BOLETIN TECNICO

Año 2006- Número 36

COMISIÓN DE DESARROLLO Y DIFUSIÓN DEL JUEGO

Puntos de encuentro y de fijación
Principios del Contra Ataque
Práctica para backs que piensan
Entrenando defensa y ataque

Editorial

Unión de Rugby de Buenos Aires
Pacheco de Melo 2120
CP (1126) Capital Federal
Argentina

Retomamos nuestro periódico contacto, para en este caso hacer llegar a ustedes el Boletín Técnico nº 36, que es el segundo de este año.

Estos Boletines Técnicos son ávidamente solicitados por quienes están preocupados en la difusión del juego, en mejorar los entrenamientos, en llegar más y mejor al jugador, cualquiera sea su edad. En síntesis, estos Boletines son solicitados por entrenadores y colaboradores técnicos.

Y ya que hablamos de ellos queremos informarles, a través de este medio, la finalización del Curso para entrenadores Nivel 1 al cual han concurrido 153 personas representando a la mayoría de los clubes de nuestra Unión. En agosto comenzamos con el Nivel 2 para el cual ya comenzamos con la inscripción. Los cursos, que tan exitosamente se están desarrollando desde el año 2000, se dictan en forma alternada en nuestra casa y en el Club Manuel Belgrano (sede Capital Federal), a cuyos directivos mucho agradecemos la gentileza de prestarnos sus instalaciones para el dictado de las clases prácticas.

Intentamos mantener a través de nuestra página web, www.urba.org.ar, un contacto fluido con la comunidad del rugby de nuestra Unión y de toda la gente del rugby en general. Nuestra página ha sido auditada como la más visitada en el rubro rugby de nuestro país, situación que nos llena de orgullo y nos compromete cada vez más a mejorarla.

Esperamos que este Boletín sea de utilidad para todos aquellos que lo leen. Ante cualquier duda pueden contactarse con nosotros a través de nuestro correo electrónico difusión@urba.org.ar

Sub Comisión de Difusión
y Desarrollo del Juego

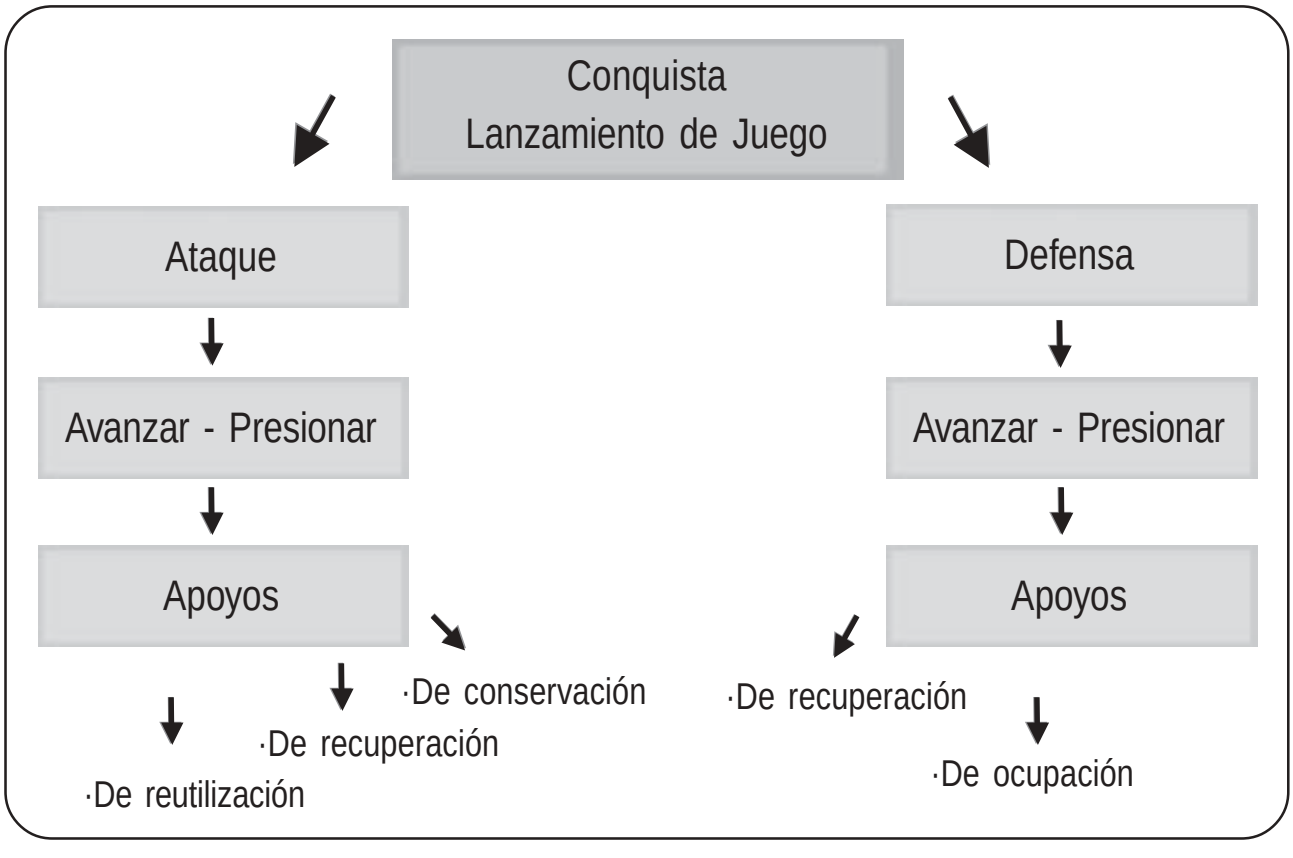
Comisión de Desarrollo y Difusión del Juego

Presidente
Hugo Rosati (Belgrano Athletic)
Vocales
Vocales: Raúl Costa (Curupaytí)
Diego Yanco (Sociedad Hebraica)
Marcelo Otaño (Los Tilos)
Eduardo Jaime (San Martín)
Silvio Pini (Pueyrredón)
Julio Lowry (GEBA) .
Encargados técnicos de Coaching
Mario Barandiarán
Francisco Rubio
Colaboradores
Germán Fernández
Alejandro Pastor
Francisco Pavicevic
Asesor técnico de referato
Osvaldo Ciarrochi
Correctora
Patricia Chiesa

www.urba.org.ar /
difusion@urba.org.ar

Puntos de encuentro y de fijación

Un estudio realizado por la IRB sobre el Mundial de Australia 2003, indicó que la media de agrupamientos creció un 35 por ciento con respecto a la media del Mundial de Gales 1999.



El informe "Copa del Mundo 2003-Revisión Estadística y análisis de partidos", de la IRB sobre el Mundial de Australia 2003, dio como resultado que la media de rucks y mauls por partido es de 136, o sea, más de un 35% que la media del Mundial de Gales 1999.

A la cabeza de esta estadística se sitúa el actual Campeón del Mundo, Inglaterra.

De esta estadística se puede deducir la importancia de los agrupamientos en el juego en general como situaciones recurrentes, y lo necesario de su entrenamiento en particular para alcanzar logros tanto en el tipo de juego como en cuanto a resultados.

LOS AGRUPAMIENTOS NACEN:

A) Como *accidente* dentro del juego. -Se trata de una acción provocada por el atacante en posesión de la pelota, que, siguiendo los principios fundamentales de avanzar manteniéndola y de manera colectiva, intenta llegar a la marca contraria y anotar. En este camino, y dado que el otro equipo -de manera también colectiva y ocupando el espacio- ejerce presión sobre el ataque para detener el avance y/o recuperar la pelota, se produce un punto de encuentro entre el ataque y la defensa.

B) Como *decisión estratégica*.-Se establece antes de lanzar el juego para determinar cuándo, dónde, cómo y quién va a provocar un punto de encuentro para involucrar defensores, lanzar de nuevo el juego o cualquier otra decisión tomada antes de la puesta en juego de la pelota, para comenzar fases sucesivas.

C) Como *decisión táctica*.- Ante una situación determinada que impone el juego en un momento preciso, el jugador opta por buscar un agrupamiento como solución a esa situación especifica.

Como se dijo anteriormente, los agrupamientos surgen por accidente dentro del juego. El rugby no debe ser concebido como una búsqueda del contrario a priori, sino como un juego de movimiento y de evasión en el cual, por las propias exigencias, deberes y derechos de los jugadores, nacen el contacto y la lucha, tanto en el plano individual como en el colectivo.
No obstante, es cierto que antes de lanzar el juego interesa, en ocasiones, plantear en forzar un punto de encuentro. También hay que tener en cuenta que el número de estas fases estáticas es cada vez menor, por la evolución del juego y de los jugadores.
Si establecemos una relación entre el campo de juego y los jugadores, podemos concluir que a cada jugador le corresponden aproximadamente 25 metros cuadrados, y que, según su posición, le corresponderán entre 2 y 100 metros cuadrados. Por lo tanto, los jugadores deberían tener al menos una posibilidad de evitar el contacto y el enfrentamiento con la defensa.

Y ES QUE EL CONTACTO PLANTEA DIVERSOS PROBLEMAS, A SABER:

- Interfiere en la continuidad para el equipo atacante.
- Al frenarse el movimiento dinámico de avance, la defensa tiene la posibilidad de reorganizarse y estructurarse de nuevo sobre el campo, cubriéndolo a lo largo y ancho.
- El bloqueo del movimiento hace que se juegue siempre delante de la defensa, dando lugar a un rugby dinámico pero de enfrentamiento, consistente en empujar y desplazar a la defensa hacia atrás hasta llegar a la marca.
- Se necesitan recursos técnicos para resolver la situación de contacto.
- Se pone en peligro la posesión de la pelota.
- La situación de contacto o agrupamiento exige que los jugadores que vayan a intervenir en ella conozcan a fondo el Reglamento, y que tengan gran autocontrol de sus acciones para que, en un momento de estrés provocado por el propio partido, por el marcador o por la situación personal del jugador, entre otros factores, sean capaces de respetarlo a fin de evitar penalizaciones. En la Copa del Mundo de Australia 2003, aproximadamente el 49% de los penales totales sancionados surgieron de situaciones de ruck, maul y jugador en el suelo.

El portador de la pelota debe asegurar la sujeción, separándola de adversario

FACTORES DE ÉXITO

- Calidad en la lectura de la relación de fuerzas entre ataque y defensa.
- Actitud del portador de la pelota.
- Imponerse en el contacto. Aplicar presión sobre el defensor y, por tanto, sobre toda la estructura defensiva;
- Mantener la dinámica del avance en el contacto.
- Que el portador de la pelota, en caso de necesidad, gire hacia sus apoyos internos.
- Rapidez y calidad en la intervención del apoyo.
- A mayor rapidez de los apoyos, se involucra menos gente en el contacto, se necesitan menos recursos técnicos para resolver y se le otorga a la defensa menos tiempo para reorganizarse;
- En última instancia, fomentar el ruck y el maul.
- Y liberar en el contacto.

ACCIONES DEL PORTADOR DE LA PELOTA PARA MANTENER LA CONTINUIDAD

- Elegir la zona de impacto.
- Colocar el cuerpo en equilibrio, con buenos apoyos de pies y centro de gravedad bajo.
- Asegurar la sujeción de la pelota, separándola de adversario (adversario-portador-pelota.

CARRERA DEL PORTADOR

- Manejo de la aceleración. Acelerar-desacelerar. Acelerar en el contacto.
- Cambios de ritmo.
- Mover al defensor antes del impacto produciendo incertidumbre en el defensor directo sobre el lugar del impacto, y desestabilizando su apoyo en el terreno (desequilibrio).
- Atacar el hombro débil del defensor directo.

CUESTIÓN FUNDAMENTAL DE LA PRESIÓN DEL DEFENSOR

- Imponer o sufrir presión según sea la relación de fuerzas atacante-defensor.

GESTOS TÉCNICOS

1. Mover al defensor a un lado. Cuando el portador atacante entra en contacto con el defensor, debe utilizar los

dos brazos: uno para sujetar y conservar la pelota y otro para tomar al defensor del hombro o axila, más alejado de él, y girarlo para ganarle la espalda y dar un pase a un jugador en apoyo, ubicado detrás de ésta *(ver gráficos 1a y 1b).*

2. Mover al defensor a un lado y, antes del contacto, girar dando la espalda al defensor, fijándolo y dando un pase al apoyo propio *(ver gráficos 2a y 2b).*

3. Contacto con un defensor cuya presión sobre el portador de la pelota es alta. El portador atacante intenta imponer dominio sobre el defensor utilizando los dos brazos: con uno toma la pelota y la aleja del defensor, y con el otro toma al defensor como apoyo para mantener la estabilidad. Una vez tomado el defensor, puede el portador atacante jugar con él, alejándolo o acercándolo según le convenga. El portador atacante pivotea, conservando la posesión o relanzando a un apoyo, y forma un cilindro de protección/conservación de la pelota, a la que no debe acceder la defensa *(ver gráficos 3a y 3b).*

En todas estas acciones, el jugador en apoyo debe realizar una serie de acciones para que el movimiento de avance de la pelota no se detenga y fomentar la continuidad del juego:

Gráfico 1a

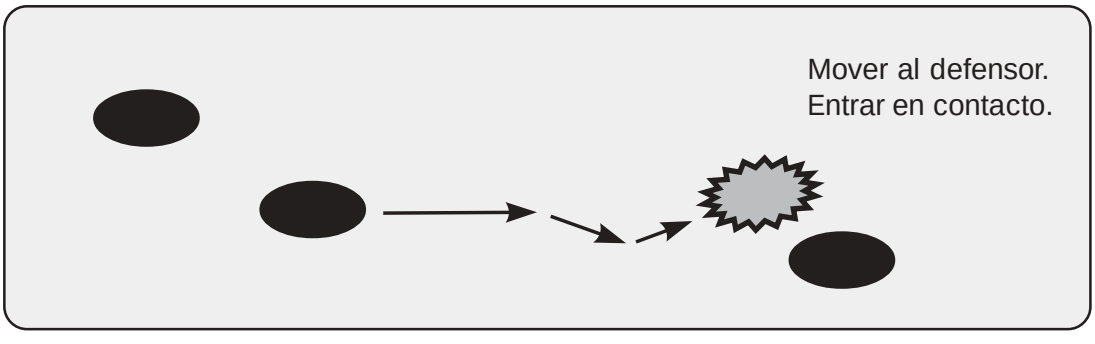
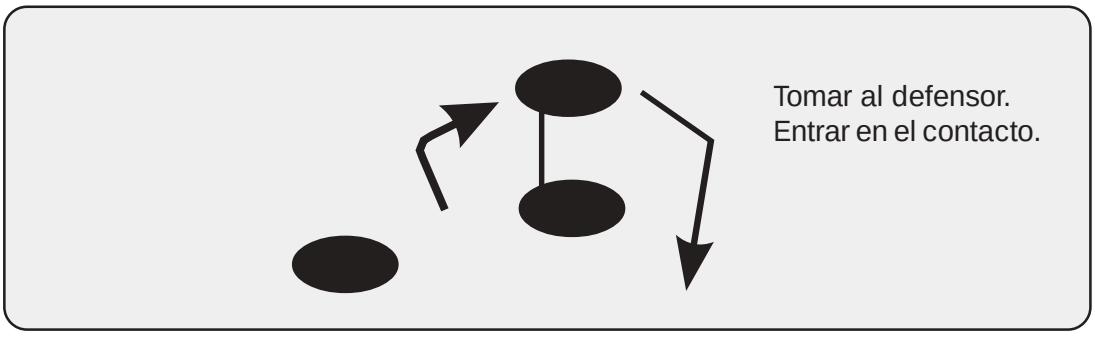


Gráfico 1b



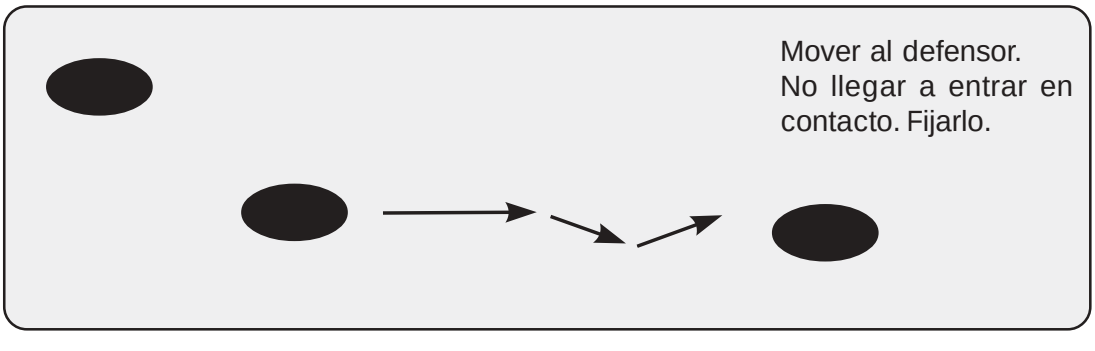


Gráfico 2a

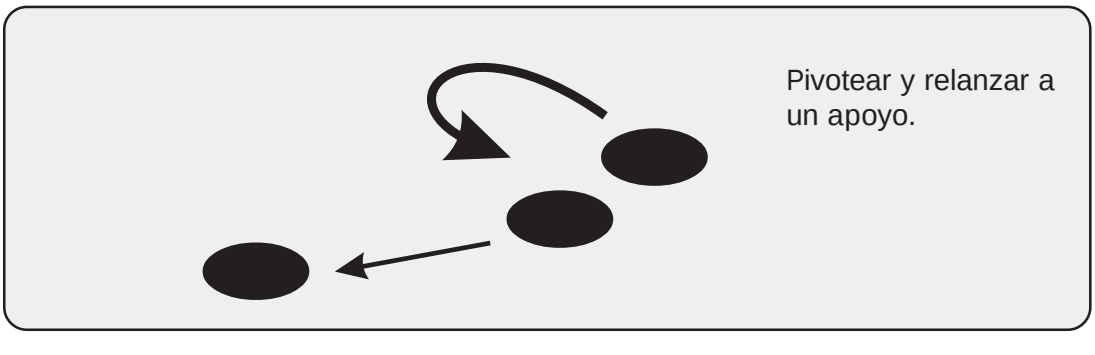


Gráfico 2b

Gráfico 3a

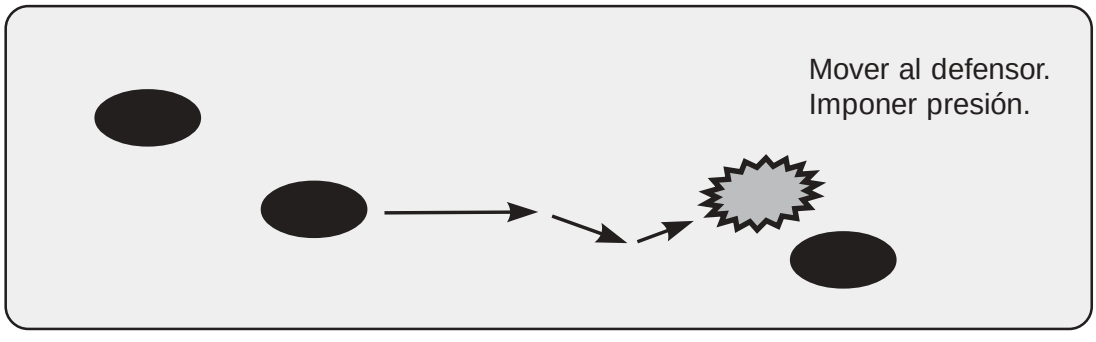
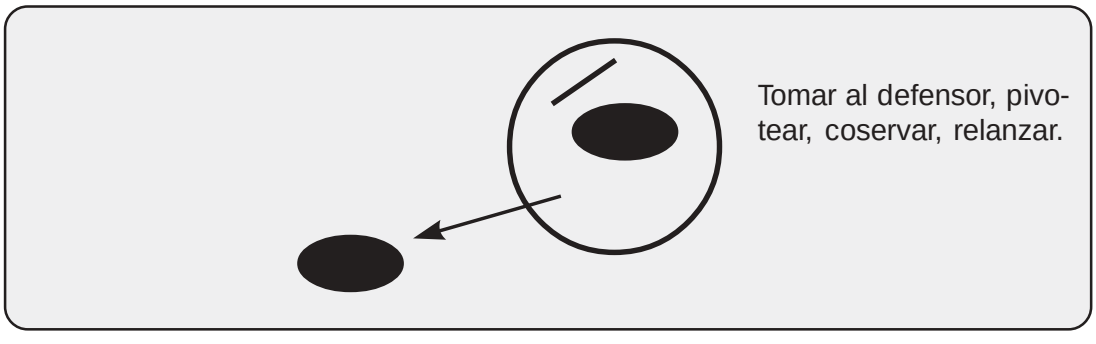


Gráfico 3b



- Ángulo de carrera: converger sobre el portador de la pelota.
- Punto de partida: posición del apoyo (interno, axial, externo).
- Posición del cuerpo: entrar de abajo hacia arriba, equilibrio.
- Agresividad.
- Velocidad y distancia óptimas en relación con el portador de la pelota y el/los defensor/es.
- Y mantener la presión del ataque.

Vamos a analizar ahora algunas situaciones que se pueden generar al producirse el contacto. Para ello, haremos una división entre dos grandes posibilidades: 1) el portador se mantiene de pie; y 2) el portador está en el suelo.

DE PIE

1. Portador.
- Tonicidad abdominal.
- Capacidad para bajar el centro de gravedad.
- Apoyos de pies amplios.
- Protección de la pelota.

1.1 El portador entra en contacto y consigue darse vuelta hacia su campo. Relación de fuerzas favorable al atacante

- El primer apoyo entra en contacto con el portador. Esta entrada debe servir para desplazar hacia adelante el punto de encuentro.
- El apoyo toma la pelota, pivotea y, o bien corre con la pelota (si no hay defensores cerca del eje), o bien relanza a otro jugador que llega en apoyo, de manera de cortar la llegada al punto de encuentro de los defensores mas próximos.
- El agrupamiento es rápido y dinámico.

1.2 El portador de pie gira hacia su campo con presión más fuerte de la defensa

- El apoyo inmediato impacta sobre su compañero de abajo hacia arriba, con la espalda recta y la cabeza levantada, sobre el abdomen del compañero.
- Ese primer apoyo (*tutor**) servirá para el jugador que ha impactado con la defensa a modo de ayuda para permanecer estable.
- Empuje: con pasos cortos y muy seguidos, intenta buscar el eje de empuje adecuado, que permita el avance o sacar la pelota del eje de donde se recibe la máxima presión.
- La pelota se arranca y el siguiente apoyo, que viene del interno, entra como interno del primer apoyo, y el siguiente apoyo se incorpora al otro lado del "tutor". De esta manera se forma un maul clásico y tradicional.

**Nota: El término TUTOR lo emplean los entrenadores franceses como símil de lo que significa esa palabra en jardinería. Se utiliza para designar al utensilio que da soporte y estabilidad a la planta. Del mismo modo, en rugby lo asemejan al apoyo del portador de la pelota que, al entrar en contacto, converge sobre él, dándole estabilidad.*

En esta situación, también hay que tener en cuenta lo siguiente:

A) Cuando la pelota está visible, tomarla manteniendo la dinámica del avance (tornillo, empuje);
B) Cuando la pelota no se ve, intervenir sobre los defensores limpiando y empujando.

1.3 Portador de la pelota entra en contacto y el defensor impide que se dé vuelta hacia su campo

El primer apoyo que llega a intervenir sobre el punto de encuentro impacta en el jugador contrario que sujeta al portador de la zona lumbar, de tal manera que, cuando el jugador bloqueado, al percibir el impacto, empuje hacia adelante, el portador aproveche este movimiento para ir al suelo y liberar y, si es posible, hacerlo mediante un pase al caer hacia algún apoyo para evitar la reorganización defensiva *(ver gráficos 4a y 4b)*.

AL SUELO

2. Portador
- Controlar su caída;
- Girarse hacia su campo;

Gráfico 4a

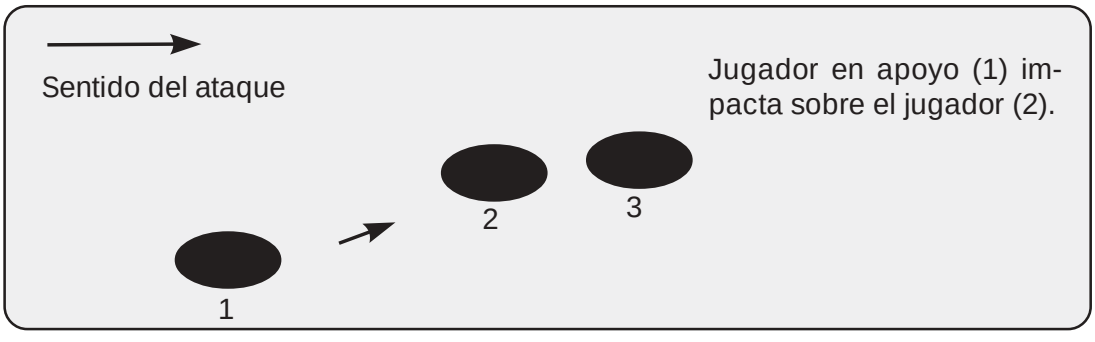
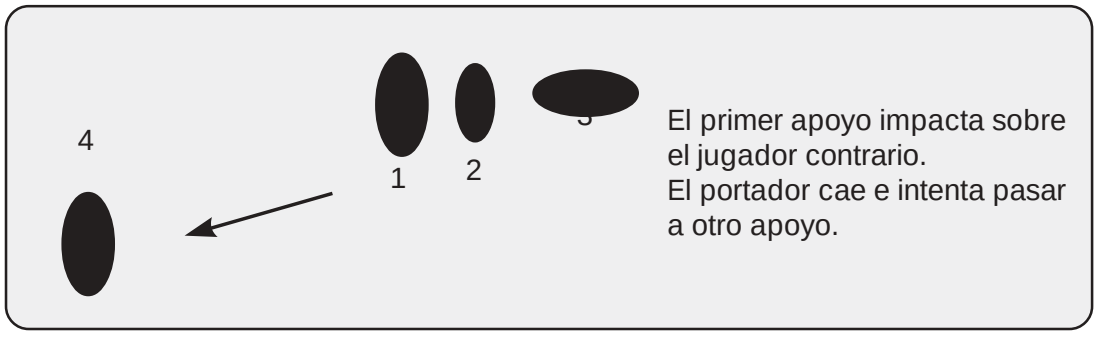


Gráfico 4b



- Guardar la pelota cerca del cuerpo en el impacto y, al caer, dejarla lejos.

2.1 Portador cae al suelo y los defensores se encuentran lejos

- Los apoyos del portador, al llegar, o levantan la pelota y siguen el avance por el eje, o levantan la pelota y la pasan a un jugador para que siga incrementando el avance y la presión por el eje.
- Es muy importante la polivalencia gestual: no se puede esperar que siempre sea el 9 quien realice las liberaciones de la pelota en estas situaciones.

2.2 Portador cae al suelo y los apoyos defensivos se sitúan cerca del punto de encuentro

- El primer apoyo ofensivo pasa por encima de la pelota, justo por el eje de ésta, y empuja de abajo hacia arriba al contrario. Los siguientes apoyos ofensivos tratan de limpiar a todo aquel que resulte una amenaza o trate de intervenir.

2.3 Jugador tackleado y defensa con las manos sobre la pelota

- El primer apoyo ofensivo que llega trata de intervenir sobre el jugador que, de pie, intenta recuperar la pelota. Impacta metiendo su brazo entre el brazo y el cuerpo del adversario a la altura de la axila. El impacto se realiza como si se tratara de un gancho de boxeo, de abajo hacia arriba, utilizando toda la longitud del brazo para impactar. De este modo se desestabiliza al jugador.

Otra opción ante esta situación es entrar a limpiar de la misma manera como se hace un tackle (brazos abiertos) e impactar sobre los dos brazos del jugador que trata de recuperar, intentando que suelte la pelota y aprovechando el impulso para desestabilizarlo y sacarlo del punto de encuentro.

2.4 Adversario que queda "ensuciando" la salida de la pelota

- Los dos primeros apoyos lo enganchan y lo llevan hacia su campo.
- Esta misma situación con mayor presión defensiva se puede resolver con un primer apoyo ofensivo que va a impactar sobre los adversarios y realiza el rucking.

Rucking: De adelante hacia atrás, NO de arriba hacia abajo.

2.5 Decisiones colectivas según dónde haya ocurrido el punto de fijación -delante, entre o detrás de la defensa-, *(ver Gráfico 5, página 8)*

A.- Punto de encuentro delante de la línea de ventaja para el equipo atacante. En esta situación, la relación de fuerzas es más favorable para el ataque que para la defensa. Conviene una liberación rápida de la pelota, atacando preferiblemente en el mismo sentido.

B.- Punto de encuentro sobre la línea de ventaja para el equipo atacante. En esta situación, la relación de fuerzas entre ataque y defensa es igual. Conviene una liberación más lenta y continuar el ataque según la lectura de la defensa: en igual sentido, en sentido inverso o jugando con el pie.

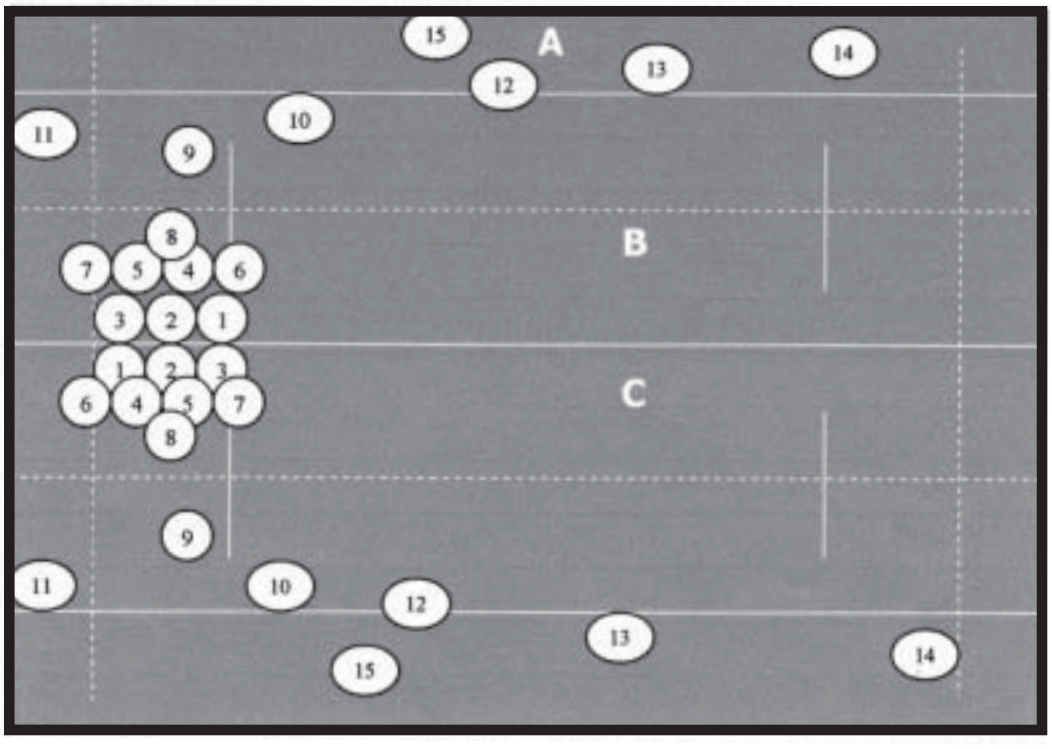
C.- Punto de encuentro detrás de la línea de ventaja para el equipo atacante. En esta situación, la relación de fuerzas es favorable para la defensa. Conviene conservar la pelota, ralentizar el momento de liberación y continuar el ataque en el mismo sentido o invirtiéndolo, o jugar con el pie.

Consecuencias para el entrenamiento

Como se ha expuesto aquí, son muchas las posibilidades de producir puntos de encuentro o de fijación en un partido, incluso cada pocos segundos.

Esto requiere un detallado y constante entrenamiento de estas fases del juego. Evitar el contacto es clave para

Gráfico 5



perforar lo más fácilmente posible los intervalos defensivos, entrar en la defensa y marcar.

Dada la dificultad que esto presenta sobretodo hoy, debido a la mejora en los aspectos defensivos, hay que dotar a los jugadores del mayor número de herramientas posibles para resolver estas situaciones y, a la vez, preparar y entrenarlos tácticamente para ello. Por entrenamiento táctico se entiende la ejercitación de la capacidad del jugador para adaptarse a las variaciones del partido, ya que el rugby es un juego de movimiento, de pelota, colectivo, y casi irremediablemente de contacto.

En todo momento, acciones que parecen similares y repetidas son distintas, y el entorno en que se desarrollan está en continuo cambio. Por ejemplo: cuando el portador de la pelota cae al suelo y no hay oposición defensiva cerca, su intención es tomar la pelota y seguir en el eje, acentuando la presión por ese canal. Desde que percibe esta situación hasta que realmente ocurre, el entorno puede haberse modificado porque los defensores se acercaron más.

Por lo tanto, el portador debe ser capaz de tomar decisiones distintas y realizar el gesto motriz de la herramienta que considere más eficaz para resolver la situación, respetando el reglamento. SIN ENTRENAMIENTO PREVIO, esto es imposible de lograr y resolver correctamente y la dificultad se acentuará cuanto más alto sea el nivel del juego, ya que cada secuencia ocurre con mayor rapidez, intensidad y cambio.

Por tanto, el entrenamiento debe abarcar, de manera aislada, la resolución de situaciones de puntos de encuentro y de fijación. De este modo, se brindarán las herramientas necesarias para resolverlas con éxito. No obstante, cada una de estas posibilidades debe plantearse, entrenarse y transferirse al juego colectivo, asemejándolo lo máximo posible a la realidad de un partido.

A mayor rapidez de los apoyos, se involucra menos gente en el contacto, se necesitan menos recursos técnicos para resolver y se le otorga a la defensa menos tiempo para reorganizarse.

Activo	2 Pelotas - Rugby Juegos - De Pie, Pases	09

Jugadores: 20 a 30
Material: 2 pelotas de rugby, camisetas o pecheras.
Grilla (mts): Cancha de rugby

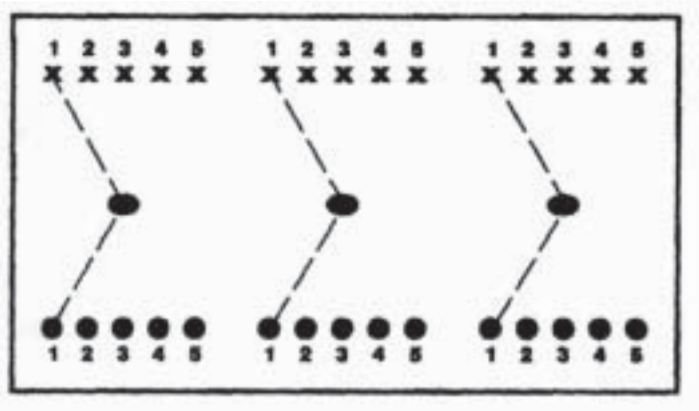
Juego: Se da la patada inicial. Los dos equipos juegan al Rugby aplicando las leyes normales de juego.
Bruscamente, el entrenador que dirige el partido, da un silbido largo con el silbato (los silbidos cortos sancionan las faltas). Al mismo momento lanza la segunda pelota que tenía debajo del brazo, con la mano o con el pie, a una zona desprovista de jugadores. La primer pelota se convierte en muerta y solo vale la segunda. Esto sucede sin parar el juego.
Se juega un cierto tiempo mientras le alcanzan la primer pelota al entrenador. Luego el entrenador lanza la primer pelota y así sigue la secuencia.
Así los equipos se encuentran bruscamente en situaciones de ataque-defensa, defensa-contraataque.
Ubicaciones y reubicaciones se deben efectuar rápidamente bajo la supervisión de los entrenadores.
Vigilar ocupación del terreno y apoyo al portador de la pelota.

Variantes:
- Se pueden modificar algunas leyes para favorecer la dinámica del juego.
- Se hace del juego un tema: penetración, contorno.
- Se dan pautas de juego:
- Pelota blanca: juego agrupado.
- Pelota azul: juego desplegado.

Entregar la pelota a jugadores "poco activos", ver su reacción.

Activo	La Boina Tackles - Corridas (Pases, Apoyo)	10

Jugadores: 10 a 30
Material: 1 pelota de rugby para 10 jugadores
Grilla (mts): 1/4 Cancha (exterior o interior)



Juego: El Coach grita un número. Los jugadores correspondientes de cada equipo corren hacia la pelota. Uno de los jugadores toma la pelota. Si es tackleado por un adversario, un punto para el otro equipo.
El partido se juega a 10 o 20 puntos.

Variantes:
- Todos los jugadores están situados en la misma línea, los números iguales, al lado uno de otro. Se marca en la línea opuesta.
- No se marca detrás de su línea, ahora detrás de la línea opuesta.
- Las pelotas se ubican cerca de un equipo, después del otro (cada vez más lejos, hasta llegara la línea del medio).
- Las pelotas se ubican detrás de la línea de un equipo, después del otro equipo.

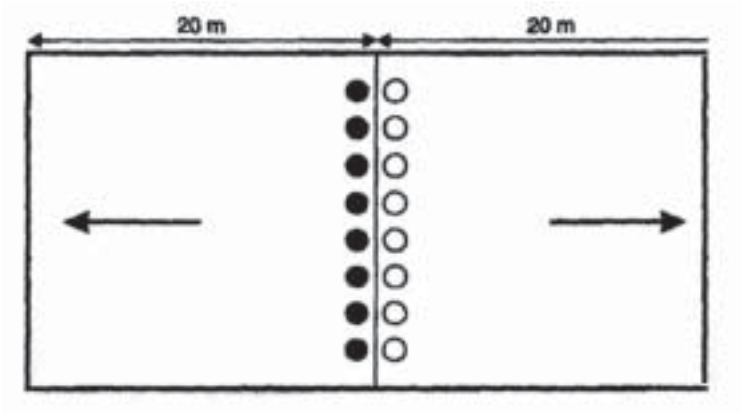
Muy Activo

Cara y Ceca

Tackles - Corridas (Pases)

11

Jugadores: 10 a 30
Material: 1 juego de camisetas o pecheras
Grilla (mts): 2 veces 20 m (exterior o interior)



Juego: Los dos equipos se ubican de un lado y otro de la línea (parados, sentados, acostados). El coach les pondrá los nombres de dos equipos (cara y seca, camellos y ciervos, azul y colorado...) Al anunciar su nombre el equipo va hacia su línea opuesta. Se corre en línea recta. Se cuentan los puntos marcados (tackles con éxito) después de haber tackleado 5 veces cada uno de los equipos. Un jugador es tackleado si se ha hecho caer y es sostenido.

Variantes:
- Los jugadores están ubicados en posiciones idénticas o diferentes, sentado, el otro parado, etc.).
- Las distancias entre las dos líneas de jugadores son variables (contacto, a 1 paso, a 2 pasos, etc.).
- Se da una pelota para dos jugadores (del mismo equipo). El equipo nombrado parte y los grupos de dos jugadores se hacen pases los defensores tratan de tacklear al portador.
- Se da 1 pelota cada 3 jugadores, 4 jugadores, hasta dar 1 pelota por equipo.

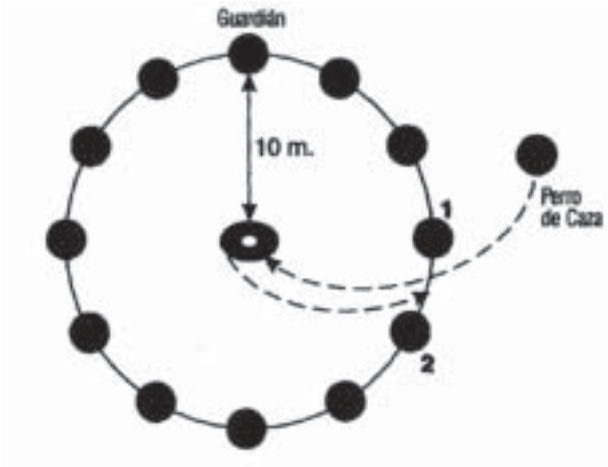
Poco Activo

Perros de Caza

Tackles- Pases

12

Jugadores: 15 a 50
Material: 1 pelota de rugby
Grilla (mts): 30 x 30 (o Gimnasio)

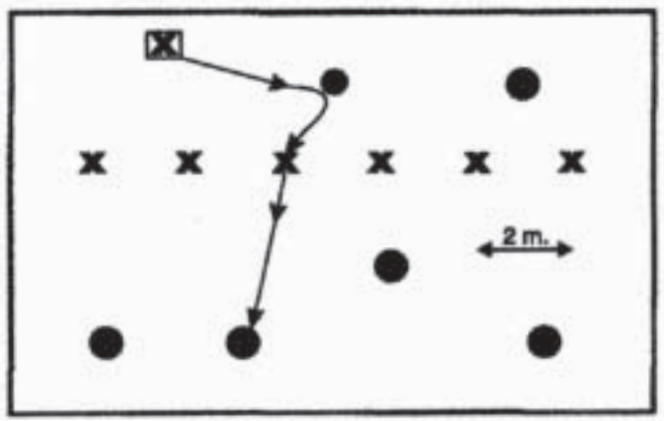


Juego: Los jugadores están en círculo, sentados o parados, y la pelota ubicada en el centro. Un jugador sale, en su ausencia, se designa un guardia. El jugador que salió (el perro de caza) no lo conoce. Al llamado del coach, el perro entra en el círculo entre dos jugadores (●1, ●2) de su elección. El deberá obligatoriamente salir por el mismo camino. Desde que el perro esta en posesión de la pelota, el guardián debe tratar de tacklearlo antes de que salga del círculo.

Variantes:
- El círculo esta ahora armado en un cuadrado más o menos grande, los tackles de la salida se pueden efectuar hasta que el perro haya llegado a uno de los límites del cuadrado.
- En vez de estar inactivos e inmóviles, los jugadores pueden desplazarse por el círculo y se pasan la pelota.

Activo	La Cadena Tackles Eludirlos	13

Jugadores: 10 a 20
Material: 1 juego de camisetas o pecheras
Grilla (mts): cuarto o media cancha de rugby (o gimnasio)

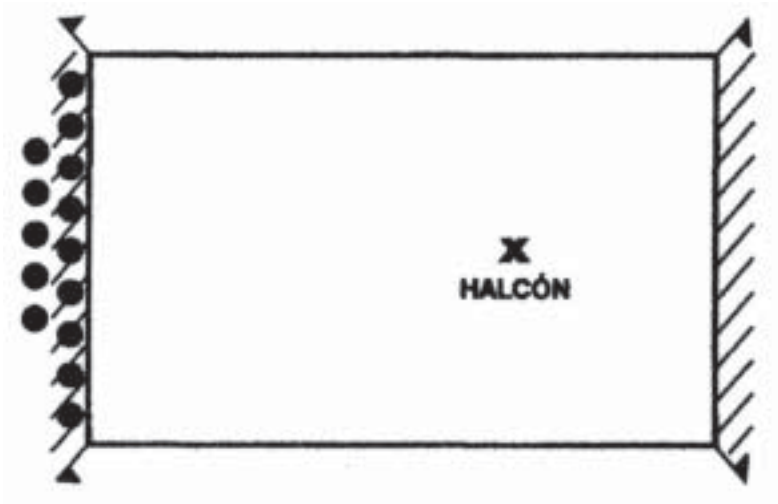


Juego: Dos equipos, los gatos y los ratones. Los gatos se forman en línea. Los ratones están repartidos por el campo, pero deben atravesar la línea. X está en juego, tiene como rol tacklear uno o varios ratones, pero puede atravesar la línea. Sin embargo, tocando a uno de los gatos de la línea, puede darle su rol. Él toma entonces su lugar, y puede perseguir los ratones.

Variantes:
- Los ratones se desplazan con una pelota en las manos.
- Los gatos de la línea se hacen pases, esperando para participar de la persecución.
- El ratón tomado no es más eliminado, pero se convierte en gato de la cadena
- Se pueden colocar obstáculos en el campo (pilotes).

Muy Activo	El Halcón Tackles - Corridas - Evitar (Pases)	14

Jugadores: 10 a 40
Material: camisetas o pecheras para los halcones
Grilla (mts): 30x20 (o gimnasio)

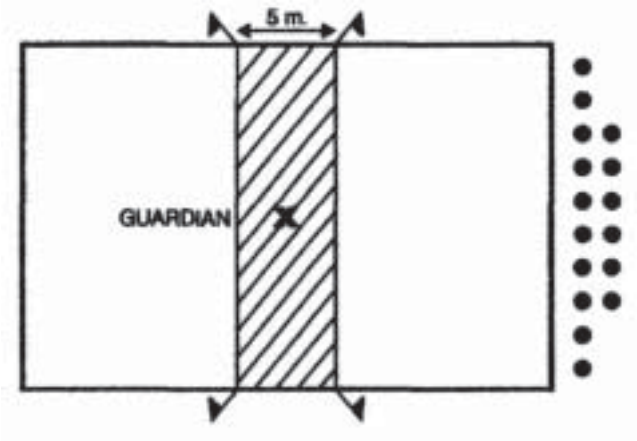


Juego: A la señal los jugadores atraviesan el campo. El halcón trata de tacklear la mayor cantidad de jugadores posible, porque de esta manera ellos se convertirán en halcones.

Variantes:
- Se puede jugar con tocata o con tackle.
- Si se usan una o más pelotas, el halcón tacklea o toca solamente a él o los portadores.
- Se pueden hacer pases pero los hechos de la manera no correspondiente, serán sancionados.
- Se disponen obstáculos en el área de juego (pilotes). Si se tiran hay también sanción.

Muy Activo	Muralla China Tackles - Luchas - Corridas (Pases)	15

Jugadores: 21 a 40
Material: delimitar bien el corredor
Grilla (mts): 30 x 20 (o gimnasio)

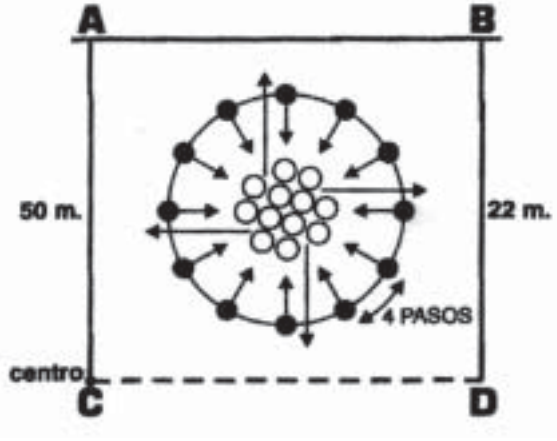


Juego: Todos los jugadores se ubican en una de las líneas de fondo. Al dar la señal, tratan de negar a la otra línea, atravesando el corredor. El guardián tacklea los jugadores sin salir del corredor. Los jugadores tackleados se disponen en el corredor a gusto del guardián.
Se quedan inmóviles para formar un muro contenido o varios pequeños muros, habrá así cada vez menos lugar para pasar. El jugador que tarda en pasar es eliminado.
Se pueden autorizar las tentativas de atravesar el muro, evitando los movimientos peligrosos o brutales.

Variantes:
-Varios corredores laterales se delimitan con un guardián en cada corredor.
-Se dan pelotas a tos evasores (1 para 2,1 para 3). Los guardianes tacklean a los portadores. Están autorizados los pases.

Activo	La Red Tackles - Lucha (Pases)	16

Jugadores: 20 a 30
Material: 1 o 2 juegos de camisetas o pecheras
Grilla (mts): 30 x 30 (o gimnasio)



Juego: Dos equipos, uno en círculo, forman la red de pesca. Los jugadores del círculo eligen una cifra del 1 al 10. Los otros, los pescados, se pasean dentro de la red, mientras que los pescadores cuentan en voz alta, hasta la cifra elegida. En ese momento, los pescadores corren hacia los pescados, a fin de inmovilizarlos en el suelo mediante un tackle. Los pescados que llegan a refugiarse detrás de los límites de la grilla A, B, C, D, están salvados. Cada equipo dispone de tres intentos con la red, y se cuentan la cantidad de pescados obtenidos.

Variantes:
- Se dan pelotas a los pescados (1 para 2, 1 para 3,…) y se cuentan la cantidad de tries marcados.
- Los pescadores están en movimiento por el círculo y se pasan una pelota, que abandonarán en el momento de la señal para la pesca.
- Los pescadores se dan la mano, y los pescados salvados son aquellos que tienen éxito en romper la red.

Principios del Contraataque

Este artículo es parte del Manual de Coaching escrito por la Internacional Rugby Board.

Un contraataque sólo puede montarse cuando hay espacio para realizarlo.

El objetivo es avanzar con la pelota, lo más posible, una vez ganada la posesión, manteniéndola o creando situaciones donde se pueda recuperar la misma.

OBJETIVO

Explicación

Aunque es mejor pasar o llevar la pelota hacia adelante, lo más posible, la defensa tratará de impedirlo.

En algunas situaciones, el contraataque puede llegar a atraer a la defensa hacia adelante, creando espacio por detrás de ésta. Pateando la pelota hacia ése espacio y cargándola puede guiarnos a una mejor posición territorial y, quizás, hasta recuperar la posesión. Esto ocurre especialmente cuando los puntapiés son hechos hacia la línea de touch y no más allá de ésta (afuera).

PRINCIPIOS / RESULTADOS

- Determinar el espacio lateral disponible.
- Retener a la defensa en un sector del campo.
- Proveerles a los portadores de pelota de corredores y pasadores para mantener la continuidad.
- Seleccionar la mejor opción para retener la posesión, para continuar con el juego o ganar territorio.

Explicación

Un contraataque sólo puede montarse cuando hay espacio para realizarlo. Este espacio puede crearse cuando un puntapié del equipo oponente fue demasiado lejos para ser disputado. El espacio entre el portador y la carga adversaria da tiempo y espacio para iniciar el contraataque.

Igualmente, cuando hay un cambio de posesión, hay una oportunidad de contraatacar.

Estos cambios de posesión pueden ocurrir en el juego de segunda fase o cuando la pelota se encuentra en el suelo, haya sido interceptada o tomada por un oponente que está agarrado. En estas situaciones el espacio es creado por el repentino cambio de posesión. El equipo ganador de la posesión debe reaccionar más rápidamente que el perdedor de la misma para obtener una ventaja.

Cualquiera sea la situación, el portador debe determinar el espacio que hay disponible. Esto es usualmente lejos de la zona congestionada de jugadores. Para hacer mejor uso de este espacio, el portador debe intentar retener la defensa, impidiéndole que se

mueva hacia el espacio que será usado para contraatacar.
Esto se logra parándose para evaluar la situación y dándole al portador la oportunidad de decidir qué hacer, basándose en la posición de la defensa. Si ésta esta desparramada y no hay espacio disponible, el jugador puede correr o patear. De haber espacio, el método más rápido de trasladar la pelota al espacio es pasándola. Entonces, el portador fija la defensa parándose y pasando al espacio.
Si la defensa está alejada, el portador debe correr hacia ellos antes de pasar. Esto los retiene donde están, debido a que estarán preparándose para tacklear al portador que corre hacia ellos. Como en todo juego de apoyo, el portador no debe correr en la dirección que será pasada la pelota. Esto apenas deja a la defensa moverse en esa dirección, permitiéndoles defender con facilidad al receptor del pase.
La posición de la defensa es sólo un factor. Igual de importante es la posición de los compañeros. La mayoría de ellos estaría delante del portador al comienzo de la acción.
Ellos deben retirarse a una posición que de opciones al portador de la pelota. Ellos deben estar con suficiente profundidad y con espacio a través del campo para correr hacia la pelota si es pasada a ellos. Al seleccionar la mejor opción, el portador debe basar su decisión en la colocación de sus compañeros, dándoles opciones de pase y en el emplazamiento del equipo oponente.
El rival puede estar disperso o en un área confinada. Ellos pueden estar alineados y avanzando juntos, o pueden estar en profundidad con algunos jugadores avanzando y otros desparramados por detrás.

El portador debe determinar el espacio que hay disponible, lejos de la zona congestionada de jugadores.

Cada una de éstas puede ser explotada usando diferentes opciones de ataque. Hablando en general, las opciones son correr evasivamente y unirse con jugadores de apoyo si están dispersos, pasar al espacio y apoyar si la defensa esta confinada a un área. Si está en línea, los jugadores pueden contraatacar atrayéndola hacia adelante, creando espacio detrás, para patear allí.
Finalmente, si la defensa esta profunda, pocos defensores estarán en el frente de defensa. Si hay más atacantes, esto puede resultar en un desborde ofensivo. Consecuentemente, la primera línea de defensa puede ser batida pasando a un jugador sin marca, luego de fijar la defensa. Una vez batida la primera línea, el apoyo permitirá el uso de la pelota para batir a otros defensores.

Patear la pelota hacia el espacio libre que deja la defensa, puede guiarnos a una mejor posición territorial y recuperar la posesión.

CONTRAATAQUE

ROLES FUNCIONALES

1. Iniciador
2. Jugadores de Apoyo

1. Rol Funcional - Iniciador

Factores Clave
- Asegurar la posesión de la pelota.
- Evaluar la situación y las opciones disponibles.
- Actuar de inmediato - lo cual generalmente involucra mover la pelota rápido hacia espacios.
- Apoyar luego de completar las acciones iniciales.

Explicación
Cuando este jugador está asegurando la pelota, sus compañeros deben indicarle cuál es el espacio disponible y cuáles son las opciones.
Estas opciones inicialmente se basan en el espacio entre el iniciador y los contrarios. Si no existe espacio, será necesario "aguantar de pie" el tackle y formar un maul. Ello asegura la retención de posesión y que los contrarios converjan para disputar el maul. Esto crea espacio para atacar cuando se libera la pelota.
Si hay espacio y tiempo suficiente para reaccionar inmediatamente, las opciones son: pasar si hay jugadores de apoyo parados con espacio, correr eludiendo si hay pocos defensores o patear al espacio y cargar. Esta

Como regla general, el espacio se crea con el portador corriendo derecho o levemente hacia la concentración mayor de contrarios.

última opción será usada solamente si las dos anteriores no son factibles, debido a que la posesión es concedida frecuentemente cuando se patea la pelota.
Si la defensa se encuentra distanciada, existe espacio y tiempo para que reaccione para detener el contraataque. El iniciador puede reducir dicho espacio y tiempo, corriendo directamente hacia ella antes de pasar largo a través de la cancha. Cuando la defensa converge sobre el iniciador se crea espacio a través de la cancha.
Si el iniciador pasa temprano o corre alejándose de la defensa, la defensa puede correr la marcación al espacio. En este caso el contraataque sólo tendrá éxito si el ataque vuelve al espacio que el iniciador ha dejado vacante; es decir, alejándose del espacio que la defensa está intentando ocupar.
Sólo después de cumplir estas acciones iniciales el iniciador debe ir en apoyo.

2.Rol Funcional - Jugadores de Apoyo

Factores Clave

- Informar al iniciador de la situación
- Apoyar profundo para poder entrar en la jugada.
- Correr para crear espacio.
- Pasar a ese espacio.
- Apoyar una vez completadas las acciones iniciales.

Explicación

El espacio inicial entre la defensa y el iniciador determina las acciones de los jugadores de apoyo. Esto es formar un maul, recibir un pase o cargar una pelota cuando sea pateada.
Para poder intervenir en cualquiera de ellas, deben estar lo suficiente profundos para entrar en juego. La única diferencia es su posición a través de la cancha (ancho). Si la defensa está cerca, los jugadores de apoyo deben estar cerca del iniciador, por ejemplo: si éste salta para capturar una pelota disputada, estos jugadores tienen que ligarse para sostener al iniciador de pie y formar un maul.
Si existe suficiente espacio, estos jugadores estarán abiertos ofreciéndole diversas opciones de pase. Si bien es conveniente que el iniciador se adelante para comprometer la defensa, ello no siempre es así. En situaciones en que el receptor / iniciador está alejado, deberá correr hacia adelante y a través del campo para asegurar el pase. Esta no es la situación ideal porque la dirección de carrera de un portador atrae a la defensa en la misma dirección. Los jugadores de apoyo deben ir al espacio creado. Si el iniciador corre hacia la derecha, y la defensa deriva en la misma dirección, el espacio para atacar se verá reducido. Cuando la reducción de espacio sea mayor, el jugador de apoyo debe ir al espacio que el iniciador está creando; o sea, revertir a la izquierda.
La inversa también se aplica, si el iniciador corre a la izquierda.
Como regla general, el espacio se crea con el portador corriendo derecho o levemente hacia la concentración mayor de contrarios. Ambas acciones harán converger a la defensa, creando espacio en otro lugar al cual pasar la pelota.
Finalmente, una vez pasada la pelota, el iniciador se debe mantener en juego, corriendo en apoyo.

Práctica para backs que piensan

Aquí, una guía de claves para un mejor desempeño de los tres cuartos de Ian Foster, entrenador de los Chiefs.

- Certeza de hacer bien las cosas bajo presión.
- Reaccionar al posicionamiento del rival.
- En la línea ¿tienen igual, mayor o menor cantidad que nosotros?
- ¿Están distribuidos a lo ancho o están desplegados?
- ¿Están planos y cerca nuestro o planos y alejados?
- ¿Están alineados o hay espacios entre ellos?
- ¿Cuáles son las señales que nos permitirán reconoces nuestras oportunidades?
- ¿Qué podemos controlar y usar para superar las cosas sobre las que no tenemos control? Por ejemplo: los rivales.

CONTROLABLES/LISTADO

- Factores claves del ataque.
- Separarse lo suficiente para aislar a cada defensor.
- Alinearse para tener tiempo suficiente para pasar la pelota.
- Mantener la alineación a medida que la línea de backs avanza.
- Fijar un defensor antes de pasar.
- Pasar delante del siguiente back para que la pelota sea fácil de atrapar y se mantenga la visión periférica.
- Crear un espacio justo antes del tackle para que el jugador extra pueda utilizarlo en la primera línea de defensa.
- Usar el espacio para asegurar que la defensa no tenga tiempo suficiente para taklear al jugador extra.
- Usar la desorganización de la defensa para pasar a un jugador desmarcado.
- Acelerar al tomar el espacio.
- Usar los jugadores en apoyo para continuar el ataque.

Una duda que se plantea ¿Es el rol de los backs mantener a los forwards yendo para adelante?

ROLES FUNCIONALES EN EL ATAQUE DE BACKS.

- Distribuidor.
- Armador.
- El falso.
- Penetrador.
- Jugadores de apoyo.

DUDAS A RESOLVER EN SU MENTE

- ¿Es el rol de los backs mantener a los forwards yendo para adelante?
- ¿Puede el ataque plano llegar a desplazarse más que el ataque profundo?
- ¿Puede un ataque de tiempo y profundidad alentar el desplazamiento o le da tiempo para crear tranquilidad y presión sobre la defensa de manera que el éxito sea mas probable?
- ¿Es esto función de la habilidad nata de los jugadores con los que cuenta? ¿Qué tan intercambiables son? ¿Hasta que edad se pueden cambiar? ¿Si quisiera cambiarlos como superaran la inseguridad que resulta de hacerlos jugar fuera de su zona de confort?

SEÑALES DEFENSIVAS

- Cantidad – Más jugadores en ataque que en defensa, ¿o viceversa?
- ¿Dónde tenemos superioridad?
- ¿Necesitamos que todos los backs toquen la pelota o unos pocos solamente?

PRACTICANDO EL ATAQUE

- Practicar sin oposición es practicar sólo la técnica de pase y no la habilidad del ataque.
- Oposición no necesariamente significa contacto, sólo puede restringir el tiempo y espacio de carrera, toma y pase para que sea lo mas parecido a un partido.

Practicar el ataque sin oposición es practicar solo la técnica de pase y no la habilidad del ataque.

- Entrene a los jugadores completando los pases a lo largo de la línea antes de romper la línea de donde el medioscrum dio el primer pase, para revertir el ataque hacia otro lado.

- El entrenador se para alineado con algún jugador que debe recibir suficiente tiempo y espacio para pasar la pelota antes de entrar en contacto. Variar el jugador y la profundidad.

- Identificar qué se puede variar al reducir el espacio:

- Mayor profundidad y/o
- menor velocidad de carrera y/o
- velocidad de manos y
- un pase que genere el espacio.

- El pase al penetrador debe hacerse con suficiente tiempo para que el pase se realice, pero con insuficiente tiempo para que el defensor se desplace hacia el penetrador; es decir justo antes de la línea de takle. Recuerde que este punto varía según las relativas profundidades del ataque y la defensa como se simulará por el posicionamiento del entrenador.

PROGRESIÓN

- Varíe la profundidad del defensor.

- Agregue defensores a:

- Despliegue la defensa aislando a cada defensor.

- Cree espacios en la defensa.

- Comience con jugadores acostados boca abajo en la línea de 5 metros. A la orden se alinearán desde la línea de 5 metros con la suficiente profundidad para correr hacia el pase y darlos antes de que llegue el tackle. Primero logre desplegar la defensa a lo ancho antes de preocuparse por recibir la pelota. Vaya hacia fuera primero y luego hacia adentro para tomar la pelota, en vez de estar muy junto, y luego desplazarse.

- Agregue un punto de presión donde la defensa pueda llegar a frenar el ataque y haga que los jugadores lean las señales para evitar la situación. Probablemente es mejor mantener la línea o correr hacia delante más lento, para generar tiempo y espacio para reaccionar, así la defensa no toma al hombre y la pelota.

- Reaccione si la cantidad de defensores es mayor a la de atacantes, para agotar un canal donde haya diferencias.

- Suene el silbato para indicar un tackle/post-tackle/ruck/maul y haga que la línea de ataque vuelva a alinearse.

- Al realinearse, recargue otro punto de presión de ataque.

- Varíe la defensa para que los jugadores decidan según lo que se presenta frente ellos.

- Entrene la línea de ataque para que tome bajo presión mayor cantidad de decisiones que las que tomarían en un partido; así mejorará el índice de éxito.

Entrenando defensa y ataque

Guía práctica de John Mitchell para entrenar la defensa

- La evidencia estadística muestra que la defensa gana partidos y que si los tiempos apremian, es mejor utilizarlo desproporcionadamente en la defensa en pos del resultado.
- Esquemas y roles individuales deben planificarse para el scrum, el lineout y el juego de fases. El juego de fases puede modificarse según se ubiquen a la derecha o izquierda del campo.
- Alinearse en relación a los compañeros sin adelantarse a los que están hacia adentro, y los contrarios estando en posición de subir y desplazarse hacia el tackle.
- Salir en defensa rápidamente para achicar tiempo y espacio.
- Ir directamente adelante tras posicionarse en el canal entre dos atacantes.
- Tras achicar la mayor cantidad de espacio use la "agilidad reactiva" para seguir desplazándose a menor velocidad, para poder ajustarse según el tackle.
- Tacklee para luchar por la pelota en función de esta situación. Este dependerá de la contienda entre las fuerzas relativas del portador y el tackleador. El objetivo final es recuperar posesión, aunque pueda tomar tiempo; por ello el objetivo inicial será frenar el avance y luchar por la pelota. Esto hará el tackleador o sus jugadores de apoyo. En este segundo ejemplo, el tackleador frenará el avance tomando las piernas del atacante, y el jugador en apoyo irá directo a la pelota.
- Si se realiza el pase, el defensor mantiene la línea por al menos dos fases más, por si vuelven a su sector.
- La calidad de los tackles puede analizarse y recibir puntos en función de su efectividad. Se dan más puntos si se recupera la pelota, luego le siguen en orden si se frena el avance y demora la salida de la pelota, el tackle que detiene el avance, el tackle completado y no se dan puntos por el tackle errado.
- Los jugadores deben ir al tackle con los brazos en posición lista. Los jugadores con brazos caídos reaccionan levantándolos, causando tackles altos.
- Cuando el juego continúa es cada vez más importante no fingir, porque, al hacerlo, el jugador está negando todo esfuerzo realizado en los movimientos previos.
- Como guía para el post-tackle, nuestros hombros deben estar debajo los de ellos.

GUÍA PRACTICA DE AUSSIE MALEAN PARA ENTRENAR EL ATAQUE

- La defensa da al ataque sus proporciones de tiempo y espacio. Es por ello importante que al tablear, el tackleador esta dando una señal al ataque de cómo esta funcionando la defensa.
- Los defensores que se desplazan le dan al portador más tiempo con la pelota y para manipular la defensa.
- Los jugadores deberían evitar mirar la pelota, ya que haciendo esto no ven las opciones disponibles, sobre todo hacia el abierto.
- Según la práctica actual, el octavo que arranca desde un scrum está creando oportunidades para una pantalla defensiva, a menos que genere ventaja sustancial.
- Las habilidades del ataque tanto como las del tackle y post-tackle se aplican a todos los jugadores; hecho enfatizado por la cantidad de fases que existen en un partido.

- Las decisiones se toman según estos criterios:

a. Cantidad de atacantes en comparación con los defensores.
b. Ventajas en algún lugar de la línea defensiva.
c. El uso del ancho de la cancha.
d. La agrupación de jugadores en sectores de la cancha.

- Se ayudara a la toma de decisiones si se reconocen las características individuales de los defensores:

a. El tipo de tackle que probablemente hagan.
b. El defensor que ayudará.
c. El defensor que se apurará a asistir barriendo.
d. El defensor que se apura y deja la línea.
e. El defensor que sigue la pelota.
f. El defensor lento que se quedó ancho para compensar su falencia.

Av. San Martín 2856, Florida. Tel.4730-4921
www.revistaprematch.com.ar
PRE MATCH
Realizado por Pre Match Comunicaciones para la Unión de Rugby de Buenos Aires

Buenos Aires Campeón Argentino - 2006

URBA

Rugby de Buenos Aires

www.urba.org.ar