



PLANIFICACION DE INICIO 2015- INFANTILES



M 7 A M12

OBJETIVO

REALIZAR UN DIAGNÓSTICO DE LAS DIFERENTES REALIDAD DE LAS DIVISIONES EN RELACION A OBJETIVOS DE INICIO PLANTEADOS

ESTRUCTURA DE ENTRENAMIENTO SUGERIDA DIAS MIÉRCOLES

M 7-8	M 9-10	M 11-12
18.30A 18.45 JUEGO DE ENTRADA EN CALOR	18.00 A 18.30 PREPARACION FISICA JUEGOS DE COORDINACION, POSTURA Y AGILIDAD	18.30 A 19.00 PREPARACION FISICA JUEGOS DE COORDINACION, POSTURA Y AGILIDAD
18.45 A 19.15 RUGBY 3 JUEGOS DE 8' EN FUNCION DE OBJETIVOS DE DIVISION	18.30 A 18.45 RUGBY 1 EJERCICIO EN FUNCION DE OBJETIVO DE DIVISION	19.00 A 19.15 1 EJERCICIO EN FUNCION DE OBJETIVO DE DIVISIÓN
19.15 A 19.30 JUEGO Mini canchas	18.45 A 19.00 JUEGO	19.15 A 19.30 JUEGO - PARTIDO
TIEMPO TOTAL: 1H	TIEMPO TOTAL: 1H	TIEMPO TOTAL: 1H
DEBERAN TENER EN CUENTA LOS TIEMPOS MUERTOS,RECOMIENDO REDUCIR EN 5' CADA ACTIVIDAD PARA FACILITAR HIDRATACION, EXPLICACIONES.		

FACTORES CLAVES CUESTIONES QUE SI O SI TENEMOS QUE CORREGIR!!!!

TOMA DE DECISIONES	POSICION DEL CUERPO EN EL CONTACTO	REGLA GENERAL PARA INFANTILES
Avanzar Atacar los espacios Tomas la marca	No pararse en el contacto Alejar la pelota Traccionar con piernas separadas	CUANDO TOMO LA PELOTA.....AVANZO CON PELOTA EN 2 MANOS ¿ PARA QUE? PARA HACER EL TRY..... ¿POR DONDE? POR LO ESPACIOS LIBRES..... SI ME TOMAN TRATO DE AVANZAR Y LA PASO.
TACKLE	MANEJO	
Pisar el cordon golpear con el hombro tackle y me paro	Dedos arriba / codos abajo Pase delante y a la altura del pecho del receptor No pegar la pelota al cuerpo	

REGLAMENTO

CON LA PELOTA SIEMPRE AVANZAR PARA HACER EL TRY, SI ME TOMAN LA PASO