

SESSIÓ 25 – 9 – 03

SESSIÓ 2 – 9 – 03

- Assaig: atacants
- Anul·lat: defenses
 - ♦ Melè 5m (si han introduït la pilota els defensors)
 - ♦ Sortida de 22 (si l'atacant ha fet sortir la pilota fora per la zona d'assaig).

Salt: passes amb salt: fent passes, saltar-se a un company.

Fer les accions més lluny del defensor.

Atacants: s'ajuden amb la mà que no porten la pilota, perquè el defensor no els agafi.

Passada fent rodar la pilota. Cap a la dreta, fem rodar amb la mà esquerra i al revés.

Xut:

- Amb l'empeine si no ha de ser molt llarg
- Una mica més al costat del peu, perquè rodi, més llarg.
- Xut ras: per la punta.

SESSIÓ 6 – 10 – 03

1x1 CONTACTE + REVISIÓ

1X1 EVASIÓ:

SESSIÓ 13 – 10 – 03

Per escalfar, fer passes entre companys de costat a costat.

- Exercici de penetració, contacte. Atac desplegat anar a contactar amb els defensors.
- Si l'atacant entra entre defensors i queda molt tancat es forma maul.
- Per aprendre a contactar des de baix. Grups de 5: dos fan de pont, 1 defensa amb un coixí, i dos ataquen. Un dels atacants passa per sota el pont, rep la pilota del company i contacta amb el defensor (coixí). Després de percutir es forma maul. Primer fem passes al pit, després alts i baixos.
- Igual però amb dos defensors. Al que li han de percutir i l'altre que espera al que corre.
- Igual però alliberant al terra i dos netegen.
- Placatges des de terra. Agenollats.
- Placatges des de drets. Dreta i esquerra.

SESSIÓ 13 – 11 – 03

- Escalfament:
 - ♦ Dins un espai determinat passades +:

- ◊ Tombarella
- ◊ Agrupació al voltant de la pilota.
- ◊ Ruck i dos més que netegen.
- ◊ Maul més un a protegir, 2 a empenyer i un que treu la pilota.
- ◊ Ruck i tres a netejar.
- Grups de 6 – 7: passades amb moviment.
- Exercici per a progressar i conservar la pilota.
- Partit.

SESSIÓ 17 – 11 – 03

- Escalfament:
 - ◆ Passades més cursa:
- 4x1, conservar i avançar.

El defensor xuta la pilota als atacants, els quals l'hauran d'agafar i avançar fins la línia de marca, procurant conservar-la.

- Grups de 5. Avançar fins a la línia de marca, passant per tres línies de defensa (2, 1, 2).
- Els atacants aniran fent diferents agrupaments segons la línia de defensa en la que es trobin (maul, ruck).
- Situacions jugades.
- Partit.

SESSIÓ 20/11/03

- Percussions amb l'espatlla dreta i esquerra. Aixecar al defensor. Passador més quatre passades entre 4.
- Passada del passador, l'atacant superar la línia d'avantatge. Els demés atacants, ajudar al que té la pilota i fer dues passades.
- Passada i superar línia d'avantatge, percussió, pilota a terra i dues passades.
- Passada i superar la línia d'avantatge, ruck, neteja i marca.
- 3 atacants, 1 passador, 2 defenses (fluixa).
 - ◆ Percussió =
 - ◊ ruck + neteja + passades
 - ◊ maul.

SESSIÓ 24 – 11 – 03

MOVIMENT GENERAL DEL JOC:

- Cercar la continuïtat
- Transformacions de joc.

JOC AL PEU: opcions tàctiques.

- Xut llarg:

- ◆ Defensiu (lateral)
- ◆ Ofensiu (dins del camp)
- Xut curt: darrera la 1^a cortina.

FORA DE JOC: jugadors davant de la pilota que intervenen en el joc. Però s'ha de fer la intenció de posar-se en joc. El jugador que xuta ha de córrer.

EXERCICIS:

- Per parelles anar passant-se la pilota, xutant.
- Simulació d'agrupament: ruck, mig de melé, 2 atacants i un xuta.
- 4 x 4, passada lateral a qui la demani.
- Partit (anotem temps de casa situació, rucks, mauls i touch).

SESSIÓ 4/12/03

- Passades dins d'un espai concret, amb tres pilotes. A l'ordre (groc o blau) deixem la pilota al terra i el grup anomenat, empeny.
 - ◆ Els atacants es queden quiets.
 - ◆ Els atacants es mouen.
 - ◆ Placant (després de l'escalfament de braços: flexió de braços i pujar fins a quedar-nos drets, asseguts, rodem sobre l'esquena).
- Moviments de braços.
- Atac i defensa en grups de 3 o 4.
 - ◆ Atac:
 - ◇ Arribar a marca.
 - ◇ Recolzament interior.
 - ◇ Alliberar la pilota a terra un cop som placats i continuació.
 - ◆ Defensa:
 - ◇ Aturar els atacants abans que passin la línia d'avantatge.
- Grups de 4 (grans i petits).
- Exercicis.

SESSIÓ 9 – 12 – 03

- Dos equips. Passades i carreres variades per tríos o parelles, dins el mateix equip.
 - ◆ A la senyal, agrupament al voltant de les pilotes i aixecar als portadors.
 - ◆ Corrent per un espai determinat, els dos equips barrejats, diem el nom d'un l'equip i aquest va a marca, l'altre defensa.
- Tres agrupaments seguits, la defensa ha de mantenir-se organitzada; l'atac ha de conservar la pilota i intentar fer a marca.
- Partit, blaus i grocs
 - ◆ Blaus atacants:
 - ◇ 1^a situació: superen la línia d'avantatge després de dos agrupaments.
 - ◇ 2^a situació: un agrupament i superen la línia d'avantatge, no marca.
 - ◆ Grocs atacants:
 - ◇ 1^a situació: dos agrupaments i superen la línia d'avantatge. La defensa és molt bona.
 - ◇ 2^a situació: marca pràcticament sol.

SESSIÓ 11 – 12 – 03

Hem de trencar la línia d'avantatge prop de la melé. Al primer canal.

Joc en primera instància:

Si en l'atac la línia d'avantatge és superada haurem de recolzar, però si no és superada hi haurà d'haver una reorganització de l'atac.

En defensa si la línia d'avantatge és superada per l'equip atacant, ens haurem d'organitzar i ocupar bé l'espai.

SESSIÓ 8 – 1 – 04

MELÉ... CONQUESTA I LLANÇAMENT DEL JOC

FASE DE CONQUESTA

- Expressió de joc col·lectiu i de contacte que és el rugby.

PUNTS CLAUS:

- Posició corporal (posició bàsica modificada per llocs: esquena / cames / recolzament.
- Cohesió: presses i direcció d'empenta.
- Coordinació: empenta coordinada i continuïtat.

SESSIÓ 12 – 1 – 04

LLANÇAMENT DEL JOC:

- Davaners
 - ♦ Esquerra : 4, 6, 7 i 8.
 - ♦ Dreta: 8 – 9, 9 – 8, 6, 7 i 8.
- Tres quarts.

MELÉ:

- L'estabilitat, la cohesió i la coordinació entre 9 i 2 seran bones si hi ha:
 - ♦ Bones preses.
 - ♦ Bon recolzament de peus.
 - ♦ Bona posició del cos.
 - ♦ Direcció d'empenta dirigida.

També són importants:

- Canals: sortida de la pilota de la melé.
 - ♦ Canal 1: la pilota passa per sota les cames del pilar (1) i surt fora de la melé pel mig dels jugador 6 i 4. En aquest canal, el mig de melé ha de ser molt ràpid en la passada, ja que té al seu defensor molt aprop.
 - ♦ Canal 2: la pilota passa per sota les cames del pilar (1), per sota les cames del segona línia (4) i es queda sota les cames del tercera línia (8), el qual pot triar entre jugar ell la pilota o treure-la perquè la jugui el mig de melé.
- El gir natural. La melé gira cap a l'esquerra per la pressió que fan els pilars cap a aquest costat.
- El gir òptim. El mig de melé queda protegit, del seu defensor, pel número 8, i pot fer la passada millor.
- L'empenta coordinada entre tots els jugadors.
- La respiració.

- La posició de traba. Cames estirades i peus oberts, per tenir més superfície de recolzament.

EXERCICIS

- Passada del mig de melé. Sortida de melé.
- Passades d'escalfament.
- Sortida del mig del melé.
- Construcció de la melé al belier. Llançament del joc. Mig de melé i número 8.
- Observació dels canals de sortida de la pilota.
- Joc de peus del número 8.

SESSIÓ 15/1/04

LLANÇAMENT DE JOC A PARTIR DE CONQUESTA

- Melé: velocitat de cursa lenta, passades ràpides. Joc pels canals 1 i 2.
- Touche: velocitat de cursa ràpida.

SORTIDA ½ CAMP / LÍNIA DE 22m.

Reglament:

- Xut a drop: lluita a l'aire.
- Ubicació de l'atac i la defensa

Opcions tàctiques:

- Tipus de xut – zona
- Organització per guanyar o recuperar possessió.

EXERCICIS

- Grups de tres. Passades

amb cursa.

- Grups de tres, mig de melé, mig d'apertura (10) i primer centre (12).
 - ◆ El mig de melé deix la pilota al terra i fem la sortida de melé.
- Atac i defensa des de la sortida de melé.

SESSIÓ 19 – 1 – 04

Conquesta.

Llançament del joc (touche ràpida):

- Davanter
- $\frac{3}{4}$
- Directe / indirecte.

TOUCHE

Concentració

Col·locació (mínim 2 per equip).

Llançament

- Curt
- Mitjà
- Llarg.

Salt:

- Davant
- Mig
- Darrere.

Protecció

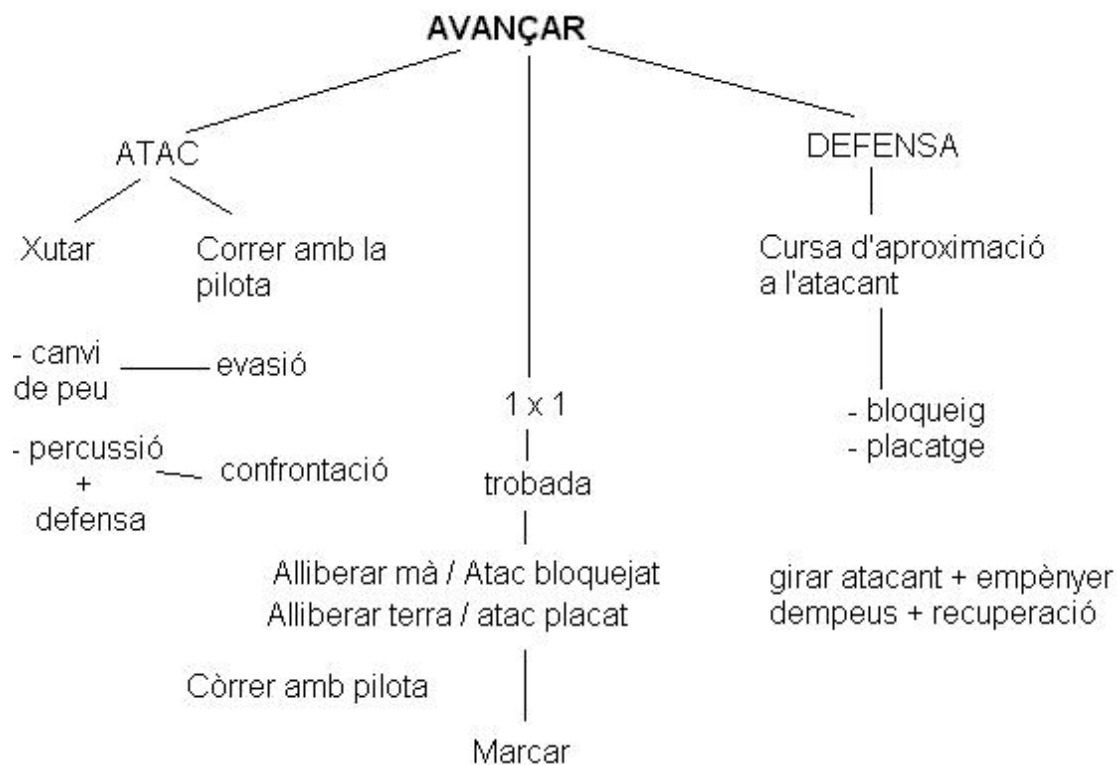
Receptor

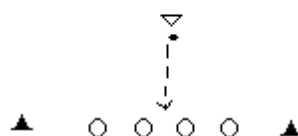
Sincronització:

- llançador, saltador, protector
- receptor.

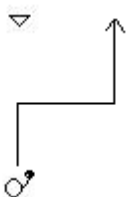
Rugbi pràctica

2n INEFC, 03 – 04





Canvi de peu. Clavar peu. Canvi de direcció



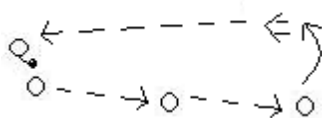
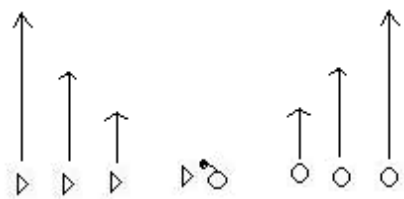
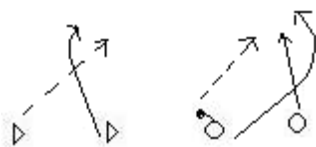
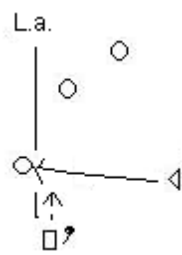
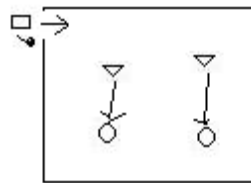
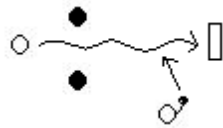
Enquadrar, desbordar. Córrer en línia recta i en sec, canviar la direcció.

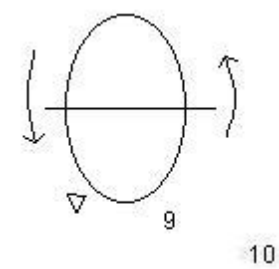
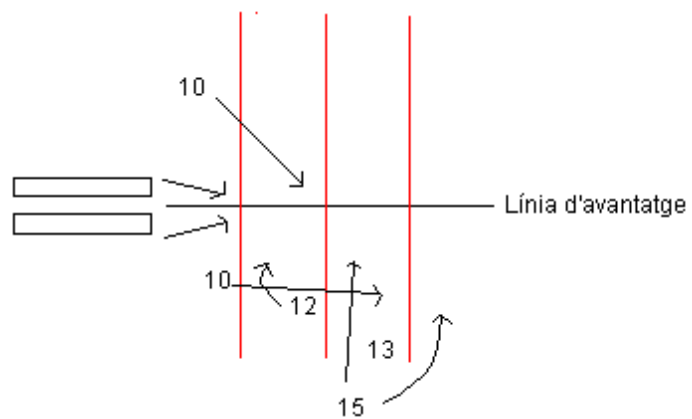
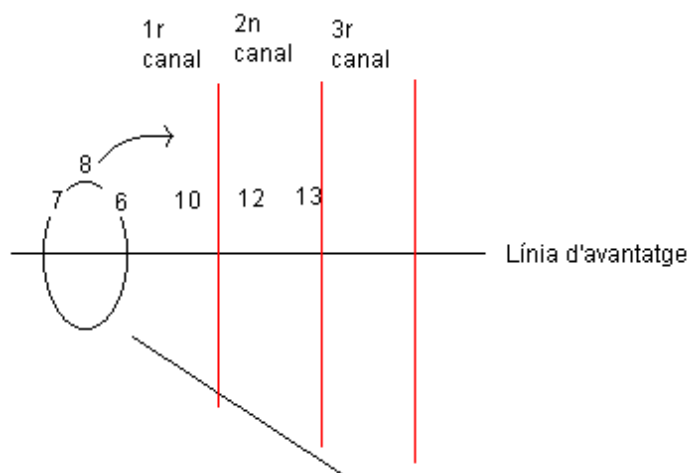


Swerve: nus de cames.

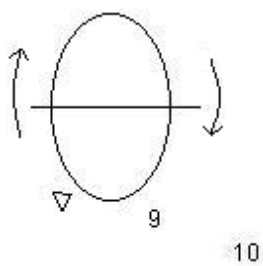


Xut: per damunt del defensor o ras a terra.





Gir òptim



Gir natural

