



Concejalía de Deportes
Aranda de Duero

Jornada Promoción Rugby

Horario del evento: 10:00h a 14:00h

Lugar: Campo municipal Virgen de las Viñas

Organigrama de la mañana

10:00h = Bienvenida en el Campo de Rugby

10:15h = Calentamiento conjunto

10:30h = Relevos en conjunto

11:00h = Organización de grupos

11:15h = Rotación de Actividad 1

11:35h = CAMBIO

11:40h = Rotación de Actividad 2

12:00h = DESCANSO DE AGUA

12:15h = Rotación de Actividad 3

12:35h = CAMBIO

12:40h = Rotación de Actividad 4

13:00h = CAMBIO

13:05h = Rotación de Actividad 5

13:30h = TERCER TIEMPO CONJUNTO

LISTADO DE ACTIVIDADES A REALIZAR

ACTIVIDAD 1 (Gatos y Ratones)

Juego donde se fomenta el trabajo en equipo además de las habilidades básicas del rugby como la velocidad, agilidad y la coordinación.

Dividimos al grupo en dos equipos. Dentro de un área delimitada dependiendo de la edad del grupo, los gatos tendrán que arrebatarse las colas a los ratones (cintas de rugby tag).

Variaciones posibles:

- Un solo gato va eliminando ratones y se añaden a su equipo
- Un solo gato va eliminando ratones
- Los gatos andan a cuatro patas y los ratones solo pueden avanzar saltando

ACTIVIDAD 2 (Bulldog)

Juego para fomentar la coordinación y comunicación en equipo.

En un área delimitada tenemos una persona en un espacio central y los demás tienen que atravesar la zona vigilada y llegar al otro extremo sin ser tocado. Cuando la persona del centro toque a alguien con las dos manos, pasarán a estar ambos en el centro

Variaciones posibles:

- Al añadirse gente, habrá que estar cogidos de las manos
- Solo se podrá atravesar la zona vigilada si llevamos un balón de rugby
- Situamos varias zonas vigiladas

ACTIVIDAD 3 (Juego de los Pases)

Juego para fomentar la comunicación y el contacto con el balón de rugby.

En este caso dividimos el grupo en dos equipos. En su forma más básica, es un juego donde hay que completar X pases para sumar

1 punto. El equipo que no tenga la posesión del balón, podrá recuperarla con una intercepción o si se le cae al suelo al equipoportador.

Variaciones posibles:

- Aumentar el número de pases para conseguir 1 punto
- Variación del tamaño del campo
- Transformar el juego de los pases, añadiendo un extra para conseguir el punto, como el hecho de llevar el balón hasta cierto punto, un lateral, un aro,...

ACTIVIDAD 4 (Juego con los Sacos)

Juego donde introduciremos de forma muy básica y controlada en las caídas al suelo y los placajes.

En el primer ejercicio trabajaremos con el cilindro con simulaciones de placaje. En la segunda parte trabajaremos con sacos, enfocándonos en la tracción de un placaje. Y en la última parte, trabajaremos en la pérdida al miedo a caerse, usando colchonetas para hacerlo progresivo

Recordamos que todo esto se hará con sacos de gomaespuma y sin contacto entre los niños.

ACTIVIDAD 5 (Partido de Rugby Tag)

Actividad genérica que aúna todo lo que se trabaje durante la mañana.

Sencilla actividad que con unas reglas básicas acercaran a los chicos y chicas a lo que sería un partido de rugby. Pero en este caso retiramos cualquier tipo de contacto y todo se hace a través de cintas en la modalidad de rugby cinta.