



# Unidad didáctica de Flag Rugby

Preparado para: la implantación como contenido de educación física

Preparado por: Federación Balear de Rugby

15 de julio de 2013





# Índice

1. Introducción y descripción.

2. Sesiones de la unidad didáctica.

- SESIÓN 1
- SESIÓN 2
- SESIÓN 3
- SESIÓN 4
- SESIÓN 5
- SESIÓN 6
- SESIÓN 7
- SESIÓN 8
- SESIÓN 9
- SESIÓN 10

3. Temporalización.

4. Recursos.

5. Plantillas de evaluación



# Introducción y descripción

## 1. El Flag Rugby como modalidad adaptada a la escuela.

El Rugby es un deporte de contacto que requiere una instalación deportiva específica para su práctica y que desafortunadamente, actualmente, la mayoría de los centros escolares de nuestras islas carecen.

Como alternativa para su práctica, en poco tiempo, han ido apareciendo diferentes modalidades que han ayudado a fomentar nuestro deporte en la escuela como es el ejemplo de la modalidad de Flag Rugby, carente de contacto y que ayuda a la participación de todo el alumnado y que se adapta a cualquier tipo de instalación.

## 2. Logros educativos que consigue el Flag Rugby

### Beneficios para el docente y el alumnado

La práctica de la modalidad de Flag Rugby permite al docente ofrecer a sus alumnos un deporte atractivo y dinámico para trabajar las habilidades básicas, imprescindible para su desarrollo y crecimiento.

Este nuevo deporte derivado del Rugby tiene una reglamentación muy sencilla que consigue difundir perfectamente los valores de nuestro deporte:

- Solidaridad
- Espíritu de equipo
- Respeto

La modalidad de Flag Rugby se caracteriza por carecer de cualquier tipo de contacto y sobre todo, porque es una modalidad mixta, donde chicos y chicas juegan juntos en los mismos equipos. Gracias a esta condición estamos consiguiendo que cada día más jóvenes se integren en dinámicas saludables, logrando una gran socialización.



# Sesión 1

## Objetivos de la sesión

- Conocer el material (cinturón de Flag Rugby) y su reglamentación
- Aprender a marcar puntos “el ensayo”

### EXPLICACIÓN 1: EL REGLAMENTO DEL CINTURÓN Y EL AGARRADO DE CINTA

Se considerará como falta, tener mal colocado el cinturón, ya que esta condición influye directamente en el juego.

## Colocación del cinturón

- Las dos cintas totalmente laterales(a la altura de las caderas).
- El cinturón irá siempre por encima de la ropa que llevemos (camiseta, peto etc.)
- El cinturón deberá estar bien ajustado al cuerpo (para evitar que se enganchen los dedos entre el cuerpo y el cinturón al ir agarrar una cinta).



## Ejemplos de una mala colocación

- Cintas metidas dentro de los bolsillos
- Cintas colocadas por delante y detrás.
- Cintas envueltas alrededor del cinturón.





## Durante el juego

- No se permite impedir al defensor el agarre de la cinta empujando su mano en el momento del agarrado (Hand-off).
- No se permite ningún tipo de contacto: ni empujar al defensor para impedir el agarrado o progresar, ni al defensor agarrar de la ropa o bloquear al atacante para quitarle la cinta.
- No se puede jugar con una sola o ninguna cinta pegada al cinturón.



### 1.1 Familiarizarse con los cinturones: juego de la araña

Todos los alumnos/as en un lateral de la pista de balonmano menos uno que “lo lleva” en el centro del campo. A la señal del profesor, todos se pueden escapar y se salvarán si llegan detrás de la línea de lateral contraria sin que les hayan quitado la cinta.

A los alumnos/as que les quitaron una cinta lo llevarán también en el medio así que este grupo será cada vez más numeroso.

Es importante en este juego insistir que a la señal del profesor los jugadores/as que “lo llevan” pueden avanzar y retroceder para coger cintas. Esta situación provoca que aparezcan más espacios para escaparse y por lo tanto mejoramos las habilidades perceptivas y aumentan las posibilidades de éxito.

### 1.2 Familiarizarse con el balón: carreras de pases

**ORGANIZACIÓN:** Formando equipos de 6 alumnos colocados en fila. 1 balón por fila.

El balón viaja de mano en mano entre las piernas de los jugadores, una vez me cogen el balón de las manos, corro, me recoloco el primero de la fila para esperar de nuevo el balón.

Gana el equipo que llegue primero a la meta propuesta.

Variar el tipo de entrega del balón: entre piernas, por encima de la cabeza, hombro con hombro, de mano en mano.





### 1.3 Familiarizarse con el balón: pases en un cuadrado

Organización: 10 alumnos/as en un cuadro de 10x10.

Correr dentro del cuadrado moviéndose en todas las direcciones y ocupando bien todo el espacio. Introducir un balón y pedirle a los alumnos que se hagan pases manteniendo el movimiento y ocupando bien todo el espacio.

Variar el tipo de pases sin interrumpir el ejercicio:

- Ahora todos los pases por encima de la cabeza
- Ahora todos los pases por debajo de las rodillas
- Ahora paso con una mano y recibo con dos
- Ahora paso con la otra y recibo con dos

A tener en cuenta: Empezar con un balón por grupo y si va bien introducir 2 balones. En la iniciación con más de 2 balones se producen muchas caídas de balón y se genera desorganización. Pedir que no se caigan los balones, que aseguren los pases.

#### EXPLICACIÓN 2: REGLAMENTO¿COMO SE MARCAN LOS PUNTOS? EL ENSAYO

Explicar a los alumnos/as cómo se marcan los puntos tanto en Rugby como en Flag Rugby.

**EN RUGBY:** Hay que posar el balón en la línea de ensayo. Si el balón se le cae al jugador en el momento del ensayo no valdrán los puntos. En Rugby un ensayo vale 5 puntos.

**EN FLAG RUGBY:** Hay que atravesar la línea con el balón en las manos sin que nos hayan quitado ninguna de las dos cintas. Si el jugador tira o se le cae el balón después de atravesar la línea de ensayo, no valdrán los puntos. En Flag Rugby un ensayo de chica vale 3 puntos y el de un chico vale 1 punto.

### 1.4 Aprender a marcar 1

Misma organización y misma dinámica que en el ejercicio anterior. Mientras los alumnos/as están pasando y corriendo el profesor da la señal ¡ENSAYO!, los alumnos que tengan el balón en ese momento deben marcar un ensayo en un lateral del cuadrado. Gana el que antes lo marque. Repetir varias veces.

A tener en cuenta: Enseñar los dos tipos de ensayo, así conseguiremos que los alumnos conozcan otro deporte

### 1.5 Aprender a marcar 2: ejercicio combinado

Siguiendo la misma dinámica que el ejercicio anterior pero ahora con todo el grupo junto y 4 balones

En el cuadrado central siguiendo la misma dinámica que en los ejercicios anteriores y en el cuadrado exterior (campo de balonmano) marcaremos con un color tres líneas de ensayo posibles.

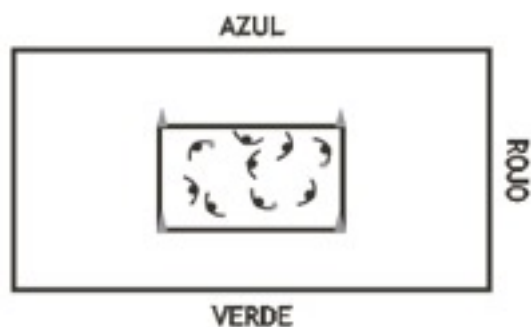
#### CONSIGNA 1:

Mientras los alumnos/as se están pasando y corriendo, el profesor dará la señal ¡ROJO! Y será la línea de ensayo donde deberán marcar. Repetir variado los colores.



## CONSIGNA 2:

Igual pero ahora se le puede quitar la cinta al portador del balón. Si le quitan la cinta debe pasarla inmediatamente a otro jugador para que intente marcar. No hay equipos. Si son muchos alumnos, mismo ejercicio pero con dos cuadrados de pases.



## EXPLICACIÓN 3 EL REGLAMENTO: CÓMO DEFENDER, CÓMO RECUPERAR EL BALÓN

Explicar a los alumnos cual es la manera de evitar que el equipo contrario marque puntos y conseguir recuperar el balón para atacar.

**EN RUGBY:** la manera de quitarle el balón al contrario es haciendo un placaje al portador, para detener su avance tirándole al suelo y así poder coger el balón.



## JUEGO DE BASE 1

Dos equipos de 4 jugadores cada uno en medio campo de balonmano.

Jugar a ensayar.

De momento vale pasar en cualquier dirección.

## REGLAS:

- Espacio de juego.
- Correcta colocación del cinturón.
- El ensayo.
- El agarrado de cinta
- Numero de agarrados de cinta.



# Sesión 2

## Objetivos de la sesión

- Afianzar el concepto de avanzar para marcar.
- Aprender la puesta en juego: “el saque desde el suelo”.

### 2.1 Marcar ensayos: carreras de relevos 1

Carreras de relevos donde los alumnos tengan que hacer un ensayo al final y volver. Variar el tipo de ensayo: de rugby, de Flag Rugby.

### 2.2 Marcar ensayos: carreras de relevos 2

Misma carrera de relevos pero en la ida marcan de FlagRugby y en la vuelta marcan ensayo de rugby a medio metro del compañero que espera.

### 2.3 Marcar ensayos: carreras de relevos 3

Misma carrera de relevos pero en la ida marcan de Flag Rugby y en la vuelta, a la mitad del recorrido, lanzan el balón alto para que lo reciba el compañero que espera (iniciación a la recepción de saque de centro)

## EXPLICACIÓN 4 EL REGLAMENTO: EL SAQUE DESDE EL SUELO Y EL FUERA DE JUEGO

### EL SAQUE DESDE EL SUELO

Explicar y demostrar a los alumnos como se saca después de: un agarrado de cinta , una infracción, un cambio de posesión.

Técnica: pisando el balón de frente al contrario, hacerlo rodar hacia atrás.

Puestos: aparecen dos puestos. El sacador (el que rueda el balón) y el receptor de saque (se coloca justo detrás del sacador)

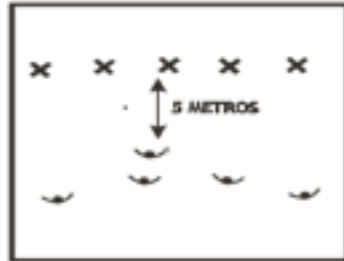


### EL FUERA DE JUEGO

En el momento del saque, el equipo defensor debe situarse a 5 metros del punto de saque (sobre una línea).

Si algún jugador en el momento del saque no estuviese a esa distancia estaría en fuera de juego. Está muy sancionado, ya que esta regla es la que más organiza el juego. Se sanciona con 5 metros de penalización (saca el mismo equipo pero 5 metros más adelante) y vuelven a tener 5 oportunidades nuevas de ataque.





#### 2.4] Marcar ensayos: carreras de relevos 4

Misma carrera de relevos pero ahora el alumno primero hace un saque desde el suelo y sale corriendo sin balón.

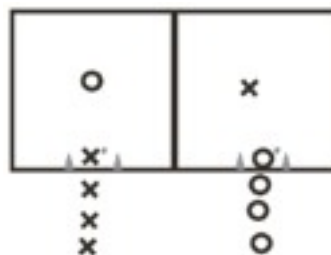


#### 2.5 Marcar ensayos: carreras de relevos 5, con defensor

Misma carrera de relevos pero ahora colocamos a un jugador del equipo A como defensor de la fila B y viceversa.

La carrera consiste en ir y volver sin que el defensor nos quite la cinta. El relevo se hace pasando el balón al compañero que espera.

El defensor se va pegando las cintas en su cinturón, gana el equipo que haya conservado más cintas en su cinturón.



### JUEGO BASE 2

Dos equipos de 4 jugadores cada uno en medio campo de balonmano.

Jugar a ensayar.

Añadir las nuevas reglas de la sesión 2.

#### REGLAS:

- Espacio de juego.
- Correcta colocación del cinturón.
- El ensayo.
- El agarrado de cinta
- El agarrado de cinta
- El fuera de juego (fundamental hacer cumplir, Factor de orden)



## Sesión 3

### Objetivos de la sesión

- Afianzar el concepto de avanzar para marcar.
- Iniciación al pase atrás

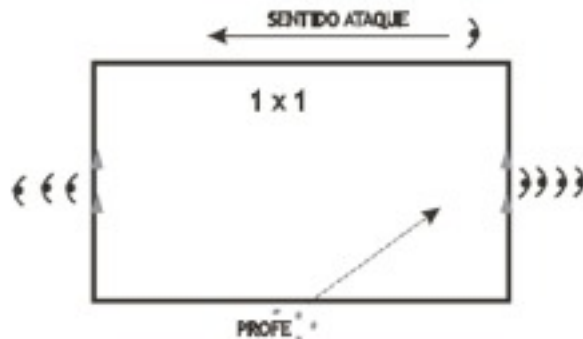
#### 3.1 Avanzar y oponerse: el 1 contra 1

En un mini campo de Flag Rugby de 10 x 7 el profesor pasa el balón a una fila y se juega un 1 contra 1.

Variar el tipo de pase que se hace al jugador que espera. A las manos, por alto, rodando por el suelo con el fin de que se familiarice con situaciones que se darán en el juego.

#### CONSIGNAS:

- Se juega a un solo intento.
- El defensor no puede salir hasta que el atacante no haya cogido el balón.
- Si he participado atacando me recoloco el último de la fila de defensa.

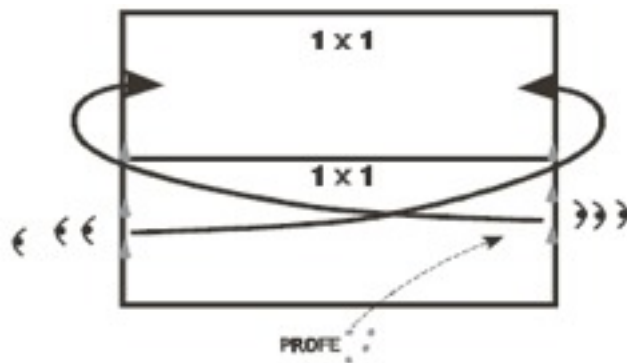


#### 3.2 Avanzar y oponerse: el 1 contra 1

Mismo ejercicio pero ahora lo hacemos con dos campos contiguos. Se juegan un 1 contra 1 y de nuevo la misma pareja, otro 1 contra 1 en el campo de al lado.

#### CONSIGNAS:

- El atacante ataca dos veces consecutivas (una en cada campo)
- Entrar al segundo campo por detrás de las líneas de ensayo, rodeando el cono.
- Si el defensor le quita la cinta al atacante, que se la devuelva en la mano.
- El defensor no podrá entrar a defender hasta que el atacante no haya entrado.



**EXPLICACIÓN 5 EL REGLAMENTO: PASAR HACIA DELANTE: "EL AVANT"**

Explicar y demostrar el pase hacia atrás. Ni en Flag Rugby ni en rugby está permitido pasar el balón hacia delante, todos los pases deben de ser hacia atrás.

Debido a esta regla la manera de apoyarse en Flag Rugby es situándose detrás y a los lados del portador de balón.

Cuando un jugador hace un pase hacia delante o se le cae el balón hacia delante, habrá hecho un "AVANT".

En ese caso el equipo que atacaba pierde la posesión del balón y el equipo contrario tendrá derecho a 5 oportunidades de ataque. Se hará un saque desde el suelo en el punto donde se hizo el pase. (No donde llegó el balón)

**3.3 Avanzar y oponerse: el 1 contra 1**

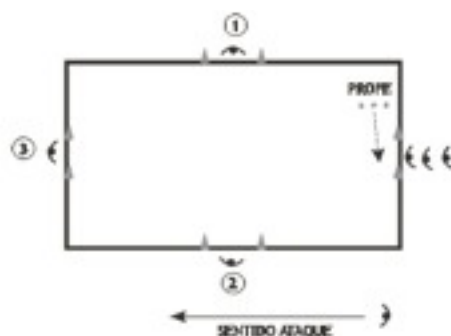
**ORGANIZACIÓN:** En un campo de 10 x 10 colocamos una puerta de ataque donde se sitúan los Alumnos/as en fila. Colocamos 3 puertas de defensa la 1, la 2 y la 3, donde colocamos otros tres alumnos.

El primer alumno de la fila de ataque se coloca de espaldas al campo. El profesor marcará un número sin que sea visto por el atacante. A la señal del profesor ¡JUEGO! El atacante se gira y juega el balón que le pasa el profesor contra un defensor del que desconoce su procedencia.

Una vez entendida la dinámica del ejercicio explicar el pase hacia atrás y repetir el ejercicio pero esta vez salen 2 atacantes. (CUIDADO YA NO VALE PASAR HACIA DELANTE)

**CONSIGNAS:**

- El defensor no podrá entrar a defender hasta que el atacante no haya cogido el balón.
- El defensor que actuó, pasa a la fila de ataque y el que atacó ocupa la puerta que quedó libre.





### **JUEGO BASE 3**

Dos equipos de 5 jugadores en un campo de balonmano.

Jugar a ensayar.

Añadir las nuevas reglas de la sesión 3.

#### **REGLAS:**

- Añadir al juego de base 2 la regla del "AVANT".
- El fuera de juego (vigilar mucho el cumplimiento de esta regla, principal organizador del juego)



# Sesión 4

## Objetivos de la sesión

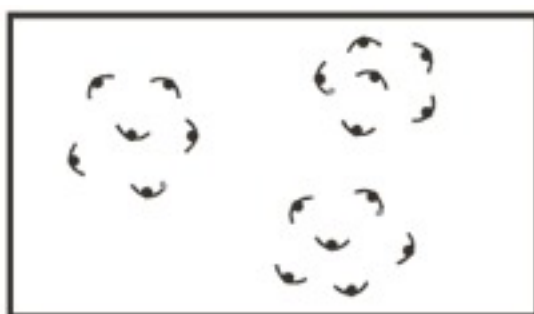
- Percibir los espacios libres y avanzar en ellos.
- Aprender a pasar el balón antes del agarrado de cinta: fijar al defensor.

### 4.1 Mejorando el pase: juego del mareo

En grupos de 7, un jugador "lo lleva" en el medio y debe intentar tocar el balón o al jugador con balón para salvarse.

#### CONSIGNAS:

- No valen pases por encima de los hombros.
- No puedo saltar a ningún jugador, debo pasar a los que tengo justo a mis lados.
- No se puede tener más de dos segundos el balón en las manos.



### 4.2 Mejorando el pase: juego del mareo

Mismo juego que antes pero con dos jugadores en el medio. Juntamos los grupos para tener a más alumnos/as en círculo.

#### CONSIGNAS:

- Las mismas que antes pero ahora puedo saltar a un jugador.
- De los dos alumnos que "lo llevan" en el medio, se sale el más antiguo.

#### EXPLICACIÓN 6: REGLAMENTO. EL SAQUE DE LATERAL

El saque de lateral se efectúa cuando el balón o el jugador con balón salen del campo. Se produce un cambio de posesión y saca el equipo no infractor.

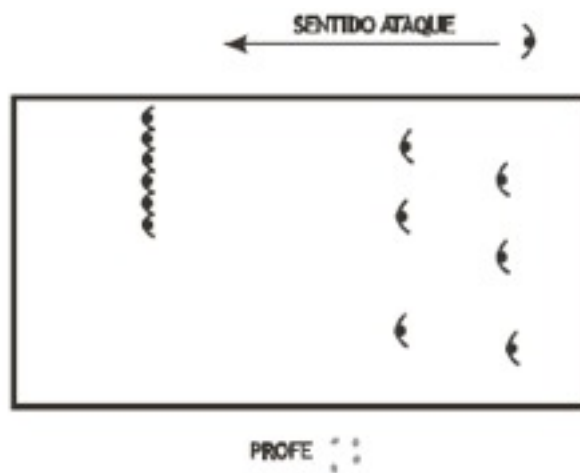
El saque se hace en el punto donde salió el balón, haciendo un pase hacia atrás, desde fuera del campo a un jugador de dentro. En los saques de lateral al igual que los saques desde el suelo, la defensa debe replegarse a 5 metros, sino estarán en fuera de juego.



**ORGANIZACIÓN:** 2 equipos de 6 jugadores, uno de ellos agarrados entre sí por los brazos y el otro de espaldas ocupando el espacio.(espacio: el campo de balonmano)

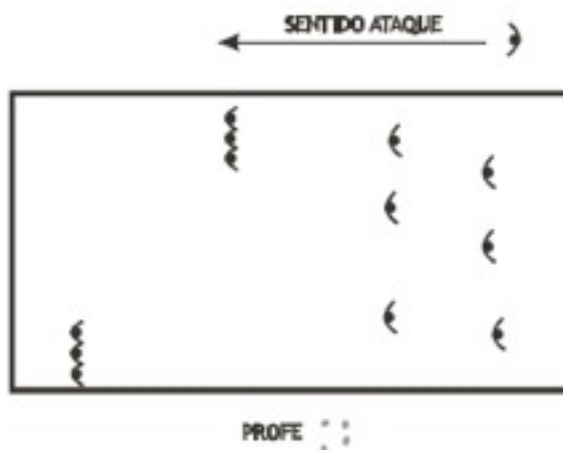
El profesor dará unas consignas para que el grupo unido salga desde una posición determinada: desde el lateral izquierdo, desde el lateral derecho o desde el centro.  
A la señal del profesor los atacantes se girarán y atacarán el balón puesto en juego por el profesor con una patada.

**Objetivo:** buscar los espacios libres corriendo en ellos o poniendo el balón a través de pases para que los jugadores que están mejor colocados corran en ellos y marquen.



#### 4.4 Percibir y avanzar en los espacios libres

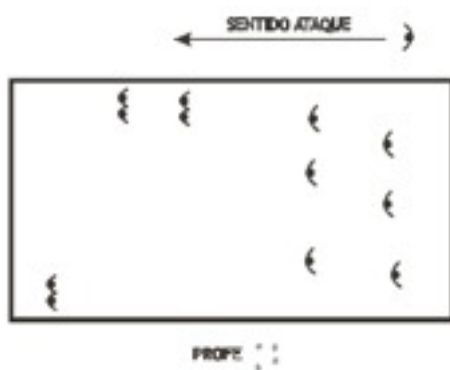
Mismo ejercicio pero ahora los colocamos en 2 grupos de 3 jugadores y los hacemos salir desde diferentes posiciones.





#### 4.5 Percibir y avanzar en los espacios libres

Mismo ejercicio pero ahora con 3 grupos de 2 jugadores.



#### JUEGO BASE 4

Dos equipos de 5 jugadores en un campo de balonmano.

Jugar a ensayar.

Añadir al juego de Base 3 la regla del saque de lateral.



## Sesión 5

### Objetivos de la sesión

- Percibir los espacios libres y avanzar en ellos.
- Aprender a fijar al defensor: jugar en equipo.

#### 5.1 Mejorar la calidad de los apoyos: Rompe el gusano

**ORGANIZACIÓN:** Equipos de 6 en fila agarrados de la cintura por la ropa o el cinturón. Uno de los alumnos con el balón situado frente al "gusano"

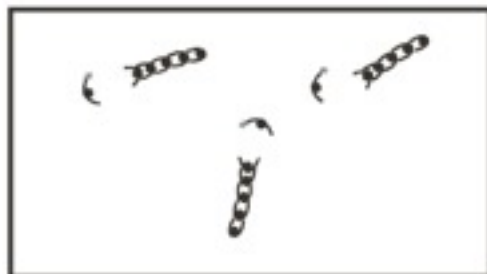
El juego consiste en que el jugador con balón toque al último de la fila.

¿QUIÉN GANA?:

- Si consigues tocar al último del gusano ganas (no vale lanzar el balón).
- Si consigues que el gusano se rompa ganas
- Si el gusano consigue contar hasta 10 y no has podido tocar al último con el balón, gana el gusano.
- 

**CONSIGNAS:**

- El primer jugador del gusano no podrá agarrar ni abrir los brazos para entorpecer al portador del balón.



#### EXPLICACIÓN 7: REGLAMENTO. EL SAQUE DE CENTRO

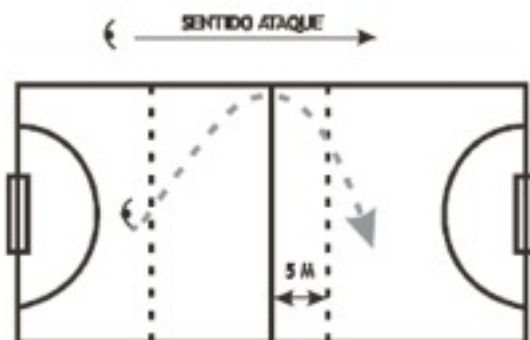
El saque de centro se hace después de cada ensayo o para el inicio del partido. Saca el equipo que marca.

Es una patada de volea, la única forma de jugar con el pie en Flag Rugby.

Se efectúa desde la mitad del campo del equipo que saca y para que sea válido debe sobrepasar 5 metros la línea de medio campo. (Si jugamos 5 contra 5 en un campo de balonmano)

Para más información sobre los saques consultar el reglamento de Flag Rugby de las Islas Baleares.





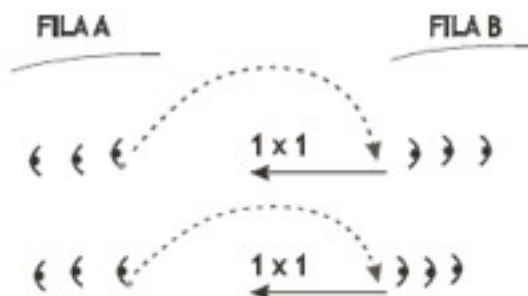
### 5.2 Practicar la patada + 1 contra 1

**ORGANIZACIÓN:** organizados en filas una frente contra otra. Distancia entre filas 10 metros.

La fila A pasa el balón con una patada de volea a la fila B, el jugador de la fila B que recibe el balón se juega un 1 contra 1 contra el jugador que pateó.

Una vez que se ha jugado ese 1 contra 1 el atacante debe pasarle el balón al primero de la fila A que está esperando su turno.

El que actuó en defensa pasa el último de la fila de ataque y viceversa.

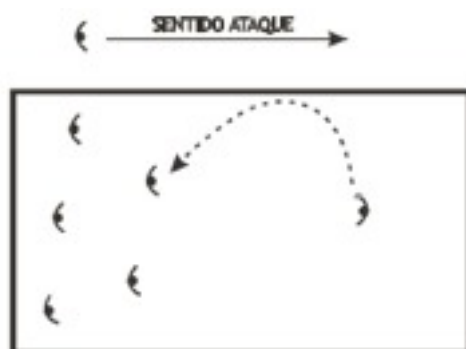


### 5.3 Practicar la patada + percepción de los espacios

**ORGANIZACIÓN:** Organizados en grupos de 6 alumnos. 5 ocupan la mitad de un campo de balonmano y 1 con balón en la mitad de su campo.

El jugador que está solo, saca y a partir de ahí se juega un 5 contra 1.

Una vez entendido, repetir misma dinámica aumentando en número de defensores hasta 5 contra 3.



### JUEGO BASE 5

Dos equipos de 5 jugadores en un campo de balonmano.

Jugar a ensayar.

Añadir a las reglas del juego de Base 4 la regla del saque de centro.

# Sesión 6

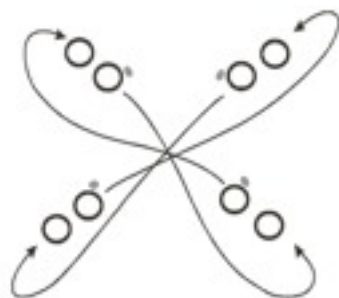
## Objetivos de la sesión

- Mejora de la técnica de pase.
- Aprender a fijar al defensor: jugar en equipo.

### 6.1 Mejorar la técnica de pase

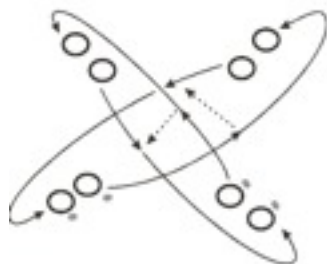
Correr cruzándose, llevando el balón en las dos manos a la fila del vértice opuesto.

Insistir en que no se produzcan contactos, apoyos estables, balón en las dos manos.



### 6.2 Mejorar la técnica de pase

Igual, pero ahora en lugar de esperar al jugador que trae el balón, se sale a buscar el pase.



### 6.3 Mejorar la técnica de pase

Igual, pero ahora salen por parejas haciendo pases durante el recorrido de la diagonal.



Cuidado mucha concentración de jugadores en poco espacio, pedir que no se tiren los balones al suelo, si solo puedo asegurar un solo pase en cada diagonal pues solo uno.



#### 6.4 Ejercicio combinado: pase + juego real

##### **ORGANIZACIÓN:**

- Seguiremos la misma la misma dinámica que en el ejercicio anterior combinándola con situaciones de juego real de 5 contra 2 y 5 contra 3 progresivamente.
- Para ello marcaremos la cuadrícula en el centro del campo de balonmano y marcaremos con conos dos campos de juego, el campo A y el campo B.
- Antes de lanzar el ejercicio designaremos los 5 atacantes y los 2 defensores que jugarán en el campo A y lo mismo para el campo B.

Lanzamos el ejercicio: los alumnos están en la cuadrícula central realizando el mismo tipo de ejercicio que en 6-1 y 6-2. A la señal del profesor ¡JUEGO! Los jugadores antes designados correrán a sus campos de juego y jugarán hasta el ensayo, sacando rápido en caso de agarrados de cinta.



##### **CONSIGNAS:**

- Tanto los defensores como los atacantes deberán pasar por las puertas marcadas con conos para entrar en el campo de juego.
- Dejar un balón en la puerta de ataque para que ese sea el balón de juego.
- Variar el tipo de pase que se hace en la cuadrícula, pasando con una mano, posando en el suelo delante del compañero, lanzándola al aire etc.

#### **JUEGO BASE 6**

Juego real con todas la reglas.



# Sesión 7

## Objetivos de la sesión

- Mejora de la técnica de pase.
- Aprender a fijar al defensor: jugar en equipo.

### 7.1 Mejorando el pase: juego 4 contra 4

**ORGANIZACIÓN:** Grupos de 8 jugadores, divididos en 2 equipos de 4 jugadores cada uno. Un balón por grupo, juego en un rectángulo.

Juego 4 contra 4. Se pueden hacer pases adelantados y el objetivo del juego es dar diez pases antes de que los defensores intercepten el balón o se caiga al suelo.

### 7.2 Mejorando el pase: juego 4 contra 4

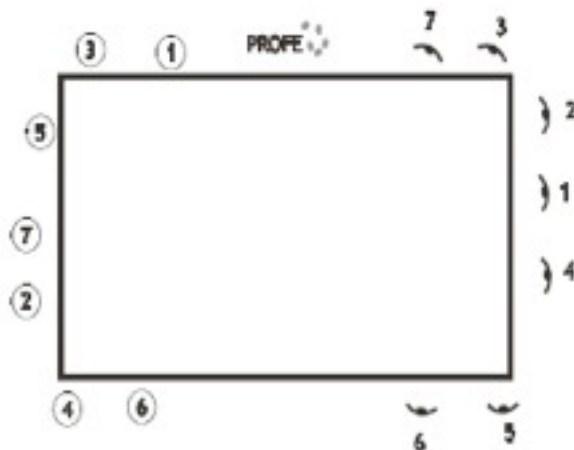
Igual que antes pero ahora los jugadores con balón tienen que tocar con él a los jugadores del otro equipo. El jugador mientras tiene el balón no puede moverse. El jugador tocado queda eliminado pero si se cae la pelota puede volver al juego.

### 7.3 Avanzar en los espacios libres aprender a fijar

**ORGANIZACIÓN:** La mitad de la clase numerados y rodeando medio campo de balonmano, la otra mitad de la clase igual pero en el otro lado.

El profesor cantará uno o varios números y esos serán los que tendrán que jugar. Solo habrá una oportunidad de ataque. 1 punto si se detiene el ataque, 1 punto ensayo de chico, 3 puntos ensayo de chica.

El profesor irá alternando la posesión del balón.



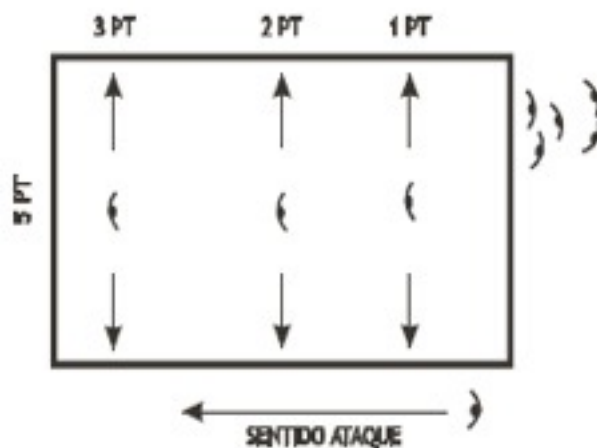


### 7.4 Aprender a fijar

Organizados en grupos de 3 jugadores el objetivo del ejercicio es marcar ensayo superando a los tres defensores.

#### **CONSIGNAS:**

- Los defensores solo podrán defender desplazándose lateralmente.
- Cada línea de defensa superada tiene una puntuación.



#### **JUEGO BASE 7**

Juego real con todas la reglas.



## Sesión 8

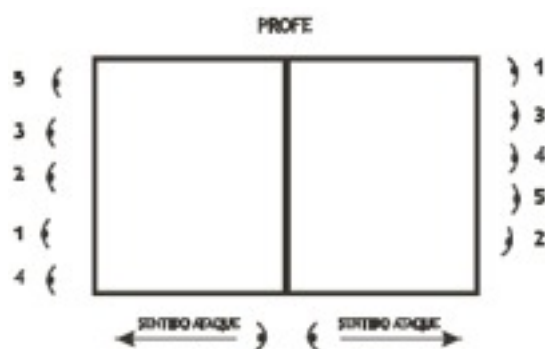
### Objetivos de la sesión

- Aprender a fijar: jugar en equipo.

#### 8.1 El juego del pañuelo pero con balón 1

El profesor cantará 1 número y ese es el que debe de salir a coger el balón.

El ensayo de chico vale 1 punto, el de chica 3 puntos y un agarrado de cinta vale 1 punto.



#### 8.2 El juego del pañuelo pero con balón 2

Igual que antes pero ahora el profesor podrá cantar de 1 a 3 números.

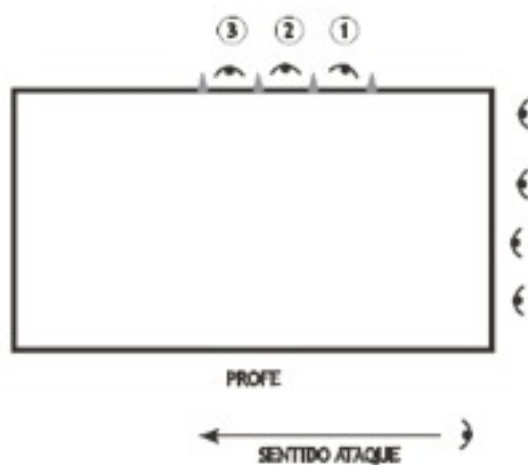
Cuidado con la desorientación, hay que pasar hacia atrás pero se marca el ensayo en la línea desde donde se salió. Cuidado con el sentido del ataque.

#### 8.3 Aprender a percibir y utilizar los espacios libres

**ORGANIZACIÓN:** En grupos de 5 de espaldas a la línea de ensayo. Colocaremos a 3 defensores en las puertas de defensa 1, 2, y 3.

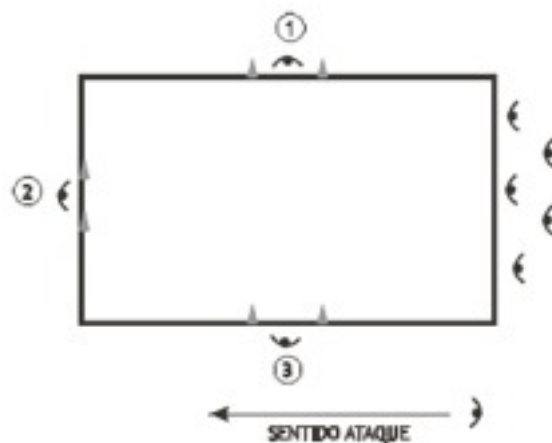
El ejercicio consiste en atacar en función de un número y situación de defensores desconocida.

El profesor marcará el número de los defensores que jugarán. A la señal del profesor ¡JUEGO! Los atacantes se girarán y a jugar. Tendrán dos oportunidades de ataque, agarrado 1 y 2.



#### 8.4 Aprender a percibir y utilizar los espacios libres

Igual que el ejercicio anterior pero variando el punto de salida de los defensores.



#### JUEGO BASE 8

Juego real con todas la reglas.





# Sesión 9

## Objetivos de la sesión

- El saque de lateral en rugby: La touche.

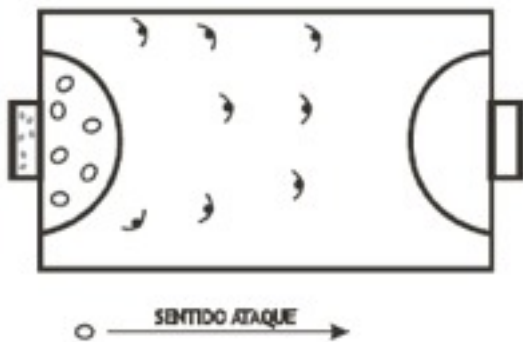
### 9.1 Entrar en la actividad: Juego del roba balones

**ORGANIZACIÓN:** El grupo de clase dividido en 2 equipos. Colocaremos balones dentro de una portería de balonmano. Los balones no tienen por qué ser de rugby.

El juego consiste en que un equipo debe desplazar todo el material de una portería a la otra. A los alumnos que les quiten la cinta durante el recorrido deberán dejar el balón fuera del campo y podrán ir a recoger otro. Primero le toca a un equipo y luego al otro. Ganará el equipo que haya conseguido llevar más balones a la otra portería contraria.

**CONSIGNA:** Los defensores no podrán entrar en ninguna de las dos áreas de balonmano para quitar cintas.

### EXPLICACIÓN 8: EL SAQUE DE LATERAL EN RUGBY. LA TOUCHE



La touche es un saque colectivo que se hace para los saques de lateral. Los dos equipos se alinean uno junto al otro y un jugador saca desde el lateral lanzando el balón entre las dos filas para que el saltador de su equipo intente cogerla con dos manos y ganar el saque.

Tendremos que hacer mucho hincapié en la seguridad. Es un elemento del juego muy espectacular y motivante que suele gustar mucho a los alumnos. Aconsejamos sigáis esta propuesta de enseñanza y progresión para que el proceso se desarrolle con SEGURIDAD. Nos servirá en la sesión para el desarrollo de la coordinación y la fuerza.

### **INICIACIÓN** (TOUCHE DE 4: UN SACADOR, 2 LEVANTADORES, 1 SALTADOR)

- 1º Seleccionar biotipos entre nuestros alumnos.
  - Alumnos/as ligeros en el puesto de SALTADOR (los que cogen el balón que se saca)
  - Alumnos/as fuertes en el puesto de LEVANTADOR (los que levantan al saltador)
- 2º Seguir la progresión de ejercicios que os proponemos a continuación.



## 9.2 Practicar el salto vertical

Con todos los alumnos en un círculo, marcar un tiempo.

¡Una, dos y tres! Y un salto vertical para terminar con brazos estirados.

Con este simple ejercicio queremos que los alumnos sean capaces de coordinarse para el momento del salto y que el salto vertical se queden lo más rectos posibles.

Repetir 4 o 5 veces hasta que veamos que saltan todos en el mismo momento.

### EXPLICACIÓN 9: TÉCNICA DEL SALTO CON LEVANTADORES

**Material:** Los pantalones de los saltadores interesa que sean de un tejido fuerte.

**Disposición de los jugadores:**



El agarre del pantalón al saltador: Para conseguir que los levantadores lleguen a la máxima extensión de brazos es fundamental la forma de agarrar el pantalón del saltador.



**MUY IMPORTANTE:** LOS LEVANTADORES NUNCA SUELTAN AL SALTADOR. TENDRÁN AGARRADO EL PANTALÓN DESDE EL SALTO HATA LA RECEPCIÓN.





**El salto:** Tendremos que insistir mucho que por seguridad el saltador debe hacer el salto totalmente vertical, sin echarse hacia delante para apoyarse en los hombros del levantador (reflejo natural al sentirse elevado). RECTO, que no flexione las caderas y con las piernas rígidas. Así será más fácil levantarlo y mantenerlo.

**Extensión piernas-brazos levantadores:** La acción más potente para levantar se hace desde las piernas. SEMIFLEXIÓN DE PIERNAS- ¡SALTO!- ACOMPAÑAR EL SALTO LEVANTANDO HACIA ARRIBA, DESDE LAS PIERNAS HASTA LA EXTENSIÓN COMPLETA DE LOS CODOS.

### 9.3 Aprendiendo a levantar

Organizados en grupos de 2 levantadores y 1 saltador. Colocar una colchoneta por cada grupo de 3.

En primer lugar disponer a los grupos para poder verlos a todos y que el profesor sea el que marque el ritmo. ¡1,2 y 3!

Igual pero que los propios grupos se coordinen solos el momento del salto.

### 9.4 Introducir el balón

Misma dinámica pero en grupos de 4. Aparece la figura del sacador.

El saque se realiza con un pase por encima de la cabeza, directo al saltador. Lo importante en la iniciación es que el saque se haga cuando el saltador está en el punto más alto.

Los levantadores mantendrán al saltador unos segundos en el aire y este desde arriba devuelve el saque al sacador. Repetir 5 o 6 veces hasta que salga bien.



## JUEGO BASE 9

Os proponemos hacer una combinación entre Flag Rugby y Rugby. Durante el juego haremos saques de touche cuando salga el balón de lateral.

Consideraciones para ordenar el saque de touche

- Los saques los hará el profesor.
- Tiene que haber 1 metro de separación entre cada equipo.
- Tiene que haber 2 metros entre la línea de lateral y el primero del alineamiento.
- Los que no estén formados en la touche deben colocarse a 5 metros del alineamiento.



# Sesión 10

## Objetivos de la sesión

- La puesta en juego en rugby: la melé.

### EXPLICACIÓN 10: LA MELÉ

La melé es un saque colectivo que se hace para realizar saques después de un pase hacia delante.

Los jugadores se agarran entre si y entran contra la misma formación del equipo contrario intentando ganar el balón por empuje.

A nivel escolar y en categorías inferiores la melé es prácticamente simbólica ya que esta necesita de una técnica específica y una preparación física especial.

En nuestra clase de educación física podremos incluirla para conocer un elemento más del juego y comprender la manera de sacar, pero **NUNCA REALIZAR EMPUJES, PACTAR LA CONQUISTA DEL BALÓN: "NO HAY EMPUJES Y GANA EL BALÓN EL EQUIPO QUE SACA."**

**En Rugby:** la melé se compone de 8 jugadores por equipo.

**En el colegio:** la melé irá de 1 a 3 jugadores en función de nuestra preferencia.



### 10.1 Melé 1 contra 1

Colocar a los alumnos por tríos rotando sucesivamente para que todos pasen por los diferentes puestos. Uno introduce y los otros dos intentan ganar el balón.

- Introduce el balón, colocándolo entre los dos jugadores, un jugador del equipo que no ha hecho el adelantado.
- La introducción se hace por la izquierda del jugador de su equipo.
- Talonaje con las manos para que el balón pase entre las piernas del jugador de la melé.
- No hay empuje.
- Durante un partido los jugadores que no participen en la melé deben estar en su campo detrás de la melé al menos a 5 metros de ésta.



### 10.2 Melé de 2 contra la pared

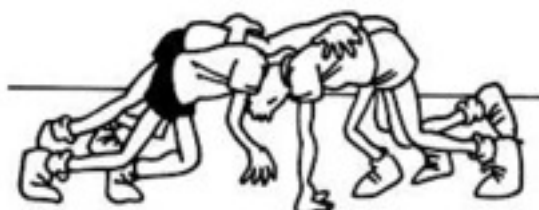
Explicar y demostrar la melé "2 contra 2":

- Introducción por la izquierda.
- Agarre entre los compañeros por debajo de la axila.
- La primera cabeza del jugador del equipo que introduce, por fuera y sucesivamente se colocan el resto.
- No hay empuje.
- Talona con el pie el jugador más alejado del equipo que introduce el balón.
- Siempre gana el balón el equipo que lo introduce.
- Los jugadores que no participan en la melé "deben colocarse a 5 metros por detrás de los jugadores de su melé".

Por tríos, un jugador introduce el balón a los otros dos que forman una melé apoyados con sus manos en la pared.

### 10.3 Melé "2 contra 2"

A la señal cada trío busca otro para disputar melés.



### 10.4 Melé de 3 contra la pared

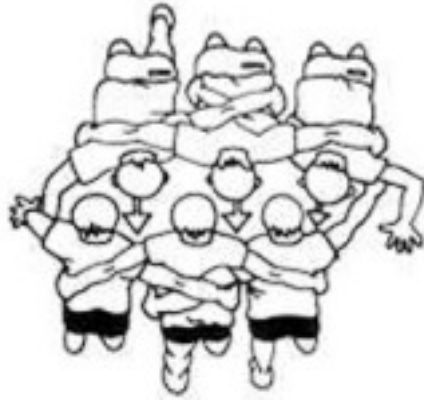
Explicar y demostrar la melé "3 contra 3":

Todos los conceptos y reglas de la melé "2 contra 2" sirven también para la melé "3 contra 3". El jugador que se añade lo hace a la derecha del talonador, que de esta manera queda en el centro.

En grupos de cuatro, practicar la melé con los tres jugadores agachados y apoyados con sus manos en una pared, introduciendo el balón el cuarto jugador.

### 10.5]Melé "3 contra 3"

A la señal del profesor buscar otro cuarteto para disputar una melé.



## JUEGO BASE 10

Os proponemos hacer una combinación entre Flag Rugby y Rugby. Durante el juego todos los pases hacia delante sacaremos con una melé a favor del equipo que no cometió la infracción.

Consideraciones para ordenar el saque de melé

- No hay empuje.
- Gana el balón el equipo que introduce
- Tanto defensores como atacantes que no esten dentro de la melé deben de estar a 5 metros de esta.



### 3. Temporalización

Todas las sesiones de la unidad didáctica de Flag Rugby son de 55 minutos/sesión pudiendo reducirlas en función del tiempo por explicación de cada docente.

#### Sesión 1:

- Explicación 1 sobre la colocación del cinturón y el agarrado de cinta
  - 1.1 Juego de la Araña (9 minutos)
  - 1.2 Carrera de pases (5 minutos)
  - 1.3 Pases en cuadrado (8 minutos)
  
- Explicación 2 sobre reglamento. Cómo marcar puntos. El ensayo.
  - 1.4 Aprender a marcar 1 (8 minutos)
  - 1.5 Aprender a marcar 2. Ejercicio combinado (10 minutos)
  
- Explicación 3 sobre reglamento. Cómo defender, cómo recuperar el balón.
  - 1.6 Juego de base 1 (15 minutos)

#### Sesión 2:

- 2.1 Marcar ensayos. Carrera de relevos 1 (5 minutos)
  - 2.2 Marcar ensayos. Carrera de relevos 2 (6 minutos)
  - 2.3 Marcar ensayos. Carrera de relevos 3 (5 minutos)
- 
- Explicación 4 sobre reglamento. El saque desde el suelo y el fuera de juego.
    - 2.4 Marcar ensayos. Carrera de relevos 4 (12 minutos)
    - 2.5 Marcar ensayos. Carrera de relevos 5, con defensor (12 minutos)
    - 2.6 Juego de base 2 (15 minutos)

#### Sesión 3

- 3.1 Avanzar y oponerse. El 1 contra 1 (1) (10 minutos)
  - 3.2 Avanzar y oponerse. El 1 contra 1 (2) (12 minutos)
- 
- Explicación 5 sobre reglamento. Pasar hacia delante "El Avant".
    - 3.3 Avanzar y oponerse. El 1 contra 1 (3) (18 minutos)
    - 3.4 Juego de base 2 (15 minutos)

#### Sesión 4

- 4.1 Mejorando el pase. Juego del mareo (1) (6 minutos)
  - 4.2 Mejorando el pase. Juego del mareo (2) (6 minutos)
- 
- Explicación 6 sobre reglamento. El saque de lateral.
    - 4.3 Percibir y avanzar en los espacios libres (1) (12 minutos)
    - 4.4 Percibir y avanzar en los espacios libres (2) (8 minutos)
    - 4.5 Percibir y avanzar en los espacios libres (3) (8 minutos)
    - 4.6 Juego de base 4 (15 minutos)



### Sesión 5

- 5.1 Mejorar la calidad de los apoyos. Rompe el gusano (6 minutos)
- Explicación 7 sobre reglamento. El saque de centro.
  - 5.2 Practicar la patada + 1 contra 1 (18 minutos)
  - 5.3 Practicar la patada + percepción de los espacios (16 minutos)
  - 5.4 Juego de base 5 (15 minutos)

### Sesión 6

- 6.1 Mejorar la técnica de pase (1) (6 minutos)
- 6.2 Mejorar la técnica de pase (2) (6 minutos)
- 6.3 Mejorar la técnica de pase (3) (6 minutos)
- 6.4 Ejercicio combinado: pase + juego real (22 minutos)
- 6.5 Juego de base 6 (15 minutos)

### Sesión 7

- 7.1 Mejorando el pase. Juego 4 contra 4 (1) (8 minutos)
- 7.2 Mejorando el pase. Juego 4 contra 4 (2) (8 minutos)
- 7.3 Avanzar en los espacios libres, aprender a avanzar (14 minutos)
- 7.4 Aprender a fijar (10 minutos)
- 7.5 Juego de base 7 (15 minutos)

### Sesión 8

- 8.1 El juego del pañuelo con balón (1) (8 minutos)
- 8.2 El juego del pañuelo con balón (2) (8 minutos)
- 8.3 Aprender a percibir y utilizar los espacios libres (1) (12 minutos)
- 8.4 Aprender a percibir y utilizar los espacios libres (2) (12 minutos)
- 8.5 Juego de base 8 (15 minutos)

### Sesión 9

- 9.1 Entrar en la actividad. Juego del roba-balones (8 minutos)
- Explicación 8. El saque de lateral en Rugby. “La Touche”
  - 9.2 Practicar el salto vertical (12 minutos)
- Explicación 9. Técnica del salto con levantadores
  - 9.3 Aprendiendo a levantar (15 minutos)
  - 9.4 Introducir el balón (13 minutos)
  - 9.5 Juego de base 9 (15 minutos)

### Sesión 10

- Explicación 10. La melé
  - 10.1 Melé 1 contra 1 (15 minutos)
  - 10.2 Melé de 2 contra la pared (6 minutos)
  - 10.3 Melé de 2 contra 2 (6 minutos)
  - 10.4 Melé de 3 contra la pared (6 minutos)
  - 10.5 Melé de 3 contra 3 (7 minutos)
  - 10.6 Juego de base 10 (15 minutos)



