

SESIÓN UNO

1	ATRAPAR Y LIBERAR	
2	VALORES: REGLAS BÁSICAS	
3	CARRERA PARA MARCAR TRIES	
4	RAGGY TAG	
5	VALORES: CONTROL DE REGLAS BÁSICAS	
6	BULLETPBALL	
7	VALORES: RESUMEN DE REGLAS BÁSICAS	



 [MIRA LOS](#)
[VÍDEOS DE LAS](#)
[ACTIVIDADES 1, 3,](#)
[4 Y 6 AQUÍ](#)

ATRAPAR Y LIBERAR

Permite pensar en los valores del juego
Crea oportunidades de trabajo en equipo
Desarrolla movimientos evasivos

TÚ DICES

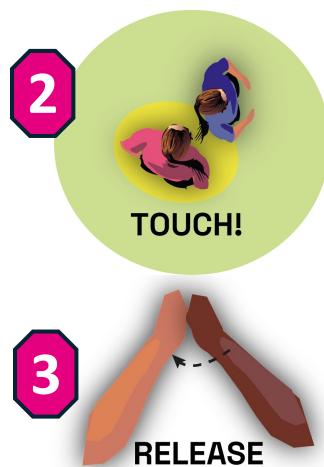
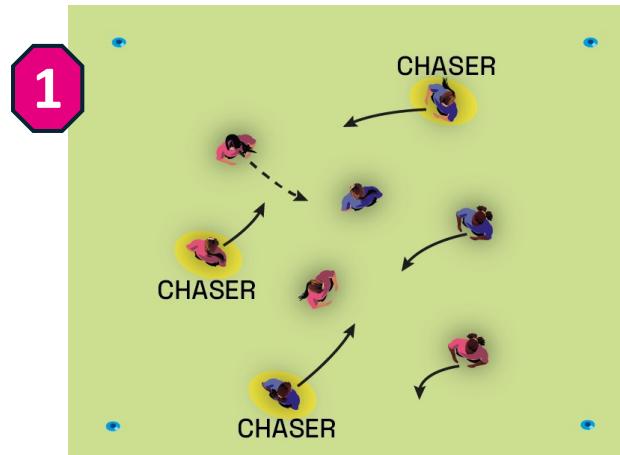
- Sepárense en el cuadrado.
- Tendremos dos perseguidoras
- A la voz de "ya", las perseguidoras tratarán de tocarte o sacarte la cinta.
- Si te tocan o te sacan la cinta debes permanecer quieta
- Puedes ser liberada si otra jugadora "choca los cinco" contigo.
- ¿Cuántas jugadoras puede hacer la perseguidora que queden quietas?

1

2

3

SESIÓN 1: ACTIVIDAD 1



TÚ HACES

- Usa cintas o simplemente tocar
- Después de dos minutos intercambiar perseguidoras
- Buena proporción: una perseguidora para cuatro jugadoras.

PROGRESIONES

- Achicar la zona
- Aumentar la relación entre perseguidoras y jugadoras
- Dar a las perseguidoras una pelota

VÍNCULO CON EL VALOR DE LAS REGLAS BÁSICAS

MIRA LOS
VÍDEOS DE LA
SESIÓN AQUÍ



REGLAS BÁSICAS

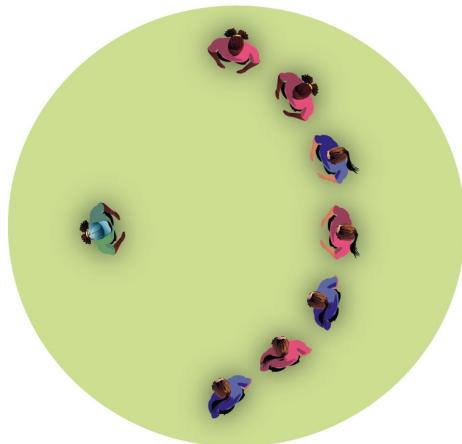
INTEGRIDAD

- Reglas básicas
- Decirlas en voz alta

TÚ DICES

- Queremos que nuestro entrenamiento sea:
 - Divertido
 - Competitivo
 - Activo
- Quiero que se pongan en parejas
- En tu pareja, elige dos formas en las que TÚ puedas hacer que el entrenamiento sea DIVERTIDO para ti y para las demás.
- Les doy 20 segundos para pensar eso.
- Pareja A, ¿que pensaron?
- Pareja B, ¿están de acuerdo? ¿Qué pueden agregar?

SESIÓN 1: ACTIVIDAD 2



TÚ HACES

- Formen un semicírculo alrededor del entrenador.
¿Pueden ver todas?
- Divídelas en parejas
- Haz una pregunta. Circula y escucha.
- Haz la pregunta de nuevo y elige una buena pareja para que responda
- Pide a otra pareja que compare y agregue.

VÍNCULO CON ATRAPAR Y LIBERAR

CARRERA PARA MARCAR TRIES

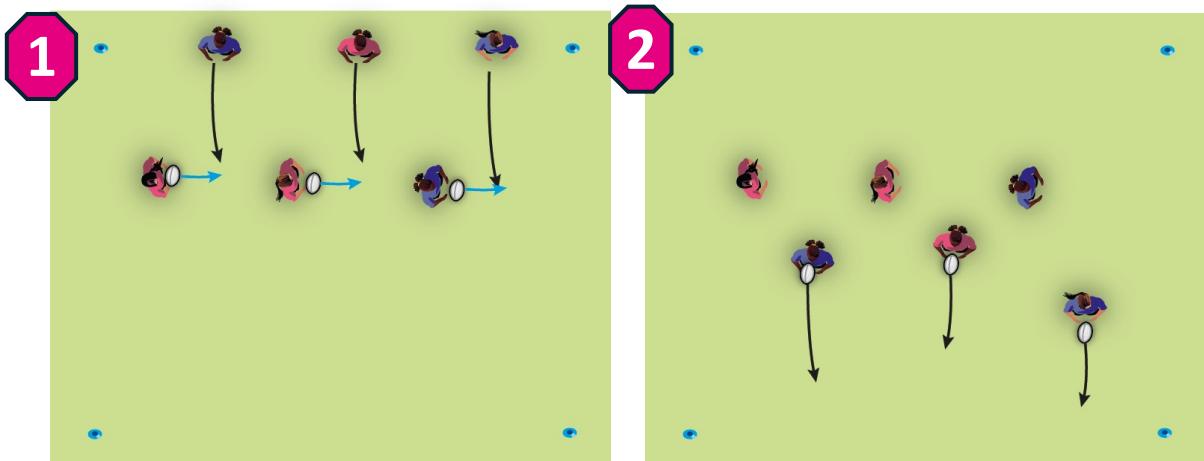
Aprender cómo marcar tries

Introducir cómo atrapar simple
y pasar

TÚ DICES

- ¿Alguien sabe cómo marcamos puntos en el rugby?
- Vamos a hacer un juego de *carrera para marcar tries*.
- Sepárense en parejas con una pelota
- Una se coloca a unos 2m dentro del cuadrado, la otra en el costado.
- A la voz de “ya” la jugadora en el costado corre al otro lado del cuadrado recibiendo un pase en el camino.

SESIÓN 1: ACTIVIDAD 3



TÚ HACES

- Hacer que la carrera sea de alrededor de 7m
- Si no hubiera pelotas suficientes, hacer grupos de tres o cuatro rotando

PROGRESIONES

- Los grupos más rápidos pueden comenzar un poco más atrás.
- Hacer que los pases sean más largos
- Hacer que salgan dos jugadoras y la primera receptora haga un pase.

 [MIRA LOS
VÍDEOS DE LA
SESIÓN AQUÍ](#)



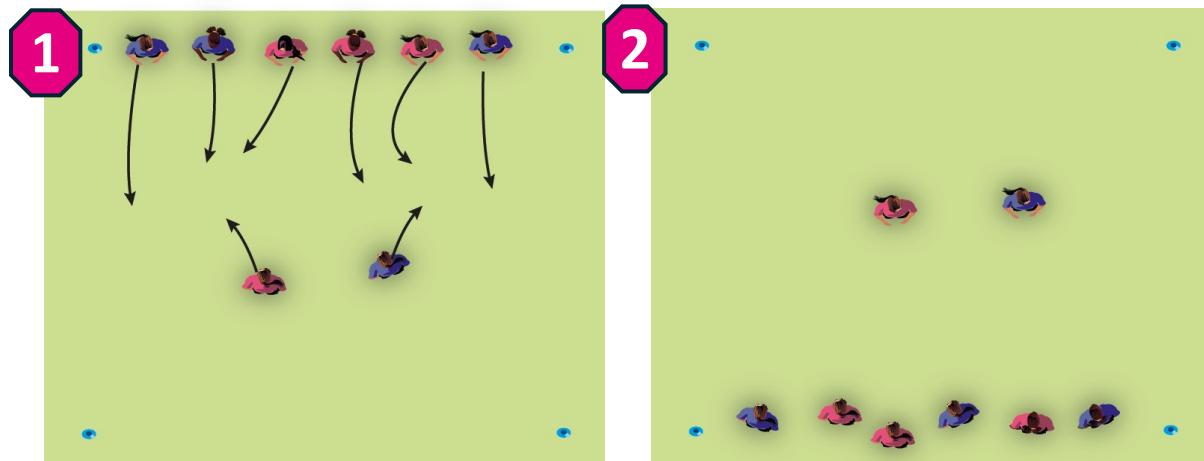
RAGGY TAG

Aprender cómo avanzar para marcar tries y cómo evitar a los defensores

TÚ DICES

- Ahora que podemos marcar tries: juguemos *Raggy Tag*.
- Son diez jugadoras: dos son las perseguidoras de cintas, siete son las marcadoras de tries.
- Cada marcadora de tries tiene una cinta colgando de su cintura (un chaleco metido atrás en la cintura, por ejemplo).
- Las marcadoras de tries tendrán cuatro corridas en total.
- Si a una marcadora de tries le sacan la cinta, le devuelven la cinta y la marcadora de tries sigue siendo marcadora de tries.
- Entonces, las perseguidoras de cintas siguen siendo perseguidoras de cintas para TODAS las corridas.
- Hagamos dos series y veamos ¡quién marca más tries!

SESIÓN 1: ACTIVIDAD 4



TÚ HACES

- 5 puntos por try. Si es posible, todas las marcadoras de tries tienen una pelota
- Si a una jugadora le han sacado la cinta una vez, ese try sólo vale 2 puntos.
- Si a una jugadora le han sacado la cinta dos o más veces, ese try sólo vale un punto.
- Las perseguidoras de cintas siempre son perseguidoras de cintas. Y las corredoras lentes tienen otra oportunidad
- Para marcar, las marcadoras de tries llevan la pelota y la ponen sobre la línea o simplemente ponen su pie sobre la línea

 [MIRA LOS
VÍDEOS DE LA
SESIÓN AQUÍ](#)



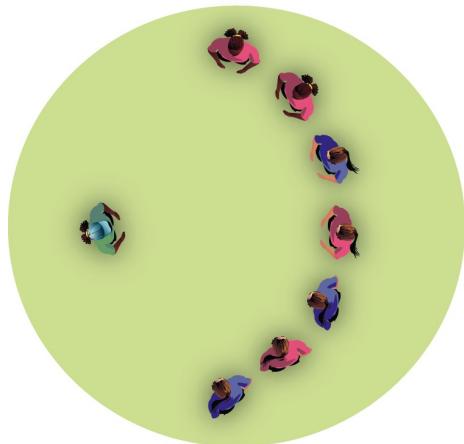
CONTROL DE REGLAS BÁSICAS

En base al primer valor de las reglas básicas.

TÚ DICES

- ¡Califiquemos este juego (Raggy Tag) con nuestras reglas básicas!
- ¿Fue divertido?
- ¿Fue activo?
- ¿Fue competitivo?
- Vuelvan a sus parejas
- Si te equivocas en el juego, ¿cómo puede ayudarte tu compañera?
- ¿Qué te gustaría que te dijera?

SESIÓN 1: ACTIVIDAD 5



TÚ HACES

- Formen un semicírculo alrededor del entrenador. ¿Pueden ver todas?
- Divídelas en parejas
- Haz una pregunta. Circula y escucha.
- Haz la pregunta de nuevo y elige una buena pareja para que responda
- Pide a otra pareja que compare y agregue.

BULLETPBALL

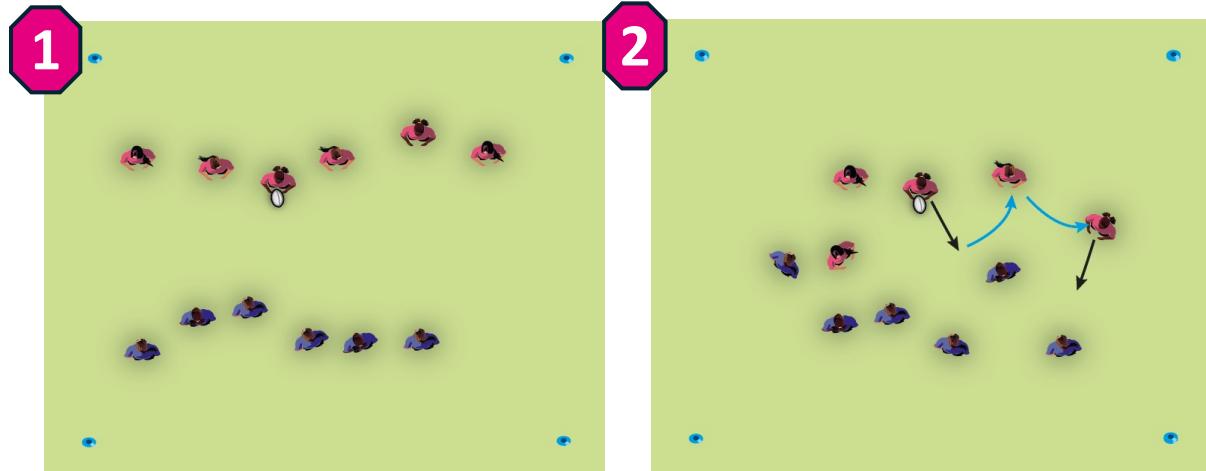
Presentación de un juego que lleva al T1 Rugby

TÚ DICES

- Divídanse en dos equipos.
- Para marcar, ¡tienes que correr para marcar un try! Y puedes correr con la pelota.
- Si te sacan la cinta, tienes que parar y pasar a una compañera.
- Puedes hacer el pase en cualquier dirección.
- El ataque tiene seis vidas. Pierdes una vida:
 - Si no estás onside.
 - Si te sacan la cinta.
 - Si rompes una regla del juego.
- El equipo defensor puede interceptar un pase, pero no impedir que se realice.

1

2



TÚ HACES

- Comienza el juego en la línea de mitad de cancha.
- Si la pelota se cae, si el ataque la levanta antes de 3 segundos, entonces el juego continúa.
- Cuando se pierden todas las vidas, el otro equipo reinicia desde la última infracción.
- *Este es el primer paso para jugar al rugby.*
- *Las jugadoras tienen que correr hacia delante para marcar. No se permiten pases a una jugadora en la zona de try para marcar un try.*

SESIÓN 1: ACTIVIDAD 6

 [MIRA LOS
VÍDEOS DE LA
SESIÓN AQUÍ](#)

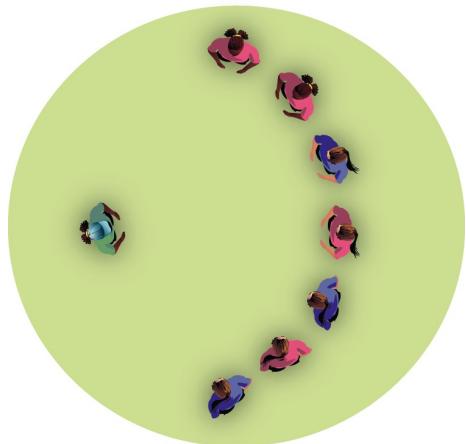


RESUMEN DE REGLAS BÁSICAS

TÚ DICES

- ¿Puedes creer que llegamos al final de la sesión?
- Encuentra a otra persona para formar pareja.
- Tienes que responder dos preguntas:
 - ¿La sesión fue activa, competitiva y divertida?
 - ¿Qué regla crees que hizo que así fuera?

SESIÓN 1: ACTIVIDAD 7



TÚ HACES

- Formen un semicírculo alrededor del entrenador. ¿Pueden ver todas?
- Divídelas en parejas
- Haz una pregunta. Circula y escucha.
- Haz la pregunta de nuevo y elige una buena pareja para que responda
- Pide a otra pareja que compare y agregue.