

# **JORNADA DE CAPACITACION 2014**

## **EL JUGADOR DE ALTO RENDIMIENTO DEBE SER:**

- Una gran persona y fuerte mentalmente. Gran persona= buena gente
- Optimo estado físico y genética.
- Optimo desarrollo técnico y táctico
- Optimo desarrollo estratégico

## **FORMACION FISICA DE BASE:**

Debemos enseñarle a los jugadores de chicos a **MOVERSE**, es la base para el alto rendimiento. **DIRECTA RELACIÓN CON LOS TRABAJO DE DÍAS MIÉRCOLES Y LUNES CON LOS JUGADORES DE M9-M10-M13-M14**



## **. DESTREZAS:**

### Tipos de destrezas

1. generales, tacklear, pasar
2. específicas, por puesto, patear a los palos, formar en el scrum
3. abiertas( muchas variables, muchas respuestas posibles)
4. cerradas

### Partes de una destreza

1. preparación( en el caso del tackle realizar el encuadre)
2. ejecución( pisar el cordón, golpear con el hombro y cuerpo)
3. finalización( pararse)

### Enseñanza

1. 3% explico
2. 7% muestro
3. 90% ejecutan

Cuando trabajamos una destreza deberíamos trabajar los tres momentos.

- **FACTORES CLAVES**, lo que debemos corregir en cada momento de la

destreza.

- Las instrucciones del ejercicio deberían marcar lo que quiero y lo que no quiero.
- Cuando corregimos hacerlo en general y luego de manera individual.
- Es importante la demostración visual, mostrarlo, pedir a alguien que le sale que lo muestre, videos.

### **ADQUIRIENDO UNA DESTREZA = MODIFICANCO CONDUCTAS**

1º MOMENTO INCONCIENEMENTE INCOMPETENTES , no saben como hacerlo ni lo pueden realizar

2º MOMENTO CONCIENEMENTE INCOMPETENTE, entienden como hacer una destreza pero no pueden ejecutarla.

3º MOMENTO CONCIENEMENTE COMPETENEÇTE, les sale pero deben pensar para ejecutar.

4º MOMENTO IDEAO INCOCIENTEMENTE COMPETENTE, “les sale solo sin pensar”

### **ESTRUCTURA DE ENTRENAMIENTO DEL PLADAR**

10' ENTRADA EN CALOR

15' DESTREZAS

60' PARTE PRINCIPAL

15' ESTREZA POR PUESTO

### **3 CUESTIONES COMUNES A TODA DESTREZA:**

1. POSICION DEL CUERPO, pies apuntando hacia delante, tibias positivas, centro de gravedad bajo, espalda neutra, menton arriba, brazos pegados.
2. CONTROL DE CARRERA, posición corporal, percepción, pre accion, timming, cambio de ritmo, capacidad de disociar,( lento tren superior- rápido piernas o al revés)
3. CONTROL DE PELOTA.

### **1 vs 1 DUELOS dominando el contacto**

1. pelota en dos manos y cabeza arriba
2. ritmo de carrera y cambio de carrera
3. movimiento de piernas
4. avanzar y meterse en la espalda del defensor
5. posición del cuerpo en el contacto
6. mantenerse de pie
7. buscar pase
8. presentación
9. alejar la pelota

**CAMBIO DE RITMO** se debe acelerar cuando el pasador inicia el gesto del pase.

LINKS DE EJERCICIOS, RECUERDEN QUE POR MAS QUE COPIEMOS LOS EJERICIOS Y NO TRABAJAMOS SOBRE LOS FACTORES CLAVES NO VAMOS A ESTAR MEJORANDO.

## DIA 2

OBJETIVOS A DESARROLLAR:

- TACKLE
- JUEGO AEREO
- TECNICA INDIVIDUAL EN RUCK.

FACTORES CLAVES A DESARROLLAR.

TACKLE, acelerar + controlar + gatillar

1. encuadre
2. tomar iniciativa, avanzar cuando la pelota esta en el aire
3. posición del cuerpo en el contacto
4. contacto con el hombro y mismo pie, PISAR EL CORDON.
5. utilizar la fuerza de la piernas
6. cerrar los brazos y caer arriba del tackleado, para pararse mas rapido.
7. pararse y accion postackle( pescar o contra ruckear, etc)

GRAVE ERROR DE TACKLE, USAR EL PESO PARA COLGARSE, SINONIMO DE LESIO.

DOBLE TACKLE, DOBLE OBJETIVO:

- RECUPERAR LA PELOTA
- CORTAR LA CONTINUIDAD, uno arriba uno abajo.

RUCK

1. llegar mirando para adelante, buscar a quien limpiar, no llegar y hacer techito.
2. entrar por el eje.
3. posición del cuerpo
4. ganar el abajo, meterse debajo del rival.
5. pasar la linea de la pelota, no hacer techo.
6. traccionar con las piernas
7. levantarse rapido o sostenerse de pie, no caer al piso.

RECEPCIÓN AEREA

1. correr en forma de j para mejor perfil
2. control de carrera
3. golpear con la tibia, pierna de ataque flexionada.
4. correr luego golpear luego recibir
5. armar canasta, dedos bien abiertos

### **DUELOS**

DUELOS 1 <http://youtu.be/-OpmBkhEKoM>  
DUELOS 2 <http://youtu.be/tSubyQHsSRw>  
DUELOS 3 <http://youtu.be/gkquKr69JmK>  
DUELOS 4 <http://youtu.be/91j0WO6o88s>  
DUELOS 5 <http://youtu.be/wqHVPQt5C58>  
DUELOS 6 <http://youtu.be/wqHVPQt5C58>  
DUELOS CON GIROS <http://youtu.be/j6xHAqked4c>  
DUELO CON OPOSICIÓN <http://youtu.be/ZNa6HQJXzCE>  
DUELOS EN TRIOS [http://youtu.be/\\_J5VtMsgNuI](http://youtu.be/_J5VtMsgNuI)  
DUELO CON PASE <http://youtu.be/LCBH8wwig14>  
DUELO CON CONTACTO <http://youtu.be/vZBjGyjfTK4>  
DUELO EN TRIOS CON OPOSICION <http://youtu.be/DtodV0dtnpc>

### **RUCK**

RUCK 1 [https://www.youtube.com/watch?v=TCy\\_cbBejdE](https://www.youtube.com/watch?v=TCy_cbBejdE)  
RUCK 2 <https://www.youtube.com/watch?v=0kmw9yzSD0Y>  
RUCK 3 <https://www.youtube.com/watch?v=CRiEVyXG9Qc>  
RUCK 4 <https://www.youtube.com/watch?v=aRXVFgc-cNY>  
RUCK 5 <https://www.youtube.com/watch?v=aRXVFgc-cNY>

### **TACKLE**

TACKLE 1 <https://www.youtube.com/watch?v=AWZUPOLuQxQ>  
TACKLE 2 <https://www.youtube.com/watch?v=sfnuXD-23Dw>  
TACKLE 3 <https://www.youtube.com/watch?v=guPnK20rjCw>  
ENCUADRE [https://www.youtube.com/watch?v=ei6\\_eAw7LK4](https://www.youtube.com/watch?v=ei6_eAw7LK4)  
ENCUADRE + TACKLE <https://www.youtube.com/watch?v=VhfUSjc7nE4>

### **RECEPCION DE AIRE**

RECEPCION 1 <https://www.youtube.com/watch?v=b0Z4S-SfMQ4>  
RECEPCION 2 <https://www.youtube.com/watch?v=VV5yqvNiFdk>  
EVACION + RECPCION <https://www.youtube.com/watch?v=hSiwhYxWXXKw>

## **JORNADA DE CAPACITACION 2015**

### **CONCEPTOS GENERALES CHARLADOS:**

- animarse a realizar cosas diferentes en entrenamiento.
- Foco en factores claves y no en ejercicios
- Basar el análisis en gran parte en estadísticas.
- Conocer el cuento entero de las destrezas para luego elegir que contar( en función de las necesidades de nuestros jugadores).

- ENTRENAR EL ATAQUE DESDE LA OBTECION ORGANIZADA ( LINE,SCRUM,SALIDAS) Y DESORGANIZADA( PELOTA AL FONDO, RECUPERADA, PESCADA).

## **DUELOS**

- 89 DUELOS PROMEDIO 2013 ARGENTINA CHAMPIONSHIP
- 77 RUCKS PROMEDIO 2013 ARGENTINA CHAMPIONSHIP
- COMENZAR EL DUELO CON PELOTA EN DOS MANOS, VISTA AL FRENTE Y MOVIMIENTO DE PIERNAS.
- CAMBIAR LA PELOTA DE MANO EN EL CONTACTO.
- PROBLEMA DEL DUELO DE LOS PUMAS, EN EL TREN INFERIOR, SE ORIGINA EN UNA MALA FORMACION FISICA DE BASE.
- FINAL DEL DUELO 3 POSIBLES RESOLUCIONES:
  1. EVADIR Y PASAR, IDEAL
  2. OFF LOAD
  3. PISO Y PRESENTAR

PARA UN RUCK VELOZ, se considera ruck veloz 3 segundos:

- 75% responsabilidad del portados
- 25% responsabilidad del primer apoyo
- 5% responsabilidad del segundo apoyo.

## **ANALISIS DEL RUCK**

### **ARTE**

Anticiparse

Rigor, jugar fuerte

Técnica

Especialización ,propio de los jugadores profesionales.

## **APOYOS**

Siempre trabajar sobre el eje de ruck.

POSIBLES ACCIONES FRENTE A DIFERENTES SITUACIONES EN EL RUCK:

1. PORTADOR DE PIE, HACERLO AVANZAR
2. TACKLEADOR SOBRE PORTADOR, GOLPEAR Y DESPLAZA
3. PESCADOR CON ESPACIO, GANAR EL ABAJO
4. PESCADOR SIN ESPACIO, UNO GOLPEA PARA GENERAR EL ESPACIO Y EL 2º GANA EL ABAJO.

## **ROLES DEL PORTADOR Y APOYOS**

### **PORTADOR**

- GENERAR DUELO
- GENERAR OFF LOAD

### **APOYOS**

- CERCANOS
  1. CONSERVADOR
  2. ACELERADOR
- LEJANOS
  1. ANCHO Y PROFUNDO
  2. OPCION DE PASE