda una **incorporación de reglas** que irán aumentando el grado de dificultad del juego y planteando nuevos retos al jugador. De un rugby apenas reglado llegaremos paulatinamente al *rugby a 15*.

Desde el punto de vista metodológico, aunque el método activo es el protagonista del proceso, en cada etapa se hace hincapié en aspectos metodológicos y pedagógicos concretos, definiendo un sistema de evaluación que asegure el correcto funcionamiento del proceso y como *feed-back*, tanto para los jugadores como para el propio educador. Esta evolución se realizará de nuevo observando el comportamiento ante el rugby desarrollado en cada etapa. Para facilitar este análisis hemos propuesto en cada etapa una hoja de observaciones con unas preguntas muy concretas; al responder a estas cuestiones podremos ver si los objetivos que habíamos marcado se han logrado y, por tanto, si los jugadores han evolucionado en sus actitudes y aptitudes en el juego.

LAS ETAPAS EN RELACIÓN CON LOS CONTENIDOS

A través de la **primera etapa**, el futuro jugador o jugadora van a conocer las **reglas básicas**, percibiendo las primeras sensaciones normalmente marcadas por el problema del contacto. Superar los problemas afectivos, logrando que el principiante sienta el placer de jugar, es el reto del educador. Para lograrlo debemos proponer un rugby sencillo, simplificándolo al reducir las reglas, el espacio y el número de jugadores. Incluimos en esta etapa juegos

de iniciación con elementos de lucha y una serie de habilidades específicas (carrera, placaje, liberación y recuperaciones del balón) que conservan la esencia del rugby y se adaptan al nivel del juego del practicante. En esta primera etapa es la actitud del jugador el contenido que más nos interesa, teniendo menor relevancia los aspectos técnico-tácticos y los aspectos reglamentarios.

El juego en esta etapa se caracteriza por la falta de colaboración entre los jugadores, que desarrollan casi siempre acciones de tipo individual, tienen poca capacidad para percibir la situación y jugar en función de ella, sucediéndose los agrupamientos alrededor del balón.

En la **segunda etapa** la palabra estrella es la **cooperación**. El juego colectivo en busca de proyectos comunes es el objetivo de esta etapa.

El paso de situaciones de *uno contra uno más otro que viene en su ayuda* a situaciones conscientes del tipo *dos contra uno*, marcan el inicio de esta etapa. Una vez que el jugador empieza a superar los problemas afectivos su campo visual se amplía, descubriendo en él a contrarios y compañeros, comenzando un embrión de colaboración que llegará al final de la etapa a crear un referencial de juego colectivo asentado sobre su triple variante fundamental, que no es otra que la posibilidad de jugar a la mano: agrupado, desplegado o al pie. En esta etapa las exigencias informativas adquieren una notable importancia y, por tanto, se hace un especial tratamiento de los problemas cognitivos del jugador. En consecuencia, los **aspectos tácticos** constituyen el eje de la segunda etapa, desarrollados principalmente a través de juegos básicos y situaciones pedagógicas en las que se alternan especialmente el espacio y el número de compañeros y de contrarios.

Hay que completar todos los aspectos anteriormente expuestos con las nuevas reglas que delimitan el juego y con los gestos técnicos indispensables para llevar a la práctica los conceptos tácticos asimilados.

La **tercera etapa** nos sumerge en el juego en la primera fase o, lo que es lo mismo, en el juego en y desde las *melés*, *touches*, saques de centro, 22 metros y golpes de castigo o francos. El rugby

alcanza su máxima realidad a través de la aparición de todas las reglas relacionadas con la posesión y utilización de las fases de conquista y de lanzamiento de juego. El plano cognitivo y en gran medida el motor son muy notorios en esta etapa.

En esta etapa el jugador descubre la dimensión real del juego, al iniciarse con una fase de conquista que acaba de conocer y seguir desarrollándose con las fases dinámicas que ha vivido en anteriores etapas.

Las nuevas reglas continúan incorporándose progresivamente a través de juegos básicos y las situaciones pedagógicas presentan los condicionantes del juego en primera fase propio de las *melés* o *touches*, saques y golpes. Es obvia la necesidad de aprender todo el bagaje técnico necesario para construir la *melé* y la *touché*, así como las estrategias básicas ofensivas y defensivas a partir de las fases de conquista.

Una reflexión rápida de los conceptos vertidos progresivamente en las tres etapas nos lleva a afirmar que el jugador o jugadora van desde una fase anárquica de juego hasta desarrollar su capacidad de organización y, asimismo, proyectos comunes en las fases dinámicas hasta integrarse en el contexto real del juego al incorporar las fases de conquista y de lanzamiento del juego, siempre contemplando tanto la vertiente ofensiva como defensiva e integrando conceptos y elementos técnicos, respetando y contribuyendo de manera equilibrada los planos afectivo, cognitivo y motor. El cuadro n.º 44 nos descubre la evolución del juego.

1.ª etapa	2.ª etapa	3.ª etapa
Juego desorganizado y anárquico.	Fase dinámicas. Punto de fijación.	Fase de conquista.

Cuadro n.º 44.

El cuadro n.º 45 relaciona los diferentes elementos en las diferentes etapas.



Fotografía: KAKE.

Denominación	1.ª ETAPA Avanzar, oponerse y marcar
<i>Secuencia de incorporación de las reglas</i>	5 jugadores por equipo en un espacio reducido. El ensayo. Derechos y deberes de los jugadores. El adelantado. La puesta del balón en juego.
<i>Comportamientos observables más frecuentes en cada etapa</i>	Miedo al contacto. Pocas carreras orientadas hacia la línea de marca adversaria. Muchas paradas alrededor del balón.
<i>Objetivos</i>	Participar activamente en el juego. Comprender y respetar las reglas básicas. Poseción-avanzar. Superar los problemas afectivos. Potenciar la autoestima.
<i>Contenidos</i>	Reglas básicas que permitan entrar en la actividad. Correr, pasar-liberar el balón después de un <i>placaje</i> . El contacto.
<i>Evaluación</i>	¿Conocen y respetan las reglas básicas? ¿Corren decididos con el balón? ¿Se oponen directamente al portador del balón?

Cuadro n.º 45. Elementos de

2. ^a ETAPA La cooperación	3. ^a ETAPA Las fases de conquista
<p>La formación y desarrollo del <i>maul</i> y el <i>ruck</i>. Las líneas de fuera de juego en el <i>maul</i> y el <i>ruck</i>.</p>	<p>La formación y desarrollo de las <i>melés</i>, las <i>touches</i> y los saques. Las líneas de fuera de juego en las <i>melés</i>, las <i>touches</i> y los saques.</p>
<p>Han perdido gran parte de sus miedos. Corren decididos en ataques y defensa. Descubren en el espacio a compañeros y contrarios.</p>	<p>Hay un embrión de juego colectivo. Hay dificultades en la organización para conquista y utilizar balones en <i>melés</i>, <i>touches</i> y saques.</p>
<p>Dar una lógica a la circulación de los jugadores y del balón. Crear un referencial de juego colectivo. Apoyo-continuidad-presión. Mejorar especialmente los problemas cognitivos. Fomentar la cooperación.</p>	<p>Aprender los fundamentos de las <i>melés</i>, las <i>touches</i> y los saques. Jugar con éxito desde las fases de conquista. Utilizar los principios fundamentales del juego. Posesión-avanzar-apoyo-continuidad-presión desde las fases de conquista. Dar significado a la superación. Colaboración realizando un trabajo individual concreto dentro del esfuerzo colectivo.</p>
<p>El juego en penetración. El juego desplegado. El juego al pie. La percusión, el <i>maul</i>, el <i>ruck</i>, el pase lateral, la patada, la recuperación de balones del aire.</p>	<p>La <i>melé</i>. La <i>touche</i>. Los saques. El juego de los tres cuartos.</p>
<p>¿Tienen significado las carreras y los pases? ¿Conservan y liberan el balón en los agrupamientos? ¿Se organizan colectivamente en defensa?</p>	<p>¿Consiguen balones de calidad en <i>melés</i> y <i>touches</i>? ¿Eligen correctamente las opciones de ataque desde <i>melés</i> y <i>touches</i> conservando el balón? ¿Se organizan colectivamente en defensa desde la <i>melé</i> y la <i>touche</i>?</p>

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Antes de sumergirnos en el proceso de aprendizaje del rugby debemos definir las siguientes cuestiones:

*¿Quién va a enseñar el rugby?
¿A quiénes vamos a enseñar?
¿Qué vamos a enseñar?
¿Cómo vamos a enseñarlo?
¿Con qué medios contamos?*

¿Quién va a enseñar el rugby?

Para llevar a cabo todo el proceso de aprendizaje es necesario contar con un **educador o educadora** que:

- Conozca profundamente el juego, sus exigencias y los comportamientos evolutivos de jugadores y jugadoras.
- Sea capaz de transmitir los conocimientos que tiene.
- Dinamice al grupo.
- Tenga como punto de referencia la formación integral de la persona.

Las reglas, el espíritu, los principios fundamentales y los gestos técnicos específicos son los pilares sobre los que se asienta el rugby. El educador o educadora debe ser un estudioso de estos temas, profundizando tanto en su desarrollo técnico como sobre el comportamiento y la evolución del jugador cuando todos estos elementos se unen en el juego. Tiene que conocer perfectamente las etapas evolutivas de la persona y su incidencia en la formación del jugador. Desarrollará una gran capacidad de observación para descubrir los problemas reales más urgentes que los jugadores tienen

durante el juego. Propondrá acciones concretas que garanticen la evolución de los jugadores.

Para lograr sus objetivos, ha de ser capaz de transmitir todos estos conocimientos utilizando los medios que la pedagogía y la metodología ponen a su alcance, sabiendo que no hay un método mágico aunque, como más adelante proponemos, el método activo nos parece el más adecuado. Debe conocer los diferentes métodos, utilizando en cada momento el que considere más oportuno. Por otro lado, debe contar con conocimientos de psicología y sociología que le ayuden en su labor de **dinamizar al grupo**, consiguiendo que la cohesión entre todos sus miembros induzca una actitud positiva de trabajo.

El papel de educador o educadora

Una vez definidos los objetivos y distribuidos temporalmente, el educador debe proponer actividades a través de las cuales el jugador desarrolle las aptitudes que le capacitarán para lograr alcanzar los objetivos propuestos.

Estas actividades, en forma de juegos y de ejercicios, deben responder al objetivo y al nivel de comprensión y ejecución del jugador.

El educador construye la sesión ordenando las actividades hasta crear el ritmo de trabajo más adecuado alternando juegos y ejercicios en función de sus exigencias físicas y su grado de complejidad.

Al diseñar la sesión mezclando correctamente estos dos parámetros, logramos un entrenamiento vivo y que sea reflejo de las demandas reales de un partido de rugby donde discurren acciones complejas o simples, de mayor o menor nivel de requerimiento físico...

Es fundamental tener en cuenta todos los elementos relacionados con la organización para perder el mínimo tiempo posible en

esta tarea, articulando los juegos, ejercicios y situaciones pedagógicas para lograr un tiempo máximo de participación activa de los jugadores y jugadoras.

Pero el educador no es un ordenador que en un momento determinado nos da una ficha de actividades más o menos organizadas, sino un elemento importante en la conducción del proceso de aprendizaje siendo responsable de explicar y demostrar las acciones tácticas y gestos técnicos que presenta a sus alumnos y alumnas. Hacemos hincapié en utilizar todos los sentidos del jugador a la hora de transmitirle información; la que recibe escuchando puede enriquecerse muchísimo con una imagen y mucho más si inducimos la reflexión sobre ella. Todo esto se puede lograr con demostraciones reales, vídeos y utilizando el sistema de pregunta-respuesta ante las situaciones que se van presentando y generando.

La información también debe llegar a través de correcciones o de refuerzos positivos ante actuaciones correctas, pero nunca debemos mostrarnos indiferentes ante el error o el acierto. Especialmente en las correcciones debemos ser positivos y nunca recriminar o ironizar sobre los fallos, buscando el momento más oportuno para corregirlos, pudiendo coincidir con el instante en que se produce, pero siendo más efectivos si se realizan pasados unos momentos y después de haber hecho que el jugador recapacite sobre su error. Las correcciones se realizan normalmente a nivel de grupo y de forma demasiado general. En nuestra opinión es necesario acudir a correcciones de tipo individual y muy específicas, poniendo de relieve las soluciones correctas.

¿A quiénes vamos a enseñar?

A nivel general, el objetivo es la formación integral del alumno utilizando en este caso los medios que el rugby nos proporciona.

A nivel específico queremos formar **jugadores y jugadoras** valientes, con capacidad de adaptación a la situación; por tanto,

inteligentes, polivalentes y leales a las reglas y, sobre todo, al espíritu del juego.

Estos objetivos nos obligan a trabajar siempre en una triple vertiente:

- las capacidades psico-afectivas,
- las capacidades cognitivas y
- las capacidades motrices.

Esta concepción de la formación va a marcar nuestro trabajo, que siempre parte del **jugador en el juego**, convirtiendo a la persona, al jugador, en el eje central del proceso de aprendizaje

¿Qué vamos a enseñar?

Una respuesta simplista sería **el rugby**, pero, profundizando es evidente que si presentamos a los principiantes el *rugby a XV* con todas sus reglas estaremos agrediéndole con un deporte colectivo que no entiende y que le presenta unas exigencias energéticas e informativas que no puede afrontar.

El educador debe **adaptar el juego** al nivel de aprendizaje en que se encuentren los jugadores y jugadoras. Por tanto, la evolución del juego y del jugador debe realizarse al unísono. Al mismo tiempo que aumentan las capacidades del jugador, crecerá la complejidad del juego. De esta forma, el principiante descubre por sí mismo el juego, comprendiéndolo a través de su evolución.

El *rugby a 5* jugadores, sin *melé* ni *touches*, podría ser el primer nivel que, con el paso del tiempo, podría dar lugar a los dos deportes reducidos que en la actualidad propone la Federación Española de Rugby para las competiciones entre jugadores principiantes: *rugby de 8 jugadores* y *rugby de 12 jugadores*.

Estos deportes reducidos tienen las características diferenciales que se describen en el cuadro n.º 46.

	<i>RUGBY A 8</i>	<i>RUGBY A 12</i>
Terreno	2/3 (relación ancho x largo) 38x69 m → 13 años 28x59 m → 8 a 10 años	2/3 (relación ancho x largo) Campo de <i>Rugby a 15</i> sin los pasillos de 5 m de <i>touche</i> .
Balón	N.º 4.	N.º 4.
N.º de jugadores	8 titulares. 4 cambios.	12 titulares. 4 cambios.
Duración	1 partido: 30 minutos. (3 partes). Torneo: duración máxima de 60 minutos.	1 partido: 40 minutos. Torneo: duración máxima de 80 minutos.
Patadas	En la zona de 22 m y fuera solamente con un objetivo táctico muy concreto.	Sin restricciones.
Marca	No existe.	Igual que en el <i>rugby a 15</i> .
Tanteo	Transformaciones en el cen- tro de los palos siempre.	Igual que en el <i>rugby a 15</i> .
Melé	Siempre 3 jugadores en pri- mera línea. Medios de <i>melé</i> no pueden presionar.	5 jugadores siempre. El me- dio <i>melé</i> no puede presio- nar a su contrario.
Lateral	3 jugadores.	5 jugadores.
Fuera de juego	<i>Melé</i> : para los no participan- tes a 5 m de los últimos pies de los jugadores de su equipo. <i>Touche</i> : para los no partici- pantes a 5 m de la línea de puesta de balón en juego.	<i>Melé</i> : para los no participan- tes a ras del último pie de los jugadores de su equipo. <i>Touche</i> : para los no partici- pantes a 10 m de la línea de puesta de balón en juego.

Cuadro n.º 46. *Rugby a 8 y Rugby a 12.*

¿Cómo vamos a enseñarlo?

El primer elemento de la enseñanza lo hemos determinado en los párrafos anteriores al asegurar que es necesario adaptar el rugby al nivel del principiante uniendo la evolución del jugador con la del juego.

Esta forma de trabajo responde al concepto de **método activo, al relacionar el jugador con el juego y con la acción del rugby sobre el jugador.**

JUGADOR	PAPEL DEL EDUCADOR
Juego	1. Proponer un rugby simplificado a nivel del jugador.
⇓	2. Observar y analizar el comportamiento individual y colectivo de los jugadores.
Situaciones pedagógicas	3. Seleccionar el problema más urgente.
⇓	4. Establecer objetivos.
Juegos y ejercicios	5. En función del objetivo, proponer situaciones-problema combinando las variables del juego y, en función del comportamiento espontáneo del jugador, ayudarle a buscar soluciones.
⇓	6. Diseñar juegos y ejercicios para adquirir y reforzar habilidades necesarias para que el juego evolucione.
Situaciones pedagógicas	7. Proponer nuevamente situaciones pedagógicas para dar significado a las habilidades anteriores.
⇓	8. Proponer de nuevo el rugby propio de la etapa de aprendizaje para comprobar la evolución y obtener "conocimiento de los resultados" transmitiéndolos a los jugadores y jugadoras.
Juego evolucionado	

Cuadro n.º 47. La línea pedagógica.

Este cuadro nos indica que el punto de salida y de llegada va a ser el rugby adaptado al nivel de aprendizaje del jugador. El educador va a proponer un juego con unas reglas y consignas bien definidas y va a observar los problemas reales que dificultan la evolución del juego para que, una vez analizados y evaluados, sirvan como punto de referencia para definir objetivos concretos.

Los comportamientos de los jugadores suponen una valiosa fuente de información, tanto del proceso y jugadoras como del resultado. Para facilitar el trabajo del educador hemos descrito en cada una de las etapas las actitudes más frecuentes que suelen tener los jugadores en ese momento de aprendizaje. Igualmente, se hace hincapié en aquellos comportamientos que suponen un freno en la evolución del jugador y, por tanto, serán el objetivo prioritario en la actuación selectiva del profesorado. Esta evaluación por medio del análisis de los comportamientos de los jugadores en el propio juego nos disuade de realizar programas de tipo tradicional que solamente contemplaban la enseñanza del deporte a través de la práctica de los gestos técnicos.

El siguiente elemento incluido en el cuadro son las situaciones pedagógicas o situaciones problemas que sirven para aislar acciones de juego facilitando el aprendizaje y, sobre todo, fomentando la comprensión y la iniciativa del jugador. Estas situaciones-problema consiguen un trabajo activo y racional donde el principiante debe buscar sus soluciones ante las exigencias del juego, construyéndose al **combinar las variables del juego** siguientes:

- La relación espacio-temporal.
- La correlación defensores-atacantes.
- La procedencia del balón.
- Y también las consignas de intervención de la defensa.

Con las situaciones pedagógicas garantizamos el desarrollo integrado de los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.

Es en este momento del proceso donde aparecen los ejercicios como actividades más analíticas que buscan adquirir o reforzar las habilidades técnicas necesarias para solventar la problemática de ejecución, una vez tomada la decisión ante una situación de juego. Por supuesto, el grado de dificultad del ejercicio debe estar al nivel de ejecución del jugador o jugadora. Resaltamos que todo aprendizaje técnico trabajado de forma analítica debe llevarse al contexto real de juego lo antes posible, lo que podemos conseguir planteando de nuevo situaciones que analicen los aprendizajes recién adquiridos para llegar hasta el juego evolucionado que nos va a dar el «conocimiento del proceso y de los resultados» al estudiar las actitudes y aptitudes de los jugadores.

Llegado este momento nos gustaría resaltar los aspectos de metodología más destacados. Al leer este libro te darás cuenta de que no queremos una enseñanza de tipo mecanicista basada en la demostración y en la repetición que lleva a la adquisición de automatismos. Nuestra intención es que jugadores y jugadoras construyan su propio aprendizaje, relacionando lo que ya saben con el nuevo contenido, de forma que consigan nuevos esquemas motrices (aprendizaje significativo). Se utilizarán la demostración y la repetición, pero siempre después de que el jugador comprenda qué está haciendo y por qué lo hace.

El alumno o alumna son considerados como los protagonistas del proceso. Esto implica la adaptación del profesor y del contenido de las sesiones a su nivel y, por tanto, a sus necesidades. Las carencias son de tipo perceptual, de decisión y de ejecución, pudiendo detectarse en los comportamientos individuales y colectivos. Para mejorar estos mecanismos (percepción, decisión y ejecución) elaboramos las situaciones pedagógicas y ejercicios que colocan al alumno dentro de una situación problemática en la que debe buscar libremente una solución. Es en este proceso de planteamiento y resolución del problema donde jugadores y jugadoras evolucionan en su rugby.

Estas tareas se plantean del siguiente modo:

- Interviniendo en las preparación y acondicionamiento del medio.
- Dando las premisas para su utilización.
- Determinando el material, los objetivos y las modalidades de ejecución.

Estos requisitos son imprescindibles para construir las tareas semidefinidas, base de las situaciones-problema que orientan al alumno hacia el objetivo que se quiere lograr. Guiamos su atención hacia las informaciones del entorno, principalmente las visuales, con el fin de adaptar su respuesta al espacio, consiguiendo flexibilizar sus automatismos. No queremos olvidarnos de las tareas definidas que, aunque empleadas en menor proporción, son de igual importancia en algunos momentos del proceso de aprendizaje.

Para lograr este objetivo empleamos cuatro **tipos de aprendizaje**, los dos primeros en menor proporción: el aprendizaje receptivo, la memorización por instrucción directa, el *aprendizaje repetitivo por descubrimiento autónomo* y la *memorización por descubrimiento*, utilizados para la enseñanza de gestos técnicos. Para la comprensión del juego empleamos el aprendizaje por descubrimiento guiado y el aprendizaje por descubrimiento autónomo.

La organización de las actividades de aprendizaje determina que el trabajo de jugadores y jugadoras sea en grupo para que tengan más autonomía en su trabajo y para fomentar la estructura cooperativa de manera que jueguen unos con otros contra otros, compartiendo varios de ellos el mismo objetivo y jugando juntos para lograrlo. Se consigue también así que la actividad sea motivante y la práctica rica e intensa, favoreciendo la máxima espontaneidad. De este modo, el producto final es el resultado del trabajo en equipo, en el que la cooperación se antepone a la competitividad.

Entendida de esta manera la intervención didáctica del profesorado, jugadores y jugadoras descubrirán progresivamente el juego empleando su capacidad perceptiva, intelectual y motriz con una relación que consideramos óptima.

¿Con qué medios contamos?

Los medios disponibles van a condicionar en gran medida algunos aspectos concretos del proceso de aprendizaje.

Para ilustrar este apartado basta con pensar en la problemática que supone desarrollar un deporte de contacto como el rugby en la mayoría de nuestros centros docentes, que no disponen de un campo de hierba. Pero que exista un problema no significa que no se puedan encontrar alternativas como es en este caso la opción que a continuación describimos.

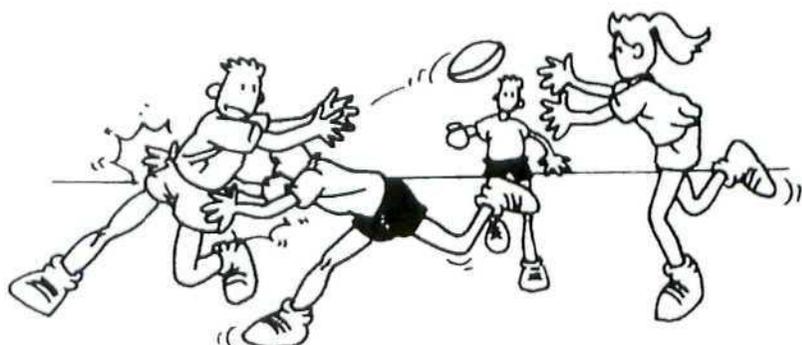
El rugby en superficies duras

La falta de instalaciones adecuadas, el miedo a las lesiones y el desconocimiento general del juego son los principales problemas que podemos encontrarnos al tratar de introducir el rugby en los centros docentes. Como siempre, la capacidad de adaptación va a ser la clave.

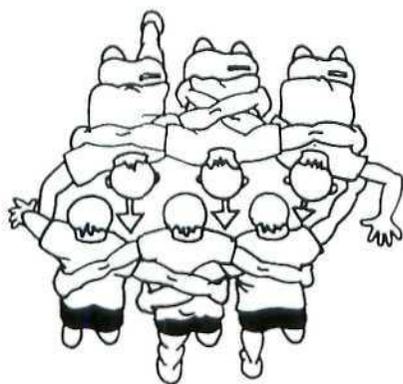
La solución podría pasar por un rugby de ocho jugadores por equipo que juegan dentro de una pista polideportiva de dimensiones parecidas a las de un campo de balonmano (40 m x 20 m), cambiando el placaje por el tocado con dos manos en el pantalón.

Cuando un jugador es tocado debe parar inmediatamente el balón, eliminando así el contacto entre los jugadores y el suelo. Con este rugby se reduce al mínimo el riesgo de lesiones, se simplifica el juego y se logra un deporte de *habilidad* muy atractivo para los principiantes.

En el *rugby a 8*, las *melés* y las *touches* son de 3 jugadores por equipos, que en un principio pueden no disputarse, ganando el balón el equipo que lo introduce.



Tocar con dos manos en el pantalón



Melé y touche de tres jugadores

Ilustración n.º 38. El rugby en superficies duras.

Es evidente que el elemento que minimizamos en este tipo de rugby es el contacto, la confrontación, incidiendo más en los aspectos de evasión.

Reglamento básico del rugby en superficies duras

El **juego** comienza o se reanuda después de un ensayo, con una patada desde el centro del campo. Los jugadores del equipo que saca deben colocarse detrás del jugador que patea el balón. El otro equipo estará enfrente a 5 metros.

El objetivo del juego es el **ensayo** (5 puntos). Éste se consigue colocando el balón en el suelo, detrás de la línea de ensayo.

En el *avant* los jugadores pueden correr con el balón, pero nunca pasarlo hacia delante.

El **saque a la mano** se realiza por medio de un ligero golpe al balón en el suelo al reanudar el juego después de una infracción. Los jugadores del equipo que saca se colocan detrás del jugador que realiza el saque. Los contrarios, enfrente a 5 metros.

No hay placaje: los defensores podrán detener al portador del balón, tocándole en su pantalón con las dos manos. En ese momento el portador del balón deberá pasarlo inmediatamente a un *compañero*.

La *melé* se forma después de un «adelantado» y la componen tres jugadores de cada equipo. El balón lo introduce un jugador del equipo que no ha cometido el «adelantado» ganándolo sin que haya empuje. Los demás jugadores deben colocarse a 5 metros detrás de la *melé*.

En la *touche*, cuando el balón o un jugador con el balón sale por una de las líneas de lateral se produce un «saque» de lateral. Éste se forma con dos jugadores de cada equipo colocados en fila. El balón lo lanza y es ganado saltando por el equipo que no lo ha sacado del campo. Cada equipo puede colocar un jugador junto a los saltadores. Los demás jugadores deben colocarse a 5 metros detrás del lateral.

7

Primera etapa de aprendizaje

La utilización del método activo nos lleva a plantear juegos bases que constituyen el punto de salida y llegada de todo el proceso de aprendizaje. Estos juegos coforman el rugby adaptado al nivel del principiante. Alumno y juego interactúan y de la observación de lo acontecido podemos definir los objetivos que den respuesta a los problemas más urgentes que aparecen en el juego.

Al comenzar la primera etapa el rugby que debemos presentar debe ser muy sencillo, con procesos efectivos, 5 jugadores contra 5, en un espacio reducido y con unas reglas mínimas: delimitar el espacio, el ensayo y las formas individuales de jugar (correr, pasar, patear)

Si analizamos el comportamiento individual y colectivo de jugadores y jugadoras apreciamos que el juego es anárquico, con muchas paradas del balón provocadas por la lucha de los jugadores a su alrededor, hay muy poca circulación de los jugadores y del balón y, cuando se da, la gran mayoría de las veces carece de una lógica de juego, siendo más una huida del acoso del contrario o una utilización del pase para quitarse el problema de la presión de los contrarios.

A nivel afectivo el contacto es el gran enemigo del jugador, que polariza su actuación hacia el miedo a caer o chocar. A nivel

perceptivo el jugador sólo se siente él dentro del juego, sin ser capaz de ver la presencia de sus compañeros y contrarios. A nivel motriz, cuando se introduce la regla de pase adelantado, muchos principiantes tienen problemas para colocarse detrás del balón, muchos corren hacia delante cuando son ellos los que lo han pasado...

El cuadro n.º 48 estructura los comportamientos más normales observables en esta etapa.

1.ª ETAPA DE APRENDIZAJE	
Comportamientos observables	
Colectivo	Individuales
El grupo se comporta como un cometa, jugadores rodeando el balón y otros que se van separando perdiendo interés.	El balón es el único objetivo.
Agrupamientos anárquicos en torno al balón.	Solamente son capaces de ver el espacio más próximo.
Apenas hay trabajo colectivo.	Cuando el balón se suelta no se tiene en cuenta al compañero.
Poco dinamismo por la noción del contacto.	Hay carreras sin sentido con y detrás del balón.
Todas las señales son de carácter verbal.	Hay principiantes dominantes que corren decididos con el balón.
Predominan los actos motores sobre los perceptivos.	Otros corren rodeando al grupo, mientras que otros se aíslan del juego por miedo.
Egoísmo, actitudes individuales.	Una gran mayoría tiene problemas al principio para estar detrás del balón.

Cuadro n.º 48. Comportamientos típicos en la primera etapa de aprendizaje del rugby.

A partir de la observación, análisis y evaluación de estos comportamientos podemos definir los objetivos y, concretamente, los contenidos de esta etapa.

El problema más urgente que entresacamos de estas actitudes es el miedo a las caídas o a los choques que llevan a algunos jugadores a inhibirse del juego. Por tanto, ayudar a los jugadores y jugadoras a superar sus problemas afectivos es nuestro objetivo estrella.

SECUENCIA DE OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Objetivos

La primera vez que un jugador se sumerge en el rugby el juego le plantea innumerables problemas; como educadores debemos establecer una serie de objetivos, dando prioridad así unos aspectos sobre otros.

En esta primera etapa debemos lograr que el principiante **participe activamente** en el juego, lo que no va a ser posible si no logramos que supere sus miedos a un deporte eminentemente de contacto. Por otra parte, en esta primera etapa, el jugador va a entrar en la actividad del rugby por medio de la comprensión de sus reglas básicas y principios fundamentales.

Como consecuencia de los aspectos comentados en los párrafos anteriores definimos los siguientes objetivos para la primera etapa:

- Conocer, comprender y respetar las reglas básicas.
- Descubrir y desarrollar los dos primeros principios *fundamentales del juego*:
 - Avanzar: correr decidido en ataque y defensa hacia la línea de marca contraria y hacia el adversario.
 - Posesión: carreras a recuperar el balón.

- Describir y vivir la realidad del juego:
 - Evasión.
 - Confrontación.
- Superar los problemas afectivos derivados del contacto con compañeros, contrarios y con el suelo.

Contenidos

Para lograr los objetivos debemos llenar esta etapa tanto con elementos que acerquen la realidad del juego al principiante a través del conocimiento de las reglas básicas que enmarquen su juego. También, de los primeros conceptos tácticos —avanzar, conservar el balón y oponerse—, así como de las habilidades específicas necesarias para desarrollar el juego. Podemos resumir de la siguiente manera los contenidos de esta etapa:

Las reglas básicas:

- Delimitación del espacio de juego.
- En ensayo.
- La carrera con el balón.
- El pase.
- La patada.
- El placaje.
- La ventaja.
- Fuera de juego en juego abierto.
- El «adelantado».
- La puesta del balón en juego.

Los principios fundamentales:

- **Avanzar** con el balón: confrontación-evasión.
- Conservar el balón, **posesión**.
- **Oponerse** avanzando hacia el jugador contrario con el balón.

Habilidades específicas:

- La carrera.
- La carrera con el balón.
- El placaje y la liberación del balón después de un placaje.
- La posición del cuerpo en el contacto y la recuperación del balón por el primer compañero en apoyo.

Juego básico de iniciación con incorporación progresiva de las reglas.

Participación activa en el juego.

Juegos de preparación a la lucha individual y colectiva con y sin balón (variando el espacio).

Disposición favorable al contacto.

Juegos y ejercicios con pocos jugadores especialmente situaciones de 1 contra 1.

Respeto a las reglas del juego, a los compañeros a los contrarios y al árbitro.

SECUENCIA DE ACTIVIDADES

En esta etapa, al igual que ocurre en el resto, vamos a agrupar las actividades en tres grandes bloques.

Bloques de actividades:

- **Juego o rugby adaptado.**
- **Situaciones pedagógicas.**
- **Ejercicios.**

El **rugby** que vamos a presentar en esta etapa va a estar caracterizado por su simplicidad, introduciendo solamente las

reglas necesarias para hacer entrar en la actividad del rugby a los principiantes.

Las **situaciones pedagógicas** tendrán un grado de complejidad bajo proponiendo situaciones muy favorables de fácil solución y también acciones *uno contra uno* para hacer protagonista y partícipe al máximo del juego a cada jugador o jugadora.

Los **ejercicios** en esta etapa irán encaminados a adquirir las habilidades específicas directamente relacionadas con la formas individuales de juego, especialmente la carrera, el placaje y el contacto.

JUEGO ADAPTADO

Al comienzo de esta etapa nos encontramos habitualmente con principiantes que desconocen por completo el juego y, por tanto, las primeras actividades irán encaminadas a introducirlos en el juego del rugby. Deben ser juegos sencillos que enseñen de una manera fácil y comprensibles las primeras reglas necesarias para que el juego comience.

El rugby adaptado o juego base de esta etapa estará muy poco codificado, utilizando exclusivamente las reglas necesarias:

- El campo de pequeñas proporciones.
- Un número reducido de jugadores, 5 contra 5.
- Un objetivo: ensayar.
- Unas formas de jugar: corriendo con el balón, pasándolo o pateándolo y pudiendo placar al jugador portador del balón, en resumidas palabras, los derechos y deberes de los jugadores.

Después se incorporará, en el momento que se produzca un apilamiento en el suelo, la regla de no poder jugar en el suelo y la

necesidad de saltar inmediatamente el balón si el jugador cae al suelo. También introducimos posteriormente la regla del fuera de juego en juego abierto:

«No se puede jugar si se está delante del balón y el último en haber jugado el balón ha sido su compañero»

y, como consecuencia de esta regla, la prohibición de pasar el balón hacia delante.

SITUACIONES PEDAGÓGICAS

Objetivo específico

Comprender los fundamentos y las reglas básicas del juego.

Material

Un espacio amplio delimitado por conos.

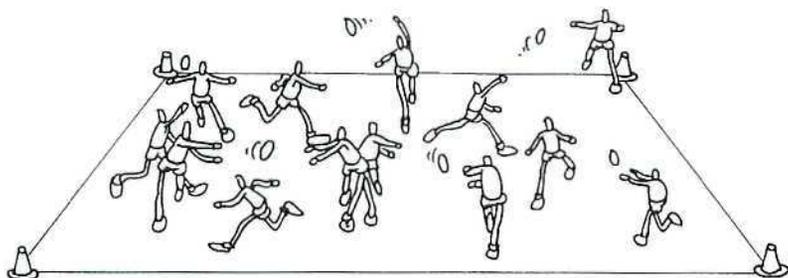


Ilustración n.º 39.

Organización

Todo el grupo dentro del espacio con todos los balones.

Realización práctica

Correr pasándose el balón en cualquier dirección y a cualquier compañero.

Observaciones

No correr dando vueltas, intentar que exploren todo el campo.

Variantes

Dos jugadores o educadores van cerrando o abriendo espacios desde sus respectivos campos.

Objetivo específico

Entrar en la actividad.

Material

Un espacio amplio delimitado por conos.

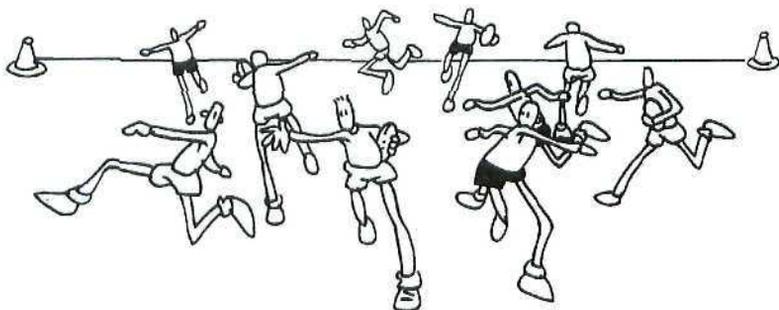


Ilustración n.º 40.

Organización

Todo el grupo con todos los balones dentro del campo.

Realización práctica

Los jugadores con el balón deberán tocar con él a los otros jugadores.

Observaciones

Es un juego para desarrollar la capacidad de evasión.

Variantes

Ver qué jugador toca a más compañeros en un minuto.

Objetivo específico

Aprender a ensayar.

Material

Un espacio amplio delimitado por conos.

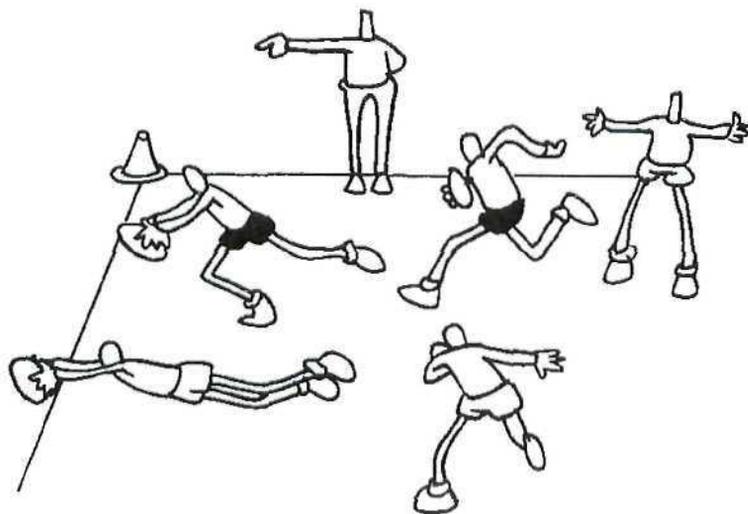


Ilustración n.º 41.

Organización

Todo el grupo dentro del espacio con todos los balones.

Realización práctica

Pasar el balón y recorrer el espacio. Cuando el educador grite “*ensayo*”, los jugadores que en ese momento tienen el balón deben ensayar en la línea que marque el educador.

Observaciones

Demostrar claramente cómo conseguir un ensayo.

Objetivo específico

Evasión-Confrontación.

Material

Espacio delimitado por conos. Balones.

Organización

Dos equipos, cada uno en su extremo del campo. Balones separados por el campo.

Realización práctica

A la señal del educador, los jugadores o jugadoras intentan coger balones y ensayar o evitar que lo hagan los contrarios. Una vez conseguido el ensayo, el balón debe dejarse y sólo lo puede jugar un jugador del equipo que ha recibido el ensayo.

Observaciones

Contar el número de ensayos.

Variantes

Después del ensayo, ese balón ya no se puede jugar, de tal manera que al final ambos equipos estarán jugando con un solo balón.

Objetivo específico

Integrar en el juego a los jugadores que se aíslan.

Material

Cuatro conos delimitando un espacio amplio. Tres balones en las manos del educador.

Organización

Dos equipos.

Realización práctica

Juego real con las reglas que se están utilizando en la etapa en ese momento. El educador va a ir introduciendo balones en el juego enviándolos a los jugadores que se van quedando aislados del juego.

Observaciones

Cuando se incorpora un nuevo balón al juego, el jugador que tenía el anterior balón lo lleva al educador.

Objetivo específico

Fomentar la atención hacia los fundamentos del juego.

Material

Un campo delimitado y un balón.

Organización

Dos equipos.

Realización práctica

Juego real con las normas correspondientes a la etapa. Además de puntuar con 5 puntos el ensayo, se dará un punto al equipo atacante o defensor que realice una acción positiva) un ensayo, un placaje...).

Observaciones

Puntuar correctamente en voz alta para reforzar las acciones positivas.

Objetivo específico

Avanzar y conservar el balón en situaciones de superioridad numérica.

Material

Conos delimitando un espacio grande.

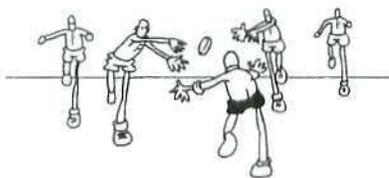


Ilustración n.º 42.

Organización

Grupos de 5 jugadores.

Realización práctica

4 jugadores atacan contra un defensor. El objetivo del juego es ensayar sin perder en ningún momento la posesión del balón.

Observaciones

Insistir en que los jugadores corran decididos hacia delante y que los apoyos estén detrás del jugador que lleva la pelota.

Objetivo específico

Avanzar, conservar y liberar el balón en situaciones de superioridad numérica después de un contacto.

Material

Conos delimitando un espacio amplio.

Organización

Grupos de 5 jugadores.

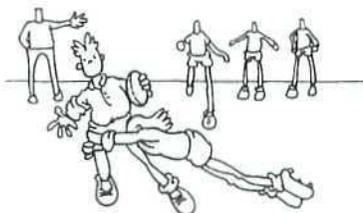


Ilustración n.º 43.

Realización práctica

A la señal del educador se enfrentan un atacante y un defensor; si se produce un bloqueo, el educador pondrá en juego a los tres compañeros del atacante. El objetivo es ensayar.

Observaciones

Incidir en el avance y en la conservación y liberación del balón en el contacto.

Variantes

Poner números a los atacantes y gritar alternativamente números para que apoyen al jugador bloqueado.

Objetivo específico

Resolución de problemas uno contra uno, placaje y evasión.

Material

Conos señalando un campo y balones.



Ilustración n.º 44.

Organización

Dos filas de jugadores. Cada fila en un extremo del campo. Los balones los tiene el entrenador.

Realización práctica

El entrenador lanza un balón, que deben jugar los primeros de cada fila, con el objetivo de ensayar.

Observaciones

El juego acaba después de un ensayo. Dar la oportunidad al defensor de atacar si recupera el balón.

Variantes

Variar la forma del lanzamiento del balón: suelo, aire, a uno de los jugadores, al centro... Variar los puntos de partida, cambiar la situación de las filas.

Objetivo específico

Solución a los problemas de superioridad numérica.

Material

Conos marcando un campo de 40 por 20 metros.

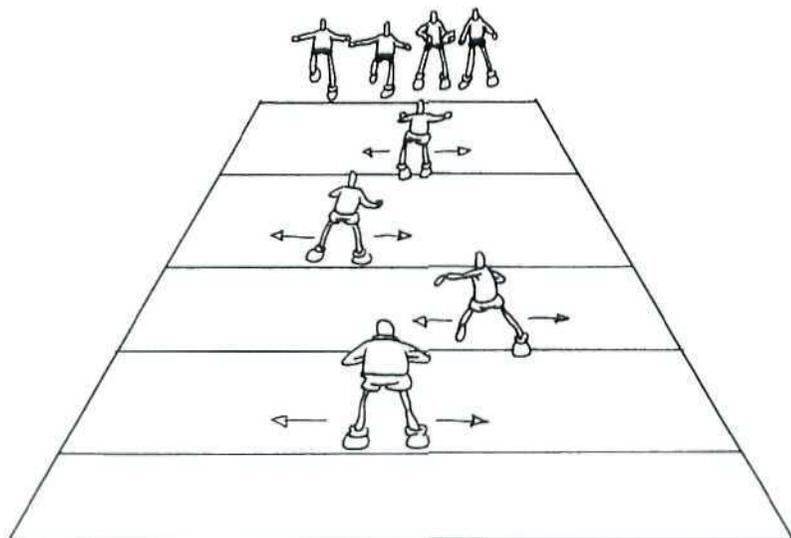


Ilustración n.º 45.

Organización

Grupos de ocho jugadores, divididos en dos grupos de cuatro jugadores cada uno, colocados como describe el gráfico.

Realización práctica

Ataque con el objetivo de conseguir un ensayo al final del campo. Los defensores sólo pueden moverse lateralmente.

Observaciones

Evitar pases inútiles. Fijar a los defensores. Atención al apoyo.

Variantes

Los defensores pueden moverse lateralmente y hacia atrás.

Objetivo específico

Vivir la confrontación y conservar el balón.

Material

Conos delimitando el campo de juego. Un balón.



Ilustración n.º 46.

Organización

Dos equipos.

Realización práctica

Los jugadores de ambos equipos están numerados. En un primer momento el balón se lanza hacia un jugador de cada equipo que se encuentran juntos y separados de sus compañeros o compañeras. El educador, cuando lo considere oportuno, llamará por números a jugadores de ambos equipos para que ayuden a su compañero o compañera.

Observaciones

El objetivo final es el ensayo.

Objetivo específico

Evasión y placaje.

Material

Balones y conos delimitando un campo.

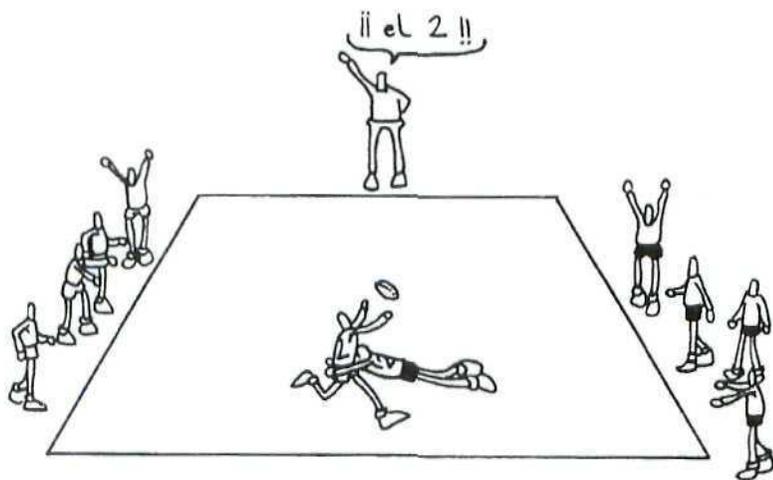


Ilustración n.º 47.

Organización

Dos grupos colocados como indica el gráfico. Cada jugador tiene un número.

Realización práctica

El entrenador grita un número, jugando uno contra uno los jugadores que tengan ese número.

Observaciones

El objetivo es conseguir un ensayo.



Objetivo específico

Evasión y placaje, situaciones 'uno contra uno'.

Material

Dos conos delimitando una zona de ensayo de 15 metros. Balones.

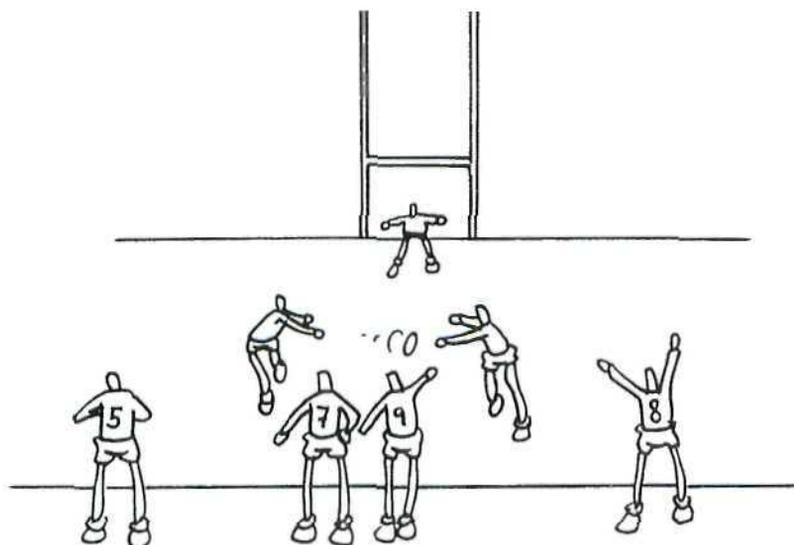


Ilustración n.º 48.

Organización

Grupos de ocho jugadores. Su defensa sobre la línea de ensayo. El resto enfrente de él, colocados en fila y con los balones.

Realización práctica

Salida alternativa de los jugadores con el objetivo de ensayar. El defensor siempre es el mismo.

Variantes

Los atacantes salen a la señal del entrenador. Los atacantes empiezan a correr en el instante en que el defensor placa al jugador anterior o ha habido un ensayo.

EJERCICIOS

A continuación presentamos un conjunto de juegos y ejercicios de adquisición y reforzamiento de actitudes y gestos técnicos.

Objetivo específico

Adaptación al contacto.

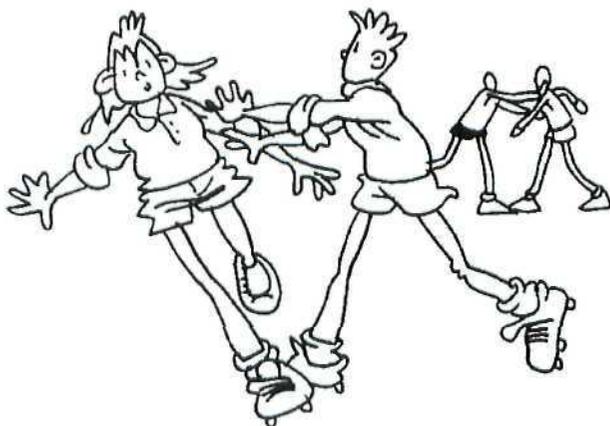


Ilustración n.º 49.

Organización

Por parejas.

Realización práctica

Estirar y empujar a la pareja.

Observaciones

Parejas equilibradas en peso y fuerza.

Variantes

Todas las señaladas en la descripción gráfica.



Objetivo específico

Adaptación al contacto.

Material

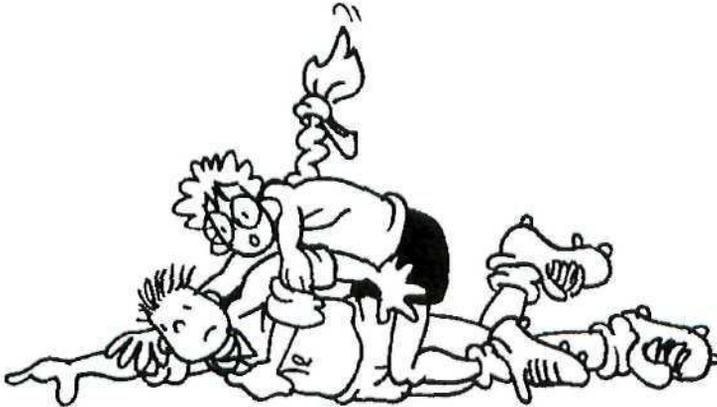


Ilustración n.º 50.

Organización

Por parejas.

Realización práctica

Luchar para intentar levantar del suelo al compañero.

Observaciones

El juego consiste en levantar al compañero, no en tirarlo al suelo.

Variantes

Uno se defiende y el otro es el que intenta levantarlo.

Objetivo específico

Adaptación al contacto.

Material

Un banderín del campo.

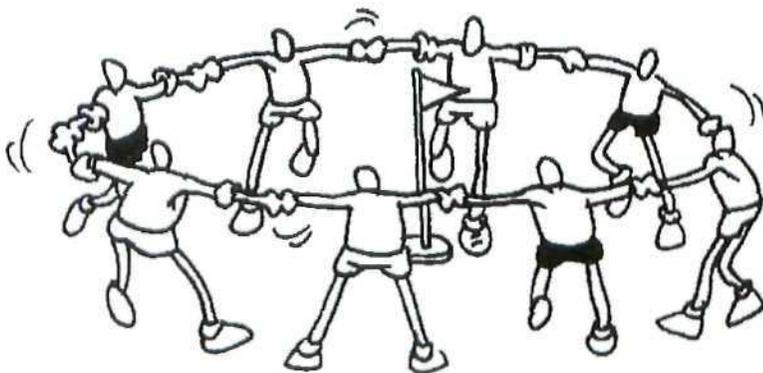


Ilustración n.º 51.

Organización

Ocho jugadores agarrados de las manos formando un círculo.

Realización práctica

Estirar de las manos para lograr que un compañero toque el banderín.

Observaciones

Pierde quien más veces haya tocado el banderín.

Objetivo específico

Adaptación al contacto.

Material

Conos para marcar un cuadro.

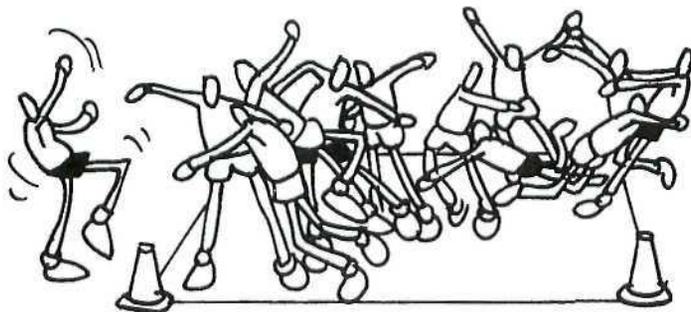


Ilustración n.º 52.

Organización

Todo el grupo dentro del cuadro.

Realización práctica

Empujarse, todos contra todos, para echar del cuadrado a los compañeros.

Observaciones

Gana el jugador que logra quedarse sólo dentro del cuadro.

Variantes

Un punto por cada jugador que se saque fuera del cuadro. Gana quien consiga más puntos en un tiempo determinado. El jugador

que se sale fuera puede volver a entrar, pero se descuenta un punto.

Objetivo específico

Adaptación al contacto.

Material

Diez balones y conos.

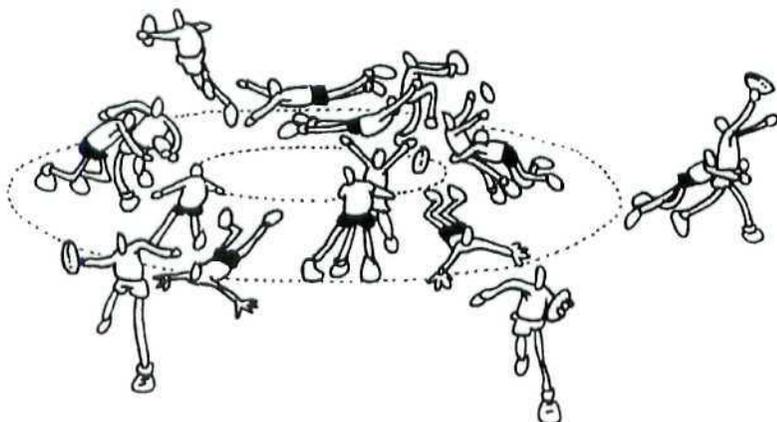


Ilustración n.º 53.

Organización

Dos equipos. Dos círculos concéntricos formados por conos. Los balones, dentro del círculo pequeño.

Realización práctica

El entrenador nombra a uno de los equipos que debe sacar los balones de los círculos. Los defensores no pueden entrar en el círculo pequeño.

Observaciones

Gana el equipo que saca los balones de los círculos en el menor tiempo posible.

Variantes

Defensa de baloncesto. Placajes.

Objetivo específico

Adaptación al contacto.

Material

Un balón frente a cada pareja y sobre la línea de 15 metros.

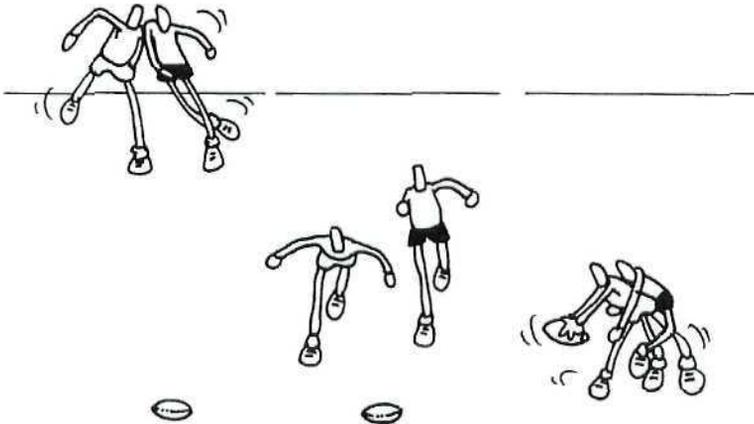


Ilustración n.º 54.

Organización

Los jugadores en parejas tras la línea de touche.

Realización práctica

A la señal empujar uno contra uno, a la segunda señal sprint has-

ta el balón, el primer jugador recoge el balón y lucha por conservarlo, permaneciendo en el sitio.

Observaciones

Atención a la posición de la espalda en los empujones.

Objetivo específico

Adaptación al contacto.



Ilustración n.º 55.

Organización

Diez jugadores agarrados por las manos, formando un círculo. Dos jugadores dentro del círculo.

Realización práctica

Los jugadores dentro del círculo, deben salirse de él; los demás lo evitan, pero sin soltar las manos.

Objetivo específico

Adaptación al contacto.

Material

Campo blando.



Ilustración n.º 56.

Organización

Dos grupos de ocho jugadores cada uno. Un grupo en círculo cogidos por los hombros. Un jugador del otro grupo dentro del círculo.

Realización práctica

El grupo de fuera intenta sacar a su compañero del círculo con la oposición del otro grupo.

Observaciones

No se permite derrumbar a ningún jugador del círculo.

Objetivo específico

Adaptación al contacto.

Material

Un balón por grupo.

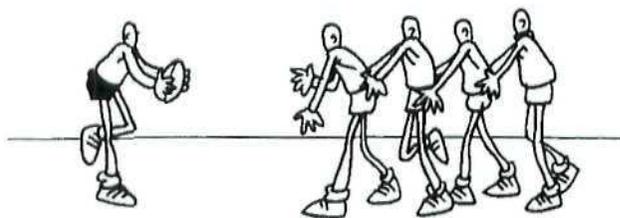


Ilustración n.º 57.

Organización

Grupos de cinco jugadores, uno con el balón y el resto enfrente de él, agarrados por la cintura.

Realización práctica

El jugador con el balón tiene que tocar con el balón al último de la hilera.

Observaciones

No pueden agarrarse los jugadores. Cuando el primero toca al último, se pone al principio y éste coge el balón.

Objetivo específico

Adaptación al contacto.

Material

Conos para marcar un círculo.

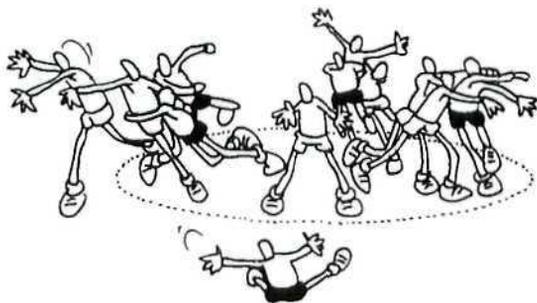


Ilustración n.º 58.

Organización

Dos equipos dentro del círculo.

Realización práctica

A la señal, uno de los equipos debe sacar al otro del círculo, sólo pueden volver a entrar si un compañero desde dentro los mete estirándolos de la mano.

Observaciones

Gana el equipo que elimina en menos tiempo al otro.



Objetivo específico

Evasión,

Material

Balones, conos o banderas.

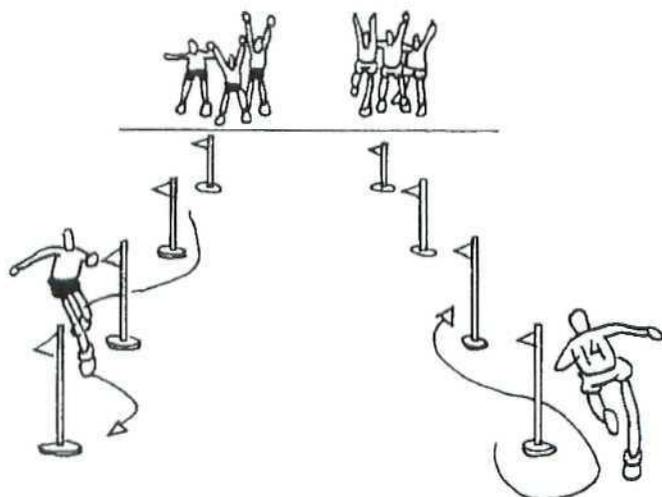


Ilustración n.º 59.

Organización

Como indica el gráfico.

Realización práctica

Realizar slalom.

Observaciones

Es una carrera por parejas.

Variantes

Slalom por una sola fila de banderines.

Objetivo específico

Adaptación al contacto.

Material

Conos delimitando un campo pequeño.

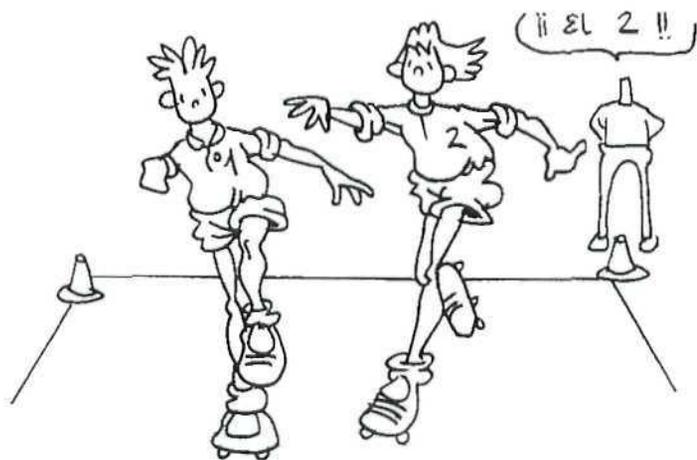


Ilustración n.º 60.

Organización

Por parejas, numerados con los números 1 y 2.

Realización práctica

El número que grite el entrenador persigue a su compañero. A lo largo del ejercicio habrá varias veces que se cambiará de número.

Variantes

Placando.

Objetivo específico

Adaptación al contacto.

Material

Balones.

Organización

Tríos con balón.

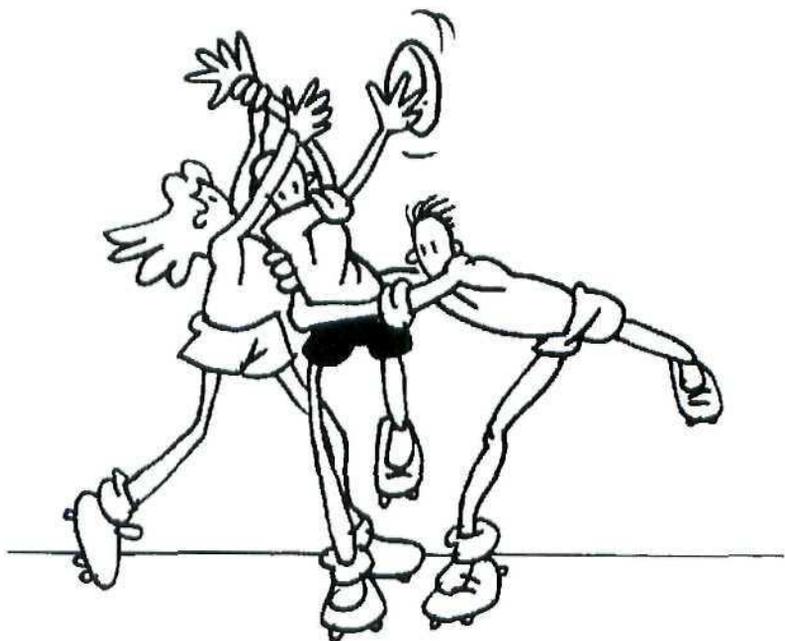


Ilustración n.º 61.

Realización práctica

Un jugador con el balón, los otros dos intentan quitárselo.

Observaciones

Si se caen al suelo, comienza de nuevo el ejercicio.

Objetivo específico

Evasión.

Material

Un balón en cada grupo.

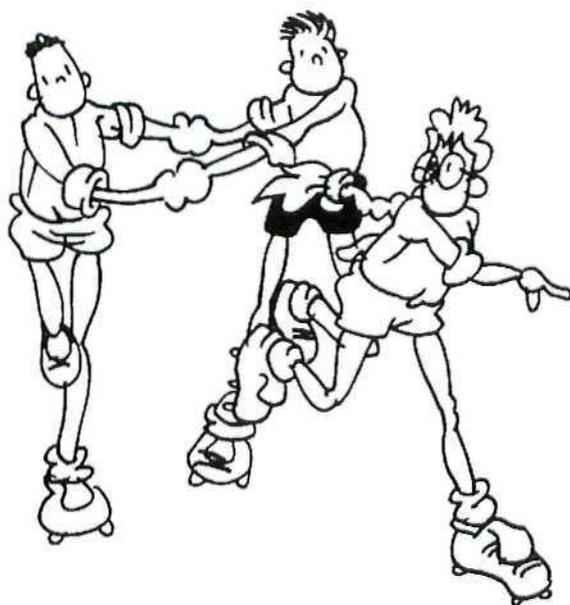


Ilustración n.º 62.

Organización

Tríos.

Realización práctica

Dos jugadores agarrados de las manos, persiguen, intentando meter dentro de sus brazos al otro jugador.

Objetivo específico

Evasión.

Material

Cuatro conos formando un cuadrado pequeño y cuatro balones, uno en cada grupo.

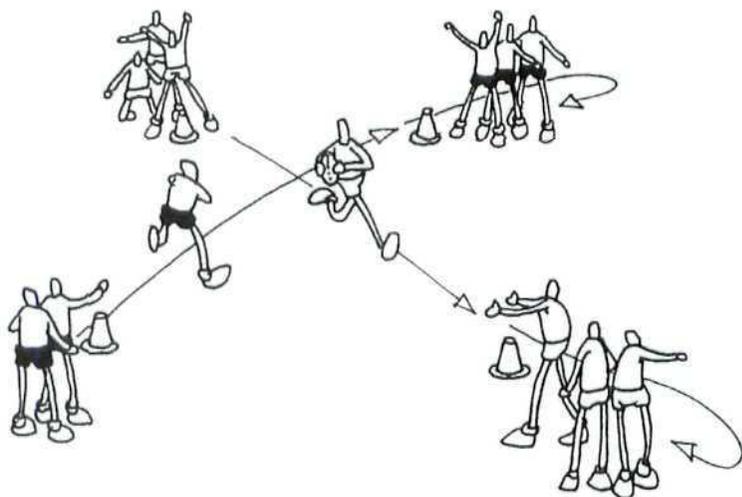


Ilustración n.º 63.

Organización

Cuatro filas de jugadores, cada grupo colocado detrás de un cono y mirando hacia el centro del cuadrado.

Realización práctica

Correr a llevar el balón al primero del grupo de enfrente, pasando por el centro del cuadrado. Una vez que se da el balón el jugador se queda al final de la fila a la que ha llegado.

Observaciones

Correr sin chocar. Balón en las dos manos. Los cuatro balones, en movimiento.

Variantes

No esperar el balón quietos, salir a buscarlo y recibirlo en carrera. Correr, dar la vuelta a un cono situado en el centro del cuadrado y llevar el balón a la fila de la derecha.

Objetivo específico

Evasión.

Material

Conos delimitando un cuadrado.

Organización

Todo el grupo colocado por fuera del cuadrado.

Realización práctica

A la señal, todos los jugadores se cruzan por dentro del cuadrado, yendo al lugar opuesto al que ocupaban.

Observaciones

Sin chocar, esquivándose.

Variantes

Si el entrenador dice "uno" se cruzan, si dice "dos" vuelven a su punto de partida.

Objetivo específico

Evasión.

Material

Campo delimitado por conos.

Organización

Todo el grupo en un extremo del campo menos un jugador que se coloca enfrente.

Realización práctica

A la señal, todos los jugadores deben atravesar el campo sin ser tocados por el jugador que está solo. Los jugadores tocados se quedan a ayudar al jugador o jugadora que empezó en solitario.

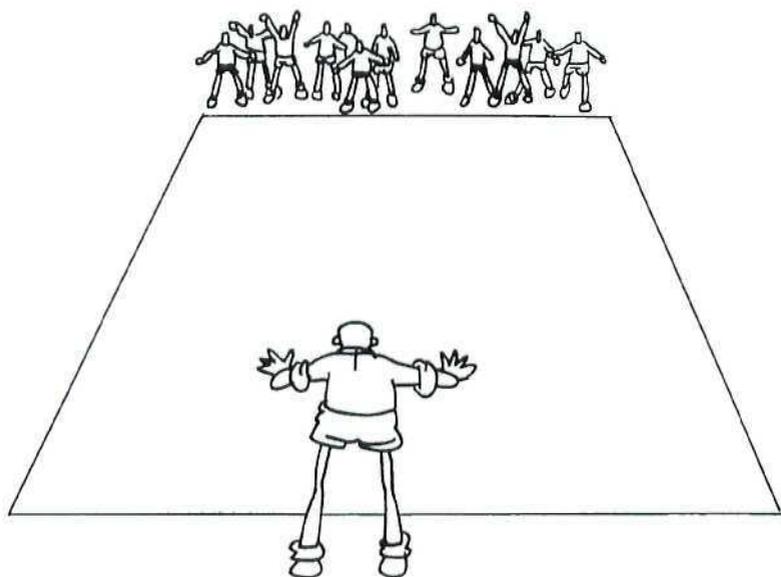


Ilustración n.º 64.

Variantes

Placando.



Objetivo específico

Evasión.

Material

Cuatro conos formando un cuadrado. Siete balones en el centro del cuadrado.

Organización

Cuatro filas cada grupo detrás de un cono y mirando hacia el centro del cuadrado.

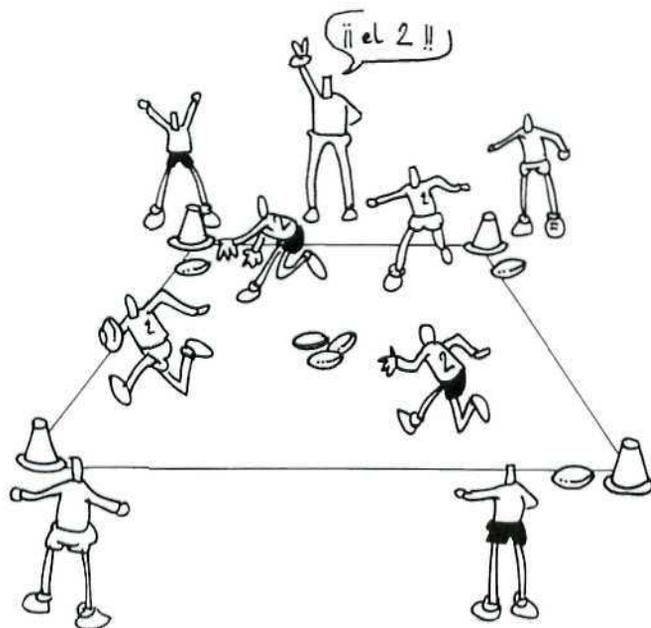


Ilustración n.º 65.

Realización práctica

Al gritar el entrenador un número, todos los jugadores con ese número salen a coger un balón y lo traen a un cono. Gana el jugador que primero lleva a su cono tres balones.

Observaciones

Sólo se puede coger un balón cada vez. Se pueden coger balones del centro y de los conos de los demás jugadores. Nadie puede evitar que un jugador coja un balón.

Variantes

El entrenador grita dos números a la vez, jugando, entonces, al mismo tiempo dos jugadores por grupo.

Objetivo específico

Evasión.

Material

Balones, conos marcando un campo pequeño.

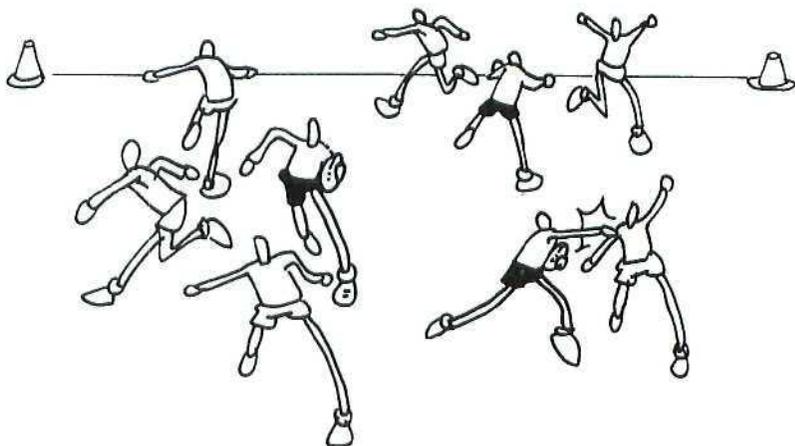


Ilustración n.º 66.

Organización

Grupos de diez jugadores, tres de ellos con un balón cada uno.

Realización práctica

Los tres jugadores con balón persiguen al resto, intentando tocarlos con el balón. Si lo logran dan el balón al jugador tocado y huyen.

Variantes

Cuando tocan a un jugador se unen formando los vagones de un tren. Los tres jugadores persiguen siempre hasta que mande cambiar el entrenador. El jugador tocado debe agacharse y no puede volver a jugar hasta que le salte un compañero.

Objetivo específico

Placaje.

Material

Balones y conos separados 20 metros.

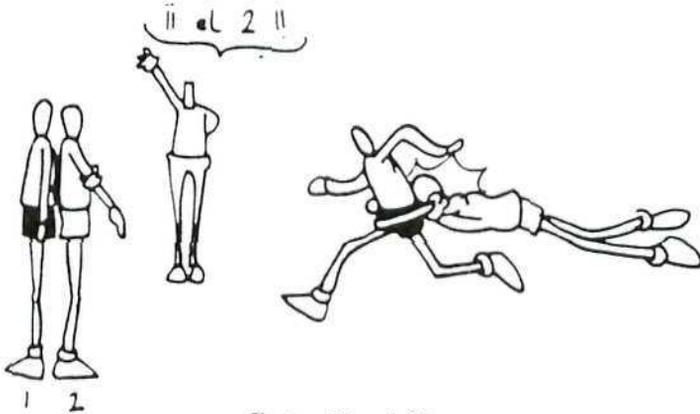


Ilustración n.º 67.

Organización

Dos grupos de jugadores colocados por parejas espalda contra espalda. Cada grupo tiene un nombre.

Realización práctica

El grupo que indique el entrenador tratará de placar al otro al oír la señal. El grupo no placado debe llegar a la línea de conos.

Observaciones

Placajes por la espalda, atención al gesto técnico.

Objetivo específico

Placaje.

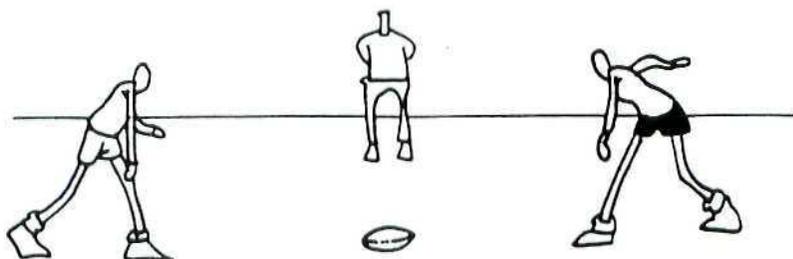
Material*Balones.*

Ilustración n.º 68.

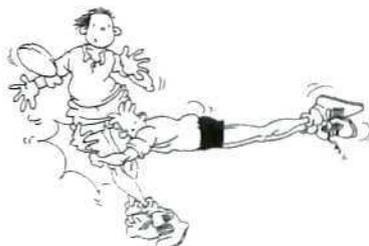
Organización*Parejas con un balón.***Realización práctica***A la señal, cada jugador debe intentar coger un balón y llevarlo a su línea de ensayo.***Observaciones***No separar mucho a los jugadores para evitar choques muy violentos.*

SECUENCIA DE INCORPORACIÓN DE LAS REGLAS BÁSICAS

La introducción progresiva de las reglas supone, por un lado, facilitar la comprensión y aprendizaje y, por otro, la aparición de nuevos problemas y exigencias en el juego. La incorporación de las reglas debe hacerse siguiendo criterios de secuencia y temporización en función de los objetivos de cada etapa. En esta primera etapa las reglas que van a enmarcar el juego son las que a continuación se explican:



El ensayo



El placaje



El juego en el suelo



Derechos y deberes de los jugadores



El adelantado



Puesta del balón en juego

Ilustración n.º 69. Las reglas de la primera etapa.

- **Delimitación del campo.**
- El **ensayo** como objetivo final del juego.
- Las **formas de juego**: correr, pasar, patear, placar.
- El **juego en el suelo**: como idea de que después de un placaje se debe soltar el balón inmediatamente y disputarlo de pie.
- El **fuera de juego en juego abierto**: como idea de que un jugador que está delante del balón no puede jugar la pelota si el último en hacerlo ha sido un jugador de su propio equipo.
- El «**adelantado**» en rugby sólo se puede pasar hacia atrás.
- La **puesta del balón en juego** por los jugadores: golpes y saques.

METODOLOGÍA

Por las características de los objetivos de esta etapa, en la que la superación de los problemas afectivos es de suma importancia, consideramos que dentro de la utilización del método de descubrimiento guiado podemos destacar el uso del aprendizaje por descubrimiento autónomo como de gran eficacia.

Por medio del **descubrimiento guiado** planteamos a jugadores y jugadoras una serie de situaciones-problema, con una solución muy específica a la que se llega a través de estímulos e indicios que preparamos para este fin. Si sus respuestas no son las esperadas, es el momento de dar la información que conduzca a las soluciones más eficaces para el problema.

El aprendizaje significativo por **descubrimiento autónomo**, propone las tareas de tal forma que descubren la respuesta com-

prendiendo su valor y significado. Por ejemplo, el aprendizaje del pase se lleva a cabo de modo que el jugador sepa que, si lo utiliza en el juego, dará ventaja a su equipo respecto al oponente.

Este tipo de aprendizaje propone un elevado nivel de autonomía a los jugadores, que deben desenvolverse en tareas mínimamente definidas. Al seguir este método potenciamos de forma muy directa su espontaneidad y su creatividad.

Juego, situaciones y ejercicios deben plantearse en espacios reducidos para disminuir tanto las exigencias físicas como, sobre todo, evitar carreras a gran velocidad que provocarían grandes choques y caídas nada propicias tanto para la seguridad de los jugadores como para la superación de sus problemas afectivos.

Los ejercicios para el aprendizaje de las habilidades específicas deben estar precedidos por explicaciones y demostraciones muy claras, concretas y concisas y todo gesto técnico tiene que adquirir su contexto real, llevándolo inmediatamente de su práctica al juego.

EVALUACIÓN

Para facilitar la evaluación, a continuación se propone una **hoja de observación** con una serie de preguntas, a partir de cuya respuesta podemos concluir si el jugador o jugadora se encuentra en disposición de acceder a la siguiente etapa.

El cuadro n.º 50 resume todos los elementos de esta etapa.

De la primera a la segunda etapa de aprendizaje

Las diferentes etapas se superponen, ensamblándose unas con otras, pero podemos enumerar algunos indicadores que nos adelantan el momento en que una nueva etapa debe emerger.

Hoja de observaciones PRIMERA ETAPA	Nunca	A veces	Muchas veces	Siempre
¿Conoce las reglas básicas?				
¿Respeto las reglas?				
¿Suelta el balón cuando cae al suelo?				
¿Corre decidido con el balón?				
¿Se opone directamente al portador del balón?				
¿Placa por debajo de los hombros?				
¿Acepta el contacto como elemento natural del juego?				
¿Conserva el balón en el contacto?				
¿Pasa la pelota?				
¿Corre en apoyo del compañero?				
Otras observaciones				

Cuadro n.º 49. Hoja de observación.

Quando el jugador o jugadora pierde sus miedos y comienza a descentralizar su atención hacia el contacto con el adversario más directo, tiende a hacer *jugable* el balón después del bloqueo o del placaje y levanta su cabeza descubriendo los jugadores más próximos; es la señal que nos orienta hacia la segunda etapa.

Además, en este instante, el jugador debe conocer y aceptar las reglas básicas y respetar con su juego los principios fundamentales del rugby.

A nivel conceptual y técnico se estarán dando situaciones de *uno contra uno* más un compañero que empieza a colaborar para asegurar el dinamismo del juego.

Habrán carreras decididas y orientadas hacia la línea de marca adversaria, contrarios que se oponen a este avance placando o bloqueando de pie al atacante, que empezará a contar con la ayuda consciente de compañeros que llegarán a recoger del suelo después del placaje o de sus manos después del bloqueo. Igualmente, en este momento, nacerá el pase como solución para evitar el contacto con el contrario, creándose situaciones *dos contra dos*, que nos ponen en el punto de arranque de la segunda etapa de aprendizaje.

Secuencia de incorporación de las reglas	Comportamientos observables más frecuentes en esta etapa	
	Colectivos	Individuales
<p>Pocos efectivos (5 jugadores) en un espacio reducido.</p> <p>El ensayo.</p> <p>Derechos y deberes de los jugadores: las formas individuales de jugar.</p> <p>Correr, pasar, patear y placar.</p> <p>El juego en el suelo, el jugador placado.</p> <p>La ley de la ventaja.</p> <p>El fuera de juego en juego abierto: el «adelantado».</p> <p>La puesta del balón en juego por los jugadores: golpes y saques.</p>	<p>Agrupamientos anárquicos alrededor del balón.</p> <p>Poco movimiento de los jugadores, muchas paradas por bloqueo del balón.</p> <p>El grupo parece una cometa, jugadores rodeando el balón y otros que al separarse pierdan interés por el juego.</p>	<p>Egocentrismo.</p> <p>El balón monopoliza la atención.</p> <p>Sólo se perciben a sí mismos dentro del entorno.</p> <p>Muchos problemas afectivos provocados por el contacto.</p> <p>Carreras sin sentido y pases para quitarse de encima el balón.</p> <p>Algunos jugadores dominantes.</p> <p>Carreras delante del balón.</p>

Cuadro n.º 50. Primera etapa c

Objetivos didácticos	Contenidos	Evaluación
<p>Participación activa en el juego, conociendo y comprendiendo las reglas básicas.</p> <p>Descubrir y desarrollar los dos principios básicos del juego.</p> <p>Avanzar en ataque y en defensa. Posesión.</p> <p>Descubrir y vivir la realidad del juego: evasión-confrontación.</p> <p>Superar los problemas afectivos derivados del contacto.</p> <p>Desarrollar la autoestima en los jugadores.</p>	<p>Las reglas que se incorporan en esta etapa.</p> <p>Los principios fundamentales: avanzar con el balón, oponerse directamente, conservar el balón.</p> <p>Las habilidades específicas: la carrera, el placaje, el placado, el contacto.</p> <p>Juegos de incorporación de las reglas, de preparación al contacto y de situaciones <i>1 contra 1</i>.</p>	<p>¿Conoce las reglas básicas?</p> <p>¿Respeta las reglas?</p> <p>¿Suelta el balón cuando cae al suelo?</p> <p>¿Corre decidido con el balón?</p> <p>¿Se aísla del juego?</p> <p>¿Se opone directamente al portador del balón?</p> <p>¿Placa por debajo de los hombros?</p> <p>¿Acepta el contacto como un elemento natural del juego?</p> <p>¿Conserva el balón en el contacto?</p> <p>¿Pasa la pelota?</p> <p>¿Corre en apoyo del compañero?</p>

Segunda etapa de aprendizaje

Nos adentramos al comenzar esta etapa en el período de la colaboración. Los jugadores, al ir perdiendo sus miedos, han ampliado su campo visual y empiezan a percibir contrarios y compañeros, naciendo el pase con significado.

El embrión de cooperación surgirá en acciones de tipo *1 contra 1* que acude en su ayuda para que, con el paso de la etapa, se convierta en situaciones claramente reconocidas de *2 contra 1*.

El número de paradas del juego y de la lucha alrededor del balón ha disminuido y la circulación de los jugadores ha aumentado, orientando sus carreras hacia la línea de marca adversaria, siendo capaces de oponerse directamente a los atacantes.

En esta etapa los problemas afectivos seguirán siendo importantes, pero irán cediendo su protagonismo en mayor medida a los problemas cognitivos y a los motivos en función de la necesidad de aprender gestos específicos para que el juego evolucione.

El rugby que se plantea en esta etapa sigue con pocos jugadores, 8 *contra* 8, en un espacio reducido e introduciendo progresivamente todas las reglas exceptuando las fases de conquista (*melé* y *touche*) y de lanzamientos del juego (saques).

El cuadro n.º 51 nos resume el comportamiento más usual de los jugadores en esta etapa. Como en la anterior etapa una vez estudiados estos comportamientos podemos definir tanto objetivos como contenidos.

2.ª ETAPA DE APRENDIZAJE	
Comportamientos observables	
Colectivo	Individuales
Se empieza a diferenciar el movimiento de los jugadores y del balón.	Acciones orientadas hacia la zona de marca contraria.
Movimiento del centro a la periferia.	Ha desaparecido el miedo al contacto.
Aún se suceden los bloqueos del balón.	Se amplía el campo de percepción visual.
Muchas pérdidas del balón.	Comienza a tener en cuenta al compañero y al adversario.
Se empieza a descubrir al compañero y aparece la cooperación consciente.	Ayudan al compañero cuando corre o es bloqueado.
Siguen dominando las señales pero ya tienen un significado táctico mayor.	

Cuadro n.º 51. Comportamientos típicos en la segunda etapa de aprendizaje del rugby.

SECUENCIA DE OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Objetivos

El dato más importante al comenzar esta etapa es la evidencia de que nuestros jugadores y jugadoras al perder el miedo al contacto, orientan sus carreras hacia la línea de marca adversaria participando activamente en el juego y empiezan a colaborar con sus compañeros por medio del pase.

Nuestro gran objetivo en esta etapa consistirá en que la cooperación responda a la problemática de cada acción y, por tanto, se ajuste a la lógica del juego.

Los objetivos de esta etapa pueden resumirse en los siguientes apartados:

- Conocer y respetar las reglas relacionadas con los agrupamientos y con el juego al pie.
- Reforzar la capacidad de percepción del entorno.
- Fomentar la capacidad de decisión en función de los compañeros, contrarios y espacios libres.
- Desarrollar las habilidades específicas necesarias para construir el juego colectivo.
- Desarrollar estructuras básicas de defensa colectiva.
- Reforzar la noción de apoyo.
- Crear un referencial de juego colectivo.

Contenidos

Los contenidos de esta etapa guardan una relación directa con el juego colectivo tanto desde el punto de vista conceptual como desde el punto de vista de adquisición de las habilidades específicas necesarias para desarrollar la triple variante del juego: **juego en penetración, juego desplegado y juego al pie.**

Los agrupamientos anárquicos de la primera etapa van a trabajarse organizadamente en esta etapa, dando las herramientas necesarias a los jugadores para formar sus *mauls* y *rucks*.

Los principios básicos, posesión y avanzar, de la primera etapa se refuerzan en la segunda etapa con los conceptos de **apoyo, continuidad y presión.**

A continuación hacemos un listado de los contenidos de esta segunda etapa:

Reglas:

- Los agrupamientos: el *maul* y el *ruck*.
- Las líneas de fuera de juego en el *maul* y en el *ruck*.
- El fuera de juego en la patada.

Los principios fundamentales:

- Posesión.
- Avanzar con el balón.
- **Continuidad y apoyo.**
- **Presión:** negar espacio y tiempo al ataque.

Los conceptos tácticos:

- Juego en penetración.
- Juego desplegado.
- Juego al pie.
- Alternancia entre las formas colectiva de juego.

Las habilidades específicas:

- La percusión.
- El pase.
- La patada.
- La recogida del balón del suelo y del aire.
- Los agrupamientos.
- La circulación de los jugadores y del balón después de un agrupamiento.
- La fijación del contrario.

La comunicación oral y gestual.

Juegos básicos con incorporación progresiva de las reglas.

Cooperación con los compañeros *para avanzar u oponerse* al avance del equipo contrario.

Presentación de *situaciones pedagógicas alternando las variables del juego*: el espacio y la relación numérica y espacial entre compañeros y contrarios.

La técnica en la *resolución de problemas motores* originados en situaciones reales de juego.

Participación en las actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado.

SECUENCIA DE ACTIVIDADES

JUEGO ADAPTADO

El rugby adaptado o juego de base de esta etapa está ya bastante codificado, el número de jugadores puede aumentar a 8 por equipo y el espacio también aumenta en la misma proporción.

Las principales reglas que se van a incorporar al juego están relacionadas con los agrupamientos y el juego al pie, y van a servir sobre todo para ordenar el juego y crear nuevas situaciones.

Al finalizar la etapa pueden introducirse, pero sólo a nivel simbólico: fase de conquista, *melés* y *touche* de un jugador contra otro.

Las actividades en esta etapa tratan sobre todo de cambiar las variables del juego —compañeros, contrarios, espacio y tiempo— para intentar desarrollar en los jugadores sus capacidades cognitivas.

También es necesario realizar ejercicios de adquisición y reforzamiento de los gestos técnicos para llevarlos rápidamente al contexto real de juego o a situaciones pedagógicas.

SITUACIONES PEDAGÓGICAS

Objetivo específico

Placaje.

Material

Balones y cono marcando un campo pequeño.

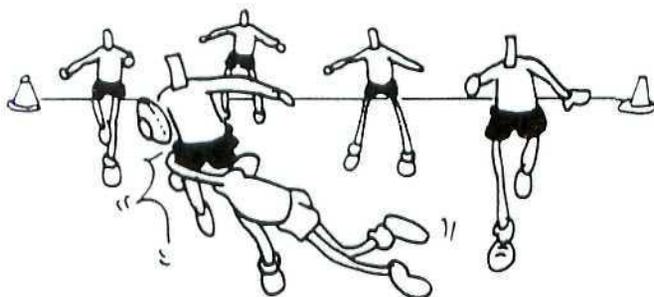


Ilustración n.º 70.

Organización

Grupo de seis jugadores. Cinco jugadores con balón y un defensor.

Realización práctica

El defensor debe placar a un jugador con el balón. El placado pasa a ser defensor y el placador coge la pelota.

Observaciones

Los jugadores corren suavemente por el cuadrado.

Variantes

Los jugadores no se deben placar. El defensor placa seguido durante un minuto. Gana el jugador que haga más placajes.

Objetivo específico

Iniciación a la cooperación y al apoyo.

Material

Balones y conos.

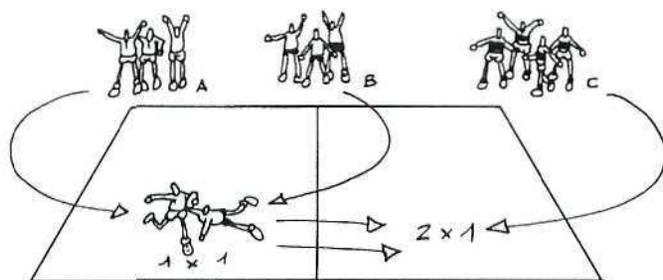


Ilustración n.º 71.

Organización

Tres filas de jugadores colocados como indica el gráfico.

Realización práctica

Juego *uno contra uno*, saliendo un jugador de la fila *A* que se enfrenta al jugador de la fila *B*; cuando consiguen ensayar o hay un placaje, los dos atacan contra el primer jugador de la fila *C* que sale en ese momento.

Observaciones

De un juego *uno contra uno* se pasa a un *dos contra uno*. Los defensores pueden recuperar el balón y ensayar. Atención a dejar muy claras las rotaciones de las filas, para que todos los jugadores pasen por todos los puestos.

Variantes

El entrenador cambia la zona de lanzamiento del balón al comienzo del ejercicio.

Objetivo específico

Comprensión del juego a la mano.

Material

Balones y conos marcando dos campos juntos, uno ancho de 30 x 20 metros y otro estrecho de 30 x 10 metros.

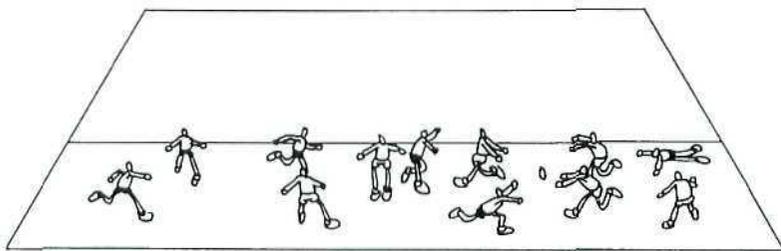


Ilustración n.º 72.

Organización

Cuatro equipos de seis jugadores cada uno, enfrentados.

Realización práctica

Juegan dentro del campo y cuando el entrenador grite *cambio* dejan el balón en el suelo y pasan a jugar al otro campo. El objetivo es ensayar; si algún equipo lo consigue, sigue el juego con un saque al centro.

Observaciones

Cuando se cambien de campo, se deja el balón en el suelo.

Variantes

A una señal se juega en los dos campos, los dos equipos de un lado contra los del otro lado.

Objetivo específico

Comprensión del juego a la mano.

Material

Balones.

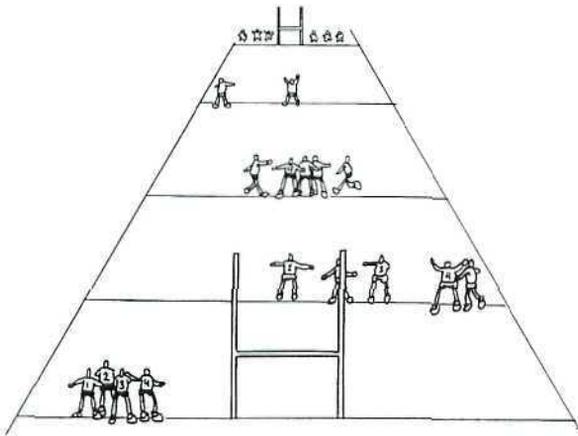


Ilustración n.º 73.

Organización

Un grupo de seis jugadores, atacantes en la línea de marca, y otros grupos de defensores de diferente número de jugadores, cada uno situado sobre las líneas de 22, 50 y 22 metros y línea de ensayo. Los defensores estarán organizados de diferentes formas, agrupados o dispersos.

Realización práctica

El objetivo es conseguir un ensayo al final, sobrepasando a todos los defensas. Cuando el entrenador grita: ¡Fuera! se ataca al siguiente grupo de defensas.

Observaciones

No adelantar soluciones. Defensa controlada o real a la señal.

Variantes

Cuando los atacantes sobrepasan a un grupo, es éste el que ataca con un nuevo balón a los siguientes defensores.

Objetivo específico

Comprensión del juego a la mano en función del contrario.

Material

Balones.

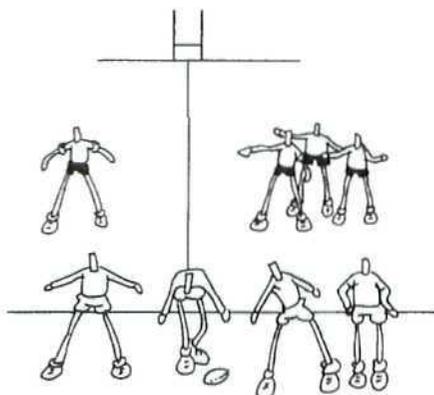


Ilustración n.º 74.

Organización

Grupos de cuatro jugadores como indica el gráfico. Los atacantes

permanecen de espaldas a los defensores hasta la señal del entrenador.

Realización práctica

A la señal del entrenador los atacantes deben atacar el lado donde haya menos defensores.

Observaciones

Defensa real.

Objetivo específico

Liberación del balón por el suelo.

Material

Balones y conos señalando un campo estrecho.

Organización

Dos equipos de cinco jugadores. Un balón.

Realización práctica

Juego con el objetivo de lograr ensayar. No se pueden dar pases, liberar el balón por el suelo. Sólo puede haber situaciones de uno contra uno.

Observaciones

No adelantar soluciones. No puede ir más de un defensor contra un atacante.

Variantes

Se puede dar un pase desde el suelo.

Objetivo específico

Comprensión del juego a la mano.

Material

Balones y conos marcando un campo.

Organización

Dos grupos de ocho jugadores.

Realización práctica

Juego real, intentando conseguir un ensayo al final del campo.

Observaciones

Atención a no salirse del campo.

Objetivo específico

Comprensión del juego y superioridad numérica.

Material

Balones y conos marcando un campo.

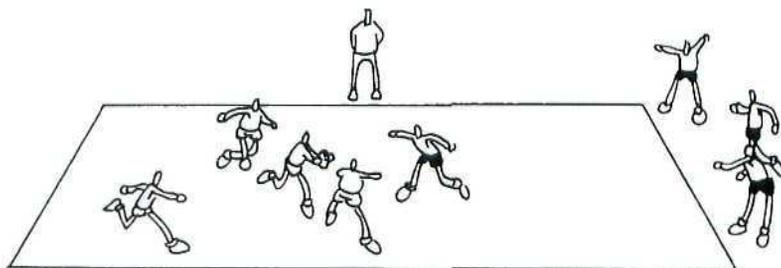


Ilustración n.º 75.

Organización

Dos grupos de cuatro jugadores cada uno, colocados en lados opuestos del campo. El entrenador con el balón.

Realización práctica

A la señal, ataca un equipo contra un solo defensor; inmediatamente del ensayo, vuelta a la posición inicial y juego cuatro contra cuatro.

Variantes

Variar los lanzamientos para comenzar el juego. Ataque después de recibir una patada del contrario.

Objetivo específico

Comprensión del juego a la mano.

Material

Balones y conos señalando un campo.

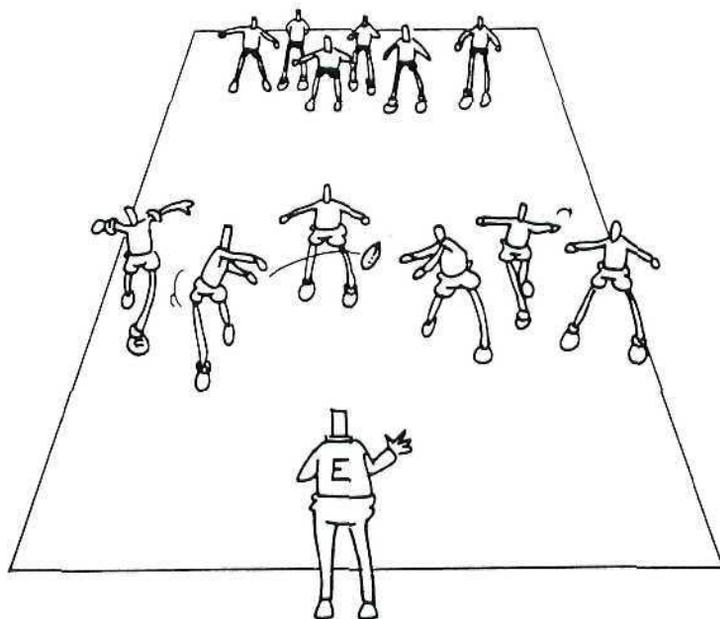


Ilustración n.º 76.

Organización

Dos equipos de seis jugadores cada uno. Un balón.

Realización práctica

Un equipo pasándose la pelota; a la señal deben darse la vuelta y atacar al otro equipo, que variará su colocación en defensa.

Observaciones

El equipo defensor se colocará claramente ocupando un espacio y dejando libre al otro.

Variantes

Defensa sobre los jugadores sin disputar el balón.

Objetivo específico

Adaptación al móvil y al medio.

Material

Un balón y dos aros o conos.

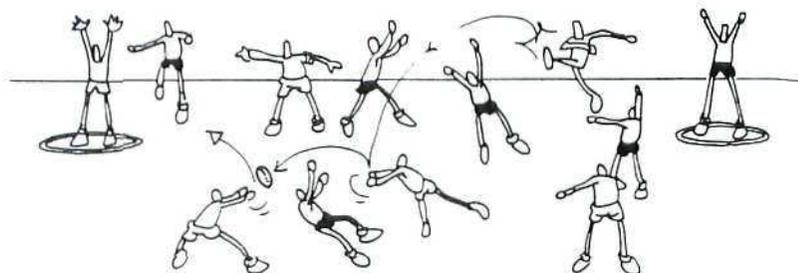


Ilustración n.º 77.

Organización

Dos equipos de ocho jugadores cada uno. Los dos conos, separados 20 metros. Un jugador de cada equipo en cada cono o aro.

Realización práctica

El objetivo del juego es pasarse la pelota con las manos o con el pie, dándosela al jugador que está junto al cono. El jugador que tiene la pelota no puede moverse.

Observaciones

Un punto cada vez que el balón llega al jugador que está al lado del cono.

Variantes

Los jugadores pueden moverse y placarse. Pases cortos con las manos. Patadas exclusivamente. Pases con las manos hacia atrás y patadas hacia adelante.

Objetivo específico

Comprensión del juego en las fases dinámicas.

Material

Balones y conos marcando un campo.

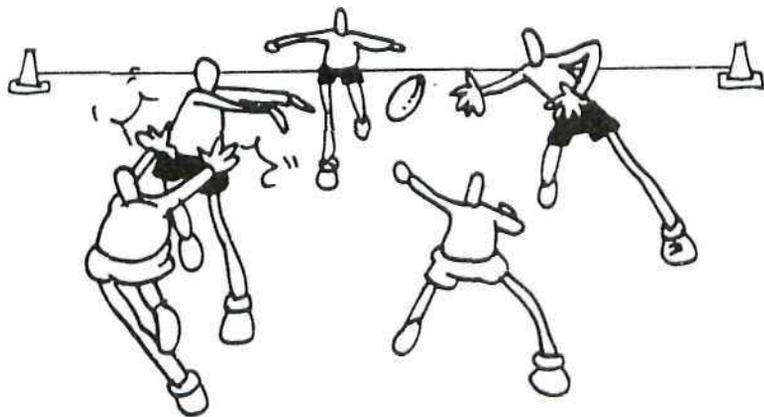


Ilustración n.º 78.

Organización

Dos equipos de siete jugadores cada uno.

Realización práctica

Un equipo avanza con el balón, el otro sólo se opone “parando con las manos” y dejándolos avanzar.

Observaciones

El equipo en defensa en el primer momento deja al otro equipo que rompa con facilidad su defensa.

Variantes

A la señal, un placaje o un bloqueo de pie.

Objetivo específico

Avanzar y conservar el balón en situaciones de superioridad numérica.

Material

Dos campos delimitados y un balón.

Organización

Dos equipos de seis jugadores. Los defensas se subdividen en dos grupos de tres.

Realización práctica

Atacar 6 contra 3, dos veces sucesivamente.

Observaciones

Poner énfasis en la carrera y en la continuidad del juego basada en la conservación del balón.

Objetivo específico

Comprensión de la forma colectiva de juego más eficaz en función de la organización defensiva.

Material

Balones y conos señalando un campo.

Organización

Dos grupos de diez jugadores.

Realización práctica

El entrenador con el balón se va a mover por el campo. Los dos equipos deben seguirlo siempre separados y atendiendo a sus observaciones. Cuando quiera dará el balón a un equipo para que ataque.

Observaciones

El entrenador irá mandando a un equipo que se agrupe o se disperse en el campo para ofrecer varias alternativas al juego.



Objetivo específico

Comprensión de juego y búsqueda de espacios libres.

Material

Conos delimitando un campo grande.

Organización

Dos equipos de ocho jugadores cada uno. Cada equipo tiene dos líneas de ensayo, una en el extremo longitudinal y la otra en el horizontal.

Realización práctica

Juego libre, cuando el entrenador grite “cambio” el juego pasará a realizarse a lo ancho, cambiando por tanto las líneas de ensayo. Con cada cambio se modifican las líneas de ensayo.

Observaciones

Al cambiar el juego los jugadores deben recolocarse para situarse ante la nueva acción de juego.

Variantes

Defensa controlada, sólo sobre el jugador, sin disputar el balón. Juego real.

Objetivo específico

Comprensión del juego a la mano.

Material

Balones y conos delimitando un campo.

Organización

Dos equipos de cuatro jugadores cada uno.

Realización práctica

Un equipo en ataque y otro en defensa, cada uno en un extremo del campo. Primer ataque: un atacante contra un defensa. Así sucesivamente hasta llegar a un cuatro contra cuatro.

Observaciones

Cada ataque finaliza después de un ensayo. El juego no debe tener paradas.

Objetivo específico

Mejora del juego desplegado con oposición.

Material

Balones.

Organización

Dos equipos de seis jugadores, cada equipo con un balón.

Realización práctica:

Dispuestos frente a frente, uno tras la línea de marca, otro tras la línea de 22 metros.

Primer tiempo: cada equipo evoluciona con un balón en juego desplegado.

Segundo tiempo: A la señal del entrenador, el equipo contrario deberá marcar sobre su propia línea de ensayo. El otro equipo defenderá.

Observaciones

Rapidez máxima en la transmisión del balón.

Variantes

A la señal, atacar la línea de marca contraria.

Objetivo específico

Mejora del pase.

Material

Balones.

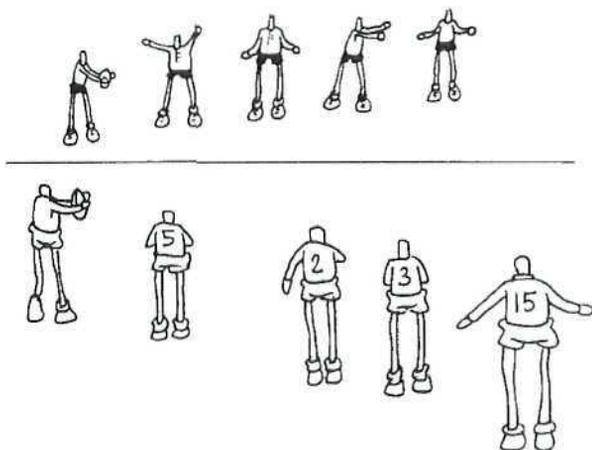


Ilustración n.º 79.

Organización

Dos grupos de cinco jugadores, cada uno con un balón. Colocados como indica el gráfico.

Realización práctica

A la señal del entrenador, los dos equipos se pasan el balón intentando que su ala lo ponga en la línea antes que su contrario.

Objetivo específico

Pase y solución a problemas 'dos contra uno'.

Material

Dos balones.

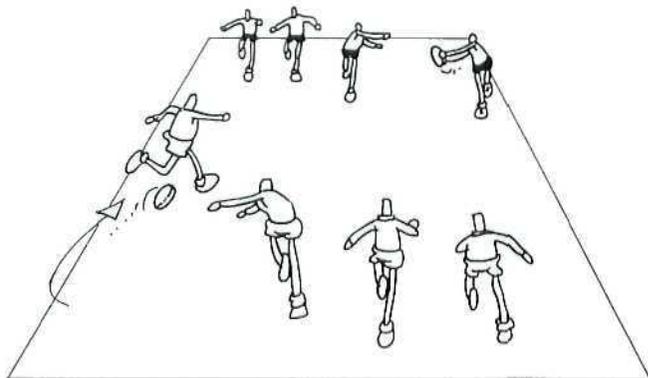


Ilustración n.º 80.

Organización

Dos grupos de cuatro jugadores, cada uno con un balón. Los jugadores se colocan para jugar desplegado. Un grupo enfrente del otro.

Realización práctica

Pases, comenzando los balones en extremos opuestos. El primer jugador, una vez pasado el balón, sale a defender para crear una situación dos contra uno.

Observaciones

Rotar después de cada ejecución. Sólo defiende cada vez un jugador.



Objetivo específico

Comprensión del juego colectivo.

Material

Balones y conos señalando un campo.

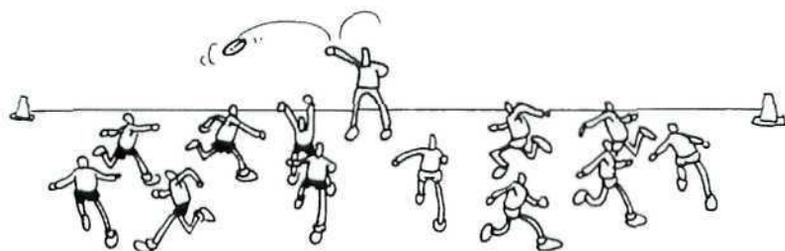


Ilustración n.º 81.

Organización

Dos grupos de seis jugadores cada uno, separados 5 metros y corriendo en círculo.

Realización práctica

El entrenador, en un momento determinado, pasa el balón a uno de los dos grupos que atacan intentando conseguir un ensayo a pesar de la oposición del otro grupo.

Observaciones

No adelantar soluciones a los jugadores, dejándolos jugar libremente.

Variantes

Defender sobre el jugador, no sobre el balón. Defensa real.

Objetivo específico

Mejora del juego en penetración.

Material

Balones y conos delimitando un campo.

Organización

Dos equipos colocados como indica el gráfico. Los jugadores empujándose en posición de *melé*.

Realización práctica

A la señal del entrenador cada grupo corre hacia su línea de ensayo para coger el balón y atacar el equipo que mande el entrenador.

Observaciones

El entrenador no gritará el equipo que ataca hasta que los dos estén próximos a sus balones.

PREPARACIÓN

Objetivo específico

Elección del 'maul' o 'ruck'.

Material

Balones.

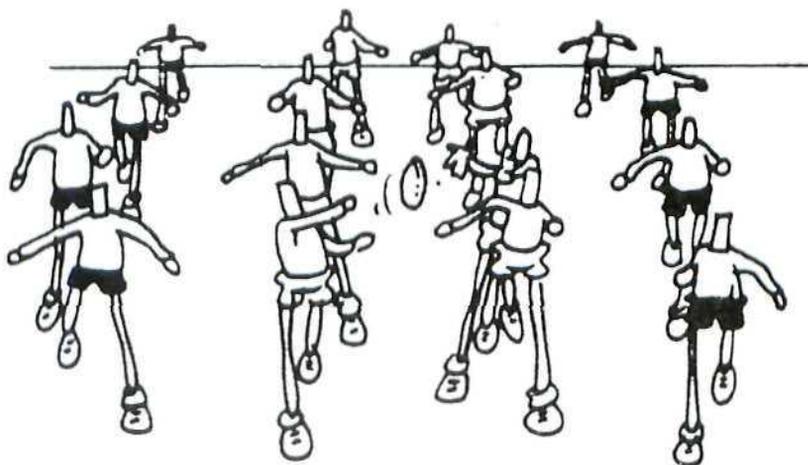


Ilustración n.º 82.

Organización

Dos grupos, colocados como indica el gráfico.

Realización práctica

Los jugadores en el centro van pasándose el balón hacia adelante o hacia atrás. Ambos grupos corren despacio. A la señal, juego real.

Observaciones

Los jugadores deberán optar por una variable táctica u otra según el lugar donde se encuentre el balón en el momento de la señal.



Objetivo específico

Comprensión del juego a la mano.

Material

Balones y conos marcando un campo estrecho de 15 metros y otro ancho, a continuación, de 40 metros.

Organización

Dos equipos de seis jugadores cada uno, un equipo en el extremo del campo, el otro, en un lateral. Un balón.

Realización práctica

Juego en el campo estrecho, cuando se llega al campo ancho, el juego debe continuar aprovechando los jugadores este nuevo espacio.

Observaciones

No adelantar soluciones, dejar que los jugadores actúen libremente. Defensa controlada o real.

Variantes

Los dos campos están a la misma altura; el entrenador, con el lanzamiento del balón, decidirá en cuál se juega, adaptándose los jugadores al espacio.

Objetivo específico

Comprensión del juego colectivo a la mano.

Material

Balones y conos delimitando un campo.

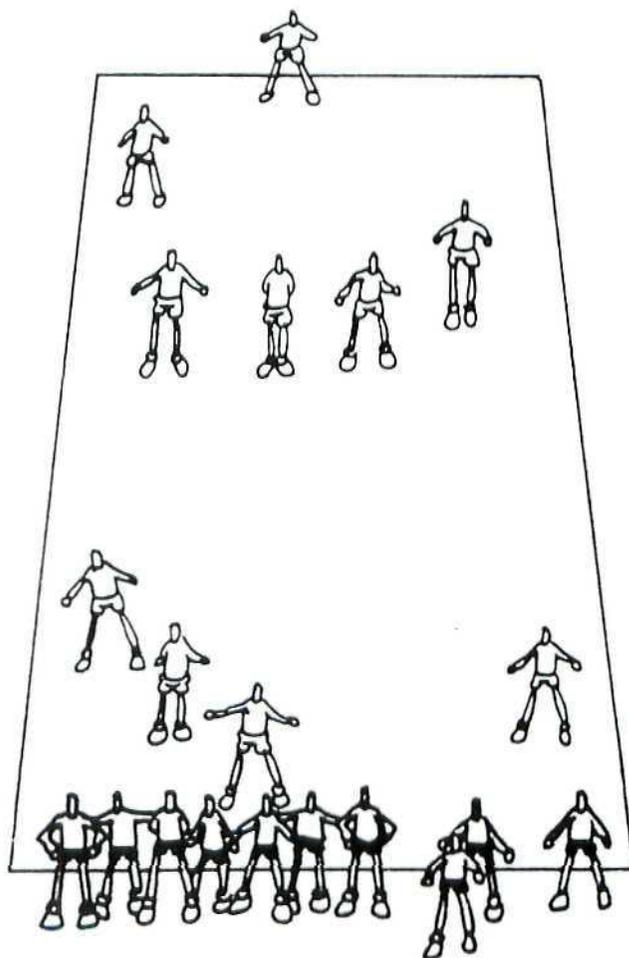


Ilustración n.º 83.

Organización

Dos equipos separados 20 metros.

Realización práctica

El equipo en ataque, de espaldas. El equipo en defensa va a colocarse como quiera. A la señal del entrenador, juego real.

Observaciones

Variar la organización defensiva para crear dudas al ataque.

Objetivo específico

Comprensión del juego en penetración.

Material

Un campo delimitado. Un balón.

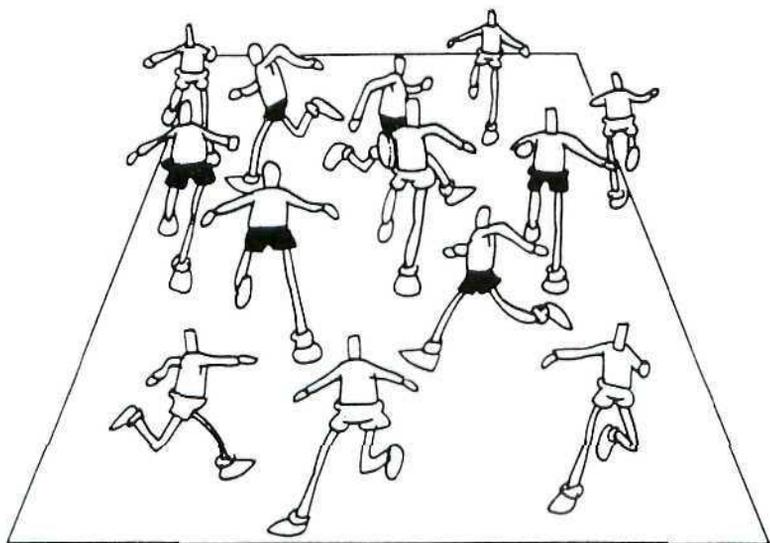


Ilustración n.º 84.

Organización

Dos equipos separados. Un equipo corriendo libremente y ocupando todo el ancho del campo. El otro corriendo igualmente, pero siempre alrededor del jugador que tiene el balón.

Realización práctica

A la señal del educador, el equipo con el balón debe atacar y conseguir un ensayo.

Observaciones

La colocación inicial debe propiciar el juego en penetración contra una defensa desplegada. Incidir en este aspecto.

Objetivo específico

Comprensión del juego colectivo a la mano.

Material

Un campo delimitado, dos conos separados 10 metros. Un balón.

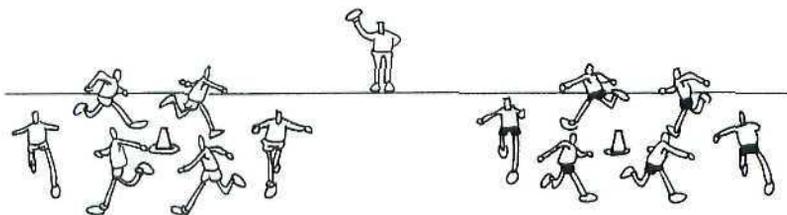


Ilustración n.º 85.

Organización

Dos equipos corriendo en círculo alrededor de los conos.

Realización práctica

A la señal, ambos equipos se enfrentan con el balón que el educador pone en juego.

Observaciones

Observar y trabajar sobre todo la toma de decisiones de los jugadores.

Objetivo específico

Juego desplegado y fijaciones.

Material

Balones y conos para marcar un campo grande.

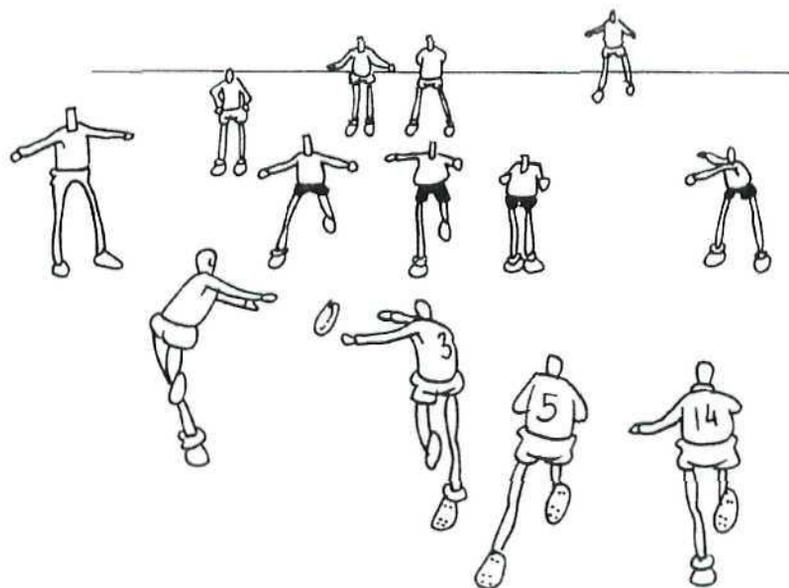


Ilustración n.º 86.

Organización

Tres grupos de cuatro jugadores cada uno. Los balones con el entrenador. Colocación como describe el gráfico.

Realización práctica

El entrenador pasa la pelota a una de las líneas de ataque que juega contra los defensores. Cuando quiere introducirse otro balón para la otra línea, los defensores deben volver para oponérseles. La primera línea se recoloca en ataque.

Observaciones

Después de varios ataques, los grupos rotan. Imprimir ritmo a la actividad para crear situaciones distintas.

Objetivo específico

Fomentar la cooperación a través de la necesidad de colaborar.

Material

Un campo delimitado y un balón.

Organización

Dos equipos.

Realización práctica

Juego real con las normas correspondientes a la etapa. Gana el partido el equipo que en primer lugar consiga un ensayo con todos sus jugadores.

Observaciones

Sólo se contabiliza un ensayo por jugador.

Objetivo específico

Organización colectiva defensiva y atacante en superioridad numérica.

Material

Dos balones.

Organización

Tres equipos: dos atacantes con 5 jugadores; un defensor con 3 jugadores. La colocación como indica el dibujo.

Realización práctica

Primero ataca un grupo. La defensa debe evitar su avance. A la señal ataca el otro grupo y la defensa debe darse la vuelta y organizarse para defender el nuevo ataque.

Observaciones

Incidir en la posibilidad de defender con un hombre menos y en las fijaciones en ataque.

Variantes

Igualdad de defensores y atacantes.

Objetivo específico

Iniciación al 'maul'. Conservar el balón.

Material

Balones y un campo pequeño claramente delimitado.

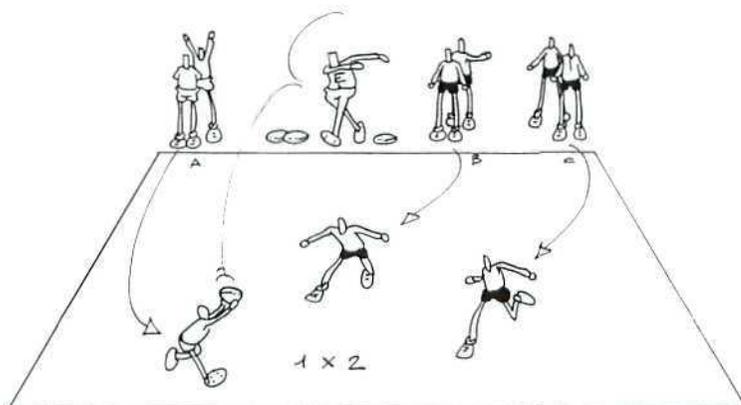


Ilustración n.º 87.

Organización

Como indica el dibujo. Los balones los lanza el educador.

Realización práctica

A la señal, el educador lanza el balón al jugador que va solo y que debe intentar ensayar contra dos defensas.

Observaciones

Hacer hincapié en la necesidad de que, si no le es posible avanzar, al menos debe conservar el balón. Las filas deben rotar.

Objetivo específico

Conservación del balón en el lateral del campo y juego posterior.

Material

Un balón.

Organización

Dos equipos. 15 atacantes. 15 defensores distribuidos en dos grupos.

Realización práctica

Los atacantes deben mover el balón hacia el exterior del campo. Al llegar enfrente de los defensas deben conservar el balón, agrupándose si es necesario para jugar hacia el otro lado.

Observaciones

Atender al agrupamiento y a la recolocación de los jugadores.

Objetivo específico

Comprensión de la utilización del 'maul'.

Material

Un balón por grupo. Conos marcando un campo pequeño.

Organización

Cuatro atacantes y cuatro defensores.

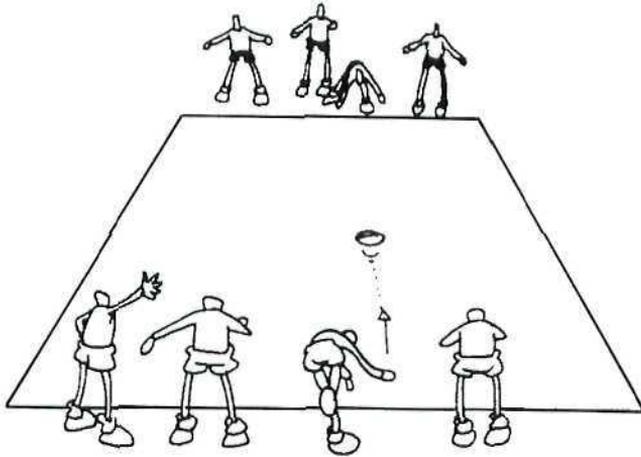


Ilustración n.º 88.

Realización práctica

El balón lo lanza un defensor rodando por el suelo. Los atacantes deben recuperar el balón. El objetivo es conseguir un ensayo.

Observaciones

No adelantar soluciones a los jugadores. Los defensores no comienzan a correr hasta que los atacantes están próximos al balón.

Variantes

Variar la presión.

EJERCICIOS

A continuación presentamos juegos y ejercicios de adquisición y reforzamiento de actitudes y gestos técnicos.

Objetivo específico

Adaptación al medio y al móvil.

Material

Balones y conos marcando un cuadrado.

Organización

Todos los jugadores con todos los balones dentro del cuadrado.

Realización práctica

Todos los jugadores corriendo dentro del cuadrado y pasándose al mismo tiempo el balón.

Variantes

Variar el tipo de pases. Dejar el balón en el suelo para que lo recoja el compañero.



Objetivo específico

Mejora del pase bajo presión y del apoyo.

Material

Balones.

Organización

Ocho jugadores en círculo, con un balón.

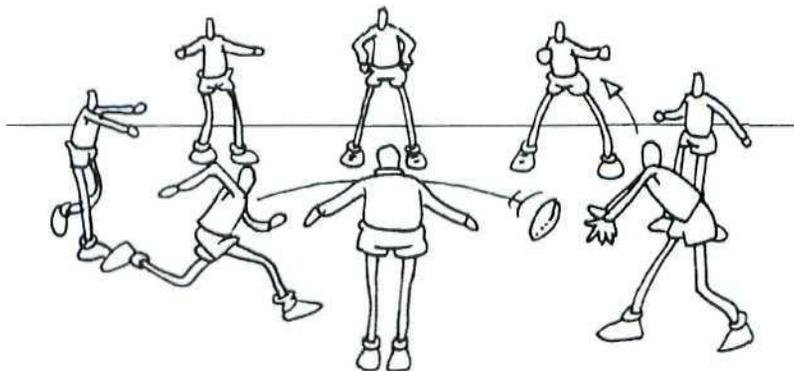


Ilustración n.º 89.

Realización práctica

Pasar a cualquier compañero, menos a los que están a los lados e ir a tocar al compañero que recibe el balón antes de lo que pase, quedándose en el sitio del compañero al que se intenta tocar.

Observaciones

Atención a la precisión de los pases. Pierde aquel al que le toque tres veces o dé tres pases malos.

Variantes

Introducir otro balón.

Objetivo específico

Mejora de la recolocación y del apoyo.

Material

Balones.

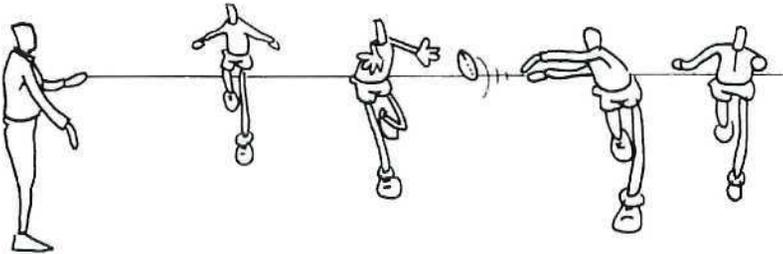


Ilustración n.º 90.

Organización

Grupos de cinco jugadores.

Realización práctica

Juego desplegado hacia el entrenador, que va a indicar, antes de que lleguen hasta él, hacia qué lado tienen que continuar el ataque.

Objetivo específico

Mejora de la recolocación en juego desplegado.

Material

Balones y un cono.

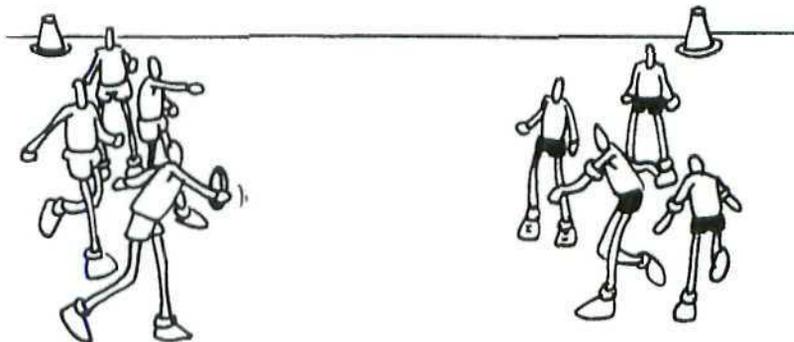


Ilustración n.º 91.

Organización

Grupos de cuatro jugadores como indica el gráfico.

Realización práctica

A la señal del entrenador, pasar por detrás del cono, recolocándose y jugar desplegado cambiando el sentido.

Objetivo específico

Elección del momento de pase.

Material

Balones y conos formando un cuadrado.

Organización

Cuatro grupos de cuatro jugadores cada uno. Un balón por grupo. Dos grupos en un lado del cuadrado y otros dos en el lado opuesto.

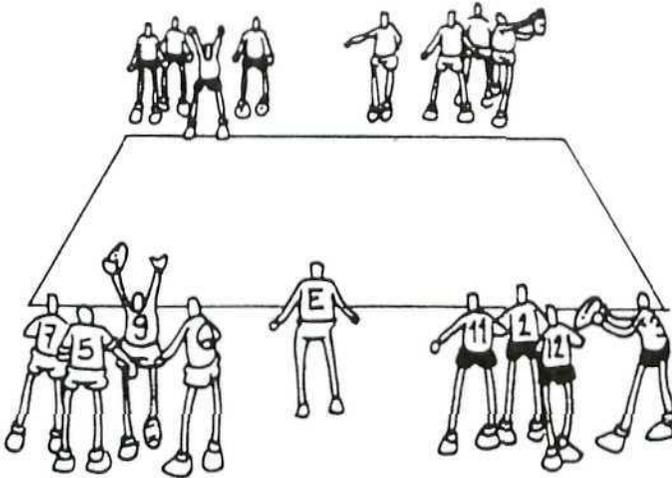


Ilustración n.º 92.

Realización práctica

Pases cruzándose los dos equipos, mientras el entrenador se mueve estrechando o ampliando el cuadrado.

Observaciones

Cada equipo en un lado del cuadrado, cruzándose a la vez que se pasan el balón.

Objetivo específico

Transformaciones del juego a la mano.

Material

Balones.

Organización

Grupos de cuatro jugadores con un balón. Los grupos separados, uno detrás del otro.

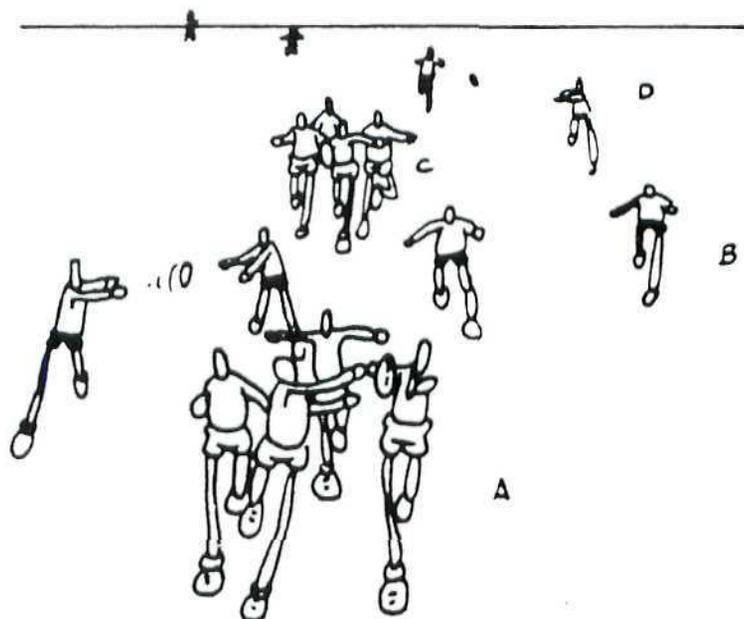


Ilustración n.º 93.

Realización práctica

Avanzar realizando juego desplegado si el grupo que va delante hace juego en penetración o bien al revés.

Observaciones

No dejar que los jugadores hablen, deben levantar la cabeza y ver cómo juega el anterior grupo.

Variantes

Diferente juego y hacia el lado contrario.

Objetivo específico

Adaptación al contacto.

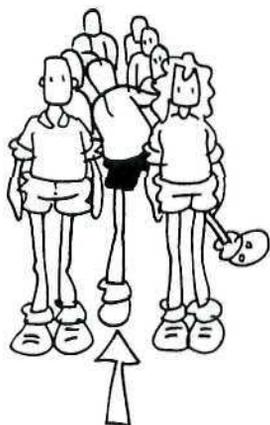


Ilustración n.º 94.

Material

Balones.

Organización

Dos columnas, muy juntas, de jugadores.

Realización práctica

El primer jugador coge el balón y debe pasar entre las dos columnas. En cuanto avance un poco, comienza el ejercicio el segundo.

Observaciones

Empujar, no chocar.

Objetivo específico

Adaptación al contacto.

Material

Balones.



Ilustración n.º 95.

Organización

Todos los jugadores en una línea, hombro contra hombro.

Realización práctica

El primer jugador coge un balón y debe intentar empujar a sus compañeros, intentando atravesar la línea.

Observaciones

No puede chocar, sólo empujar. El segundo jugador empieza el ejercicio en cuanto el primero se ha distanciado un poco.

Objetivo específico

Mejora del pase en el juego en penetración.

Material

Balones.

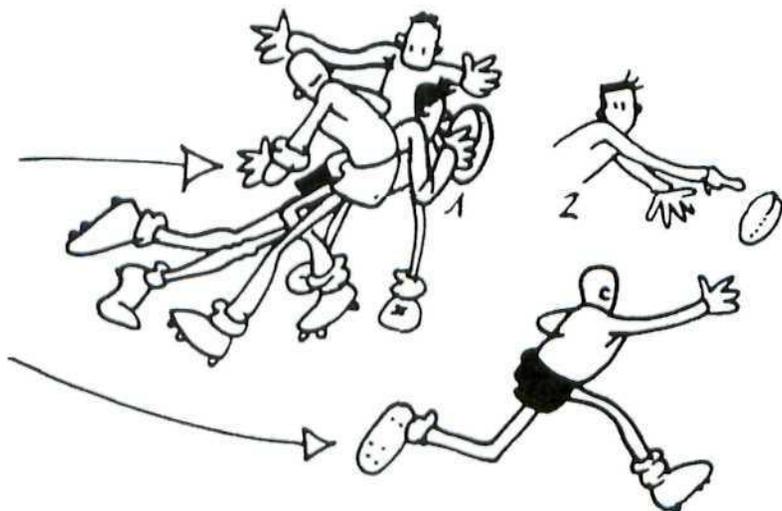


Ilustración n.º 96.

Organización

Por parejas, colocadas como indica el gráfico.

Realización práctica

Pase al apoyo por la espalda del defensor.

Observaciones

Protección del balón con los antebrazos en el momento del contacto.

Objetivo específico

Mejora de la percusión.

Material

Un balón por grupo.

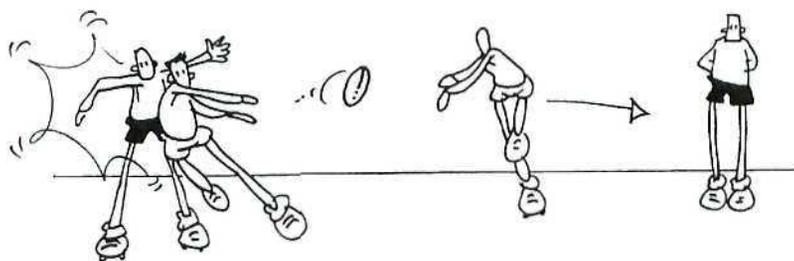


Ilustración n.º 97.

Organización

Grupos de cuatro divididos en parejas. Dos jugadores separados 5 metros y estáticos. Los otros jugadores con un balón.

Realización práctica

Chocar y pasar el balón después de percudir con el jugador estático. Repetir el ejercicio en el otro jugador.

Observaciones

Mantener siempre igual la distancia entre los jugadores, acercándose después de cada percusión.

Variantes

Chocar y girarse para que el compañero recupere el balón de la mano.

Objetivo específico

Mejora de la percusión en juego en penetración.

Material

Balones.

Organización

Grupos de cuatro jugadores.

Realización práctica

Percutir y pasar al apoyo. El juego continúa, recolocándose, tanto atacantes como defensores.

Observaciones

El juego debe hacerse en el eje profundo vertical.

Objetivo específico

Mejora del gesto técnico en el 'ruck'.

Organización

Tríos, colocados como se indica en el gráfico.

Realización práctica

Hacer una flexión y entrar empujando 3 metros.

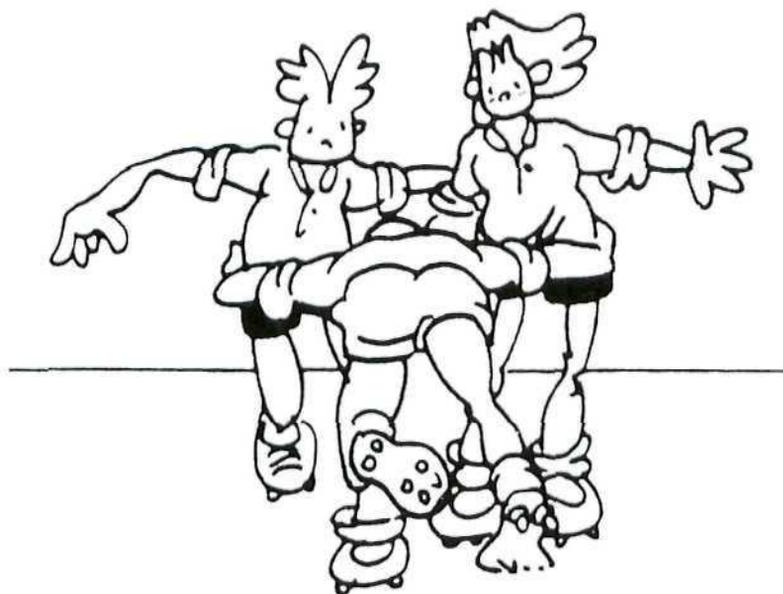


Ilustración n.º 98.

Observaciones

Atención a que el jugador entre de abajo arriba.

Objetivo específico

Mejora del gesto técnico en el 'ruck'.

Organización

Tríos, agarrados como una primera línea.

Realización práctica

Un jugador del extremo se suelta y entra contra sus compañeros empujándolos 3 metros y se vuelve a coger del otro lado.

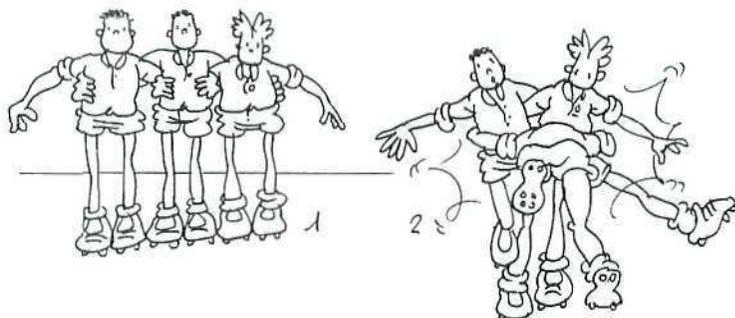


Ilustración n.º 99.

Observaciones

Dar continuidad al ejercicio, soltándose un jugador en cuanto se agarra el otro.

Objetivo específico

Mejora del 'maul' y del 'ruck'.

Material

Balones.

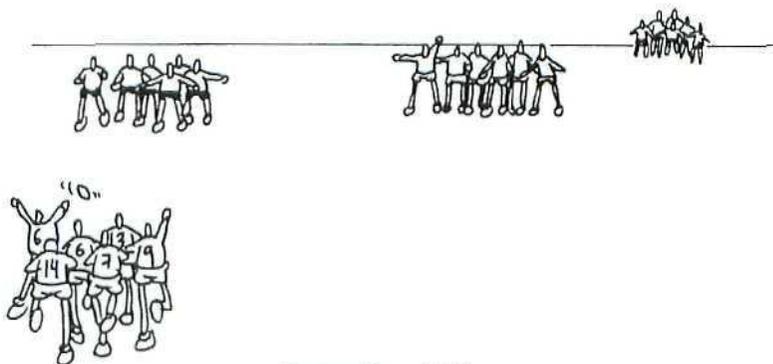


Ilustración n.º 100.

Organización

Grupos de seis jugadores como indican los gráficos.

Realización práctica

Juego continuo a base de 'maul' o 'ruck' contra las plataformas.

Observaciones

Las plataformas deben estar poco separadas.

Variantes

Las que señalan los diferentes gráficos.

Objetivo específico

Adaptación al móvil.

Material

Balones y conos para señalar 40 metros.

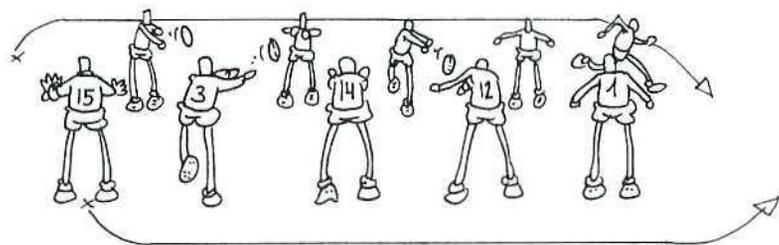


Ilustración n.º 101.

Organización

Grupos de diez jugadores divididos en dos filas de cinco jugadores, como indica el dibujo.

Realización práctica

Pasar seguidos los tres balones al compañero de enfrente y correr a colocarse a continuación de su fila.

Observaciones

Las filas se encuentran poco separadas. Precisión en el pase. Competición.

Objetivo específico

Mejora del pase.

Material

Balones.

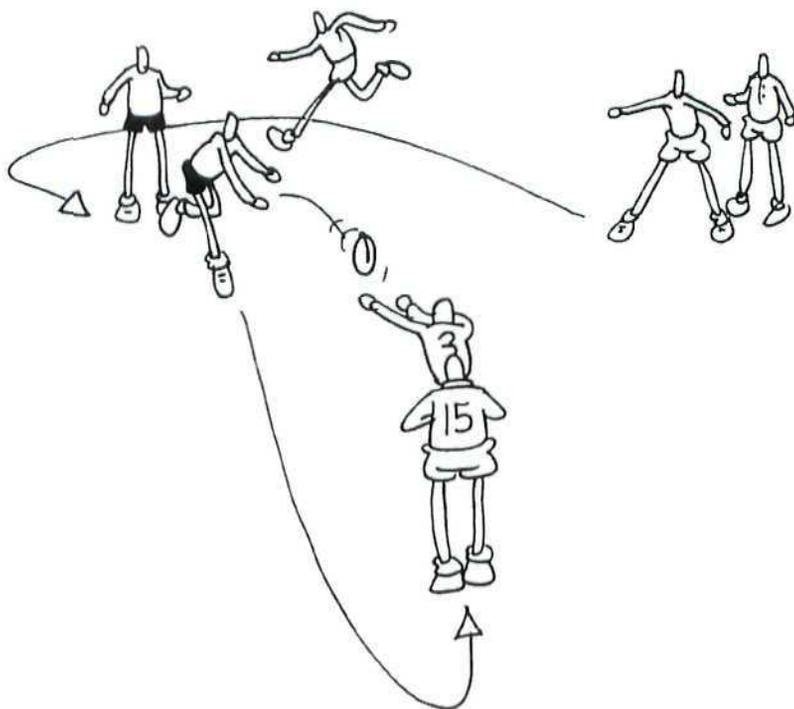


Ilustración n.º 102.

Organización

Nueve jugadores distribuidos en tres filas de tres formando un triángulo. Un balón.

Realización práctica

Pasar hacia un lado e irse al final de la fila.

Observaciones

Cambiar el sentido del pase cuando lo indique el entrenador. Después de pasar, ir al final de la fila a la cual no se ha pasado el balón.

Objetivo específico

Mejora de la disociación del tren superior del inferior.

Material

Balones.

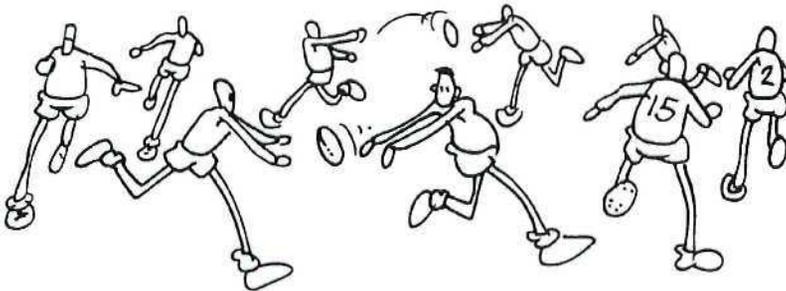


Ilustración n.º 103.

Organización

Grupos de ocho jugadores con dos balones.

Realización práctica

Correr en círculo pasando los balones al compañero que viene detrás.

Objetivo específico

Disociación del tren superior del inferior en el pase.

Material

Balones.

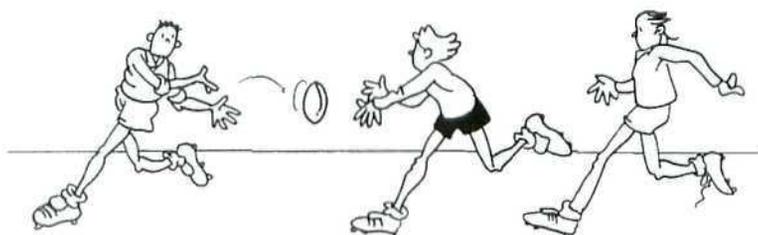


Ilustración n.º 104.

Organización

Tríos con un balón.

Realización práctica

Correr hacia adelante y pasar el balón hacia atrás sin salirse de la fila. Cuando el balón llega al último, los pases se hacen hacia adelante.

Observaciones

Ningún jugador debe salir de la fila para recibir o dar un pase.

Variantes

Cuando el balón llega al último se sale de la fila y corre a colocarse el primero.

Objetivo específico

Mejora de la disociación del tren superior e inferior en el pase.

Material

Balones.

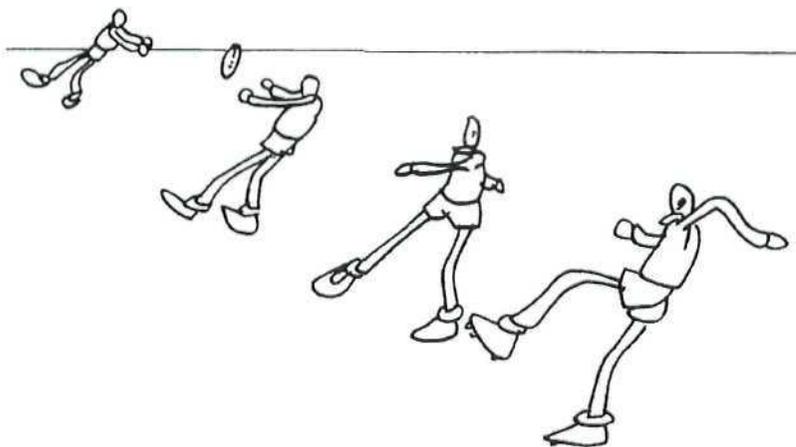


Ilustración n.º 105.

Organización

Grupos de cuatro jugadores con un balón. Los jugadores colocados para jugar desplegados.

Realización práctica

Pases corriendo siempre hacia atrás.

Observaciones

El pase debe ser siempre hacia atrás.

Variantes

Cuatro pases corriendo hacia atrás, cuatro corriendo hacia adelante.

Objetivo específico

Mejora de la disociación del tren superior del inferior.

Material

Balones.

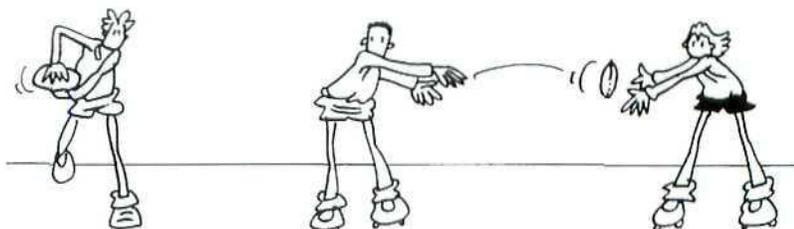


Ilustración n.º 106.

Organización

Dos balones en cada trío.

Realización práctica

Pases al jugador del centro que devuelve el balón al jugador que le ha pasado. Rápidamente recibe otro pase del otro jugador.

Observaciones

Pases rápidos, pero dando tiempo a la torsión del jugador. No debe hacer paradas en el ejercicio.



Objetivo específico

Mejora del pase.

Material

Balones.

Organización

Grupo de cuatro jugadores formando un cuadrado.

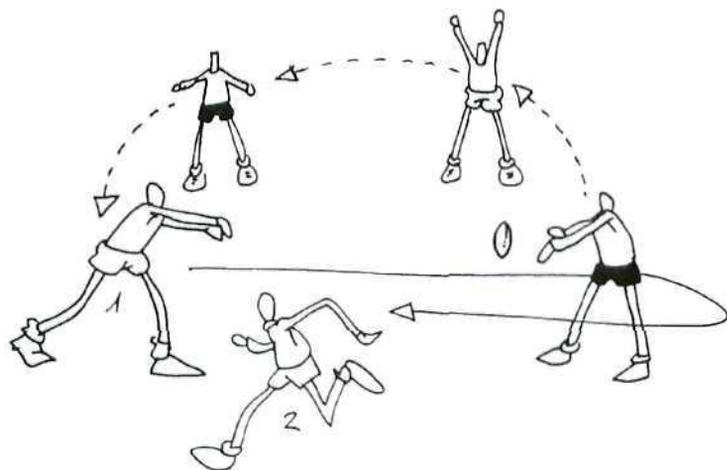


Ilustración n.º 107.

Realización práctica

Pasar al compañero, correr hasta su sitio y volver antes de que el balón dé una vuelta completa.

Observaciones

No acortar la carrera, ir hasta el lugar del compañero y volver al punto de partida. Precisión en el pase.

Objetivo específico

Mejora del pase.

Material

Balones.

Organización

Grupo de doce jugadores, divididos en dos equipos de seis jugadores que forman cada uno la mitad de un círculo. Dos balones en partes opuestas del círculo.

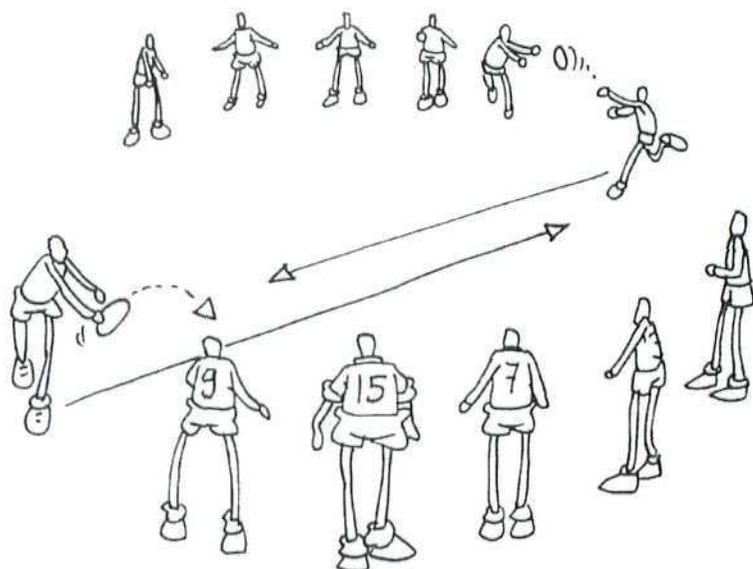


Ilustración n.º 108.

Realización práctica

Pasar al compañero y correr atravesando el centro del círculo para intercambiar la posición con el jugador que se encuentre en el extremo de su diámetro.

Observaciones

Pasar antes de iniciar la carrera. Siempre se recibe del mismo jugador y se pasa al siguiente.

Objetivo específico

Mejora de la velocidad del pase.

Material

Balones.

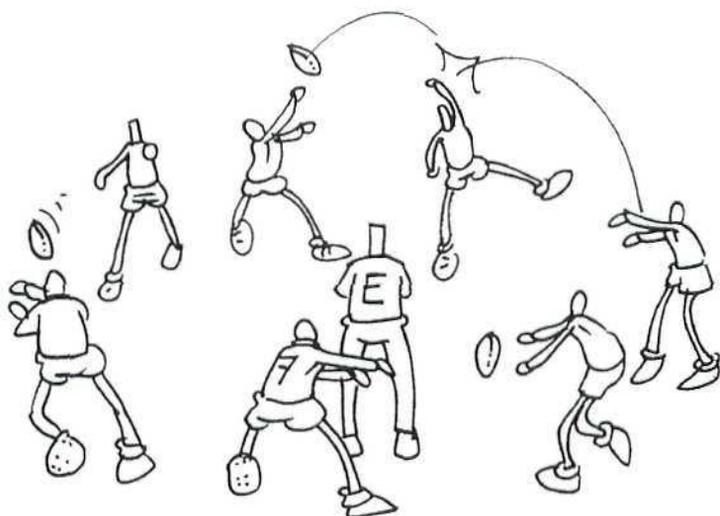


Ilustración n.º 109.

Organización

Siete jugadores en círculo.

Realización práctica

Pases en círculo intentando que cuando pare el ejercicio el entrenador no tener la pelota.

Observaciones

Prestar atención a la precisión del pase. Un mal pase significa perder esa ronda.

Objetivo específico

Mejora del pase y del apoyo.

Material

Balones.

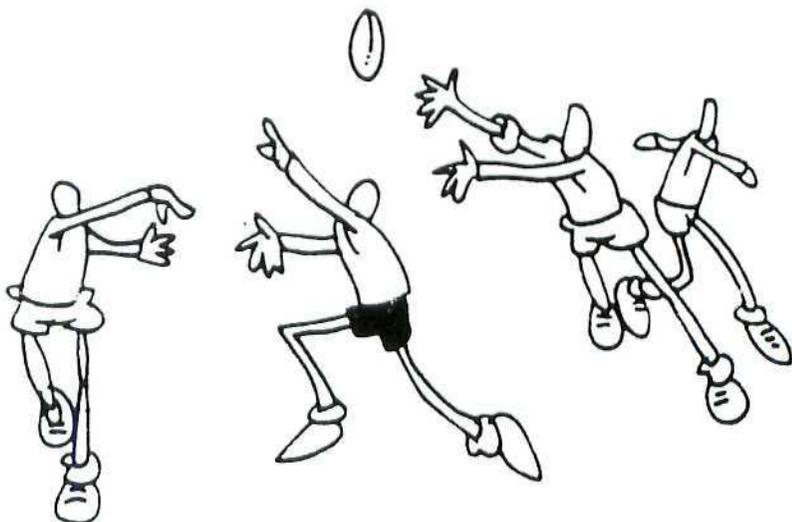


Ilustración n.º 110.

Organización

Grupos de cuatro jugadores con un balón.

Realización práctica

Tres jugadores intentan pasarse la pelota, evitando que se caiga o que la toque el otro jugador. No hay contacto físico.

Observaciones

Si el balón se cae o el defensor lo toca, se cambia por un atacante.

Variantes

Dos contra dos.

Objetivo específico

Mejora de la precisión y la velocidad del pase.

Material

Balones.

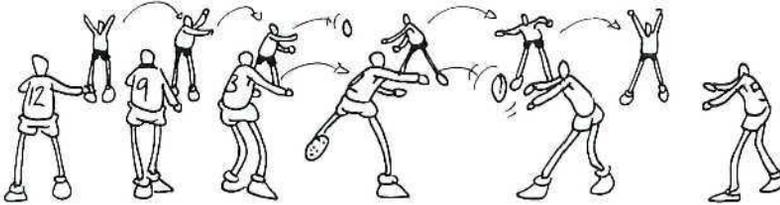


Ilustración n.º 111.

Organización

Grupos de doce jugadores, divididos en dos equipos de seis con un balón cada equipo.

Realización práctica

Pases al compañero para intentar alcanzar el balón del otro equipo.

Observaciones

Sólo se puede pasar al compañero más próximo.

Variantes

Cambiar el sentido de pase cuando lo indique el entrenador.

Objetivo específico

Pase.

Material

Balones.

Organización

Grupos de siete jugadores en círculo con un balón.

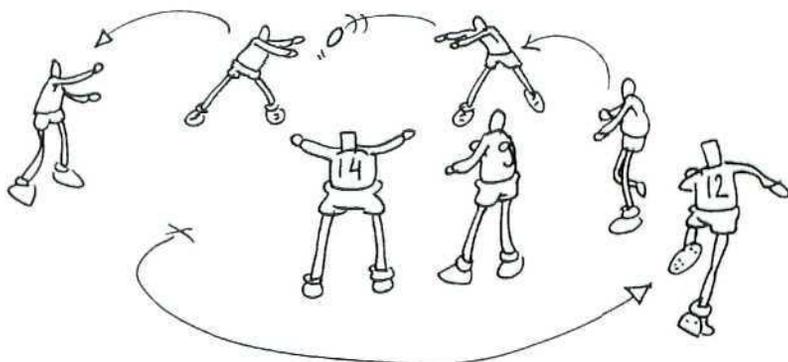


Ilustración n.º 112.

Realización práctica

Dar una vuelta alrededor del círculo antes que sus compañeros se pasen todos el balón.

Observaciones

Gana el que da antes la vuelta, consiguiendo que sus compañeros den menos pases.

Objetivo específico

Mejora del pase.

Material

Balones.

Organización

Tríos con un balón.

Realización práctica

Dos jugadores corriendo de espaldas recibiendo pases de un compañero que corre hacia ellos.

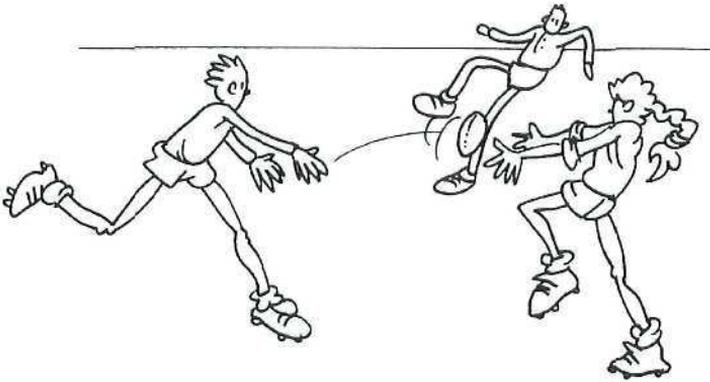


Ilustración n.º 113.

Observaciones

Se corre hacia el lado que manda el jugador que va solo.



Objetivo específico

Mejora del pase largo y corto.

Material

Balones y conos colocados como indica el gráfico.

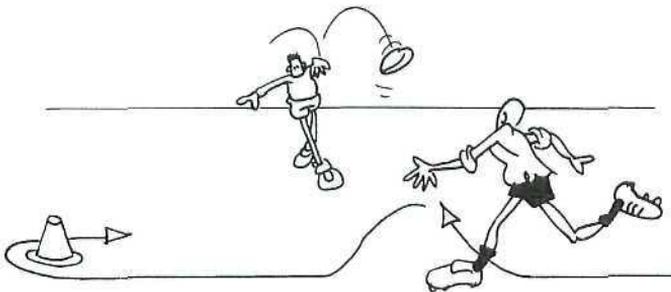


Ilustración n.º 114.

Organización

Parejas con un balón.

Realización práctica

El jugador sin el balón corre hacia el cono, desviándose antes de llegar a él para recibir un pase corto o largo.

Observaciones

Recolocarse para orientar la carrera hacia los conos.

Objetivo específico

Mejora del pase cruzado (cruz).

Material

Balones.

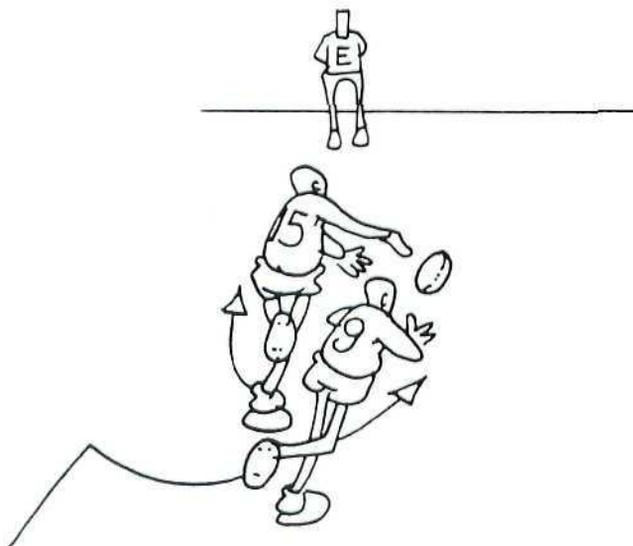


Ilustración n.º 115.

Observaciones

Gana el grupo que primero (todos sus jugadores) ha dado una vuelta.

Objetivo específico

Mejora del juego desplegado.

Material

Balones.

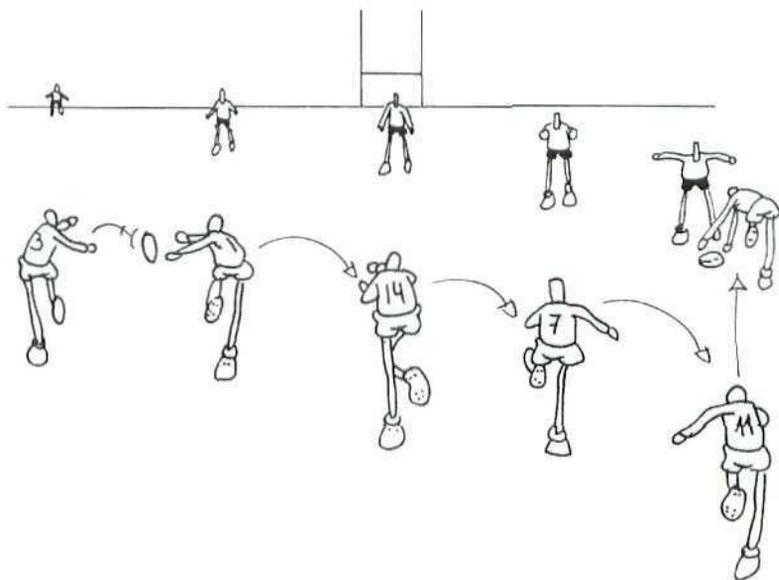


Ilustración n.º 117.

Organización

Dos grupos de cinco jugadores dispuestos como señala el gráfico.

Realización práctica

El primer jugador pasa el balón, que debe ir hasta el ala; lo dejará a los pies del primer jugador del otro equipo, que realizará el mismo ejercicio. Para dar continuidad al ejercicio después de pasarse el balón, los jugadores se colocarán en la posición inicial.

Observaciones

Los primeros pasadores permanecen fijos para ser el punto de referencia de sus compañeros.

Objetivo específico

Mejora del ángulo de carrera.

Material

Un balón por grupo.

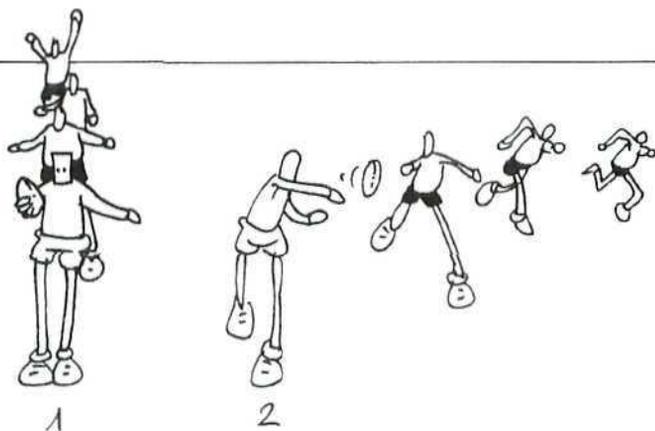


Ilustración n.º 118.

Organización

Grupos de cuatro jugadores con un balón colocados en fila.

Realización práctica

El balón en el primer jugador de la fila. A la señal, todos los jugadores deben desplegarse dándose pases laterales.

Observaciones

Atención a la carrera recta de los jugadores. Deben recibir corriendo hacia el balón.

Objetivo específico

Mejora del pase.

Material

Balones.

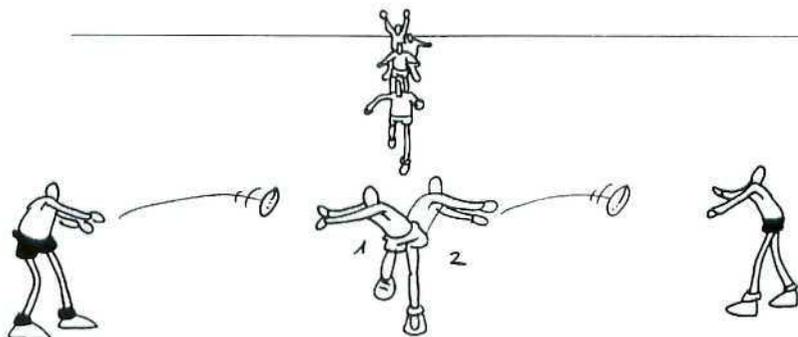


Ilustración n.º 119.

Organización

Grupos de ocho jugadores, con un balón, colocados como indica el gráfico.

Realización práctica

Recibir un balón en carrera y pasarlo al compañero.

Observaciones

Buena disociación tronco-piernas.

Variantes

Salir por parejas o tríos.

Objetivo específico

Mejora del momento del pase.

Material

Balones y conos delimitando un campo cuadrado.

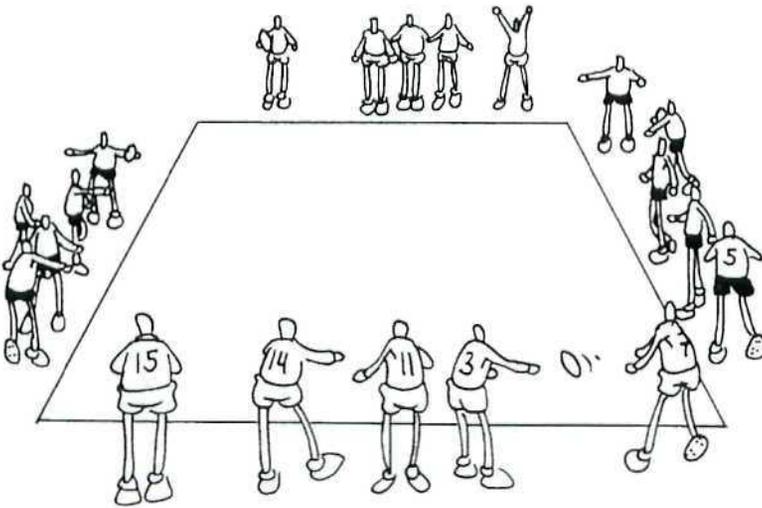


Ilustración n.º 120.

Organización

Cuatro grupos de cinco jugadores cada uno. Cada grupo en un lado del cuadrado.

Realización práctica

Pases cruzándose al mismo tiempo los cuatro equipos.

Observaciones

Evitar pases defectuosos que choquen contra jugadores.

Objetivo específico

Pase y elección del momento del pase.

Material

Cuatro conos formando un cuadro. Cuatro balones, uno en cada grupo.

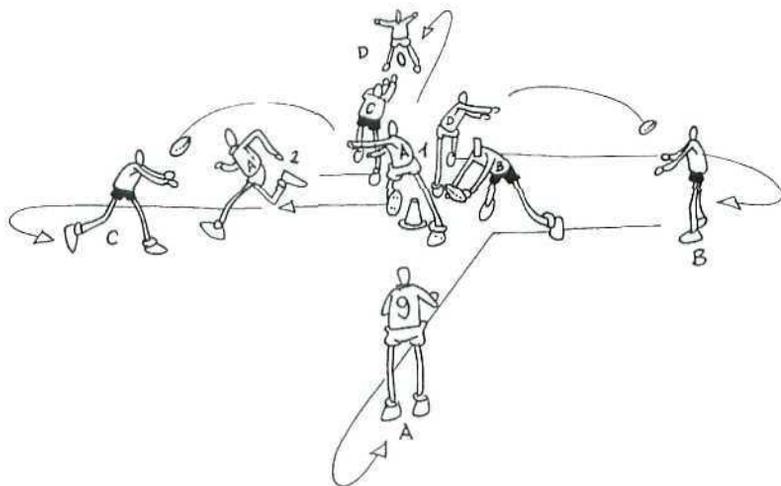


Ilustración n.º 121.

Organización

Cuatro filas de jugadores, cada grupo colocado detrás de un cono mirando hacia el centro del cuadrado.

Realización práctica

Correr, pararse antes de llegar al centro y pasar a la izquierda. Una vez sin el balón, correr a la fila donde se ha pasado el balón.

Observaciones

No pasar si el compañero no pide la pelota. Atención a los jugadores que se cruzan. Elegir bien el momento del pase.

Variantes

Una vez pasado el balón, correr a la fila del lado contrario al pase.

Objetivo específico

Pase y elección del momento del pase.

Material

Cuatro conos formando un cuadrado. Cuatro balones, uno en cada grupo.

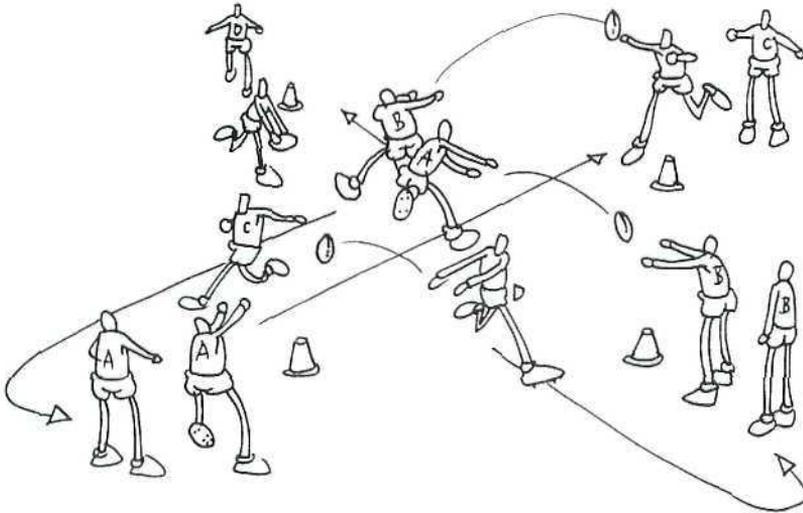


Ilustración n.º 122.

Organización

Cuatro filas, cada grupo colocado detrás de un cono y mirando hacia el centro del cuadrado.

Realización práctica

Correr con el balón y al rebasar el centro pasarlo, sin detenerse, al compañero de la derecha. Seguir la carrera hasta colocarse el último de la fila de enfrente.

Observaciones

Buena disociación tren superior-tren inferior. Elegir el momento oportuno del pase.

Objetivo específico

Mejora del apoyo.

Material

Balones.

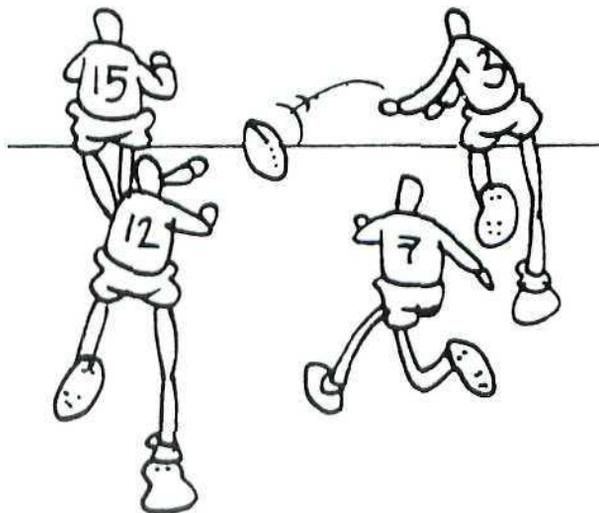


Ilustración n.º 123.

Organización

Grupos de cuatro jugadores como indica el gráfico.

Realización práctica

Pases siempre hacia el interior de las dos columnas.

Observaciones

Acelerar antes de coger el balón. Pasar y retirarse para situarse al final de la columna.

Objetivo específico

Mejora del apoyo.

Material

Balones.

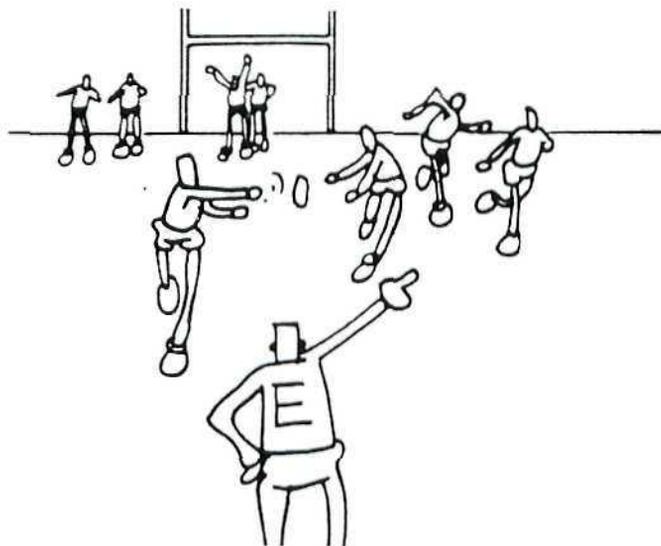


Ilustración n.º 124.

Organización

Grupos de cuatro jugadores.

Realización práctica

Todos los grupos salen desde la línea de ensayo y deben llegar hasta la línea de centro, pasando siempre el balón hacia el lado que grite el entrenador.

Objetivo específico

Defensa.

Material

Escudos.

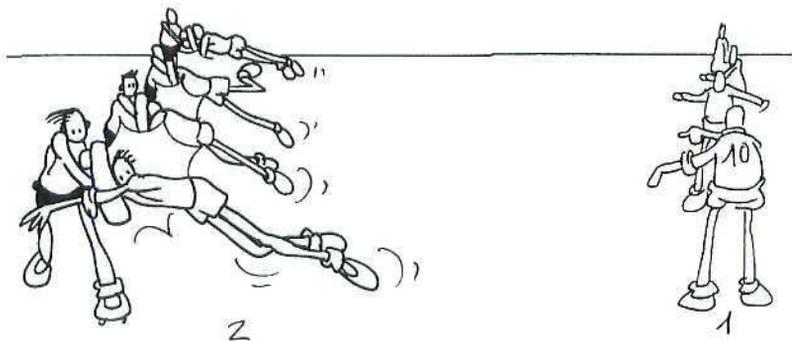


Ilustración n.º 125.

Organización

Según marca el dibujo.

Realización práctica

A la señal del jugador n.º 10, subir en línea a placar el escudo y volver corriendo de espaldas hasta el punto de salida.

Observaciones

Subir en línea cuando marque el n.º 10. No dejar líneas.

Variantes

Un jugador extra ante dos escudos, para crear situaciones de superioridad numérica.

Objetivo específico

Mejora del juego al pie.

Material

Balones y campo con porterías.

Organización

Dos equipos de diez jugadores.

Realización práctica

El objetivo es pasar por medio de una patada el balón por encima del travesaño de la portería. No vale ni pasar el balón con las manos ni correr con él.

Observaciones

No hay contacto físico.

Variantes

Sólo se pueden conseguir puntos por medio de 'drops'.

Objetivo específico

Mejora del juego al pie.

Material

Balones.

Organización

Dos equipos de cinco jugadores.

Realización práctica

Un equipo trata de pasarse el balón con el pie con la oposición del otro equipo.

Observaciones

Patadas hacia cualquier posición. Un punto cada diez patadas.

Variantes

'Drop', patadas rasas.

Objetivo específico

Mejora del juego al pie.

Material

Balones y un campo delimitado por conos.

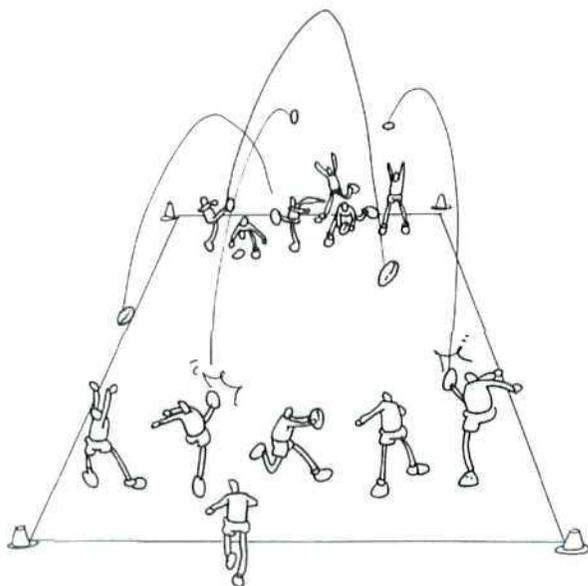


Ilustración n.º 126.

Organización

Dos equipos de seis jugadores con cuatro balones.

Realización práctica

A la señal, patear los balones hacia el campo contrario. Gana el equipo que se quede antes sin balones.

Observaciones

Sólo se puede patear dentro de los límites del campo.

Variantes

'Drop'.

SECUENCIA DE INCORPORACIÓN DE LAS REGLAS BÁSICAS

Las reglas que van a aparecer en esta etapa están relacionadas directamente con:

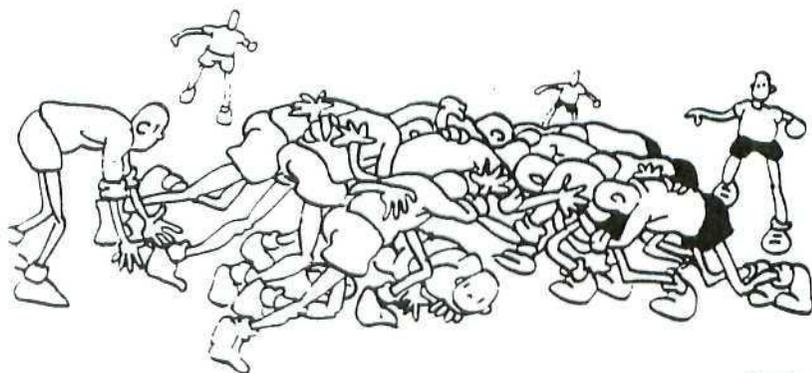
- Los agrupamientos.
- El juego al pie.

Concretamente estas reglas van a ser:

- Formación del *maul* y *ruck*.
- Normas de incorporación de jugadores al *maul* y al *ruck*.
- Posición y agarres de los jugadores en *maul* y *ruck*.
- Las líneas de fuera de juego en el *maul* y *ruck*.
- El fuera de juego en el juego al pie.
- La puesta en juego después de una patada.



Maul



Ruck



El juego al pie

Ilustración n.º 127. Las reglas que se incorporan en la segunda etapa.

METODOLOGÍA

En esta segunda etapa son los problemas de tipo intelectual principalmente los que nos demandan solución. La asimilación del concepto de cooperación y la comprensión del juego colectivo se consiguen a través del **descubrimiento guiado**, dando referentes para la consecución de los objetivos en la definición de las tareas.

En esta etapa es necesario reforzar el proceso de reflexión de los jugadores y jugadoras dado que, como hemos indicado con anterioridad, nos encontramos en la etapa cognitiva por excelencia.

El planteamiento de situaciones pedagógicas alternando las variables del juego va a obligar al jugador a adaptarse a las diferentes problemáticas de juego que se le presentan, desarrollando de esta forma su capacidad de leer en el entorno, de percepción y de tomar decisiones, esto es, elegir entre varias opciones la que considere óptimas en cada circunstancia.

El aprendizaje y la consolidación de gestos técnicos va a ser fundamental para que el juego evolucione.

Los ejercicios analíticos nos van a servir para el aprendizaje de habilidades específicas necesarias para el juego colectivo, pero para que exista un control flexible de los automatismos que vamos a crear es necesario recordar la necesidad de llevar rápidamente el gesto técnico a la realidad del juego a través, nuevamente, de situaciones pedagógicas o dentro del rugby adaptado a esta etapa.

EVALUACIÓN

Para facilitar la evaluación presentamos a continuación una **hoja de observación** con interrogantes concretos sobre los comportamientos de los jugadores al finalizar esta etapa.

Hoja de observación SEGUNDA ETAPA	Nunca	A veces	Muchas veces	Siempre
¿Tienen significado las carreras y los pases?				
¿El portador del balón levanta la cabeza y decide en función de la defensa?				
¿El apoyo es eficaz, anticipando las acciones del juego?				
¿Conserva el balón en los agrupamientos?				
¿Libera el balón en los agrupamientos?				
¿Soluciona eficazmente las situaciones de superioridad numérica?				
¿Se organiza para defender el campo tanto longitudinalmente como en profundidad?				
¿Tienen en cuenta al defender al jugador y al balón?				
¿Recuperan el balón?				
¿Contraatacan?				
Otras observaciones				

Cuadro n.º 52. Hoja de observación.

El cuadro n.º 53 sintetiza las segunda etapa de aprendizaje.

De la segunda a la tercera etapa

El jugador debe ser capaz en este momento de cooperar dentro de un proyecto colectivo que se desarrolla a partir de la observación de la defensa contraria.

El juego desplegado como medio de evasión contra una defensa agrupada o el juego en penetración en los intervalos de una defensa desplegada son utilizados de una manera consciente por los jugadores.

Los agrupamientos han perdido la anarquía de la primera etapa para convertirse en estructuras organizadas que aseguran el dinamismo del juego.

En defensa la colaboración también es evidente y el concepto '*amplitud para negar el juego a la mano*' aparece con fuerza.

Secuencia de incorporación de las reglas	Comportamientos observables más frecuentes en esta etapa	
	Colectivo	Individuales
<p>Los agrupamientos: <i>maul</i> y <i>ruck</i>.</p> <p>Las líneas de fuera de juego en el <i>maul</i> y en el <i>ruck</i>.</p> <p>El fuera de juego en el juego al pie.</p>	<p>Se empieza a diferenciar el movimiento del balón y de los jugadores.</p> <p>Aún no hay paradas por el bloqueo del balón y muchas pérdidas de la posesión.</p> <p>Aparecen los pases con significado.</p>	<p>Muchas acciones orientadas hacia la línea de marca adversaria.</p> <p>Menos miedo al contacto.</p> <p>Más campo de percepción visual empezando a descubrir compañeros y contrarios.</p>

Cuadro n.º 53. Segunda etapa

Objetivos didácticos	Contenidos	Evaluación
<p>Conocer y respetar las reglas concernientes a los agrupamientos y al juego al pie.</p> <p>Reforzar la capacidad de percepción del entorno.</p> <p>Fomentar la toma de decisiones en función de los compañeros, contrarios y espacios libres.</p> <p>Desarrollar las habilidades específicas necesarias para construir el juego colectivo.</p> <p>Desarrollar estructuras básicas de defensa colectiva.</p> <p>Reforzar la noción de apoyo.</p> <p>Crear un referencial de juego colectivo.</p> <p>Potenciar la cooperación.</p>	<p>Las reglas incorporadas en esta etapa.</p> <p>Los principios fundamentales:</p> <p>Posesión, avanzar, continuidad, apoyo y presión.</p> <p>Los conceptos tácticos: juego en penetración, juego desplegado y juego al pie.</p> <p>Las habilidades específicas propias de las tres formas colectivas de juego.</p> <p>Situaciones donde tenga que utilizar la técnica en la resolución de problemas motores originados en situaciones reales de juego.</p>	<p>¿Tienen significado las carreras y los pases?</p> <p>¿El portador del balón levanta la cabeza y decide en función de la defensa?</p> <p>¿El apoyo es eficaz, anticipando las acciones de juego?</p> <p>¿Conserva el balón en los agrupamientos?</p> <p>¿Libera el balón en los agrupamientos?</p> <p>¿Soluciona eficazmente las situaciones de superioridad numérica?</p> <p>¿Se organiza para defender el campo tanto longitudinalmente como en profundidad?</p> <p>¿Tienen en cuenta al defender, el jugador y el jugador?</p> <p>¿Recuperan el balón?</p> <p>¿Contraatacan?</p>

9

Tercera etapa de aprendizaje

Al comenzar esta etapa nos encontramos con un juego colectivo que evoluciona desde la acción individual como eje hacia proyectos comunes claramente establecidos.

Si la comparamos con las dos etapas anteriores nos encontramos que el trabajo sobre el plano afectivo, cognitivo y motor ha logrado que la circulación tanto de jugadores como del balón responda a la lógica del juego dando respuesta a la situación que cada vez se plantea.

El rugby de esta etapa incorpora de manera progresiva las reglas relacionadas con *melés*, *touche* y saques y tendrá ya una estructura definida.

La evolución del juego va desde el planteamiento de *melé* y *touche* de *1 contra 1*, a *2 contra 2*, a *3 contra 3*, (*rugby a 8*) y por fin de *5 contra 5* (*rugby a 12*), estando a partir de este momento el jugador en condiciones de jugar *15 contra 15*.

En esta etapa el juego va de las fases de conquista hacia las fases dinámicas como en realidad ocurre, mientras que en las anteriores etapas el objetivo era mejorar las fases dinámicas.

El cuadro n.º 54 nos muestra los comportamientos más habituales al introducir *melés* y *touches* en esta etapa.

3.ª ETAPA DE APRENDIZAJE	
Comportamientos observables	
Colectivo	Individuales
<p>Se establecen proyectos comunes en función de la defensa adversaria.</p> <p>Embrión de alternancia de las formas colectivas de juego.</p> <p>Dificultades en la organización para conquistar el balón en <i>melés</i> y <i>touches</i>.</p> <p>Problemas de utilización del balón desde las <i>melés</i> y las <i>touches</i>.</p> <p>Los gestos y señales predominan sobre las demandas verbales.</p>	<p>El jugador no centra constantemente la atención sobre el balón sino que lee en el espacio y en la defensa contraria.</p> <p>Se involucra conscientemente en los proyectos colectivos del juego.</p> <p>Se anticipa al juego ocupando espacios eficaces.</p> <p>Problemas concretos derivados del rol específico que va a desarrollar.</p>

Cuadro n.º 54. Comportamientos típicos en la tercera etapa de aprendizaje del rugby.

Como en las anteriores etapas, ahora podemos definir los objetivos y contenidos de ésta.

SECUENCIA DE OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Objetivos

Las actitudes y aptitudes que más nos interesan al observar el juego en este momento son el grado de colaboración y la capacidad para hacer esa cooperación entre los jugadores. En este nivel los jugadores deben involucrarse conscientemente en proyectos comunes de juego que deben responder a la realidad de la situación concreta de juego en que se encuentran inmersos.

En la tercera etapa nos encontramos en el momento justo en que debemos introducir las únicas fases del juego que aún no hemos tocado: las fases de conquista y de lanzamiento de juego.

Al dotar al rugby de las fases de conquista y de lanzamiento del juego llegan a la realidad del juego, dado que todas las acciones de un partido nacen desde una de estas fases; además, y dadas las características de estas fases, debemos comenzar un trabajo de especialización de las condiciones y capacidad psicológicas, antropométricas, físicas, técnicas y tácticas del jugador.

Una vez realizada esta reflexión podemos enunciar los objetivos de esta etapa:

- Conocer, comprender y respetar las reglas concernientes a las fases de conquista y de lanzamiento de juego.
- Aprender los fundamentos de la *melé* y de la *touche* (fase de conquista) desarrollando la técnica específica por puestos.
- Saques y golpes (fases de lanzamiento del juego)
- Utilización lógica del balón desde las fases de conquista y de lanzamiento del juego. Estrategias del juego en primera fase.

- Lograr un apoyo eficaz desde la fase de conquista y de lanzamiento del juego.
- Organización de las cortinas defensivas a partir de las fases de conquista y de lanzamiento del juego.
- Desarrollar la cooperación entre los jugadores.
- Respetar reglas, compañeros y adversarios.

Contenidos

Con relación a los contenidos es evidente que el trabajo polivalente y general realizado con todos los jugadores paulatinamente, y no de una manera radical, se va a ver complementado con los gestos técnicos específicos de cada puesto. Cuando hacemos hincapié en que la especialización debe ser progresiva lo hacemos conscientes del peligro que supone encasillar a un joven jugador o jugadora en un puesto determinado sin tener en cuenta los múltiples cambios que sus condiciones físicas y técnico-tácticas van a tener.

Por ello somos partidarios de una especialización amplia, haciéndoles jugar en diferentes puestos hasta que por su propio peso se decanten por la mejor opción para cada cual.

Los contenidos de esta etapa son los siguientes:

Las reglas

- Las reglas concernientes a la formación, desarrollo y fuera de juego de la *melé*, *touche*, golpes de castigo y francos y saques de centro y de 22 m.

La utilización de los *principios fundamentales del juego* con aplicación desde las fases de conquista y de lanzamiento del juego.

Las *líneas de ventaja y de placaje* y su influencia en el juego.

Las estrategias básicas defensivas.

Las estrategias básicas ofensivas que posibilitan la desorganización defensiva desde las fases de conquista y de lanzamiento del juego.

La comunicación oral y gestual.

Las habilidades específicas:

• *Melé:*

- Colocación y agarre individual y colectivo en función del puesto específico.
- La introducción del balón en la *melé*.
- El talonaje.
- Los canales.
- El pase desde el suelo del modo *maul*.
- Los roles específicos del juego de tres cuartos.

• *Touches:*

- El lanzamiento.
- El salto.
- La protección.
- El pase del medio de *melé*.
- Los roles específicos del juego de los tres cuartos.

• *Saques:*

- La patada con el balón en el suelo (saque y tiro a palos).
- El bote pronto.
- La recepción del balón del aire.

Juegos básicos con incorporación progresiva de las reglas.

Las *situaciones pedagógicas* bajo los condicionantes del juego en primera fase propio de las *melés, touches*, golpes y saques.

Las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

SECUENCIA DE ACTIVIDADES

En esta etapa los juegos bases son ya «deportes reducidos», pudiendo enumerar:

- El rugby a 8.
- El rugby a 12.

Al acabar esta etapa los jugadores pueden jugar rugby a 15 con todas las reglas.

Las actividades de esta etapa deben ser, por una parte, situaciones reales de juego presentadas como situaciones pedagógicas que contengan todos los elementos del juego en primera fase, esto es, del juego desde *melés, touche* y saques. Y, por otra parte, ejercicios de adquisición y reforzamiento de los gestos técnicos específicos que cada jugador va a emplear en *melé, touche* y saque.

SITUACIONES PEDAGÓGICAS

Objetivo específico

Recuperación del balón después de una patada y contraataque.

Material

Balón.

Organización

Un grupo de tres cuartos situados cerca de los postes; el educador tiene un balón.

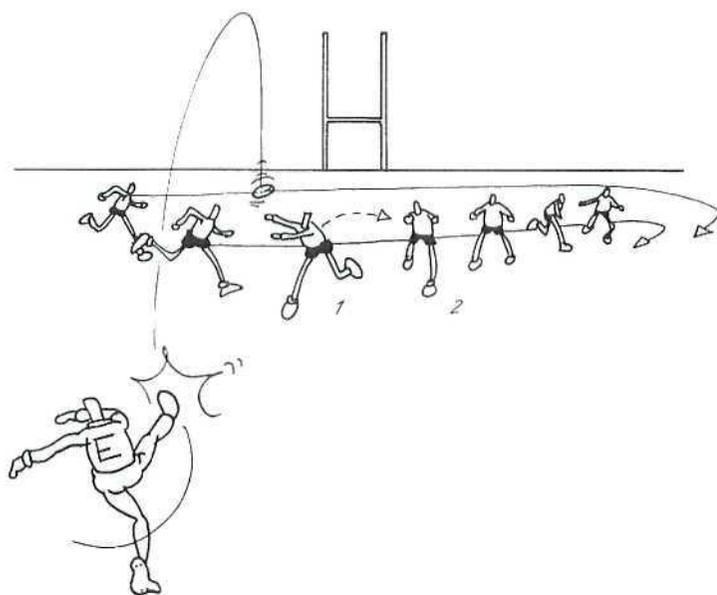


Ilustración n.º 128.

Realización práctica

El educador pone en acción el juego con una patada de 15 metros. El balón es recuperado por el jugador *1* que lo transmite a sus compañeros situados en desplegado y que aseguran la circulación del balón hasta el extremo de la línea.

Tras haber pasado *1* a *2* se vuelve defensor delante de sus compañeros. El ala marca en 22 metros.

Observaciones

Atención a la resolución, ángulo de carrera y precisión en el pase.

Variantes

Al recuperar el balón deben cambiar el sentido de ataque y ensayar en la línea de marca.

Objetivo específico

Comprensión del juego a la mano y al pie.

Material

Balones y conos delimitando un campo.

Organización

Dos equipos de seis jugadores cada uno.

Realización práctica

El entrenador va a reducir o ampliar la anchura del campo según están jugando los dos equipos.

Observaciones

Cuando el entrenador pide la pelota los equipos se separan. Pueden jugar al pie.

Variantes

Defensa controlada sobre los jugadores sin disputar el balón.
Defensa real.

Objetivo específico

Mejora del juego al pie y del contraataque.

Material

Balones.

Organización

Dos grupos de seis jugadores con el balón, separados 20 metros.

Realización práctica

Patear el balón hacia el otro grupo, que debe recepcionarlo, dar tres pasos rápidos y patearlo de nuevo. No se defiende.

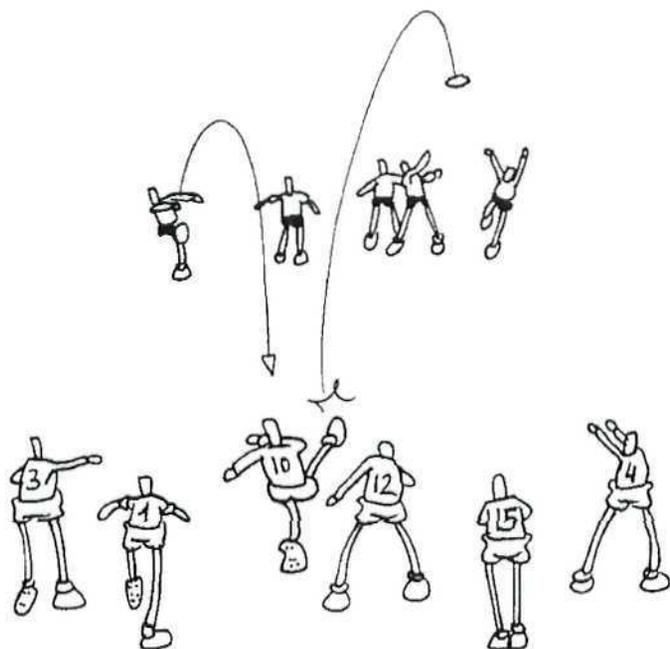


Ilustración n.º 129.

Observaciones

Patear sobre un jugador. Atención a la reubicación de los jugadores.

Variantes

Subiendo a defender a la señal del jugador.

Objetivo específico

Mejora de la reubicación.

Material

Balones.

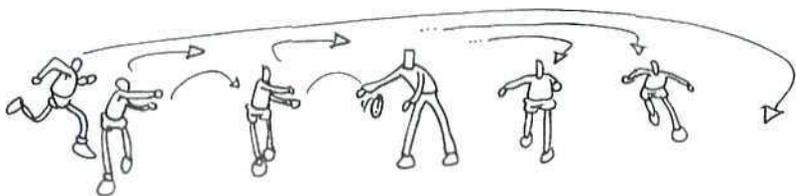


Ilustración n.º 130.

Organización

Grupos de cinco jugadores con un balón. Desplegados sobre la línea de ensayo.

Realización práctica

Juego desplegado hasta el ala, que da el balón al entrenador al llegar a su altura. Todos los jugadores pasan por detrás del entrenador y se recolocan para jugar cambiando el sentido del ataque.

Observaciones

El entrenador pasa el balón en el segundo movimiento cuando los jugadores o jugadoras están recolocados. Atención a la ocupación eficaz del espacio, yendo los primeros jugadores al lugar más alejado.

Variantes

Variar el tiempo disponible de recolocación dando antes o después la pelota. Introducir en este segundo movimiento tres defensas que salen desde la línea de ensayo.

Objetivo específico

Mejora de la recolocación específica de los tres cuartos.

Material

Dos balones.

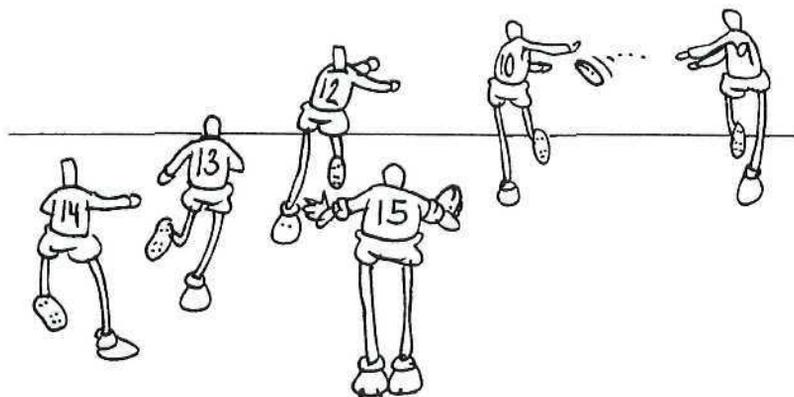


Ilustración n.º 131.

Organización

Una línea de tres cuartos completa. Un balón en el medio de la *melé* y otro en las manos del zaguero.

Realización práctica

Juego desplegado con el balón del medio de *melé*. A la señal, el zaguero deja el balón en el suelo; recolocación y juego desplegado.

Observaciones

El zaguero avanza en su posición normal durante el primer ataque.

Objetivo específico

Mejora del juego al pie.

Material

Balones.

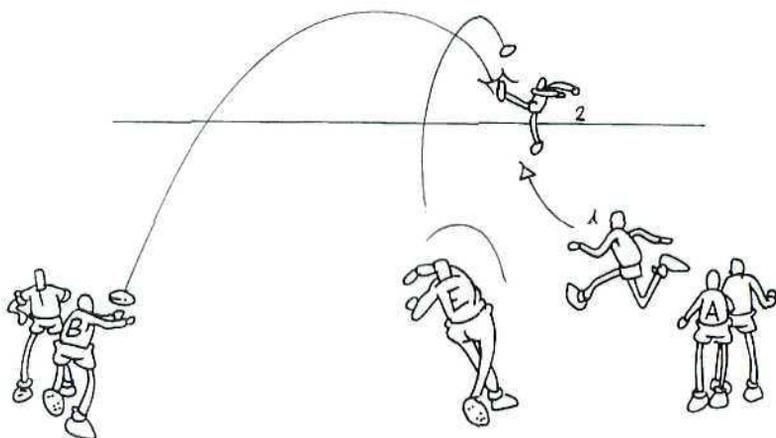


Ilustración n.º 132.

Organización

Dos grupos como indica el gráfico.

Realización práctica

El entrenador envía el balón hacia atrás; el jugador debe correr, levantarlo, girarse y patear hacia *touche*.

Observaciones

El jugador que patea se cambia de grupo con el jugador que trae el balón.

Variantes

Introducir un jugador que presione al pateador.

Objetivo específico

Mejora del juego al pie y de la recepción de balones del aire.

Material

Ocho balones.

Organización

Una pareja con los ocho balones.

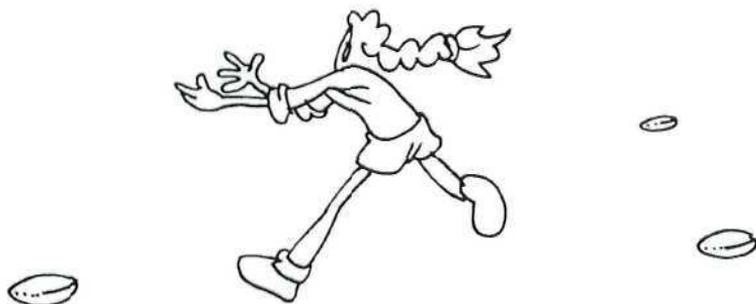
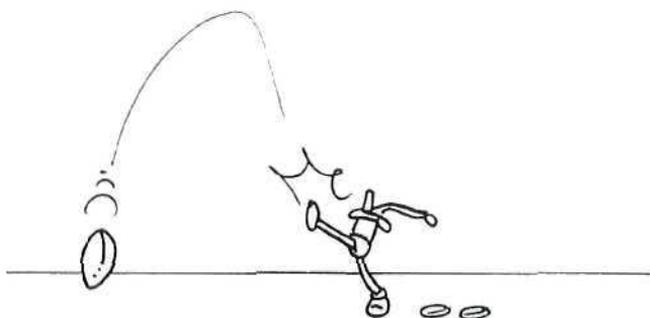


Ilustración n.º 133.

Realización práctica

Un jugador patea, seguidos, los ocho balones hacia el otro jugador que, según los recibe, los deja en el suelo.

Observaciones

Un punto por cada patada y recepción correctas.

Variantes

Patear de *drop*. Una flexión de brazos entre cada recepción del balón.



Objetivo específico

Mejora del juego al pie.

Material

Balones.

Organización

Tres filas colocadas como indica el gráfico.

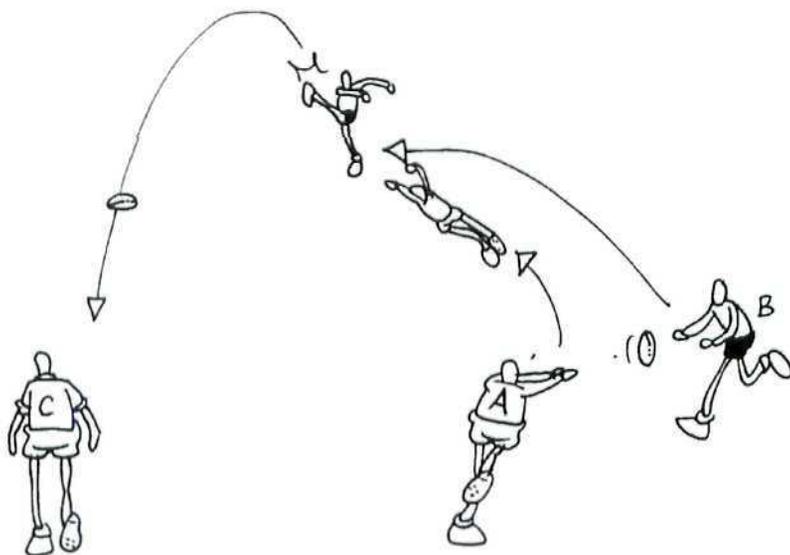


Ilustración n.º 134.

Realización práctica

A pasa a B y le presiona para evitar que dé una patada a *touche*.

Observaciones

A no presiona hasta que B toca la pelota.

Variantes

En el centro de la línea de 22 metros, B intenta un *drop*.



Objetivo específico

Mejora del juego al pie.

Material

Balones y conos marcando tres espacios pequeños.

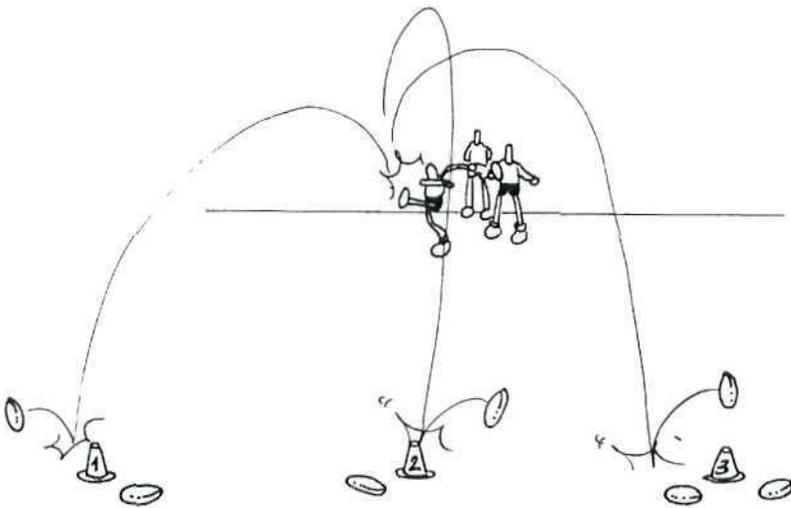


Ilustración n.º 135.

Organización

Una fila de jugadores como indica el gráfico.

Realización práctica

Cada jugador recibe tres balones consecutivamente y debe intentar que caigan en las posiciones *1*, *2* y *3*.



Objetivo específico

Comprensión del juego al pie.

Material

Un campo delimitado. Tres conos separados en profundidad diez metros uno de otro y un balón.

Organización

Dos equipos. El defensor, dividido en tres grupos colocándose cada uno al lado de un cono.

Realización práctica

A la señal del educador comienza el juego. Los defensores pueden optar por salir todos o quedarse sin defender el grupo *2* ó *3*.

Observaciones

Si el grupo 2 no defiende hay una buena opción de jugar corto al pie detrás de la primera cortina defensiva. Si el grupo 3 no defiende la opción estará en el juego al pie largo.



Objetivo específico

Mejora de las técnicas de patada y de evasión.

Material

Balones y conos delimitando un campo pequeño.

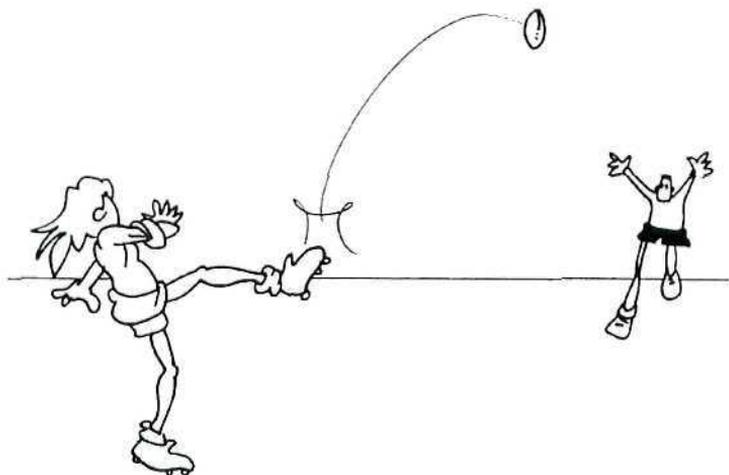


Ilustración n.º 136.

Organización

Cada pareja con un balón.

Realización práctica

Separados los dos jugadores 15 metros. Uno patea, el otro recoge y juegan uno contra uno.

Observaciones

Patear hacia las manos del compañero o compañera.

Variantes

Variar los ángulos de subida de defensa.

Objetivo específico

Organización defensiva y comprensión del juego al pie.

Material

Un campo delimitado y un balón.

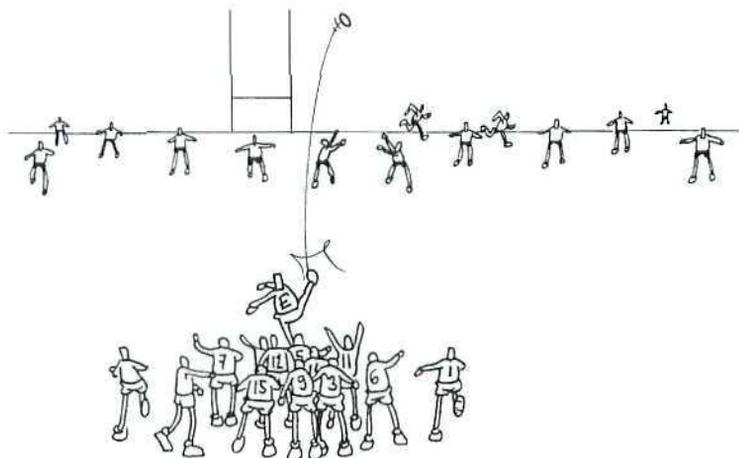


Ilustración n.º 137.

Organización

Dos equipos. Uno desplegado y otro junto al educador.

Realización práctica

Cuando el educador pateo el balón hacia el equipo desplegado el otro equipo debe organizarse en tres cortinas defensivas.

Observaciones

Incidir en la necesidad de cubrir el campo a lo ancho y en profundidad (amplitud, profundidad).



Objetivo específico

Iniciación al juego con 'melé'.

Material

Un balón.

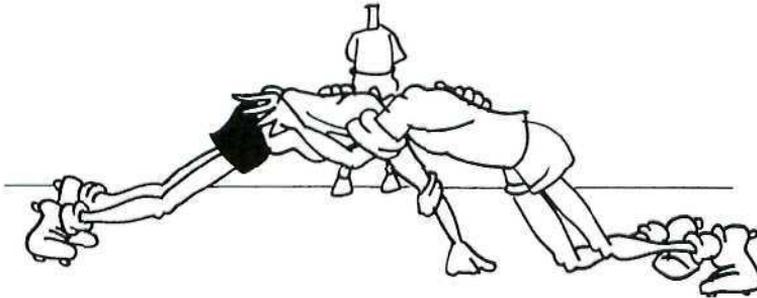


Ilustración n.º 138.

Organización

Dos equipos.

Realización práctica

Partido con las reglas de la etapa, pero si hay un «adelantado» se hace una *melé uno contra uno* empujando ambos jugadores para que el balón que estará colocado entre sus pies salga por debajo de sus piernas.

Observaciones

Se colocan en la *melé* los jugadores que están más cerca en el momento del adelantado.

Variantes

Melé dos contra dos. Melé tres contra tres.

Objetivo específico

Iniciación a la 'melé'.

Material

Balones.

Organización

Por parejas.

Realización práctica

Empuje en posición de *melé*.

Observaciones

Gana el jugador que consigue que el balón pase por debajo de sus pies.

Objetivo específico

Adaptación a la 'touche'.

Material

Balones.



Ilustración n.º 139.

Organización

Cada pareja un balón.

Realización práctica

Pases y recepciones del balón saltando.

Observaciones

El balón se debe coger saltando.



Objetivo específico

Mejora de la dirección del balón en el talonaje.

Material

Balones, postes de rugby y conos.

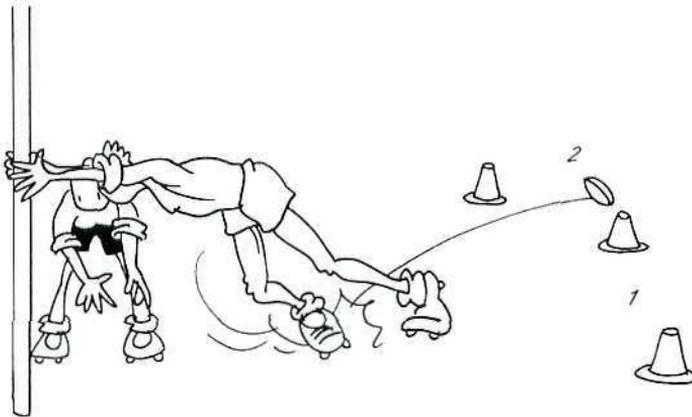


Ilustración n.º 140.

Organización

Un talonador apoyado en los postes. Un medio *melé* introduciendo el balón y conos al final del canal uno y dos.

Realización práctica

Introducción y talonaje hacia el cono elegido con anterioridad.



Objetivo específico

Mejora del talonaje.

Material

Palos de rugby o valla y balones.

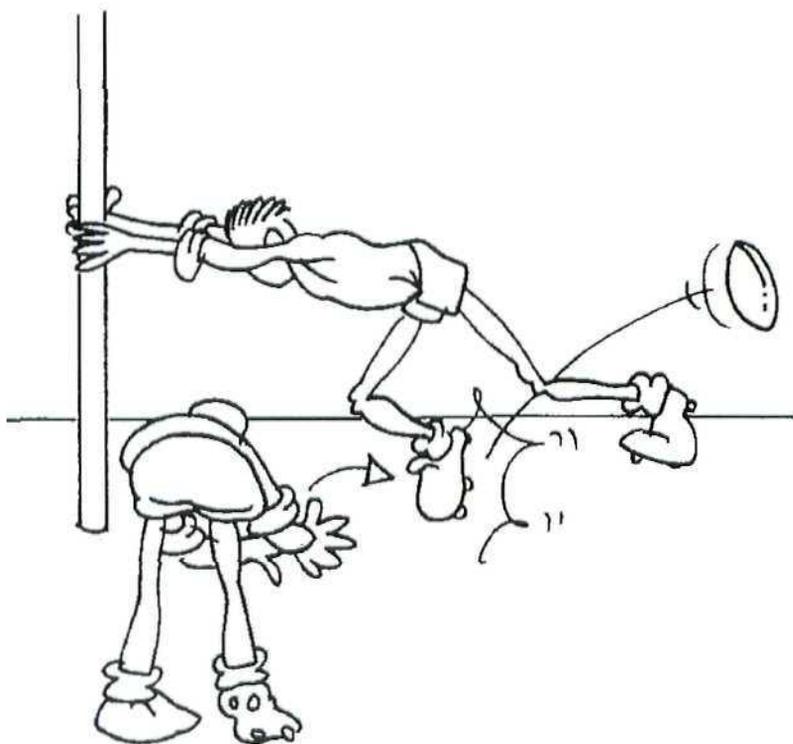


Ilustración n.º 141.

Organización

Parejas. Un medio *melé* y un talonador.

Realización práctica

Introducir el balón, con el ritmo convenido, pero con los ojos cerrados, tanto el medio de *melé* como el taloneador.

Objetivo específico

Mejora de la velocidad del talonaje.

Material

Postes de rugby y pelotas de tenis.

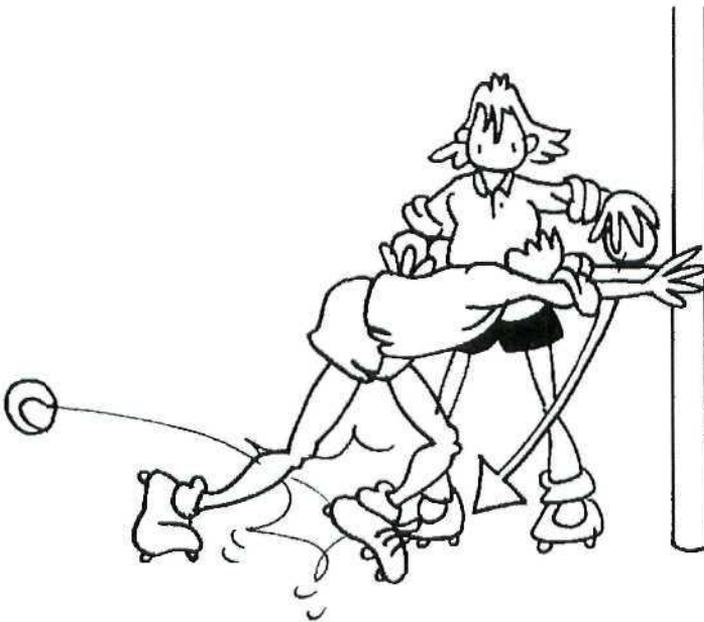


Ilustración n.º 142.

Organización

El talonador, apoyado en los postes. El medio de *melé* con las pelotas de tenis.

Realización práctica

El medio de *melé* deja caer desde arriba una pelota de tenis que debe ser talonada.

Objetivo específico

Mejora de la capacidad de salto en 'touche'.

Material

Palos de rugby.

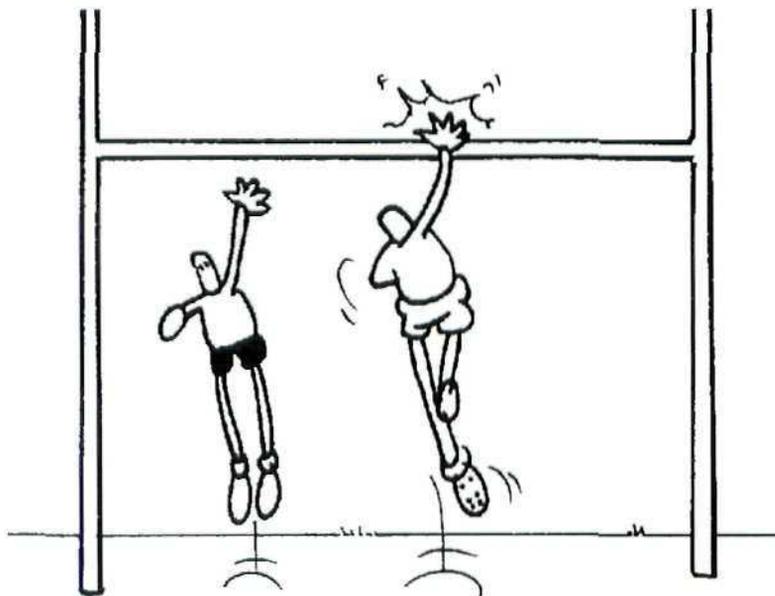


Ilustración n.º 143.

Organización

Los saltadores debajo de los palos.

Realización práctica

Saltar a tocar con las dos manos el travesaño.



Objetivo específico

Mejora del salto en 'touche'.

Material

Balones y sillas o cajones.



Ilustración n.º 144.

Organización

Por parejas, un saltador y un jugador con el balón encima de la silla.

Realización práctica

Saltar a coger el balón.

Observaciones

Atención al salto y a la posición de caída.

Objetivo específico

Mejora de la 'melé'.

Material

Dos grupos de delanteros formando un *melé*.

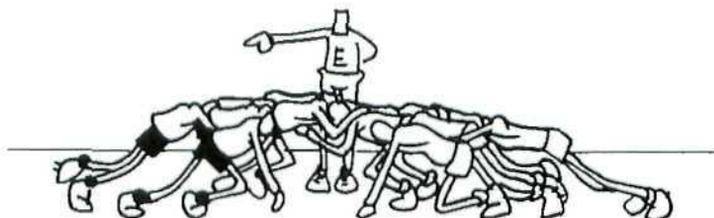


Ilustración n.º 145.

Realización práctica

Empujar y avanzar lentamente el equipo que indique el entrenador, el otro equipo retrocede lentamente. A una señal se invierten los papeles.

Observaciones

No perder los agarres, ni la colocación del cuerpo. Atención a los apoyos en el suelo.

Objetivo específico

Encadenamiento del juego y recolocación defensiva.

Material

Dos balones.

Organización

Dos equipos, cada uno con un balón y con un nombre.

Realización práctica

Los dos equipos salen desde los extremos opuestos del campo jugando cada uno su balón. Al cruzarse el entrenador gritará el nombre de uno de los dos equipos, que deberá atacar; el otro equipo abandona su balón y se organiza en defensa.

Observaciones

Incidir en la rápida adaptación a la situación.

Variantes

Comenzar intercambiando patadas con los otros balones y el inicio del contraataque, tres pases, hasta que el entrenador indique que grupo ataca.



Objetivo específico

Encadenamiento del juego y recolocación definitiva.

Material

Dos balones.

Organización

Dos equipos, cada uno con un balón y un nombre.

Realización práctica

Se comienza con una *touche*, lanzando cada equipo su balón al saltador designado y encadenar el juego. Cuando el educador grite el

nombre de un equipo, éste ataca y el otro se organiza para defender.

Observaciones

Incidir en la rápida adaptación a la nueva situación.

Variantes

Igual desde *melé*.



Objetivo específico

Juego al pie y contraataque.

Material

Dos equipos en todo el campo.

Organización

El entrenador con el balón entre los dos equipos.

Realización práctica

El entrenador se va a mover rápidamente por todo el campo debiendo moverse ambos equipos en función de él. Cuando quiere patea el balón hacia un equipo que intenta contraatacar.

Observaciones

Si el entrenador avanza hacia un equipo este se convierte en defensor.

EJERCICIOS

A continuación se presentan juegos y ejercicios de adquisición y reforzamiento de actitudes y gestos técnicos.

Objetivo específico

Iniciación al juego con 'touche'.

Material

Un balón.

Organización

Dos equipos.

Realización práctica

Partido con las reglas de la etapa, pero añadiendo que si el balón o el jugador poseedor del balón salen del terreno de juego se formará una 'touche'.

Observaciones

Al comienzo será una disputa igual que una lucha en baloncesto.

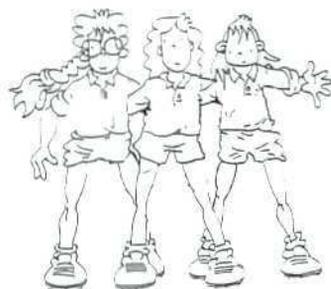
Variantes

Dos contra dos. Tres contra tres.

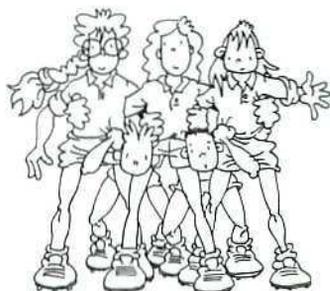
SECUENCIA DE INCORPORACIÓN DE LAS REGLAS BÁSICAS

La tercera etapa esta centrada en el aprendizaje del juego en y desde las fases de conquista y de lanzamiento del juego y, por tanto, las reglas concernientes a estos aspectos del juego van a ser las que de una manera paulatina van a ir apareciendo durante la etapa.

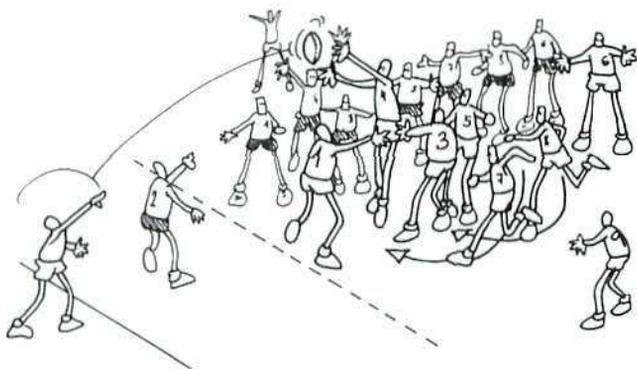
Para facilitar el aprendizaje tanto de las reglas como de los aspectos técnicos-tácticos y las exigencias físicas, las fases de conquista irán creciendo desde situaciones de lucha por el balón *1 contra 1, a 2 contra 2, a 3 contra 3 (rugby a 8), a 5 contra 5 (rugby a 12)* hasta llegar a *8 contra 8 (rugby a 15)*.



Rugby a 8



Rugby a 12



Rugby a 15

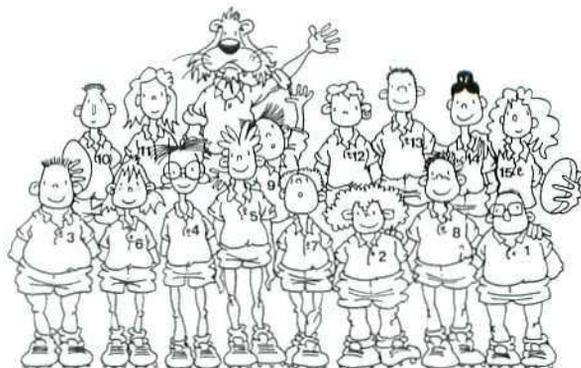


Ilustración n.º 146. Las reglas que se incorporan durante la tercera etapa.

Las reglas que se incorporan a esta etapa son las siguientes:

- Formación y desarrollo de la *melé*, *touche* y saques.
- Líneas de fuera de juego en *melés* y *touche*.

METODOLOGÍA

Para lograr la asimilación de acciones específicas y de gestos técnicos según el puesto de los jugadores, empleamos el **aprendizaje receptivo por instrucción directa**, aunque, como en las anteriores etapas y a través de los diferentes estilos de enseñanza, el aprendizaje por descubrimiento es nuestra herramienta principal.

Utilizar el sistema de enseñanza basado en el aprendizaje significativo receptivo o comprensión por instrucción directa implica que damos al jugador o jugadora toda la información necesaria para que comprenda, por ejemplo, que con la posición de empuje conseguirá en la *melé* mejor colocación que el contrario y superará su empuje.

Estos dos métodos se justifican ante la necesidad, por una parte, de entender el juego desde la *melé*, la *touche* y los saques y, por otra, facilitar el aprendizaje de las técnicas necesarias para la conquista y la utilización de los balones desde estas fases.

Es fundamental en esta etapa lograr que tanto conceptos tácticos como elementos técnicos aprendidos con anterioridad se pongan al servicio de un juego que ya posee todos los elementos del *rugby a 15*. Podemos afirmar que **el rugby de los adultos va desde...**

...las fases de conquista hacia las fases dinámicas,

y dado que para facilitar el aprendizaje del juego hemos seguido un

sistema que ha llevado a lo largo de las etapas **al principiante desde...**

...las fases dinámicas hasta las fases de conquista,

es el momento de atacar directamente la realización del juego colocando a los jugadores por fin en el contexto real y completo del juego.

EVALUACIÓN

Es evidente que al llegar al final de esta etapa nuestros jugadores y jugadoras se encuentran inmersos en toda la problemática, tanto de tipo energético como informativo, que tiene el rugby. Debemos observar su juego y descubrir si el trabajo a lo largo de las tres etapas ha sido fructífero construyendo jugadores y jugadoras sin problemas afectivos, capaces de adaptarse a las situaciones de juego y con suficiente bagaje de gestos técnicos como para tomar cualquier opción de juego.

Como en las anteriores etapas proponemos a continuación una **hoja de observación**.

El cuadro n.º 56 estructura la tercera etapa de aprendizaje.

Hoja de observación TERCERA ETAPA	Nunca	A veces	Muchas veces	Siempre
¿Consiguen balones de calidad en <i>melé</i> y <i>touche</i> ?				
¿Eligen correctamente los canales de ataque en <i>melé</i> y <i>touche</i> ?				
¿Son capaces de llevar el balón a los canales de ataque?				
¿Anticipan su llegada a los canales de ataque?				
¿Aseguran la continuidad del juego?				
¿Se organizan en cortinas defensivas?				
¿En defensa, se anticipan al ataque?				
¿Provocan errores en el contrario para recuperar el balón?				
¿Descubren con facilidad los espacios libres para el contraataque?				
¿Cumple con su trabajo específico?				
¿Son capaces de modificar alternando las formas de juego colectivo en función de las situaciones de juego?				
Otras observaciones:				

Cuadro n.º 55. Hoja de observación.

Secuencia de incorporación de las reglas	Comportamientos observables más frecuentes en esta etapa	
	Colectivo	Individuales
<p>Formación y desarrollo de <i>melés</i>, <i>touches</i> y saques siguiendo la progresión: <i>1 contra 1</i>; <i>2 contra 2</i>; <i>3 contra 3</i>; <i>5 contra 5</i>; y <i>8 contra 8</i>.</p> <p>Líneas de fuera de juego en <i>melés</i> y <i>touches</i>.</p> <p>Reglas complementarias.</p>	<p>Se establecen proyectos comunes en función de la defensa contraria.</p> <p>Hay un embrión de alternancia entre las tres formas de juego colectivo.</p> <p>Dificultades en la organización para conquistar y utilizar balones en <i>melés</i>, <i>touches</i> y saques.</p>	<p>El jugador ya no está centrado exclusivamente en el balón, sino que lee en el entorno.</p> <p>Se involucra en los proyectos comunes.</p> <p>Se anticipa al juego.</p> <p>Tiene problemas de adaptación al rol que va a desempeñar.</p>

Cuadro n.º 56. Tercera etapa

Objetivos didácticos	Contenidos	Evaluación
<p>Comprender y respetar las reglas incorporadas en esta etapa.</p> <p>Aprender los fundamentos de la <i>melé</i> y de la <i>touche</i> desarrollando la técnica específica por puestos.</p> <p>Aprender los fundamentos de los saques y golpes desarrollando la técnica específica por puestos.</p> <p>Ser capaces de utilizar lógicamente el balón desde las fases de conquista y de lanzamientos del juego.</p> <p>Lograr un apoyo eficaz desde las <i>melés</i>, las <i>touches</i> y los saques.</p> <p>Organizarse en cortinas defensivas desde las <i>melés</i>, <i>touches</i> y saques.</p> <p>Dar significado a la superación y colaboración realizando un trabajo individual concreto dentro del esfuerzo colectivo.</p>	<p>Explicar las reglas incorporadas en esta etapa.</p> <p>Reforzar la utilización de los principios fundamentales concretando su aplicación desde <i>melés</i>, <i>touches</i> y saques.</p> <p>Explicar las líneas de ventaja, placaje y fuera de juego.</p> <p>Desarrollar estrategias básicas en ataque y defensa desde <i>melé</i>, <i>touche</i> y saques.</p> <p>Adquirir habilidades específicas en función del puesto en:</p> <p>Melé: Colocación, agarres, sincronización, introducción, talonaje, canales, pase...</p> <p>Touche: Lanzamiento, salto, protección, pase...</p> <p>Saques: Patadas, receptoras, colocaciones, protección, lanzamiento del juego.</p>	<p>¿Consiguen balones de calidad en la <i>melé</i> y la <i>touche</i>?</p> <p>¿Eligen correctamente los canales de ataque en <i>melé</i> y <i>touche</i>?</p> <p>¿Son capaces de llevar los balones a los canales de ataque?</p> <p>¿Anticipan su llegada a los canales de ataque?</p> <p>¿Aseguran la continuidad del juego?</p> <p>¿Se organizan en cortinas defensivas?</p> <p>¿En defensa se anticipan al ataque?</p> <p>¿Provocan errores en el contrario para recuperar el balón?</p> <p>¿Descubren con facilidad los espacios libres para el contraataque?</p> <p>¿Son capaces de modificar alternando las formas de juego colectivo en función de las situaciones de juego?</p> <p>¿Cumplen con su trabajo específico?</p>

Como resumen de las tres etapas de aprendizaje, el cuadro n.º 57 nos permite ver la evolución de sus diferentes elementos.

1.ª etapa	2.ª etapa	3.ª etapa
<p>Aprender las reglas básicas, y respetarlas.</p> <p>Descubrir los principios fundamentales y su espíritu.</p> <p>Reconocer la dualidad del juego: confrontación-evasión.</p> <p>Movimiento anárquico de los jugadores en acciones predominantemente individuales.</p> <p>No hay juego al pie ni fases de conquista ni de lanzamiento del juego.</p>	<p>Inicio de la cooperación.</p> <p>La colaboración binaria consciente en ataque y defensa.</p> <p>Desarrollo del referencial de juego a la mano y a la necesidad de dar amplitud a la defensa (primera cortina).</p> <p>Alternancia del juego a la mano en penetración-desplegado tanto desde las fases dinámicas como a nivel simbólico desde las fases de conquista.</p> <p>Movimiento consciente del jugador y del balón en función de la necesidad de colaborar para desarrollar formas de juego colectivas a la mano según la disposición de la defensa adversaria desde las fases dinámicas, desde los puntos de fijación (agrupamientos) y a nivel simbólico desde <i>melé</i> y <i>touché</i> (3 contra 3).</p> <p>Juego al pie limitado a los saques.</p>	<p>Desarrollo del referencial del juego al pie.</p> <p>Nacimiento de la necesidad de dar amplitud y profundidad de la defensa (primera, segunda y tercera cortinas defensivas).</p> <p>Alternancia de las formas colectivas de juego desplegado-penetración-al pie.</p> <p>La conquista y utilización del balón desde las fases de conquista y de lanzamiento del juego al juego total.</p> <p>Movimiento organizado del jugador y del balón encadenando la situación, juego desplegado, en penetración o al pie desde todas las fases de juego, cooperando en defensa y organizándose en tres cortinas defensivas.</p>

Cuadro n.º 57. Resumen de las tres etapas.



10. Recursos

10

Recursos

MATERIALES COMPLEMENTARIOS

○ *Balones*

Los balones de rugby pueden ser de diferentes tamaños para adaptarse a las edades del jugador. Un balón n.º 5 es el utilizado por los jugadores senior, un n.º 4 por los jugadores infantiles y un n.º 3 por benjamines.

Si no se dispone de balones de rugby podemos iniciar este deporte utilizando balones de otro deporte: fútbol, balonmano... Otro material alternativo son los balones medicinales de poco peso que nos pueden servir al principio al dificultar el pase y facilitar la adaptación al contacto.

○ *Colchonetas*

En el caso de no disponer de un campo de hierba o de tierra podemos utilizar colchonetas o *tatamis* de judo para los juegos y ejercicios generales de contacto y los gestos específicos de placaje.

○ *Playa*

La arena de la playa puede servirnos como campo improvisado de rugby.

○ *Cámaras de neumáticos*

Al rodar deben ser placados por el jugador o utilizados para chocar.

○ *Conos*

Para delimitar claramente el espacio de los juegos, ejercicios o partidos de rugby.

○ Otros elementos más específicos utilizados por los equipos de rugby son los **escudos** y **sacos** (ilustración n.º 147) para chocar y placar, y el **belier** (ilustración n.º 148), maquina para hacer *melés*.

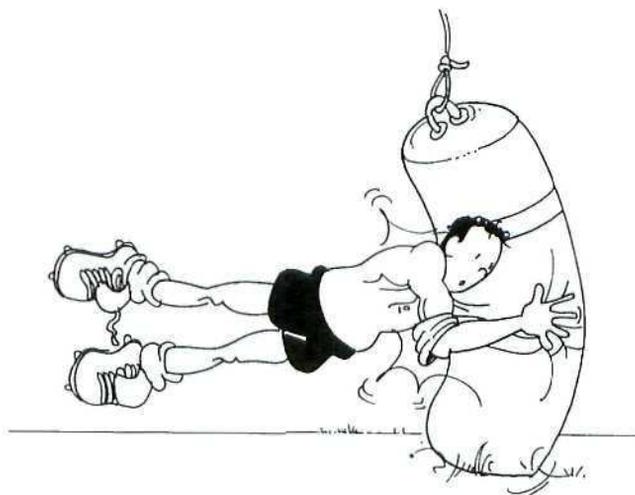


Ilustración n.º 147. El saco de placaje.

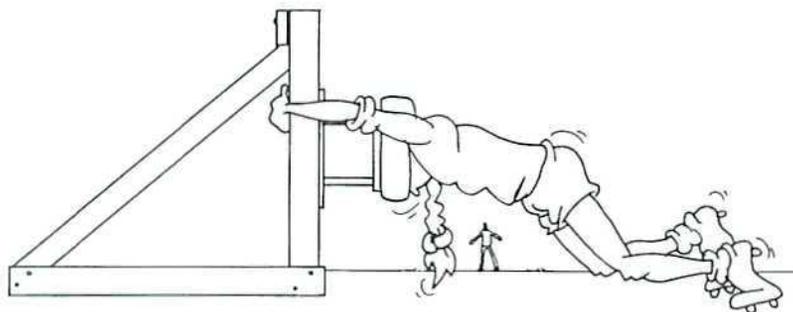


Ilustración n.º 148. El belier.

MATERIAL DE CONSULTA

Libros

- () USERO MARTÍN, F. (1993). *Rugby. Entrenamiento y juego*. Madrid: Campomanes.

Partiendo de la afirmación de que en el rugby «*el todo es más que la suma de las partes*», este libro presenta el rugby de una manera global, siguiendo de una forma natural las diferentes fases del juego a través de su análisis.

- () BERNARDOS VALLEJO, C., y USERO MARTÍN, F. (1988). *Rugby básico*. Madrid: Alhambra.

La lectura de este libro da una idea clara de los fundamentos del rugby desde una visión global del juego que facilita su comprensión.

- () COLLINET, S.; NÉRIN, J. Y., y PEYRESBLANQUES, M. (1992). *Rugby «De l'école... aux associations»*. París: E.P.S.

La principal aportación de esta interesante obra es el desarrollo teórico-práctico de las etapas de aprendizaje en el rugby.

Divide el proceso docente en cuatro etapas que llevan al principiante de una manera progresiva a comprender el rugby al mismo tiempo que lo descubre a través de situaciones pedagógicas y juegos adaptados a su nivel. El libro está escrito en francés.

- ◌ ◌ GREENWOOD, J. (1993). *Rugby total*. Madrid: Tutor.

Greenwood desarrolla en este libro su atractiva filosofía del rugby. De una manera amena desgrana las diferentes partes del juego, aportando interesantes ideas para su desarrollo.

- ◌ ◌ GREENWOOD, J. (1994). *Rugby táctico y mental*. Madrid: Tutor.

En este segundo libro Greenwood completa su primera obra presentado el rugby desde la óptica táctica, buscando desarrollar jugadores capaces de tomar decisiones.

- ◌ ◌ NERÍN, J.Y., y PEYRESBLANQUES, M. (1990). *Rugby. Entraînement technique et tactique*. París: Amphora.

Es una obra eminentemente práctica que, a través de juegos y ejercicios, responde con claridad a la necesidad de llevar la teoría a la realidad del entrenamiento diario.

- ◌ ◌ PEYS, J.P. (1990). *Rugby total et entraînement*. París: Vigot.

Este libro refleja fielmente el pensamiento cada vez más extendido en educadores y entrenadores de utilizar el método activo para la enseñanza y el entrenamiento del rugby.

- ◌ ◌ DELÉRIX, C. (1993). *Rugby, «un combat commun à l'école et au club»*. París: Vigot.

La aportación de este libro es el estudio de los puntos comunes y divergentes de la labor que se desarrolla dentro de un club de alto nivel y en la escuela de rugby. Realiza una serie de interesantes reflexiones y aporta ideas tanto a nivel teórico como práctico.

- UREÑA VILLANUEVA, F. «Estrategias de enseñanza-aprendizaje».

El autor, licenciado en Educación Física y licenciado en Pedagogía, catedrático en el I.E.S. *Floridabanca* de Murcia, descubre en esta ponencia con claridad diferentes maneras de enseñar en Educación Física, desarrollando con acierto estos tres apartados:

- 1) Modelos de aprendizaje.
- 2) Estructuras de aprendizaje.
- 3) Métodos de enseñanza en Educación Física.

Vídeos

- *Six Stages to New Image*. Rugby Football Union.

Este vídeo introduce al principiante a través de seis etapas en el *Rugby Imagen*, juego muy apropiado para realizar en los centros docentes que no tengan una superficie blanda para jugar al rugby.

- *New Image Rugby*. Rugby Footall Union.

Descripción del *New Imagen* desde el juego *tres contra tres* hasta el rugby contra doce.

- *Rugby, ante todo un juego*. Federación Española de Rugby.

Vídeo de promoción del rugby que describe las reglas, principios y espíritu del juego tanto desde el punto de vista del jugador consolidado como del principiante.

- *Juega al rugby*. Federación Catalana de Rugby. I.N.E.F. de Lleida.

Excelente vídeo de promoción que aborda tanto los aspectos del *rugby a 15* como la opción de introducir el *Rugby Imagen*

en los centros docentes como alternativa, a falta de instalaciones adecuadas.

○ *Maletín de promoción.* Federación Española de Rugby.

Contiene:

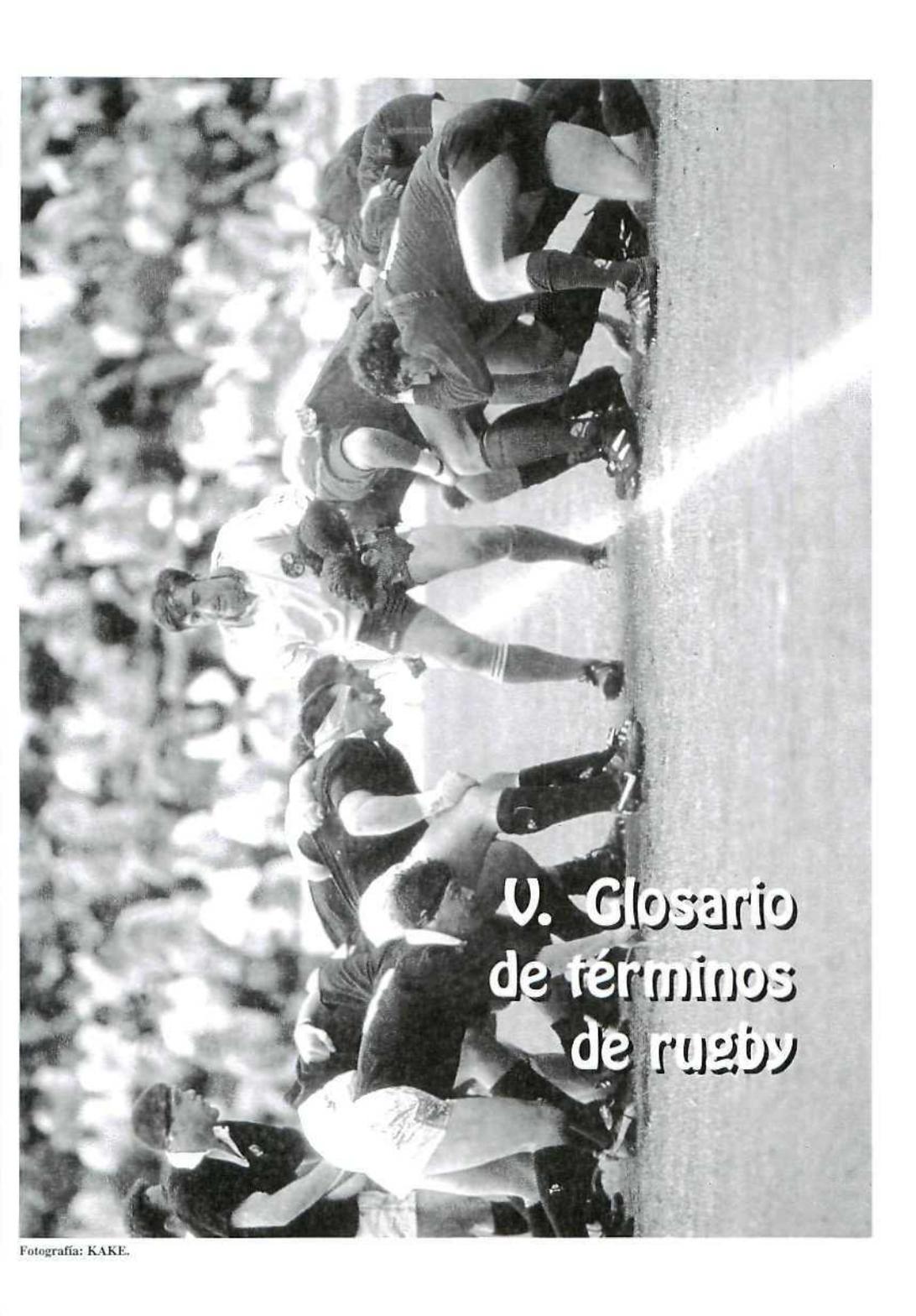
- Poster y pegatina.
- Desplegable con el reglamento del *rugby a 8*.
- Unidad didáctica para incluir en la programación del área de Educación Física.

DIRECCIONES DE INTERÉS

- **Federación Española de Rugby.**
C/ Ferraz, 16, Madrid; telf.: (91) 541 49 78/88.
- **Federación de Rugby de Álava.**
C/ Cercas Bajas, 5, 01008 Álava; telf.: (945) 13 39 58.
- **Federación Andaluza de Rugby.**
C/ Benidorm, 5, 41001 Sevilla; telf.: (954) 22 09 84.
- **Federación Aragonesa de Rugby.**
C/ Padre Marcellán, 15, Edificio Kasan, 50015 Zaragoza; telf.: (976) 73 04 42.
- **Federación Asturiana de Rugby.**
C/ Julián Clavería, s/n, 33006 Oviedo; telf.: (985) 527 77 31.
- **Federación Balear de Rugby.**
C'An Vallori, 2, 3.º, Palma de Mallorca, 07002 (Balears); telf.: (971) 71 77 57.
- **Federación Canaria de Rugby.**
C/ Murgá, 18, bajo, 35003 Las Palmas Gran Canaria; telf.: (928) 37 27 90.
- **Federación Cantabra de Rugby.**
C/ San Fernando, 48, 1, 39010 Santander; telf.: (942) 23 63 46.
- **Federación Territorial de Rugby de Castilla-La Mancha.**
Avda. España, 41, bajo, 02002 Albacete; telf.: (967) 51 00 47.

- **Federación de Rugby de Castilla-León.**
C/ Imperial, 1, bajo, 47003 Valladolid; telf.: (983) 37 24 13.
- **Federación Catalana de Rugby.**
C/ Josep Tarradellas, 40, (08029) Barcelona; telf.: (93) 239 20 19.
- **Federación Extremeña de Rugby.**
C/ Reval, 3, 10001 Cáceres; telf.: (927) 27 65 11.
C/ Elvas, s/n. Badajoz; telf.: (924) 25 93 11.
- **Federación Gallega de Rugby.**
C/ Riego de Agua, 9-11, 1.º, 15001 La Coruña; telf.: (981) 20 54 36.
- **Federación de Rugby de Guipúzcoa**
Paseo Anoeta, 58, (20014) San Sebastián, Guipúzcoa; telf.: (943) 45 58 56.
- **Federación de Rugby de Madrid.**
C/ Barquillo, 19, 28004 Madrid; telf.: (91) 521 22 00.
- **Federación Provincial de Rugby de Málaga.**
Avda. Andalucía, 25, 3.º D, 29006 Málaga; telf.: (952) 36 17 73.
- **Federación de Rugby de Murcia.**
C/ Sociedad, 8, Murcia.
- **Federación Navarra de Rugby.**
C/ Paulino Caballero, 13, 31002 Pamplona; telf.: (948) 22 94 21.
- **Federación de Rugby de Sevilla.**
C/ Benidorm, 5, Sevilla; telf.: (95) 421 75 73.
- **Federación Valenciana de Rugby.**
C/ Lepanto, 26, 46008 Valencia; telf.: (96) 391 64 82.
- **Federación Vasca de Rugby.**
C/ Eustaquio Amilibia, 10, 1.º, 20011 San Sebastián; telf.: (943) 46 97 68.
- **Federación de Rugby de Vizcaya.**
C/ José María Escuza, 16, 2.º, 48013 Bilbao (Vizcaya); telf.: (94) 441 71 42.
- **Delegación Alicantina de Rugby.**
C/ Calderón de la Barca, 55, Elche, 03201 (Alicante); telf.: (96) 667 37 43.
- **Delegación de Almería.**
Avda. de Andalucía, 21, Almería; telf.: (950) 31 74 87.

- **Delegación de Burgos.**
Avda. del Norte, 11, 1, (09004) Burgos; telf.: (947) 22 18 05.
- **Delegación de Cádiz.**
Apartado de Correos 437, Puerto de Santa María, 11500 (Cádiz); telf.: (956) 65 46 97.
- **Delegación de Castellón.**
C/ Columbretes, 15, 1 A, 12003 Castellón; telf.: (96) 423 23 98.
- **Delegación de Córdoba.**
Apartado de Correos 3001, 14080 Córdoba; telf.: (957) 27 54 63.
- **Delegación de Granada.**
Plaza Las Infantas, Edificio Irene, 3.º A, 18006 Granada; telf.: (958) 12 64 24.
- **Delegación de Guipúzcoa.**
Paseo Anoeta, 24, Guipúzcoa; telf.: (943) 45 58 56.
- **Delegación de Jaén.**
Polígono del Valle, Edificio Sagitario, 8.º B, Jaén; telf.: (953) 26 76 78.
- **Delegación de La Rioja.**
C/ Pino y Amorena, 1, 5.º D, 26004 Logroño, La Rioja; telf.: (941) 23 71 69.
- **Delegación de León.**
Paseo de la Facultad, 3, León; telf.: (987) 20 85 76.
- **Delegación de Málaga.**
Parque del Mediterráneo. Pasaje Frigiliana, Málaga; telf.: (958) 34 02 80.
- **Delegación de Murcia.**
C/ Sánchez Madrigal, 4, piso 1, 30004 Murcia; telf.: (968) 22 12 38.
- **Delegación de Palencia.**
C/ San Lorenzo, 4, Palencia; telf.: (979) 72 31 78.
- **Delegación de Salamanca.**
C/ Alarcón, 2, 37007 Salamanca; telf.: (923) 25 64 95.
- **Delegación de Sevilla.**
C/ Montecarlo, 15, Sevilla; telf.: (954) 427 82 68.
- **Delegación de Zamora.**
C/ Miraflores, 5, 49003 Zamora; telf.: (988) 52 78 97.



V. Glosario de términos de rugby

Como colofón del libro nos parece una buena idea incluir un pequeño **diccionario de términos** específicos de rugby que puede servir al lector tanto para consultar palabras que aparecen en los capítulos precedentes como resumen de muchos de los conceptos vertidos en este libro.

Hemos incluido tanto tecnicismos del rugby como elementos, personajes, torneos y campeonatos que han construido la historia del rugby.

Esperamos que este glosario y sobre todo el libro hayan satisfecho las inquietudes que les movieron a abrir esta publicación.

A

Adelantado (avant). Se produce cuando el balón se dirige hacia la línea de balón muerto adversario porque lo ha perdido un jugador o lo ha impulsado o proyectado con su brazo o mano (Reglamento de la Federación Española de Rugby, F.E.R.).

Agrupamientos. Organización colectiva de los jugadores para liberar el balón o asegurar su posesión.

Alas. Son los hombres rápidos del equipo. Estos dos jugadores se colocan a ambos lados de los tres cuartos y deben aprovechar al máximo los balones que les lleguen. Van a dar cobertura en profundidad y deben tener una buena recepción de balones del aire. Deben ser muy activos y participar constantemente en el juego. Números 11 y 14.

Alineamiento. Pasillo que forman los jugadores para disputar el balón en saque de lateral (*touche*).

Antijuego. Se produce cuando se realiza alguna acción contraria a las reglas y al espíritu del juego; incluye la obstrucciones, el juego desleal, las incorrecciones, el juego peligroso, el comportamiento antideportivo, las represalias y las faltas repetidas (Reglamento de la F.E.R.).

Anulado. Un jugador realiza un anulado cuando es el primero que hace un tocado en tierra dentro de su zona de marca (Reglamento de la F.E.R.).

Apertura. Es el primer jugador que va a recibir el balón del medio *melé*; buen pasador y pateador, debe tener una gran visión de juego para dirigir a sus compañeros de la línea de tres cuartos. Número 10.

Área de juego. Es la superficie formada por el campo de juego y las zonas de marca (Reglamento de la F.E.R.).

B

Bote-pronto o drop. Es un puntapié que se da dejando caer el balón de las manos y pateándolo al primer bote contra el suelo mientras se está elevando (Reglamento de la F.E.R.).

C

Calcuta cup. Se denomina al partido Inglaterra-Escocia que se disputa dentro del Torneo de las *Cinco Naciones*.

Campo de juego. Es la superficie o espacio que hay entre las líneas de marca y de lateral, con exclusión de dichas líneas (Reglamento de la F.E.R.).

Canales. Caminos imaginarios, prefijados por cada equipo, para que el balón discurra desde el talonaje hasta su salida de la *melé*.

Centros. Dos jugadores van a formar la columna vertebral de los tres cuartos, deben ser buenos pasadores a la vez que creativos e inteligentes para poner siempre en duda a sus contrarios. Buenos defensores y fuertes. Muchas situaciones de contacto se van a formar a partir de sus acciones. Números 12 y 13.

Cinco Naciones, Torneo de las. Es el torneo más famoso y con mayor tradición en el rugby. Lo disputan Inglaterra, Gales, Irlanda, Escocia y Francia, que juegan una liga a una vuelta. Al año siguiente la liga se juega en los campos donde no se jugó el anterior año.

Cortinas defensivas. Organización defensiva para cubrir el campo horizontalmente y dar cobertura en profundidad.

Cruz. Gesto técnico realizado por dos jugadores que cruzan sus carreras pasándose el balón con el objetivo de cambiar el lado de ataque o realizar una combinación táctica.

D

Defensa barriendo. Organización defensiva donde todos los jugadores de la primera cortina defensiva corren, empujando con la dirección de sus desplazamientos a los atacantes hacia el exterior del campo.

Defensa directa. Organización defensiva donde cada jugador de la primera cortina defensiva presiona sobre su par atacante.

Delanteros. Son normalmente ocho jugadores involucrados constantemente en la lucha por el balón en las fases de conquista y agrupamientos, aunque también participan en la utilización del balón.

Su biotipología es variada, pero es necesario que sean grandes y fuertes para sus trabajos específicos. Se agrupan en primera, segunda y tercera línea.

Doble empuje en *melé*. Acción de coordinar en la *melé* dos empujones, sincronizados, de todos los jugadores.

E

En juego. Se dice de un jugador que puede participar en el juego y no puede ser objeto de sanción por fuera de juego (Reglamento de la F.E.R.).

Ensayo. Un jugador marca un ensayo cuando hace, el primero, un tocado en la zona de marca adversaria (Reglamento de la F.E.R.).

Ensayo de castigo. Un ensayo de castigo se concede entre los postes cuando, sin una ocasión de antijuego del equipo defensor, un ensayo habría sido probablemente marcado (Reglamento de la F.E.R.).

F

Fases de conquista. Son puestas del balón en juego después de una parada total del mismo, estando determinada la forma de hacerlo por el tipo de detención, y siempre estarán indicadas por el árbitro.

Fases dinámicas. Juego en continuidad una vez superado el punto de encuentro entre el ataque y la defensa.

Fijar. Acción individual o colectiva para impedir a la defensa desplegarse libremente, cerrando los espacios atacables.

H

Hombre extra. Jugador que entra por sorpresa en el ataque.

J

Juego al pie. Forma colectiva de juego que utiliza la patada como medio para crear un desequilibrio defensivo o aprovechar uno ya existente por una deficiente estructura defensiva a nivel de la segunda o tercera cortina defensiva.

Juego desplegado. Forma colectiva de juego a la mano que, por medio de la circulación lateral del balón, busca el desbordamiento, utilizando los espacios libres exteriores.

Juego en penetración. Forma colectiva de juego a la mano en el eje profundo del campo entre los intervalos de una defensa desplegada o en los laterales de una defensa agrupada.

Juego e primera fase. Juego en y desde la fases de conquista.

Juego en segunda fase. Juego a partir del punto de encuentro entre el ataque y la defensa.

L

Lanzador. Jugador que lanza el balón hacia el alineamiento.

La primera línea. Está compuesta por tres jugadores de gran peso y fortaleza, pues van a estar en contacto casi continuo con el contrario, disputándole el balón directamente. En la *melé* se encuentran en la primera fila; de ahí su denominación.

Ley de la ventaja. Es la posibilidad que el Reglamento otorga al árbitro para que deje discurrir el juego sin pitar una infracción seguida de una ventaja obtenida por el equipo no infractor. La ventaja consistirá bien en ganancia de terreno o bien en la posesión del balón en tales condiciones que ello suponga una ventaja táctica evidente (Reglamento de la F.E.R.).

Línea de centro. Es una recta perpendicular a las líneas laterales que divide el campo en dos espacios exactamente iguales.

Línea de placaje. Es una recta imaginaria, oblicua a la línea de ventaja, que se forma al unir todos los puntos de encuentro entre defensores y atacantes si corriesen a la misma velocidad.

Línea de puesta del balón en juego. Es la recta imaginaria paralela a las líneas de marca y que pasa por el punto donde el balón se va a poner en juego.

Línea de ventaja. Es una recta imaginaria, con gran valor táctico y que coincide con la línea de puesta en juego.

Línea lateral. Son dos rectas laterales que delimitan la anchura del área de juego.

Líneas de balón muerto. Son dos rectas paralelas que limitan longitudinalmente el área de juego. No pertenecen al área de juego y, por tanto, tampoco a la zona de marca.

Líneas de 5 metros. Son dos rectas paralelas entre sí y las líneas de lateral, separadas 5 metros de éstas. Sirven para determinar el lugar donde pueden comenzar a situarse los jugadores en una *touché*. Están dibujadas en el campo con un trazo continuo.

Líneas de 5 metros de marca. Dos trazos a 5 metros de cada palo y a igual distancia cruzando las líneas de 5 metros y de 15 metros; indican el lugar donde se deben formar las *melés* a 5 metros de la línea de marca.

Líneas a 10 metros. Son dos rectas paralelas entre sí y perpendiculares a la línea lateral que se encuentran pintadas con trazo discontinuo y que delimitan la zona de colocación y de puntapié en un saque de centro.

Líneas de fuera de juego. Son las líneas que marca el Reglamento en cada fase del juego y determinan la colocación de los jugadores.

Líneas de marca. Son dos rectas paralelas entre sí y perpendiculares a las laterales. En ellas se encuentran situados los palos a postes y delimitan el comienzo de la zona de ensayo, siendo parte de ella.

Líneas de 15 metros. Son dos rectas paralelas entre sí y a las líneas de lateral y separadas 15 metros de éstas. Marca el lugar más alejado donde pueden situarse los jugadores en la *touche*. Está dibujada con trazos que cruzan, exclusivamente, las líneas que se encuentran en el eje longitudinal del campo.

Líneas de 22 metros. Son dos rectas paralelas entre sí y perpendiculares a las líneas de lateral que delimitan el comienzo de la zona de 22 metros, siendo parte integral de ella.

M

Maul. Agrupamiento con el balón en las manos de los jugadores.

Medio melé. Es, junto con el apertura, el cerebro del equipo. Por sus manos van a pasar muchos balones y suelen, por tanto, estar dotados de una buena forma física, de óptima toma de decisiones y de una técnica perfecta. Va a dirigir el juego de los delanteros, situándose normalmente detrás de ellos para enlazar el juego con los tres cuartos. Número 9.

Melé. Es una fase de conquista formada normalmente por ocho jugadores por equipo, agrupados de forma que permitan que el balón se lance por el suelo entre las dos primeras líneas. Se produce principalmente, a indicación del árbitro, después de un adelantado, de un pase adelantado o de un agrupamiento en que el balón no puede liberarse.

Mini-rugby: Deporte reducido o predeporte, utilizado en la iniciación y el aprendizaje del rugby para introducir a los principiantes en el juego. Reglas, campo, jugadores y técnicas se reducen y simplifican, pero conservando la naturaleza del juego.

P

Palmeo. Acción de desviar con una mano o con las dos el balón, fuera del alineamiento, hacia el medio de la *melé*.

Parada de volea (*mark*). Un jugador hace una parada de volea cuando estando en su zona de 22 metros atrapa un balón que proviene directamente de un contrario y teniendo, al menos, un pie en el suelo grita «*mark!*».

Pase adelantado. Se produce cuando un jugador lanza o pasa el balón en dirección a la línea de balón muerto adversaria. Cuando se pasa el balón hacia adelante (Reglamento de la F.E.R.).

Pase en plancha. Pase lanzándose al mismo tiempo.

Pase en *spin*. Pase utilizando las muñecas para hacer girar el balón sobre su eje longitudinal para alcanzar mayor distancia.

***Pell-off*.** Se produce cuando uno o varios jugadores abandonan la posición que ocupaban en el alineamiento, con la finalidad de tomar el balón, cuando es pasado o palmeado por uno de sus compañeros de alineamiento (Reglamento de la F.E.R.).

Percusión. Gesto técnico de contacto.

Pilieres. Son los jugadores que se encuentran en los exteriores de la primera línea. Deben ser muy fuertes y suelen ser bastante pesados. Números 1 y 3.

Placaje. Se produce cuando un jugador con el balón está sujeto por uno o más adversarios, derribándolo sobre el suelo, o el balón entra en contacto con el suelo. Para que se considere placado debe seguir agarrado. También se considera placado si está con una rodilla o las dos en el suelo o si está sentado (Reglamento de la F.E.R.).

Plancha o *plongeón*. Lanzarse sobre el balón con el objeto de levantarlo.

Presión. Acción colectiva negando espacio y tiempo al equipo contrario.

Protectores. Jugadores encargados de proteger a los saltadores.

Puntapié. Es propulsar el balón con una parte cualquiera de la pierna o del pie (excepto el talón) comprendida entre la rodilla y los dedos del pie (Reglamento de la F.E.R.).

Puntapié de castigo. Es un puntapié concedido por el árbitro al equipo no infractor, cuando ciertas reglas han sido infringidas por el otro equipo. También se denomina «golpe de castigo» (Reglamento de la F.E.R.).

Puntapié colocado. Es cuando se golpea el balón tras ser situado en el suelo con este objetivo (Reglamento de la F.E.R.).

Puntapié franco. Es un puntapié concedido por el árbitro al equipo no infractor, cuando ciertas reglas técnicas han sido infringidas por el otro equipo. También se denomina «golpe franco». La mayor diferencia con el puntapié de castigo es que no puede transformarse a palos para conseguir puntos.

Puntapié globo o *up-nder*. Es un puntapié táctico de volea que tiene una trayectoria parabólica muy alta con el objetivo de crear un punto de presión penetrando en el campo del adversario.

Puntapié raso. Es un puntapié táctico de volea que consiste en golpear el balón contra el suelo para que siga una trayectoria rectilínea y con constantes botes contra el campo.

Puntapié de recentraje. Es un puntapié táctico de volea, que tiene el objetivo de devolver el balón al interior del campo.

Puntapié de volea. Es cuando se patea el balón antes de que toque el suelo.

Punto de encuentro. Lugar o zona donde el ataque y la defensa se van a encontrar, enfrentándose directamente.

Puntos de fijación. Son paradas o bloqueos, más o menos duraderos del juego, acontecidos accidentalmente o provocados tácticamente en un punto de encuentro entre el ataque y la defensa.

R

Receptor. Jugador que espera recibir el balón fuera del alineamiento para enlazar el juego con los tres cuartos.

Recinto de juego. Es la superficie que comprende el área de juego y una porción razonable de terreno que le rodea (Reglamento de la F.E.R.).

Redoble. Acción de uno o varios jugadores, corriendo por detrás de sus compañeros para apoyarlos eficazmente, pudiendo recibir el balón en el momento que lo pida.

Referencial de juego. Capacidad de crear una respuesta táctica colectiva en función de las variables del juego, espacio, tiempo, compañeros y contrarios.

Regla de fuera de juego. Es la ley que logra el ordenamiento del juego. Es, junto a la ley de la ventaja, la regla más importante.

Retenido. Vulgarmente se emplea este vocablo para indicar que un jugador está placado y que, por tanto, la única acción que puede hacer es soltar la pelota y alejarse de ella inmediatamente.

Ruck. Agrupamiento con el balón entre los pies de los jugadores.

Rugby. Ciudad inglesa que dio nombre al juego, al ser el lugar donde Webb Ellis, según la leyenda, inventó este deporte.

Rugby a siete. Modalidad del juego que conserva todas las reglas del *rugby a quince*, pero se juega con siete jugadores por equipo.

S

Saltadores. Jugadores que tienen la misión específica de disputar el balón, saltando en la *touche*.

Segunda línea. Compuesta por dos jugadores, que se sitúan detrás de la primera línea en la *melé*; por su altura dan estabilidad y po-

tencia al empuje en la *melé* y disputan saltando los balones en la *touche*. Números 4 y 5.

Swerve, contrapié. Gestos técnicos de evasión.

T

Talonador. Es el jugador que se sitúa en el centro de la primera línea y recibe este nombre por ser el encargado de talonar el balón en la *melé*. Suele lanzar los balones en *touche*. Su biotipo es muy parecido al de los pilieros. Número 2.

Talonaje. Acción de talonar el balón en la *melé*.

Tercer tiempo. Tradicional fiesta que celebran los dos equipos que disputan un partido cuando finaliza.

Terceras alas. Estos dos jugadores, verdaderos atletas por las exigencias del juego, deben servir de nexo de unión entre los delanteros y los tres cuartos, apoyando en las rupturas o bloqueos y participando activamente en la cobertura defensiva. Números 6 y 7.

Tercera centro. Es el último jugador de la *melé* y debe controlar, por tanto, normalmente, la salida del balón. Suele ser un jugador alto para dar estabilidad a la *melé* y bien dotado para los saltos o *touche*. Sus cualidades deben permitirle apoyar a sus compañeros de la tercera línea. Número 8.

Tercera línea. La forman tres jugadores, dos terceras alas o *flankers* y un tercera 3 centro, que se colocan apoyando detrás de la primera y segunda línea en *melé*.

Tocado en tierra. Es la acción de poner el balón en el suelo con las dos manos o los brazos o bien de caer sobre él, ejerciendo una presión vertical hacia abajo con manos, brazos o con la parte delantera del cuerpo comprendida entre la cintura y el cuello, ambos inclusive.

Touche o lateral. Es una fase de conquista, marcada por el árbitro, cuando el balón o un jugador con el balón salen, tocan o pisan la

línea lateral o más allá de ella. Es normalmente una disputa del balón por el aire.

Trabarse. Acción de bloqueo de todos los jugadores de la *melé* para impedir ser empujados por el equipo adversario.

Transformación. Puntapié colocado o de bote-pronto que se realiza después de un ensayo.

Tres cuartos. Son siete jugadores que participan muy activamente en la utilización de los balones conseguidos por los delanteros en las fases de conquista, colaborando con ellos en el resto del juego tanto en la obtención como en la utilización del balón. Son jugadores habilidosos y rápidos. Este grupo lo componen el medio de melé, el apertura, los dos centros, los dos alas y el zaguero.

Trofeo Webb Ellis. El *Campeonato del Mundo* recibe este nombre en honor del precursor del rugby.

Z

Zaguero o Back. Es el último jugador del equipo, el más retrasado. Tienen que ser rápido, con buenas manos, buen pateador y magnífico placador. Es un atacante excelente al poder incluirse en la ofensiva desde detrás de manera imprevista. Sobre todo debe ser un jugador muy seguro y con una mentalidad ofensiva muy firme y desarrollada. Su colocación lo permite observar el juego desde una posición privilegiada. Número 15.

Zona de marca. Es la superficie o espacio comprendido entre las líneas de lateral de marca, la de balón muerto y la propia línea de marca; esta última es la única que pertenece a esta zona.

YA ESTÁ BIEN DE LEER
¡VAMOS A JUGAR!



Esta publicación es un instrumento eminentemente práctico que trata de ser una herramienta útil en la acción docente del educador y que tiene como eje central al jugador, adaptando tanto el juego como el método a sus necesidades e inquietudes.

La lectura de este libro le acercará a las reglas, principios básicos y gestos técnicos fundamentales del rugby a través de una visión global del juego y proponiendo un aprendizaje basado en la comprensión antes de la automatización; por tanto, favorece el descubrimiento del juego por parte del alumno o alumna.

Para facilitar la labor del educador planteamos tres etapas del aprendizaje, descubriendo en cada una de ellas los comportamientos más habituales de los jugadores, tanto a nivel individual como colectivo. De la observación, análisis y evaluación de las actividades y aptitudes de los jugadores nacen los objetivos, contenidos, actividades y la propia evaluación de la etapa.

RUGBY

La actividad física y deportiva extraescolar
en los centros educativos

Secretaría de
Estado de
Educación



Consejo
Superior de
Deportes



Federación
Española
de Rugby