



Editorial



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

Preocuparse u ocuparse

Hace poco tiempo, hablando con una persona muy allegada a mí, que me ayuda permanentemente en todo en lo que a mi formación se refiere, le comentaba que estaba preocupado por algunos sucesos que estaban aconteciendo en nuestra sociedad y, sobre todo, en los adolescentes (soy padre de chicos en esa edad). Veo en ellos, le comentaba, un gran desinterés por las cosas de su vida. Mucho peor, tengo la sensación de que nada les interesa y que han perdido la pasión por hacer; no hay compromiso con la escuela, con la participación en los centros de estudiantes, en grupos religiosos, en centros comunitarios, en los clubes, etc. Y eso lo veía reflejado también en los clubes de rugby, a donde asistimos semanalmente y adonde permanentemente conversamos con los entrenadores sobre esta problemática. El tema es recurrente, no tenemos jugadores o los chicos dejan de jugar por la falta de compromiso con el club y con sus compañeros, o por factores sociales (falta de dinero para pagar la cuota, por ejemplo), y casi siempre se finaliza con la frase "estamos preocupados". Ante esta realidad mi amigo me decía que podemos preocuparnos y quedarnos solamente en el discurso o, lo que era mucho mejor, y más dinámico, podemos OCUPARNOS de este problema.

No escapa a la mayoría de los clubes que este año, ha descendido en la cantidad de jugadores, o se ha mantenido lo que también es una mala performance. Podemos atribuirle esto a factores externos: problemas económicos, sociales, inseguridad, o cualquier otra excusa que no figure en la lista recién escrita; en resumen, poner siempre el problema "fuera de nosotros".

Sería importante que en lugar de buscar los motivos afuera, hagamos una mirada introspectiva: qué estamos haciendo mal en nuestro rugby que no logramos contener a la gran cantidad de chicos que se acercan a jugar. Pues la sensación es que llegan jugadores pero no logramos que se queden.

Invito a quienes dicen "estamos preocupados" a cambiar esas palabras por "vamos a ocuparnos". Es decir, un concepto más activo, que nos invite a tomar medidas de acción contemplando la problemática de au-

mentar la cantidad de chicos que juegan rugby y que, aquellos que ya lo hacen, no tengan deseos de abandonar. Ver el problema adentro de nosotros y no afuera.

En la primera instancia, la de captar jugadores, vivimos en un área con una densidad poblacional bastante alta y, seguramente, si ponemos en acción programas de captación a través de colegios, parroquias, centros comunales y llevamos adelante actividades exclusivamente recreativas con pelotas de rugby, quizás logremos que algunos chicos se queden jugando rugby con nosotros. Pero el gran trabajo que tenemos en nuestros clubes es lograr contener a los chicos que han elegido, al menos por un tiempo practicar, nuestro deporte. Y es aquí en donde debemos OCUPARNOS verdaderamente de ellos. Entrenamientos organizados y entretenidos, con tiempos acordes a su edad, campos de entrenamientos seguros, elementos necesarios, entrenadores capacitados y con la voluntad de colaborar con el desarrollo de los jugadores. Probablemente, cuando leamos esto nos preguntemos: ¿Qué es lo que hemos estado haciendo hasta ahora? Y seguramente la respuesta será "lo mejor que pudimos"; y eso es fantástico, pues, si tenemos el rugby que tenemos es producto del esfuerzo que pusimos todos en hacerlo. Pero la verdad es que nuestro gran desafío es ocuparnos más, para conseguir que los chicos no dejen de jugar y para que aquellos que nunca lo han hecho, se acerquen. Los tiempos son distintos; los intereses de los chicos se han modificado y, si creemos que preocupándonos por el tema de una manera inmóvil lo solucionaremos, seguramente nos equivoquemos. Si pensamos que con lo que hacían aquellos que nos llevaron a jugar a nosotros sirve, nos seguimos equivocando. Tenemos delante de nosotros el gran desafío de ocuparnos de este tema.

A tal efecto, desde nuestro puesto de trabajo, proponemos que nos juntemos todos los actores de nuestro deporte para que, con ideas creativas, logremos que nuestros jugadores se queden; que compartamos esfuerzos para que se acerquen más chicos y chicas, y que podamos difundir a una mayor población los valores del rugby, que se han mantenido inalterables a través del tiempo.

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

Rugby jugado por mujeres

Desde hace varios años, la Unión de Rugby de Buenos Aires reconoce a las jugadoras de rugby femenino como parte de su plantilla.



Cuando enseñamos rugby a las mujeres tenemos que considerar que, al ser menos explosivas en sus movimientos que los hombres, éstos son más lentos y la distancia de los pases tiende a reducirse.

En el ámbito de la URBA, existen tres clubes que poseen jugadoras de rugby, que compiten entre sí y con otros equipos del resto del país.

El problema de la URBA es que les resulta difícil captar jugadoras y entrenadores. Y, sobre todo, romper el sistema que considera al rugby como un deporte exclusivo para hombres. Cuando decidimos incluir un docu-

mento técnico para el rugby jugado por mujeres, nos encontramos con el problema de la poca bibliografía existente. Pudimos extraer conceptos de dos entidades que tienen experiencia en ello: la IRB, a través de Lee Smith, y la Federación Española de Rugby, a través de un documento escrito por los licenciados Alfredo Joven y David Carreras.

RUGBY FEMENINO Y TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO*

Mi concepción de las técnicas de entrenamiento para el rugby femenino está muy limitada por mi falta de experiencia en ese tema.

En consecuencia, todos los consejos e informaciones que figuran en esta nota provienen de las únicas y limitadas búsquedas que han sido efectua-



Hombres y mujeres responden de manera idéntica a los entrenamientos.

das para el rugby, pero más particularmente, para el deporte en general. Lo esencial de las presentes informaciones proviene de un estudio que había realizado el rugby de Canadá, con el objeto de desarrollar, a partir de un análisis exhaustivo de documentos y conclusiones, el rugby en general y el rugby femenino en particular. A continuación exponemos los resultados.

ASPECTOS FISIOLÓGICOS

Hombres y mujeres responden de manera idéntica a los entrenamientos.

tos. Todo programa de entrenamiento tendría que tener en cuenta las características individuales de cada jugador, que son más significativas que el sexo. Las rodillas y los cuádriceps de la mujer deberían ser considerados de tal manera que influyan sobre los objetivos del entrenamiento; por ejemplo, en el equilibrio cuádriceps-tendón.

ASPECTOS PSICOLÓGICOS

Los aspectos psicológicos están ligados a la actitud de la sociedad (mentalidades) ante las mujeres que

practican un deporte. Según las sociedades, el deporte puede aumentar el amor propio y la confianza en sí de las participantes. En general, las mujeres que se insertan en el rugby se tienen menos confianza que los hombres.

PUNTOS CLAVE PARA EL MEJORAMIENTO DEL JUEGO FEMENINO

- Inculcar la confianza en el juego.
- Integrar la condición física en la práctica.
- Fundamentar las mejoras en la importancia de los principios fundamentales del rugby: obtención, ir hacia adelante, apoyo, continuidad, presión.
- No concentrarse únicamente sobre los errores.
- Progresión hacia el contacto.
- Concentrarse en el juego y no en la jugadora.
- Las mujeres poseen un acercamiento más lógico que los hombres.
- Las mujeres interpretan la información de manera más literal que los hombres.
- Las mujeres recurren más a la comunicación verbal y responden más positivamente a las demostraciones visuales.
- Las mujeres quieren comprender por qué se les pide hacer lo que se les pide hacer.

CÓMO INTRODUCIR EL JUEGO EN EL RUGBY DE CLUB

En este ítem debemos discernir los elementos rugbísticos que deben ser tratados y/o reforzados por los clubes, para colaborar con el desarrollo del rugby jugado por mujeres. Ellos pueden ser:



En general, las mujeres que se insertan en el rugby se tienen menos confianza que los hombres.



Los entrenadores deberían aprovechar las fuerzas y capacidades de las jugadoras para desarrollar su estilo de juego.



Las mujeres recurren más a la comunicación verbal y responden más positivamente a las demostraciones visuales.

Seguridad

- Cómo entrar en contacto.
- Cómo recibir el impacto (contacto).
- Cómo tacklear.
- Cómo ser tackleada.

Reglas

- El off side.
- El tackle.
- La manera de marcar.
- Pase hacia delante.
- Ruck-maul.

Principios fundamentales del rugby

- Correr hacia adelante.
- Manejo de la pelota.
- Pase hacia atrás.
- Cómo comenzar el juego.
- Cómo entrar en contacto y cómo evitarlo.
- Presión
- Buscar, utilizar, crear espacio corriendo, pasando, pateando.
- Placer (motivación); ausencia de riesgo/amenaza.
- Terminar el entrenamiento sobre un aspecto positivo.

- Actividades motivadoras / ejercicios de empujar / tirar / ruck.

ASPECTOS POR CONSIDERAR SOBRE LA ENSEÑANZA DEL JUEGO

El juego que actualmente practican las jugadoras copia demasiado el juego "de fuerza" de los hombres. Los entrenadores deberían aprovechar las fuerzas y capacidades de las jugadoras para desarrollar un estilo de juego que corresponda mejor a sus características atléticas.

El nivel de juego de las chicas es similar al que pueden desarrollar deportistas jóvenes, no muy experimentados, con el agregado de que la experiencia que suelen tener las mujeres con juegos de balón es escasa, lo cual dificulta el proceso de aprendizaje.

Cuando enseñamos rugby a las mujeres tenemos que considerar que, al ser menos explosivas en sus movimientos que los hombres, estos son más lentos y la distancia de los pases tiende a reducirse. Otro gran inconveniente que encontramos en el

proceso de enseñanza es el juego con el pie. Generalmente, las mujeres tienen poca o ninguna experiencia en este aspecto del juego, lo que dificulta no sólo la utilización del pie, sino también todo lo referente a la recepción de las pelotas aéreas.

En ese sentido, como así también en los demás aspectos de la enseñanza, debemos trabajar sin prisa y siguiendo un esquema de juego previamente elaborado. Entrenar controlando los estados de ansiedad, sobre todo en las chicas más nuevas. Entrenar siempre con oposición, introduciendo el contacto de manera progresiva, como hemos dicho más arriba. Utilizar muchas actividades de comprensión, fundamentalmente ocupación de espacio y apoyo útil.

*Bibliografía:

Jornadas Técnicas de Rugby Femenino (Afredo Joven; David Carreras)
Introducción al Rugby Femenino (Lee Smith, I.R.B.)

El Talón de Aquiles de nuestro rugby

La continuidad del juego preocupa cada vez más a los entrenadores de rugby de todo el mundo.

En el rugby de Buenos Aires, la continuidad del juego no es una excepción. Si bien los datos estadísticos nos demuestran que se ha evolucionado mucho al respecto, seguramente, debemos seguir buscando y mejorando en aspectos que tienen que ver directa e indirectamente con lo que sucede en un partido de rugby.

Emilio Perasso es una de esas personas que no necesitan demasiada presentación dentro del rugby argentino. Entrenador, dirigente y, fundamentalmente un fanático en el desarrollo de este juego, escribió hace ya muchos años este artículo sobre la continuidad del juego que hoy queremos que llegue a ustedes.

Desde ya, le agradecemos mucho su aporte al juego.

LA CONTINUIDAD DEL JUEGO

Por Emilio Perasso

Lo normal es ir de una formación ordenada a otra; de una formación ordenada a un penal o un free-kick; y de allí a una formación ordenada.

La razón de esto es la falta de capacidad para mantener la posesión y el control de la pelota y, como consecuencia de ello, la imposibilidad de imprimir continuidad al juego.

Si cronometramos el tiempo en que la mayoría de nuestros equipos mantiene la pelota en su poder, sin que el

juego se detenga, nos daremos cuenta de que es realmente muy poco.

Esta es hoy nuestra realidad. Tenemos que revertir la situación, imprimiendo una mayor continuidad al juego. Porque:

1.- Los jugadores se divierten y disfrutan plenamente.

2.- Si disfrutan, vamos a sumar más jugadores, algo que se hace necesario a medida que crece la competencia entre el rugby y otros deportes. Esto ya está ocurriendo y es una luz de alerta que se ha encendido.

3.- El juego se hace más atractivo para todos, lo que con seguridad va a brindar mayores posibilidades de crecimiento.

4.- Se eleva el nivel de juego y el grado de competitividad de nuestros rugbiers.

Lograr continuidad, por lo tanto, constituye un verdadero DESAFÍO, y afrontarlo requiere de la acción conjunta de coaches, referís y jugadores; todos actuando en un mismo sentido y en igual dirección.

PRESUPUESTO DE MÁXIMA PERFECCIÓN

Alcanzar una continuidad tal que el referí sólo pite para ordenar el kick-off, para señalar la realización de un try o la expiración del tiempo. Que nunca lo haga para señalar una infracción menor o mayor.

Si bien esto suena imposible, o al menos nadie hasta hoy pudo lograrlo, también debemos convenir que es el IDEAL, y siempre debemos apuntar a él aunque, como en este caso, resulte casi imposible llegar.

Tenemos que poner todo lo que esté



A mayor destreza, mayor continuidad en el juego y con continuidad en el juego los jugadores perfeccionan su destreza.



Si cronometramos el tiempo en que la mayoría de nuestros equipos mantiene la pelota en su poder sin que el juego se detenga, nos daremos cuenta de que es realmente muy poco.

a nuestro alcance, acercarnos el máximo posible a ese IDEAL y, a medida que lo vayamos consiguiendo, con seguridad estaremos mejor.

CÓMO DEBEMOS ACTUAR

Los coaches: explicando claramente las reglas y enseñando las técnicas para jugar con efectividad y respetarlas al mismo tiempo.

Haciendo que los jugadores alcancen su máximo de destreza, que se conviertan en verdaderos jugadores diestros.

Los referís: haciendo el mayor esfuerzo que esté a su alcance para no detener el juego, siempre que ello no implique un evidente perjuicio para alguno de los teams.

Los jugadores: llevando a cabo la parte más difícil, que es jugar con destreza, correctamente y sin cometer infracciones de ningún tipo.

A mayor destreza, mayor continuidad en el juego y con continuidad en el juego los jugadores perfeccionan su destreza.

Si logramos encaminarnos hacia una mayor continuidad, vamos a producir un crecimiento en la capacidad de los jugadores. Ellos se van a ani-

mar a jugar cada vez más, y así creceremos en forma sostenida. Vamos a entrar en un proceso positivo. Ese es el objetivo.

Los coaches y referís tenemos que alentar a los jugadores y darles coraje para que desarrollen un juego continuo, que los haga disfrutar plenamente del rugby. **ESA ES NUESTRA RESPONSABILIDAD.**

PAUTAS SOBRE REFERATO (modestamente y con el mayor de los respetos)

ACTITUD

- Preguntarse constantemente si de una infracción va a resultar una ventaja antes de hacer sonar el silbato.

- Esperar un par de segundos antes de pitar una infracción.

- Hacer un esfuerzo no sólo para aplicar la Ley de Ventaja, sino también, y de viva voz si es necesario, instar a los jugadores a aprovecharla.

- Esforzarse para no detener el juego poniendo todo de su parte para que así sea.

SITUACIONES DE JUEGO

Ley de Ventaja

- El Árbitro no debe tocar su silbato si

durante el juego hay una infracción que es seguida por una ventaja del bando no infractor. Dicha ventaja debe ser territorial, salvo que ocurra una posesión tal que constituya una obvia ventaja táctica. Una mera oportunidad de ventaja no es suficiente. El objetivo del árbitro es darle al equipo no infractor las opciones y oportunidades para lograr una continuidad de juego, que materialice los "objetivos del juego". Es decir, marcar la mayor cantidad de puntos posibles, portando, pasando o pateando la pelota. Si la ley de ventaja se aplica correctamente, el árbitro está haciendo una contribución positiva hacia el juego, a tal extremo que se convierte en un arte. Una vez establecidas las pautas, los jugadores de ambos bandos mostrarán interés y capacidad para aceptar las oportunidades de ventaja que se les brinden". (Gary Pope; Conferencia Árbitros Australianos; abril de 1990).

Cuándo volver atrás una vez otorgada una ventaja

Supongamos que un team tiene una ventaja evidente de acuerdo al concepto expresado, pero, por su exclusiva culpa, no logra materializarla

luego de haber continuado el juego. Ese es un error del equipo a favor del cual se otorgó la ventaja, y, como es de su responsabilidad, debe pagar por él. No se debe volver atrás, por cuanto estaríamos premiando su falta de destreza.

La acertada aplicación de la ley de ventaja requiere, por parte del referí, una buena LECTURA DEL JUEGO y una CORRECTA APRECIACIÓN del partido. Esto es un ARTE, que se puede desarrollar y mejorar y que requiere CORAJE para ello.

Ejemplo: ante un knock-on o pase forward, si la pelota es controlada por un jugador rival en condiciones de comodidad, el juego debería seguir, por cuanto el team rival ya se encuentra en posesión de la pelota y en condiciones de hacer uso de esa posesión.

Ley 15

Tal vez sea el punto neurálgico para lograr continuidad en el juego. La mejora en este aspecto pasa necesariamente por la forma en que se enseñe, se aplique y, finalmente se juegue esta Ley.

En nuestro rugby existe un evidente

déficit al respecto, en especial en el rugby infantil y juvenil, y va a ser muy difícil progresar sin un perfecto conocimiento y dominio de esta norma por parte de todo el espectro que conforma el rugby.

La Ley apunta a que el juego CONTI-NÚE, en primer lugar, a través de quien está en posesión de la pelota. Es por ello que da derecho al tackleado, a pasar la pelota, soltarla, arrojarla, ponerla en el suelo o empujarla a lo largo de éste en cualquier dirección. Siempre que sea INMEDIATAMENTE y no lo haga hacia adelante. Asimismo, impone la obligación de que el que va al suelo a recoger la pelota o cae en posesión de ella sin haber sido tackleado, debe INMEDIATAMENTE levantarse sobre sus pies con la pelota, o pasarla o soltarla, y levantarse o alejarse de ella. También obliga a dejar al tackleado o a quien está en el suelo a hacer lo que le está permitido, sin interferir en ello. Por otra parte, exige a todos los demás jugadores que respeten la dispensa, y les impone la obligación de estar sobre sus pies para poder jugar la pelota.

El dominio de todos estos conceptos es VITAL y, en la práctica existe un

marcado déficit al respecto.

Inmediatamente

La Ley utiliza este término para establecer el tiempo de que dispone el tackleado -o quien está en el suelo- para hacer lo que le permite la Ley. Inmediatamente no significa instantáneamente. Es el tiempo razonable que un jugador necesita para ejecutar su próximo movimiento.

La inmediatez debe medirse desde el momento en que el jugador está en condiciones de ejecutar la acción.

Internacionalmente existe una marcada -y correcta- dureza por parte del referí, y del ambiente del rugby en general, para juzgar a quien impide jugar la pelota u obstruye deliberadamente su disponibilidad.

Off-side

A fin de conseguir una mayor continuidad se debería:

- Actuar preventivamente.
- Ayudar a que no se cometa la infracción hablando, mirando y haciendo señas.
- Cuando las situaciones de off-side pasivo no tienen ninguna influencia en el desarrollo del juego ni perjudi-



La acertada aplicación de la ley de ventaja requiere, por parte del referí, una buena lectura del juego y una correcta apreciación del partido.



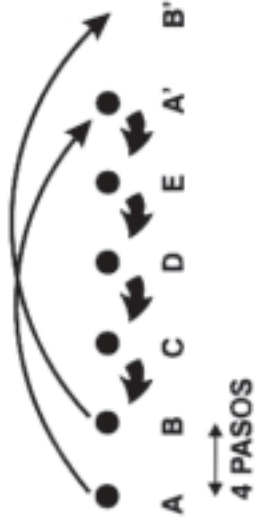
Pase - Reemplazo

Activo

17

Pases en el lugar y en movimiento

Jugadores: 10 a 40.
Material: 1 pelota de rugby por equipo.
Grilla (mts): 1/2 cancha de rugby (o gimnasio).



Juego: Cada equipo ubicado en fila. Apenas el jugador A pasó la pelota, corre a ubicarse al final de la fila. Allí recibe la pelota de E y la devuelve... y así la pelota regresa a B, quien la pasa a C y va a ubicarse en B. El primer equipo que se encuentre en su ubicación inicial, y la pelota en A, es el ganador.

Variantes:

- A partir de la misma ubicación, los jugadores realizan el ejercicio desplazándose hacia adelante.
- Los intervalos varían.
- Se colocan obstáculos por la ruta a seguir (estacas).



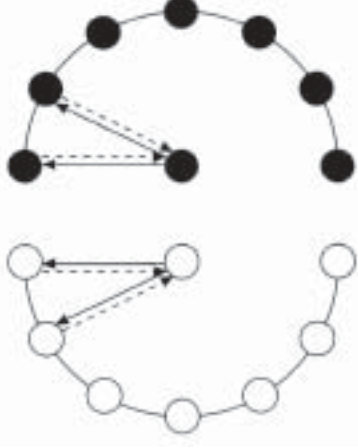
El Abanico

Activo

Pase sin movimiento

18

Jugadores: 15 a 30
Material: 1 pelota de rugby por equipo.
Grilla (mts): 20 x 20 (exterior o interior).



Juego: El juego consiste en un cambio de pases lo más rápido posible. El jugador pivot (central) envía la pelota al primer jugador del abanico, que se la devuelve, y así sucesivamente. Cuando el último jugador tiene la pelota se convierte en el pivot, y éste en el primer jugador. El juego continúa hasta que le toque el turno al pivot inicial. El equipo que llegue primero al jugador inicial gana el juego.

Variantes:

- Los intervalos varían.
- Los pases son diferentes.
- Los pases del jugador central son del tipo de medio scrum, la devolución, igual o distinta.
- El jugador del centro queda fijo: los otros cambian a partir de que se realizó el pase.
- Las pelotas se cambian por "medicine-balls" o por pelotas pesadas.





Activo	<h2>Perseguida de las pelotas</h2> <p>Pases quietos y en movimiento</p>	<h1>19</h1>
<p>Jugadores: 10 a 15. Material: 2 pelotas de rugby (de colores diferentes) y 1 juego de camisetas o pecheras. Grilla (mts): 15 x 15 mínimo (exterior o interior).</p> <div data-bbox="539 1433 1002 1877" data-label="Diagram"> </div> <p>Juego: Al dar una señal, los jugadores pasan la pelota en el sentido indicado con pases sucesivos. La pelota de los ● debe pasar la pelota de los ○ para obtener un punto, por ejemplo, en 5 vueltas. Si no lo logran, el punto es para el otro equipo. Luego se cambian los roles. Al comenzar, se arregla la cantidad de puntos necesarios para rehacer el juego convenido.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los pases se hacen de frente al círculo o de espaldas. - Los jugadores de los dos equipos se desplazan a paso rápido. - Las pelotas se reemplazan por "medicine balls" o pelotas más rápidas. - Se hacen diferentes tipos de pases (con una mano, con dos). 		

Activo	<h2>El Reloj</h2> <p>Pases - corridas con la pelota</p>	<h1>20</h1>
<p>Jugadores: 10 a 20. Material: 1 pelota de rugby (o varias). Grilla (mts): 20 x 15 mínimo (exterior o interior).</p> <div data-bbox="539 344 890 866" data-label="Diagram"> </div> <p>Juego: El equipo del círculo hace la mayor cantidad de pases (las horas), mientras que el equipo en columna efectúa una corrida-reemplazo alrededor del círculo (el reloj). El partido termina cuando el último jugador de la columna termina su carrera. Inmediatamente se cambian los roles. El equipo ganador es aquel que ha marcado la mayor cantidad de horas.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se hacen diferentes tipos de pases. - El equipo del círculo, con la espalda bien orientada. - El equipo del círculo aumenta los intervalos. - El equipo del círculo da la vuelta con dos pelotas. - El equipo del círculo hace pases con una pelota, mientras que un jugador en el centro envía una segunda pelota a los jugadores de este equipo. - El jugador que corre lleva una pelota (con una mano, con dos manos). - El jugador que corre hace slalom entre los jugadores del círculo. - Dos jugadores corren al mismo tiempo (pases laterales, hacia atrás). 		





Desorden

Activo

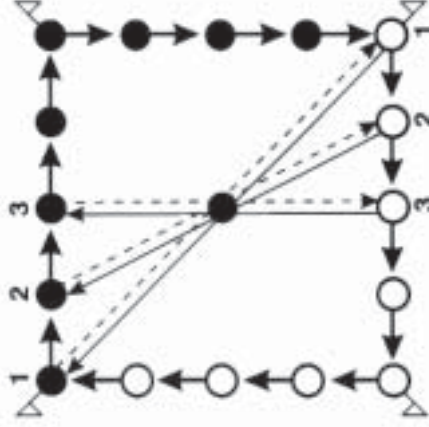
21

Pases en movimiento, en el lugar - evitarlos

Jugadores: 10 a 20.

Material: 2 pelotas de rugby y 1 juego de camisetas o pecheras.

Grilla (mts): 15 x 15 (exterior o interior).



Juego: Los dos equipos están dispuestos a un paso de distancia, en el cuadrado ○1 y ●1 tienen las pelotas. Al dar la señal ○1 pasa a ○2 y recorre la diagonal, para quedar ubicado en ●1. Mientras, ●2 ha hecho exactamente lo mismo, y así continúa.

Cuando los dos primeros jugadores reciben nuevamente la pelota, ellos la pasarán y regresarán a su lugar de inicio. Las pelotas van siempre para el mismo sentido. Los jugadores van siempre por la misma diagonal. Gana el equipo más rápidamente reemplazado.

Variantes:

- Los jugadores dispuestos en círculo.
- El receptor debe recibir sin movimiento.
- El receptor debe recibir la pelota en movimiento hacia adelante.
- Los pases y los intervalos varían.



El pase de diez

Muy Activo

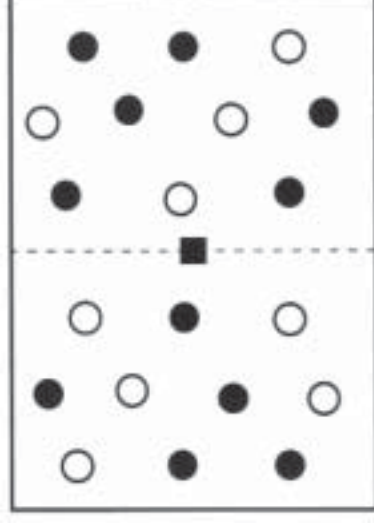
Pases con y sin movimiento - Esquivar (tackles, juego de pie)

22

Jugadores: 20 a 40.

Material: 1 pelota y 1 juego de camisetas o pecheras.

Grilla (mts): 30 x 30 como mínimo (o gimnasio).



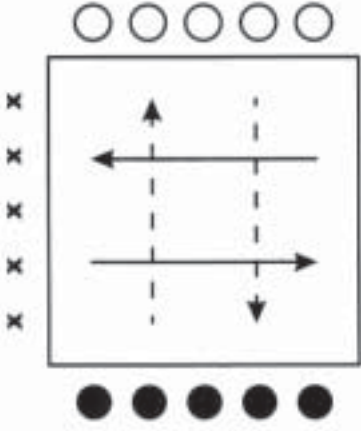
Juego: El coach, ubicado en el centro de la grilla, lanza la pelota con el pie o con la mano. El equipo receptor debe pasarse la pelota en movimiento permanentemente, mientras que los adversarios tratan de tacklear al portador o de interceptar los pases. Se otorga 1 punto cuando se han hecho 10 pases como mínimo, que no sean forward y sin que la pelota haya tocado el suelo.

Se juega a 5 o 10 puntos.

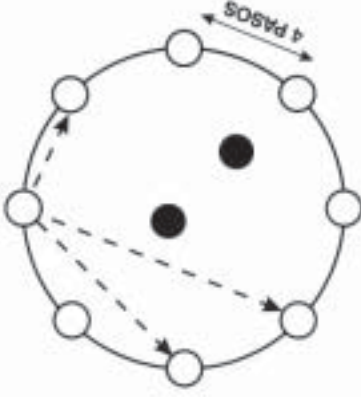
Variantes:

- El jugador que pasa la pelota está quieto, los demás en movimiento.
- El jugador que pasa la pelota está en movimiento, los demás quietos.
- Todos los jugadores en movimiento.
- Los pases se hacen con una mano, con dos, zambulléndose.
- Los pases se hacen con el pie derecho, izquierdo, desde el suelo, de volea.
- Los pases se hacen de mano a mano.



Activo	<h2 style="text-align: center;">El cuadrado</h2> <p style="text-align: center;">Pases en el lugar - esquivar</p>	<h1 style="font-size: 2em;">23</h1>
<p>Jugadores: 20 a 30. Material: 4 pelotas. Grilla (mts): 1/4 de cancha de rugby (o gimnasio).</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Juego: Los cuatro equipos están dispuestos en forma cuadrangular. A la señal del coach los equipos ● y ○ cambian de lugar efectuándose pases. Después les toca el turno a los X y +.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos los jugadores de un mismo equipo deben tocar la pelota durante el recorrido. - Se pierde un punto por cada caída de la pelota. - Gana un punto el equipo que llega primero a la base opuesta, sin cometer falta con los pases. <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los equipos entran en movimiento por turno, uno después del otro. - Dos equipos se cruzan con un tiempo de partida escalonada. - Los cuatro equipos se cruzan con un tiempo de partida escalonada. - Los cuatro equipos juegan al mismo tiempo. - Cada equipo tiene dos pelotas, pasándolas en sentido inverso. - Los tipos de pase varían, como también los intervalos. - Se pueden disponer obstáculos en la grilla. 		



Poco Activo	<h2 style="text-align: center;">Tocar la pelota</h2> <p style="text-align: center;">Pases en el lugar - esquivar</p>	<h1 style="font-size: 2em;">24</h1>
<p>Jugadores: 10 a 12 Material: 2 jugadores en el centro. Grilla (mts): 15 x 15 mínimo (exterior o interior).</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Juego: Los jugadores del círculo se hacen pases. Los jugadores del centro se dedican a tocar la pelota o al portador. El poseedor de la pelota puede hacer pases a derecha o a izquierda pero no puede saltarse más de un jugador (dos jugadores si se quiere hacer un pase con envión). El que recibe mal o hace un mal pase, reemplaza al jugador del centro.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se juega de la misma manera, compitiendo entre los dos equipos. - Un solo jugador en el centro, no se saltea ningún participante. - Dos jugadores en el centro, los pases libres. - Él o los jugadores del centro deben tacklear en vez de tocar. - Él o los jugadores del centro no se reemplazan; se juega a un cierto tiempo y se cuentan los tackles o las tocatas. - Los jugadores del centro se desplazan a paso de caza (desplazar un pie cuando el otro llega a ese lugar). - Los pases y los intervalos varían. 		





En el line out es fundamental actuar preventivamente, exigir la distancia y separación reglamentarias.

can, deberían ser pasadas por alto.
 - En situaciones de off side backs, no juzgar por presunciones. Para sancionar, hay que tener la certeza de que, al emerger la pelota de la formación - o antes de que ello ocurra-, al menos un defensor no respetó la línea del off side. No premiar la falta de destreza para lograr pelotas de calidad o la incapacidad para manejar correctamente la pelota.
 - En situaciones de off side en el juego suelto, tener presente que sólo debe sancionarse si existió antes de que la pelota emergiera de la formación donde se inició la jugada.

INFRACCIONES EN LAS FORMACIONES

Si el bando no infractor consigue igualmente la pelota; si el juego continúa como si no hubiera existido infracción; si la infracción no molesta y no fue determinante de nada, debería pasarse por alto, haciendo saber de alguna forma al infractor que el referí se dio cuenta de ella.

Hay que diferenciar entre la infracción que se comete para conseguir la pelota y las mini-infracciones que se dan para conservar una pelota ganada limpiamente.

1) En el line out.

Es un verdadero laberinto ilegal, en el que normalmente es muy difícil respetar todo lo reglado. Esto debe ser tenido en cuenta para evaluar lo que ocurre en cada uno de ellos.

Es fundamental ACTUAR PREVENTIVAMENTE, exigir distancia y separación, pidiéndolo constantemente. Al actuar preventivamente, es posible evitar muchas infracciones que contribuyen notablemente a la detención del juego y que atentan contra su continuidad.

2) Scrum caído o girado.

Si la pelota sale rápidamente, o el giro no perjudica notablemente al juego, éste debería continuar, evitando la repetición del scrum.

3) Pase forward.

Tomar en cuenta que muchas veces, si bien la dirección del pase no es hacia adelante en razón de la carrera del jugador que pasa la pelota, el que la recibe lo hace más adelante del lugar desde el cual se efectuó el pase. Esto no constituye infracción.

Disponibilidad de pelotas y arena pateador

Es importante, para ayudar a la continuidad, que haya quienes alcan-

cen rápidamente pelotas y arena a los pateadores, como así también arena suficiente en la mitad del campo para las salidas.

Jueces de Touch

La experiencia de otros países es una gran ayuda para erradicar el juego sucio y las inconductas, con lo que se provee a un juego más limpio y continuo. Su actuación es una invaluable ayuda para los referís, que pueden concentrarse más en el juego, dejando un poco de lado lo que ocurre a sus espaldas. No debemos olvidar la dificultad que significa para una persona estar controlando ella sola a treinta jugadores. Los jueces de touch brindan un indudable apoyo a los referís en todo sentido, incluso psicológico.

CONCLUSIÓN

Dar continuidad al juego es el desafío del momento.

Tomar este desafío importa riesgos. Todo crecimiento o mejora importa generalmente pagar un precio. Pero estimamos que vale la pena tomar ese riesgo y pagar el precio que corresponda, porque, en definitiva, todo ello significa una oportunidad para crecer.

Jugando dentro de la defensa

El siguiente artículo fue escrito por Jean Luc Barthes, miembro del staff técnico de la INTERNATIONAL RUGBY BOARD, que fue difundido también por la cadena «Amigos del Rugby».



Es importante aclarar que la capacidad de parte del portador de la pelota para leer el juego, evaluar la posición de sus compañeros y de la oposición y actuar de la manera más apropiada, es el factor de mayor importancia.

En situaciones generales del juego (en donde hay jugadores y movimiento de la pelota) existen posibilidades diferentes y complejas. La confrontación cambia constantemente entre el equipo con la pelota y la oposición, lo que brinda distintos aspectos del juego.

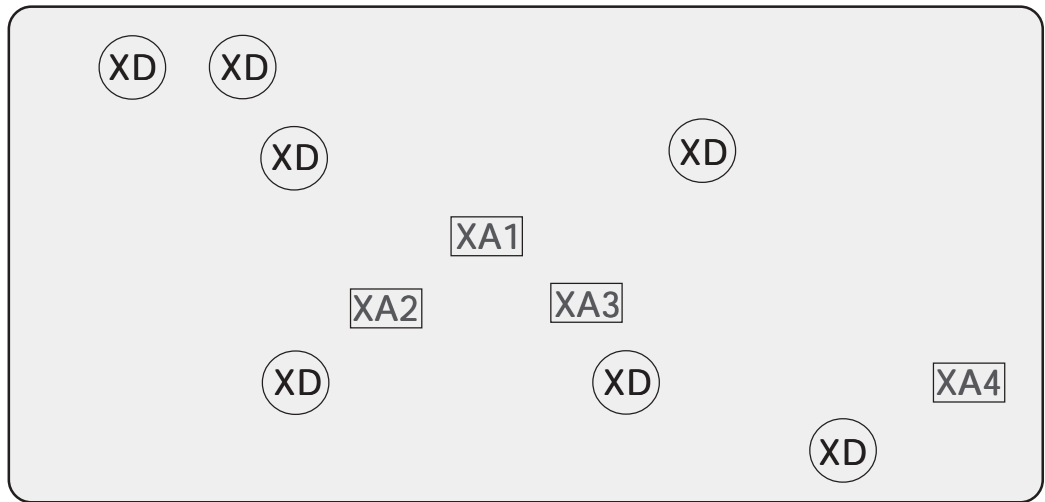
Por lo tanto habrá:

- Situaciones en FRENTE de la DEFENSA = Evitar el contacto ó ir al contacto (Pelota de choque - crash ball)
- Situaciones DENTRO de la DEFENSA = Juego entre brechas.
- Situaciones DETRÁS de la DEFENSA

= Opciones de patadas-kicks

Este artículo cubrirá situaciones de juego DENTRO DE LA DEFENSA, que son, probablemente, las situaciones más difíciles de manejar sobre todo en término de los resultados que se pueden alcanzar.

Situación 1



XA1: Portador de la pelota.

XA2, XA3, XA4: Apoyos ofensivos.

XD: Oponentes.

La primera línea de defensa fue atravesada, y hay más jugadores defendiendo detrás del portador (quienes tienen que correr desde atrás para poder defender que delante de la segunda línea defensiva). Por lo tanto, en esta situación, hay un DESBALANCE en favor del equipo con la pelota.

CRITERIO DE ÉXITO.

En este tipo de situación es importante mantener, e incluso aumentar, dicho DESBALANCE. Será posible hacerlo de acuerdo a las acciones coordinadas del portador y sus apoyos, pues de otra manera a los defensores se les dará la oportunidad de reorganizar su defensa y recuperarse. De hecho, en caso de que la pelota se vuelva lenta los defensores tendrán suficiente tiempo para reubicarse

se y volver a establecer la primera línea defensiva.

Para evitar esa situación, parece importante definir principios generales que se convertirán en colectivos e individuales para los jugadores. De allí que es necesario que se establezca un proceso de TOMA DE DECISIONES, que permitirá a todo el EQUIPO encontrar la respuesta adecuada para la situación.

Antes de analizar tales situaciones, es importante aclarar que la capacidad del portador de la pelota para LEER EL JUEGO, evaluar la posición de sus compañeros y de la oposición, y actuar de la manera más apropiada, es el factor de MAYOR IMPORTANCIA. A partir de esta aseveración se puede aceptar lo siguiente: Es VITAL mantener el movimiento de la pelota y la ve-

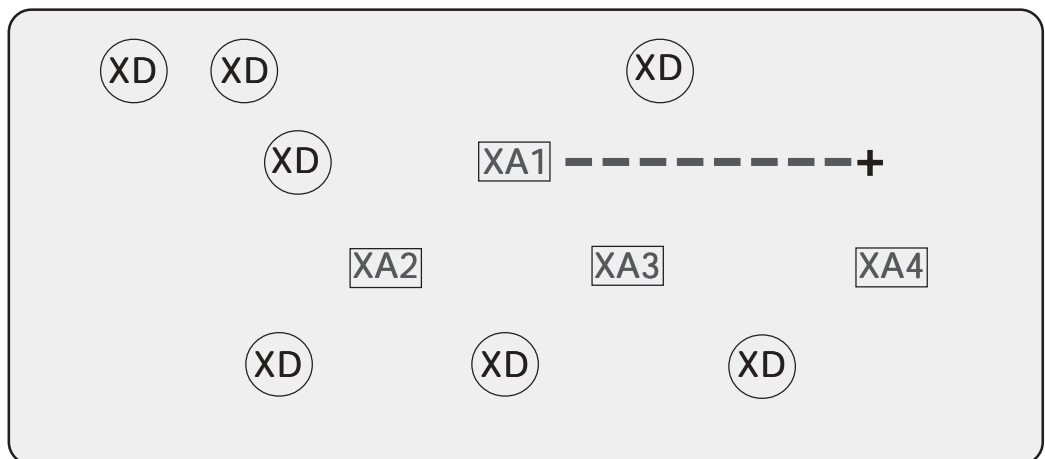
locidad tanto como sea posible (uno puede incluso tratar de aumentar esa velocidad para aumentar el desbalance), lo que significará:

- Para el portador de la pelota: pasarla antes del contacto, no ir muy profundo/lejos como para ser bloqueado o detenido con el balón. A veces puede ser necesario bajar un instante la velocidad, parar o, inclusive, retirarse levemente.

- Para el/los jugadores de apoyo: brindar tantas opciones como les sea posible (Interno-Externo y Axial).

Es vital FAVORECER LAS OPCIONES EXTERIORES lo más temprano posible (en dirección opuesta de donde viene la pelota), ya que llevará la pelota lo más lejos posible de la mayor densidad de defensores.

Situación 2





El jugador debe poder percibir la posición de sus compañeros y oponentes lo más temprano posible.

Si no hay opciones exteriores (defensor ubicado entre el portador de la pelota y el apoyo externo), el apoyo debe ir hacia el medio, ya sea para pasar cerca del portador o para ofrecer una opción para eliminar al defensor que bloquea, y luego jugar hacia afuera.

OBLIGACIONES DE LOS JUGADORES:

El jugador debe poder PERCIBIR/COMPRENDER (información) la posición de sus compañeros y oponentes lo más temprano posible. Idealmente, él tendrá esa información. Por ejemplo LEER la situación antes de recibir la pelota y preparar su próxima acción (Preacción). Leerla NO es suficiente, ya que además debe ANALIZARLA para proponer las MEJORES SOLUCIONES. Esto debe hacerse tan rápidamente como sea posible. Durante el PROCESO DE TOMA DE DECISIONES (opciones), el jugador debe ser capaz de realizar la acción correcta de una manera perfecta, lo que significa que sus destrezas individuales deben ser lo más perfectas posibles (líneas de carreras, destrezas de carrera, destreza para correr y decidir, NO mirarse los botines, pase).

RESULTADOS DE LA ENSEÑANZA:

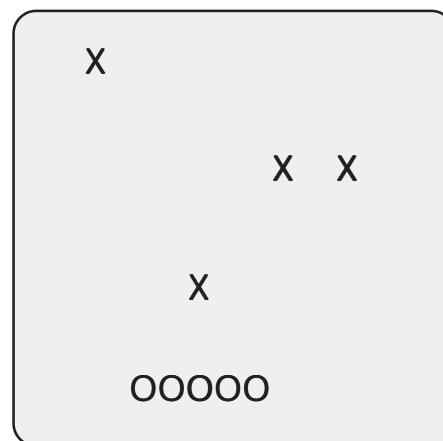
Dadas las conclusiones expuestas, es imperativo enfocarse durante las sesiones de entrenamiento, en situaciones de oposición con órdenes, pri-

Situación 3

X: Equipo Atacante.

O: Equipo Defensor.

Objetivo: Marcar lo más rápido posible sin detener el movimiento de la pelota. **O** tiene la orden de jugar dentro de la defensa. **X** tiene una sola línea de carrera, hacia adelante.



meras fases, patrones que permitan al jugador hallar las características del juego dentro de la defensa.

De todas maneras, debe organizarse un trabajo importante relativo a la acción a ser desarrollada en el caso que el jugador no tenga las destrezas para realizar esas acciones de una manera adecuada. El desarrollo de jugadores dependerá del proceso de +/- inteligencia táctica (comprensión) lleva a las destrezas individuales (logro). También se puede simplificar el ejercicio pidiéndoles a uno o dos jugadores X que se demoren en el espacio lateral. Estos son sólo ejemplos para modificar/adaptar los ejercicios, de acuerdo a la REALIDAD DEL EQUIPO

QUE ME TOCA ENTRENAR ESTE AÑO.

El jugador que necesita práctica se encuentra con la siguiente situación: Después de atravesar la primera línea defensiva, y tendrá que enfrentar al último defensor y pasar la pelota a un jugador de apoyo. Ese jugador tiene una buena comprensión acerca de lo que debe lograr, pero que no puede debido a sus destrezas individuales. Por lo tanto, será puesto en una situación en la que tendrá las mismas obligaciones, se le quita la opción a tomar, por ejemplo, el defensor siempre va hacia el portador de la pelota.

Traducción/Transcripción a cargo de Marcelo Zabaloy.

Un paso adelante

Algunos puntos importantes del libro de Rod Mc Queen, que son de gran utilidad para los entrenadores del rugby de Buenos Aires.

Hace ya unos boletines técnicos atrás, publicamos párrafos del libro escrito por el ex - entrenador de los Wallabies, Rod Mc Queen, llamado «Un Paso Adelante». Hoy les hacemos llegar otra serie de ellos, de gran interés para los coaches.

- Los triunfos los logran los equipos y los jugadores equilibrados; los que mantienen la concentración hasta el fin, los que tienen confianza en sí mismos, que proviene de saber que se ha cumplido a conciencia con la preparación y la planificación para cada situación, y que, por lo tanto, no habrá sorpresas. Los que aprenden de las derrotas; los que no descuidan los detalles; los que mantienen el control siempre.

- Es mejor tomar una decisión sobre el futuro de un jugador un año antes que uno más tarde.

- Me gusta estar en control sobre mi destino y poner un tiempo límite concreto para alcanzar las metas propuestas, sea el proyecto que fuere. Así uno no anda poniendo excusas o pidiendo que le den más tiempo para desarrollar su tarea en el caso de no lograr lo que espera.

- El sistema y la estructura creada deben ser más importante y superar a los nombres y personas que toman parte en ella.

- Cada equipo es el custodio de un juego que se ha jugado por muchos años. No sólo cómo juegue, sino cómo se comporten dentro y afuera de la cancha, tiene efecto sobre el futuro del juego.

- Si consideramos que la base ética del juego y sus estándares son el pilar fundamental del rugby... ¿Por qué nunca se los menciona en los contratos de los jugadores o entrenadores profesionales?

- Los cambios en las reglas deberían ser consensuados entre jugadores, entrenadores, dirigentes, oficiales, árbitros, público; no sólo los oficiales deben encargarse de ello. Los oficiales



Los triunfos los logran los equipos y los jugadores equilibrados.

son los "administradores" del juego, pero todos son sus "custodios".

- No hay que agregarle más reglas al juego. Al contrario, creo que el juego perfecto no está tan lejos.

- El lugar más solitario en un salón lleno de gente es el que está alrededor de un entrenador perdedor o derrotado.

- El requisito necesario para cualquier persona exitosa es no tener compromisos con nadie.

- "Cuando los críticos decían que la mayor parte del trabajo la hacían los jugadores y el cuerpo técnico especializado, no se daban cuenta de que ese era justamente el mejor cumplido que me podían hacer".

- Los problemas internos nunca deben salir fuera del grupo.

- En este juego, nada se puede lograr sin la ayuda de los otros, sin su esfuerzo. Nada se logra solo.

- "Trabajo en equipo, liderazgo, compromiso, responsabilidad, planificación, disciplina, detalles".

- Los que hacen las reglas están trayendo un gato para atrapar al ratón, luego buscan un perro para matar al gato, luego... y así sucesivamente.

- El mayor riesgo es permanecer estático.

- Qué se pretende de un Wallaby: visión del juego; destrezas, trabajo en equipo, creatividad, consistencia, equilibrio, liderazgo y ética de trabajo y de grupo.

- Mientras más duro trabajes, más "suerte" tendrás. Quiero jugadores que digan "soy bueno, pero no todo lo bueno que debería ser"; en vez de decir "no soy tan malo como la mayoría".

- Tener confianza en uno mismo es fundamental para cada jugador; esto, multiplicado por quince, hace a un equipo no invencible, pero sí indestructible. Para ello se necesita, además, que cada jugador confíe en su compañero y que sepa, instintivamente, cómo cada compañero va a responder en situaciones de presión.

- Busquemos siempre aprender de aquellos viejos maestros a quienes respetamos; tomemos de ellos sus historias, su espíritu, y vayamos creando poco a poco el "alma" del equipo.

- Es bueno tener varios líderes en el equipo; cada uno siendo responsable de una distinta área del juego, y coordinados entre sí.

- El apoyo, siempre desde atrás y profundo.

Código de los entrenadores

Algunas pautas para los coaches de divisiones infantiles.



Hay que recordar que los chicos juegan por diversión y para disfrutar, y que ganar es sólo una parte del juego.

1- Ser razonable en cuanto al tiempo, energía y entusiasmo demandado a los jugadores. Recordar siempre que ellos tienen otros intereses.

2- Enseñar a los jugadores que las reglas del juego son de mutuo consentimiento y que nadie puede evadir las ni romperlas.

3- Agrupar a los jugadores de acuerdo con la edad, altura, habilidad y madurez física, siempre que sea posible.

4- Evitar la saturación del jugador talentoso. El jugador promedio no sólo necesita, sino que merece igual tiempo de juego.

5- Recordar que los chicos juegan

por diversión y para disfrutar, y que ganar es sólo una parte del juego. No ridiculizar nunca ni gritarle a un chico por haber cometido un error o perdido un partido.

6- Asegurarse de que el equipamiento y las facilidades sean apropiados para la edad y habilidades de los jugadores.

7- Tener en cuenta el programa y la duración de las prácticas y de los partidos, en función del nivel de maduración de los chicos.

8- Desarrollar el respeto del equipo hacia la habilidad del oponente, las decisiones del referí y del entrenador del otro equipo.

9- Respetar las decisiones del mé-

dico cuando determina el momento en que un jugador lesionado está listo para volver a jugar.

10- Recordar que los chicos necesitan un entrenador a quien respetar. Ser generoso en los elogios cuando lo merecen y resaltar los buenos ejemplos.

11- Fijarse un compromiso personal de mantenerse informado y actualizado en temas de coaching y principios de crecimiento y desarrollo de los chicos.

12- En los partidos, **los entrenadores de ambos equipos deben resolver todo lo concerniente al juego**, incluyendo la verificación de los datos de las dos formaciones.



Av. San Martín 2856, Florida. Tel.4730-4921
www.prematch.com.ar



Realizado por Pre Match Comunicaciones
para la Unión de Rugby de Buenos Aires



LO QUE VIENE: Buenos Aires vs Portugal - 13 de septiembre. Estadio Municipal de Luján.



www.urba.org.ar